

FEUILLE DE CHOU



N°91 - MARS 2025

www.leperreux94.fr

Ville du Perreux

villeduperreux

édito

Chers amis,

Nous voilà déjà à l'aube du printemps, une saison qui sonne le réveil de la nature et permet de s'émerveiller sous ce magnifique tableau plein de promesses et de renaissance. Le mois de mars sera aussi marqué par la Journée internationale des Droits des femmes. C'est l'occasion de se réjouir des progrès en la matière mais de se rappeler, aussi, que l'égalité entre les hommes et les femmes reste une cause qui mérite d'être défendue chaque jour face au sexisme et à l'obscurantisme. Rappelons-nous qu'il a fallu plus d'un siècle de mobilisations civiques pour enfin, le 21 avril 1944, offrir aux femmes le droit de voter et de se présenter à une élection. Rappelons-nous également les visages de Simone Weil ou de Germaine Tillion, des figures emblématiques parmi d'autres grandes femmes de la nation. Enfin, souhaitons aux grands-mères une belle fête qui, le 2 mars prochain, seront les vedettes du jour !

À bientôt !

Marie-Ambre Descateaux,
Maire-adjoint en charge des
Solidarités intergénérationnelles
et de la Jeunesse

Vous souhaitez recevoir
la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Service
communication
au 01 48 71 53 59 ou par mail à :
communication@leperreux94.fr

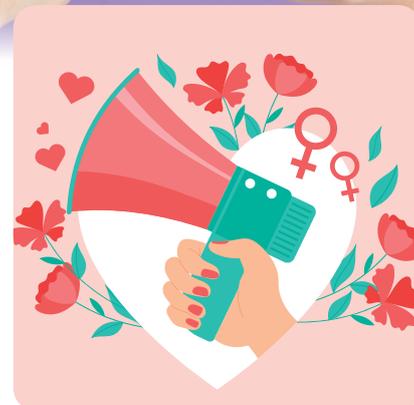
Aux origines de la Journée internationale des Droits des femmes

Samedi 8 mars, de nombreuses actions et mobilisations s'organiseront à travers le monde pour sensibiliser à la lutte en faveur des droits des femmes et de l'égalité.

Quelles ont été les différentes étapes de l'instauration de cette journée, officialisée en 1977 par l'Organisation des Nations Unies ? On vous dit tout !

Les Nations Unies ont officialisé la journée du 8 mars en 1977. Toutefois, cette journée puise ses origines dans l'histoire des luttes ouvrières et des manifestations de femmes au tournant du 20^e siècle en Amérique du Nord et en Europe. À partir de 1909, les États-Unis, sous l'impulsion de femmes socialistes américaines, décident d'organiser chaque année, le dernier dimanche de février, une « Journée nationale des femmes » (*National Woman's Day*) pour célébrer l'égalité des droits civiques.

C'est lors de la deuxième conférence internationale des femmes socialistes, en 1910 à Copenhague, que Clara Zetkin, journaliste et militante allemande, appelle les « femmes socialistes de tous les pays » à organiser chaque année une Journée internationale des femmes.



Celle-ci est célébrée dès le 19 mars 1911 en Autriche, en Allemagne, au Danemark et en Suisse. Après la Seconde Guerre mondiale, le 8 mars est célébré dans de nombreux pays.

Depuis quand célèbre-t-on le 8 mars en France ?

C'est en 1982, sous l'impulsion d'Yvette Roudy, ministre déléguée aux Droits des femmes, que la France reconnaît le 8 mars comme Journée internationale des Droits des femmes. Le 8 mars 1982 est ainsi marqué par de nombreuses manifestations avec, en point d'orgue, la réception donnée à l'Élysée et le discours du président François Mitterrand. Il reçoit à cette occasion 450 femmes, représentant les milieux socio-professionnels et les associations, et annonce plusieurs mesures en faveur des droits des femmes. Cette année, cette journée aura pour thème « Pour toutes les femmes et les filles : droits, égalité et autonomisation. »

C'EST BEAU, L'AMOUR !

À l'occasion de la Saint-Valentin, la Ville a offert la possibilité aux habitants de déclarer leur flamme à l'élu(e) de leur cœur sur les panneaux municipaux. En voici un petit florilège.

Catherine, dans l'écrin du temps, étincelle le joyau de notre amour. Il brille dans le ciel comme une étoile éternelle. Didier

À mon Valentin : beau, courageux, sexy, unique et très têtu ! Je t'aime. Irena

Laura, tu es la personne la plus précieuse pour moi. Je veux être ton bonheur, ton soutien, la meilleure partie de ta vie. Je t'aime. Philippe

Solution du sudoku de février

6	9	5	4	1	8	7	2	3
8	2	4	3	7	5	6	1	9
7	1	3	6	2	9	4	5	8
2	6	1	9	5	3	8	4	7
9	5	8	2	4	7	3	6	1
4	3	7	1	8	6	2	9	5
5	4	6	8	3	1	9	7	2
3	7	9	5	6	2	1	8	4
1	8	2	7	9	4	5	3	6



instant cuisine Marcellines

Mettons à l'honneur le terroir ! Pour ce numéro, nous vous proposons des feuilletés au Saint-Marcellin, ce petit fromage au lait de vache, emblématique du Dauphiné. De quoi accompagner merveilleusement une salade verte à l'huile de noix !

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 200 g de pâte feuilletée
- 2 saint-marcellins
- 4 tranches de poitrine (ou de jambon de dinde) très fines
- 1 jaune d'œuf

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Formez 4 disques avec la pâte feuilletée.



3. Posez au centre de chacun des disques un saint-marcellin. Ajoutez 2 tranches de poitrine (ou de jambon de dinde), puis refermez le feuilleté en superposant les disques et en serrant bien la jointure.
4. Badigeonnez avec le jaune d'œuf dilué dans 1 cuillère à soupe d'eau. Enfourez 20 minutes.



instant chanson

Les eaux de Mars

Un pas, une pierre, un chemin qui chemine
 Un reste de racine, c'est un peu solitaire
 C'est un éclat de verre, c'est la vie, le soleil
 C'est la mort, le sommeil, c'est un piège entrouvert
 Un arbre millénaire, un nœud dans le bois
 C'est un chien qui aboie, c'est un oiseau dans l'air
 C'est un tronc qui pourrit, c'est la neige qui fond
 Le mystère profond, la promesse de vie
 C'est le souffle du vent au sommet des collines
 C'est une vieille ruine, le vide et le néant
 C'est la pie qui jacasse, c'est l'averse qui verse
 Des torrents d'allégresse, ce sont les eaux de Mars
 (...)
 Une écharde, un clou, c'est la fièvre qui monte
 C'est un compte à bon compte, c'est un peu rien du tout
 Un poisson, un geste, c'est comme du vif argent
 C'est tout ce qu'on attend, c'est tout ce qui nous reste
 C'est du bois, c'est un jour le bout du quai
 Un alcool trafiqué, le chemin le plus court

C'est un poème mis en musique où les images se succèdent... et qui se prête à la rêverie ! Ce sont *Les eaux de Mars*, Georges Moustaki interprétant un titre originel du Brésilien Antonio Carlos Jobim.

C'est le cri d'un hibou, un corps ensommeillé
 La voiture rouillée, c'est la boue, c'est la boue
 Un pas, un pont, un crapaud qui croasse
 C'est un chaland qui passe, c'est un bel horizon
 C'est la saison des pluies, c'est la fonte des glaces
 Ce sont les eaux de Mars, la promesse de vie (...)
 Ce sont les eaux de Mars dans ton cœur tout au fond

Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner le clip vidéo

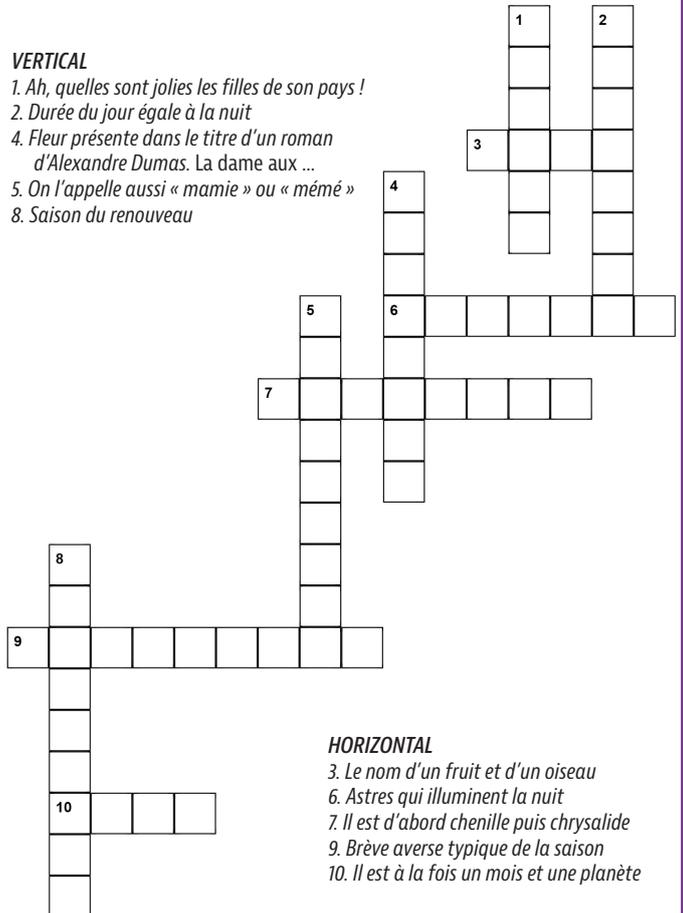


À vous de jouer !

Saurez-vous retrouver les mots qui se cachent derrière ces définitions ?

VERTICAL

1. Ah, quelles sont jolies les filles de son pays !
2. Durée du jour égale à la nuit
4. Fleur présente dans le titre d'un roman d'Alexandre Dumas. La dame aux ...
5. On l'appelle aussi « mamie » ou « mémé »
8. Saison du renouveau



HORIZONTAL

3. Le nom d'un fruit et d'un oiseau
6. Astres qui illuminent la nuit
7. Il est d'abord chenille puis chrysalide
9. Brève averse typique de la saison
10. Il est à la fois un mois et une planète



La minute sport

Il est indispensable de prévenir les articulations et les muscles que vous allez solliciter. L'échauffement va préparer votre corps à l'activité physique et réduire le risque

de blessure. Alors, l'idéal, c'est de toujours commencer par un échauffement articulaire, installé sur une chaise avec des rotations lentes de votre tête et de vos épaules,

en avant et en arrière. Faites des petits cercles avec vos poignets et une torsion à droite puis à gauche pour mobiliser votre taille.

Quadriceps-fessiers-dos

CONSIGNES

Passer de la position assise à la position debout sans s'aider des bras

Repasser en position assise en contrôlant la descente (ne pas se laisser tomber sur la chaise).

Effectuer des séries de 6 à 15 mouvements.

