

Gazette LISA

Edition n°60 – Janvier 2026

Bonne annéeeeeeeeeeeee !

Une parure de givre recouvre notre gazette. L'hiver bat son plein. Une nouvelle année débute.

Nous vous souhaitons tous nos meilleures vœux !

Bonne lecture à vous !

Céline, Pauline, Romain, Sandrine et Sophie, vos animateurs LISA

ON NE DEMANDE QU'A RIRE...

Blagues



Il enfile sa polaire.

Que fait un ours blanc quand il a froid ?

Quel objet est frileux ?

Le livre car il se cache toujours sous une couverture.

QUAND LA MUSIQUE EST BONNE...

Quand vient le premier janvier - Jean Constantin

Jean Constantin est un auteur-compositeur-interprète et pianiste de jazz français. Il a signé des chansons devenues des standards, telles que *Mon manège à moi*, interprétée par Édith Piaf et *Mon truc en plumes* chanté par Zizi Jeanmaire ainsi que de nombreuses musiques de films.

Jean Constantin a également chanté ***Quand vient le premier janvier***, sortie en 1954. Une chanson idéale pour débuter l'année.

Les paroles de cette chanson évoquent de nombreuses choses faisant référence à cette période de l'année et au froid d'hiver.



Poignées de main chaleureuses
On se la souhaite bonne et heureuse
On embrasse des joues frileuses
Quand vient le premier janvier
On s'envoie des cartes postales
Des photos de la capitale d'une vieille ville provençale
Quand vient le premier janvier



Fédération ADMR

2 rue Louis Pasteur
28 630 LE COUDRAY

Pauline LELIEVRE
06.81.96.24.88

Romain FRANCIN
06.42.87.38.19

Sandrine DUVAL
06.49.80.56.94

Sophie COLAS
07.86.51.14.81

Céline NIEL
06.46.41.76.37

@ lisa@fede28.admr.org

lisa-admr.fr

LISA
"Le réseau social"
DE L'ADMR

Nouvelle animatrice LISA

Qui dit nouvelle année, dit nouveau défi ! Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle animatrice dans l'équipe LISA : **Céline NIEL**.

L'arrivée de Céline va permettre au service LISA de relever un nouveau défi : continuer à développer son maillage territorial. Ainsi, le service ouvrira de nouveaux sites d'intervention au cours de l'année 2026. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés.

En attendant, nous comptons sur vous pour réserver un chaleureux accueil à Céline.

LA MAIN VERTE

*Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*)*

La gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) appelé aussi thé des bois, thé du Canada, wintergreen, est un petit arbuste rhizomateux monoïque très rustique (-30°C) originaire des sous-bois de terre acide des zones boisées de l'Est de l'Amérique du Nord. Il s'agit d'une plante assez proche des bruyères et des myrtilliers.

Son port rampant assez compact et sa petite taille en fait un couvre-sol de choix, surtout que son feuillage est persistant. Le froissement des feuilles dégage un parfum identique à celui de la reine des prés, comme une odeur médicamenteuse car la plante contient une essence aromatique, "l'essence de Wintergreen", qui parfumait les chewing-gums.

Des petites fleurs blanches à rose pâle, en clochette, s'épanouissent durant l'été, en solitaire ou en petites grappes n'excédant pas 3 cm de long. A la fin de l'été, sur les pieds femelles, elles se transforment en baies aromatiques globuleuses faisant 5 à 6 mm de diamètre maximum, écarlates. Elles demeurent assez longuement sur la plante, jusqu'au printemps : bien qu'elles aient des vertus médicinales, et qu'elles soient théoriquement comestibles, elles peuvent s'avérer toxiques.

La plante est aussi très riche en salicylate de méthyle, molécule à l'origine de l'aspirine, ce qui lui confère des vertus anti-inflammatoires puissantes. De ce fait, l'huile essentielle de gaulthérie ne doit donc pas être utilisée par les personnes allergiques à l'aspirine, mais ses vertus anti-inflammatoires et analgésiques en font l'allié des sportifs souffrant de crampes, tendinites, contractures, rhumatismes... Les feuilles servent à faire des infusions et les fruits parfument confiseries et glaces.



La gaulthérie se cultive à mi-ombre même si elle supporte le plein soleil dès lors que le sol est humide en permanence. Il lui faut un sol acide, frais, riche et humifère, mais surtout pas un sol calcaire.

C'est une plante qui se cultive en bordure, en massif, en jardinière ou en sous-bois, comme couvre-sol. Si vous la mettez en pot, utilisez de la terre de bruyère pratiquement pure.

Les semis peuvent se faire sous châssis froid en automne, et des boutures semi-ligneuses se feront durant l'été.

C'est à l'automne idéalement, voire au printemps, que vous planterez la gaulthérie ou que vous séparerez des rejets enracinés pour les replanter ailleurs. Il convient de prévoir 45 à 50cm entre chaque pied.

Conseils d'entretien :

Contentez-vous d'une taille minimum en mars-avril juste pour équilibrer la forme. Supprimez également les rejets s'ils s'étendent trop.

Un paillage permet de maintenir une fraîcheur au pied.

Le château de Maillebois

Comme tout château médiéval, celui de Maillebois a dû être bâti en bois avant de l'être en pierre de silex durant la seconde moitié du Moyen Âge. C'est une forteresse qui contrôle le passage de la Blaise et celui des troupes entre l'Île-de-France et la Normandie qui se sont longtemps combattues. Bâtiment militaire de plan carré, flanqué de quatre tours, intégrant le logis et la chapelle, il devait ressembler au château de Villebon. L'ensemble était complété de deux petites tours placées au milieu des enceintes, le tout protégeant une cour carrée fermée par un portail décoré de deux tourelles intérieures. De l'époque médiévale subsistent des murs d'une large épaisseur inclus dans le bâtiment et les fondations de la partie nord, signalées par des murets.

Le château médiéval, brûlé par les Anglais en 1425, fut rebâti sur les anciens soubassements. À la Renaissance, un nouveau château dans le goût de l'époque fut édifié puis embelli ou modifié au cours des siècles suivants. L'édification du château de brique actuel par Jeanne d'O, ses six tours puis la chapelle, remontent aux alentours de 1460. Son descendant, François d'O était l'un des mignons d'Henri III (*Mignon est le nom ou la qualité donné, en France, à partir du XV^e siècle, à un serviteur de confiance du prince.*) qui occupa plusieurs charges honorifiques et fort rémunératrices : gouverneur de Caen, gouverneur de Paris, surintendant des Finances. Amateur d'Art, de sculpture et de peinture, il "laissa fort embellies les demeures qu'il occupa à chaque poste".

A la Révolution, le château fût réquisitionné comme bien national. Depuis, il n'a appartenu qu'à deux familles.

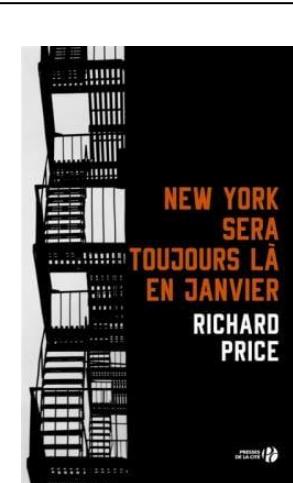
Le château est inscrit en tant que monument historique le 22 décembre 1941, les façades et toitures des communs sont inscrites en 1974 et la totalité des écuries est inscrite en 2000.

Informations pratiques : Visites libres et guidées sur réservation uniquement au 06.68.27.46.88
Tarif de 8€ / 5€ tarif de groupe

Photo d'Arnaud Lombard



Photo de Mathilde Lefrançois



CONSEILS DE LECTURE

New-York sera toujours là en janvier - Richard Price

1971, Etat de New York. Peter Keller, fraîchement diplômé, accumule les désillusions à partir du moment où la faculté de droit de Columbia refuse sa candidature. Il enchaîne les petits boulots, puis trouve un poste d'enseignant à l'université et vit une aventure sentimentale houleuse avec l'épouse psychotique d'un ancien professeur. Il s'interroge sur son parcours avec beaucoup d'autodérision.

Nous vous rappelons que nous proposons la livraison de livres en partenariat avec certaines médiathèques. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

JEUX

Mots mêlés

Le but du jeu est de retrouver les 23 mots cachés dans le sens horizontal, vertical ou en diagonale.

A	U	O	T	D	I	M	A	N	C	H	E
M	A	R	D	I	J	A	J	O	N	E	S
E	U	V	P	L	U	R	A	V	F	S	E
R	T	E	R	H	I	S	N	E	E	A	P
C	O	N	I	I	L	O	V	M	V	M	T
R	M	D	L	V	L	C	I	B	R	E	E
E	N	R	T	E	E	T	E	R	I	D	M
D	E	E	L	R	T	E	R	E	E	I	B
I	R	D	U	O	C	T	O	B	R	E	R
J	U	I	N	D	E	C	E	M	B	R	E
J	E	U	D	I	M	A	I	A	O	U	T
N	P	R	I	N	T	E	M	P	S	I	S

Janvier	Printemps
Février	Eté
Mars	Automne
Avril	Hiver
Mai	Lundi
Juin	Mardi
Juillet	Mercredi
Août	Jeudi
Septembre	Vendredi
Octobre	Samedi
Novembre	Dimanche
Décembre	

Avec les lettres restantes, trouvez ce proverbe qui invite à prendre son temps avant de se décider :

L_ N_I_ _O_ E C _____

Takuzu

Le but est de remplir la grille avec les chiffres 0 et 1. Chaque ligne et chaque colonne doivent contenir autant de 0 que de 1. Il ne doit pas y avoir plus de deux 0 ou 1 placés l'un à coté ou en dessous de l'autre. Les lignes ou colonnes identiques sont interdites.

N°1

0			0	0
0	0		0	
	1	0	0	
0		0		
0	0		1	
1		1		
	0	1	0	
0	0	1	0	
0	0	1	0	

N°2

0		1	0
1		0	
0	0	0	1
	0	1	
1		0	
1	1	1	
	0	0	0
0	0	0	0
1		0	
1	1		
	0	0	1
1	1		
0	0	1	0
0	0	1	0

N°3

0			0	1	0
	0	1	0	1	1
1	0	0	1	0	1
0	1	1	1	0	1
1	1	1	0	1	1
0	0	0	0	0	1
0	1	1	0	0	1
0	0	1	0	1	0
0	0	1	0	0	1
0	0	1	0	0	1

FICHE RECETTE

Potimarron rôti à l'ail et burrata



INGREDIENTS

- 1 potimarron
- 1 cuillère(s) à soupe d'ail semoule
- 2 burratas crémeuses
- 50 g de noisettes
- 1 citron
- quelques brins de persil
- huile d'olive
- fleur de sel, sel, poivre

LA PREPARATION

1. Torréfiez au four les noisettes pendant 15 mn à 180 °C. Laissez-les refroidir puis concassez-les.
2. Videz votre potimarron et découpez-le en tranches en gardant la peau.
3. Disposez dans un plat allant au four, assaisonnez d'huile d'olive, d'ail semoule, de sel et de poivre. Enfournez pour 20 à 25 mn à 200 °C.
4. Zestez le citron bio. Rincez le persil.
5. Dressez dans un plat le potimarron avec les burratas égouttées, en les parsemant de zestes de citron, d'huile d'olive, de fleur de sel, de noisettes concassées et de brins de persil.

Bon appétit !

ANECDOTE DU MOIS

Les mésaventures de François 1^{er} avec une bûche enflammée

Au début de l'année 1521, le roi François Ier est au château de Romorantin avec sa cour. Romorantin est une petite ville située à quelques kilomètres au sud du château de Chambord, alors en construction. Le 6 janvier, jour des Rois, après le déjeuner, le souverain décide avec son entourage de rejoindre le bourg recouvert de neige où se trouve l'hôtel particulier d'un courtisan pour jouer à un jeu qui va vite tourner à la catastrophe. Ils font deux équipes, la première s'installe dans la maison et la seconde doit assiéger la demeure et s'en emparer. Le roi fait partie de l'équipe placée à l'extérieur. S'engage alors une bataille assez violente. François Ier qui mesure 1m98 (un géant pour l'époque), peut-être un peu alcoolisé, essaie de défoncer la porte de la maison. Un courtisan de l'équipe adverse ouvre la fenêtre du premier étage et lance une bûche enflammée sur sa tête. Le roi tombe dans le coma. Tout le monde s'affole, les médecins font ce qu'ils peuvent mais il ne reprend pas conscience. Ce n'est qu'en fin de journée qu'il revient à la vie. Une fois réveillé, on lui rase la tête pour soigner la plaie. Le serviteur ne sera pas sanctionné car c'était un jeu, en revanche le roi n'appréciant pas d'avoir la tête rasée va imposer à ses courtisans la même coupe de cheveux. Quelques mois plus tard, François Ier décide de laisser pousser la barbe pour cacher les cicatrices qu'il a au visage. Les hommes de la cour feront alors la même chose, la mode de la barbe restera pendant un siècle.

COLORIAGE

