



# L'Écho

## des Terres Monviso



# Edito...

Dans le cadre du projet européen Interreg ALCOTRA « *Terres Monviso - Incl : Bien vieillir / Invecchiare Bene - PITER Terres Monviso* » financé par le fonds FEDER, le CoDES 05 (Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes), les Communautés de communes de Serre-Ponçon, du Guillestrois-Queyras et de la Vallée de l'Ubaye Serre-Ponçon et le Consorzio Monviso Solidale vous proposent ce premier numéro de l'Écho des Terres Monviso.

Vous y trouverez différentes informations : actualités, divertissement, santé et bien-être... Nous espérons qu'il vous permettra de passer un bon moment. **Un nouveau numéro sera édité tous les trimestres. Nous vous souhaitons une bonne lecture !**

Nell'ambito del progetto europeo Interreg ALCOTRA "*Terres Monviso - Incl : Bien vieillir / Invecchiare Bene - PITER Terres Monviso*" finanziato dal FESR, il CoDES 05 (Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes), le Comunità di comuni di Serre-Ponçon, del Guillestrois-Queyras e della Vallée de l'Ubaye Serre-Ponçon e il Consorzio Monviso Solidale vi propongono il primo numero della pubblicazione trimestrale l'Écho des Terres Monviso. Troverete diverse informazioni: news, intrattenimento, salute e benessere... Speriamo che sia di vostro gradimento.

**Un nuovo numero sarà pubblicato ogni trimestre. Buona lettura!**



## Un air de vacances : Les Îles Éoliennes

Les Îles Éoliennes, situées au nord de la Sicile sur la mer Tyrrhénienne, forment un archipel, composé de sept vraies îles d'origine volcanique, accompagnées de rochers et d'îlots.

Chacune des îles possède sa propre identité et ses caractéristiques. Lipari est la plus grande île, elle est riche en vestiges archéologiques.

Vulcano et Stromboli sont les plus célèbres car elles sont les seules à posséder un volcan en activité.

Salina, l'île la plus verte de l'archipel, possède un volcan dont le cratère abrite une flore déclarée réserve naturelle.

Panarea, la plus petite des îles est la plus chic, attirant des touristes fortunés qui aiment faire la fête.

Filicudi et Alicudi sont 2 îles préservées avec leurs petits villages authentiques et leurs criques sauvages.

Les Îles éoliennes sont inscrites sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco pour l'intérêt qu'elles représentent depuis plus de 2 siècles dans l'étude de la volcanologie et la géologie.



### 4 Septembre : Journée mondiale de la BARBE !

Depuis 2010, tous les premiers samedis de septembre, les barbus célèbrent la journée mondiale de la barbe.

Certains prétendent que cette tradition remonterait aux Vikings qui, en l'an 800, avaient l'habitude de célébrer leur barbe. A l'époque, cette célébration consistait souvent à piller des villes.

Mais de nos jours, les barbus ne prennent plus d'assaut des villes ! Ils se contentent d'organiser des concours, des festivals ou des manifestations sportives.

Le record de la plus longue barbe de l'histoire est détenu par un Norvégien avec une longueur de 5,33 mètres. Quant aux barbes de femmes, le record qui date de 2000 est de 30 centimètres.

## Sapores di vacanza: Le isole Eolie

Al largo del Mar Tirreno, a nord della Sicilia, le isole Eolie formano un arcipelago composto da sette isole di origine vulcanica, circondate da faraglioni e isolotti.

Ognuna ha la sua identità e le sue caratteristiche: Lipari, la più grande, è ricca di vestigia archeologiche.

Le più conosciute sono Vulcano e Stromboli, grazie ai loro vulcani in attività.

Salina è la più verde dell'arcipelago. Il cratere del suo vulcano ospita una flora particolare che le è valso il titolo di riserva naturale.

Panarea, la più piccola, è la più chic, frequentata da turisti facoltosi che amano il divertimento.

Filicudi e Alicudi sono due isole incontaminate con paesini autentici e calette selvagge.

Le isole Eolie sono iscritte al patrimonio mondiale dell'Unesco per l'importanza che rivestono nello studio della vulcanologia e della geologia da oltre due secoli.

### 4 settembre: Giornata Mondiale della BARBA!

Dal 2010, ogni primo sabato di settembre, ricorre la Giornata Mondiale della Barba.

Alcuni sostengono che questa tradizione risalga ai Vichinghi i quali, nel lontano 800, erano soliti festeggiare la loro barba saccheggiando città.

Oggi, però, gli uomini barbuti non partano più all'assalto di città ma si limitano ad organizzare concorsi, festival o eventi sportivi.

Il record per la barba più lunga della storia è detenuto da un norvegese con una lunghezza di ben 5,33 metri. Quanto alle donne, il record, che risale al 2000, è di 30 centimetri.

## QUE VEUT DIRE L'EXPRESSION « BON VENT » ?

C'est une expression issue du vocabulaire marin.

Avant le départ, lorsque le vent était favorable à la navigation, on criait « bon vent » avant de se dépêcher de partir, de peur que le vent ne change de sens.

L'expression « bon vent » est alors devenue un synonyme de « bon voyage, bonne route ». Elle peut aussi prendre le sens « au revoir, adieu ». On souhaite alors de la réussite à une personne qu'on ne reverra pas avant très longtemps. Toutefois, elle peut aussi être utilisée de manière ironique, pour dire « bon débarras, va-t'en et loin ».



## Cosa significa «BUON VENTO»?

È una locuzione tratta dal vocabolario del mare. Prima di accingersi a partire, quando il vento era favorevole alla navigazione si gridava "buon vento", per scongiurare il pericolo che il vento cambiasse direzione.

"Buon vento" è l'augurio che si usa tra marinai, tra chi naviga a vela, ma racchiude un senso profondo che non si limita a chi va per mare. Il vento buono è qualcosa che si può augurare a chiunque per metterlo nella condizione di affrontare con coraggio e consapevolezza un nuovo viaggio.

L'espressione "qual buon vento" viene utilizzata quando si incontra dopo molto tempo una persona con contentezza, felicità. La persona quindi è come se fosse portata da un vento benevolo, favorevole.



## Éole... dieu des vents

**ÉOLE, DANS LA MYTHOLOGIE GRECQUE, ÉTAIT LE DIEU DES VENTS. Certains disent qu'il est le fils de Poséidon, le dieu des mers et d'autres prétendent qu'il est le fils de Zeus, dieu de la foudre et roi des dieux.**

Éole régnait sur l'île Eolia, au large de la Sicile (Les Îles Eoliennes). Il gardait les vents dans une caverne et ne les libérait que sur l'ordre de Zeus ou de Poséidon.

Éole participa à l'Odyssée d'Ulysse en l'accueillant dans son royaume lors de son retour de Troie. Il lui fit cadeau d'une outre dans laquelle étaient enfermés tous les vents contraires à sa navigation sauf le vent d'ouest qui devait l'aider à retourner à Ithaque. Mais pendant le sommeil d'Ulysse, ses compagnons, poussés par la curiosité, ouvrirent l'outre. Les vents s'échappèrent, la tempête se déclencha et repoussa le navire à son point de départ, l'île Eolia. Éole, furieux, déclara Ulysse maudit par les dieux et le chassa.

## Eolo... dio dei venti

**EOLO, NELLA MITOLOGIA GRECA, ERA IL DIO DEI VENTI. ALCUNI DICONO FOSSE FIGLIO DI POSEIDONE, IL DIO DEL MARE, ALTRI DI ZEUS, DIO DEI FULMINI E RE DEGLI DEI.**

Eolo regnava sull'isola Eolia, al largo della Sicilia (le isole Eolie). Conservava i venti in una caverna e li liberava soltanto su ordine di Zeus o Poseidone.

Ritroviamo Eolo anche nell'Odissea: ospitò Ulisse accogliendolo nel suo regno al ritorno da Troia. Prima della partenza gli consegnò un otre che racchiudeva tutti i venti contrari alla sua navigazione tranne il vento da ovest, che avrebbe dovuto aiutarlo a ritornare a Itaca. Ma mentre Ulisse dormiva, i suoi compagni, spinti dalla curiosità, aprirono l'otre, in questo modo i venti si liberarono e si scatenò la tempesta che spinse di nuovo la nave al punto di partenza, l'isola di Eolia.

Eolo furioso dichiarò Ulisse maledetto dagli dei e lo scacciò senza aiutarlo.



## Le pique-nique de Septembre !

Les belles journées d'automne nous donnent envie de nous installer dans l'herbe, entre amis ou en famille pour pique-niquer. Partager un moment convivial au grand air, quoi de mieux pour se détendre ? Se retrouver dehors, loin des écrans et des tracasseries du quotidien, c'est le moment de reprendre contact avec la nature et de profiter du moment présent. Le pique-nique est unique : tous réunis autour d'une table ou d'une nappe posée à même le sol, on partage un repas où l'on mange souvent avec ses mains. On appréciera ce retour en enfance !

Nous vous proposons quelques idées simples pour un pique-nique savoureux et qui plus est peu coûteux et équilibré ! Votre panier repas pourra se composer de : légume cru ou cuit, un féculent et/ou pain, une viande, poisson ou œufs, une portion de produit laitier, un fruit cru ou cuit et de la matière grasse pour l'assaisonnement.

Voici quelques propositions pratiques !

Vous pouvez commencer par une entrée de légumes. Concombres, tomates, tomates-cerises, carottes ... simple et efficace !

N'hésitez pas à y associer de la tapenade, sardinade, ou encore du houmous. On pensera aussi aux cakes salés (tomates séchées, fêta et basilic par exemple), aux quiches ou aux tartes qui sont facilement transportables.

Elles ont aussi l'avantage de se manger chaudes ou froides.

Les salades composées sont aussi une bonne alternative !! Voici quelques idées de composition :

Salade pommes de terre, haricots verts, œufs et fêta.

Salade de riz au thon et à la tomate, olives noires, dès de gruyère.

Carottes râpées, pommes, pois chiches et crevettes.

N'hésitez pas à ajouter une petite sauce à la préparation en utilisant une vinaigrette ou pourquoi pas une sauce au yaourt avec de la moutarde et du citron !

Qui dit pique-nique dit chips ! Pensez aux chips de légumes (carottes, betteraves...).

Pour le dessert, faites le plein de vitamines avec des fruits frais de saison. Vous pouvez aussi incorporer les fruits à des cakes ou des muffins.

Succès garanti !



## Il picnic di settembre!

Le belle giornate settembrine invogliano a sedersi sull'erba, con gli amici o in famiglia, per un picnic. Quale modo migliore per rilassarsi, se non condividere un momento conviviale all'aria aperta? Ritrovarsi all'aria aperta, lontano dagli schermi e dalle preoccupa-

zioni della vita quotidiana è un'occasione per riconnettersi con la natura e godere del presente. Il picnic è un momento unico: tutti insieme intorno a un tavolo o a una tovaglia posata a terra, condividendo un pasto, spesso mangiando con le mani, come se tornassimo bambini!

Vi proponiamo alcune semplici idee per un picnic saporito, economico ed equilibrato! Nel vostro cestino non potranno mancare verdure crude o cotte, una porzione di farinacei e/o pane, carne, pesce o uova, una porzione di latticini, un frutto crudo o cotto e un po' di grassi per condire.

Ecco alcuni consigli pratici!

Potete iniziare il pasto in modo semplice ed efficace, con le verdure: cetrioli, pomodori, pomodorini di Pachino, carote...

Potete aggiungere paté di olive, di sacciuoghe, di fave o di ceci. E perché no, cracker da servire con pomodori secchi, feta e basilico per esempio, torte salate facili da trasportare e buone anche fredde.

Anche le insalate miste sono una buona alternativa! Ecco alcune idee per le composizioni:

Insalata di patate, fagiolini, uova e feta greca.

Insalata di riso con tonno e pomodoro, olive nere e formaggio a dadini.

Carote grattugiate, mele, ceci e gamberetti.

Non dimenticate un condimento a base di olio di oliva, aceto e sale o, per cambiare un po', una salsa allo yogurt in stile francese con senape e limone.

In un picnic le patatine sono un must. Perché non sostituirle con chips croccanti di verdura (carote, barbabietole...)?

Per il dessert, fate il pieno di vitamine con frutta fresca di stagione che potete anche incorporare nelle torte o nei muffin.

Andranno a ruba!



## LA BELLEZZA DELLA FRAGILITÀ

Nel corso dei durissimi mesi del lockdown della primavera 2020, gli Operatori Socio Sanitari e gli Educatori Professionali del Consorzio Monviso Solidale attivi in valle Varaita (Italia), hanno coinvolto gli anziani residenti nel territorio montano fotografandoli nelle vesti dei soggetti di dipinti famosi, facendoli partecipare ad un processo di animazione socio-culturale: sono circa cinquanta gli anziani che hanno scelto di mettersi in gioco. Il frutto di questo lavoro costituisce una splendida documentazione di come si possa intervenire a sostegno delle difficoltà di chi vive in montagna in modo stimolante e intelligente.

## LA BEAUTÉ DE LA FRAGILITÉ

Pendant les mois difficiles d'un printemps 2020 confiné, les travailleurs médico-sociaux et les éducateurs spécialisés du Consorzio Monviso Solidale ont demandé à de nombreux aînés du Val Varaita (Italie) de se laisser photographier afin de reproduire à l'identique de célèbres peintures.

Cette animation socioculturelle a réuni une cinquantaine de personnes âgées qui se sont prêtées au jeu. Le résultat de ce travail est le témoin original d'une intervention créative et intelligente à destination des personnes en difficulté qui vivent en montagne.

## Une bouffée d'air : un petit exercice de respiration

Avec l'âge apparaît une diminution de la capacité respiratoire qui est due à la modification des structures et du fonctionnement du système respiratoire.

Retrouver une respiration ample permet de lutter contre le stress et de s'endormir plus rapidement.

Des exercices à pratiquer à tout moment de la journée, peuvent vous permettre aussi de conserver une bonne respiration tout en vous détendant.

Assis(e) le dos bien droit, posez les mains sur votre ventre.

Inspirez lentement en gonflant le ventre, puis soufflez profondément en rentrant le ventre.

Cet exercice peut paraître très simple mais il est extrêmement efficace. Vous pouvez adapter sa fréquence et sa durée à votre capacité respiratoire et à vos besoins.



## Una boccata d'aria: un piccolo esercizio di respirazione

Con l'età, la capacità respiratoria può diminuire in seguito ai cambiamenti nella struttura e nel funzionamento dell'apparato respiratorio.

Ritrovare una respirazione completa aiuta a combattere lo stress e ad addormentarsi più rapidamente.

Alcuni esercizi, praticabili in qualunque momento della giornata, possono anche contribuire a mantenere una buona respirazione consentendovi altresì di rilassarvi.

Sedetevi con la schiena dritta e appoggiate le mani sullo stomaco.

Inspirate lentamente, gonfiando la pancia, e espirate profondamente, tirando la pancia in dentro.

Questo esercizio può sembrare molto semplice ma è estremamente efficace. Potete deciderne la frequenza e la durata in base alle vostre capacità respiratorie e alle vostre necessità.

## Aérer sa maison chaque jour est indispensable pour protéger sa santé !

Nous passons beaucoup de temps dans notre logement. Mobilier, objets de décoration, peintures, moquettes, produits ménagers libèrent des substances nocives pour notre santé.

Celles-ci peuvent provoquer toux, éternuements, écoulement nasal, allergie ou encore crise d'asthme.

Ouvrir ses fenêtres permet de chasser toutes ces substances chimiques, contribue à éliminer les acariens et limite l'apparition de champignons et de moisissures sur les murs ou les plafonds.

Il est recommandé d'aérer sa maison entre 15 et 30 minutes par jour (même en hiver), de préférence en début ou en fin de journée. De même quand vous cuisinez, faites du bricolage, ou après avoir pris une douche.

Enfin aérer sa maison contribue au bien-être: un bol d'air et de lumière fait toujours du bien au moral !

## Arieggiare la casa ogni giorno è essenziale per la salute!

Trascuriamo molto tempo in casa. Mobili, suppellettili, quadri, tappeti e prodotti per la casa rilasciano sostanze dannose che possono provocare tosse, starnuti, colanaso, allergie e attacchi d'asma.

Aprire le finestre aiuta a sbarazzarsi di tutte queste sostanze chimiche, ad eliminare gli acari della polvere e a limitare la comparsa di funghi e muffe su pareti o soffitti.

Si raccomanda di arieggiare la casa per 15-30 minuti al giorno (anche in inverno), preferibilmente a inizio o fine giornata.

Lo stesso vale quando si cucina, quando si fa il bricolage o dopo aver fatto la doccia.

Arieggiare la casa contribuisce al benessere: una boccata d'aria fresca e di luce fa sempre bene al morale!

### Le 15 septembre : Anniversaire d'Agatha Christie

**Agatha Christie**, née **Agatha Mary Clarissa Miller** le 15 septembre 1890 à Torquay et morte le 12 janvier 1976 à Wallingford, est une femme de lettres britannique, auteur de nombreux romans policiers. On la surnomme « la reine du crime ».

Tout le monde connaît ses deux héros : Hercule Poirot et Miss Marple. En effet, Agatha Christie est l'un des écrivains les plus importants du genre policier, ses œuvres ont été traduites dans le monde entier.

### 15 settembre: compleanno di Agatha Christie

**Agatha Christie**, nata **Agatha Mary Clarissa Miller** il 15 settembre 1890 a Torquay e deceduta il 12 gennaio 1976 a Wallingford, è stata una scrittrice britannica, autrice di numerosi romanzi gialli. È nota come la "Regina del crimine".

Tutti conoscono i suoi due eroi: Hercule Poirot e Miss Marple. Agatha Christie, infatti, è una delle scrittrici più importanti del genere poliziesco e le sue opere sono state tradotte in tutto il mondo.





## Appel à témoignages

Pour les prochains numéros, nous souhaitons vous permettre de contribuer vous aussi à l'écriture de ce petit livret.

Si vous avez 65 ans et plus et que vous avez envie de partager un bon souvenir lié à nos montagnes, n'hésitez pas à nous l'envoyer. Qu'il s'agisse d'une anecdote, d'une rencontre qui vous a marqué, d'une expérience ou d'une coutume oubliée... vos témoignages seront les bienvenus !

Vous pouvez nous adresser vos écrits (10-30 lignes maximum) par courrier électronique à [terresmonviso@ccserreponcon.com](mailto:terresmonviso@ccserreponcon.com) ou par courrier postal adressé à la **Communauté de communes de Serre-Ponçon, 6 Impasse de l'Observatoire, 05200 EMBRUN (France)** ou au **Consorzio Monviso Solidale, Corso Trento, 4 - 12045 FOSSANO CN (Italia)**. Merci d'avance pour vos partages !



## Septembre se nomme, le mai de l'automne

### Aria settembrina fresco la sera e fresco la mattina



### Hai una storia da raccontare?

Per i prossimi numeri, vorremmo darvi l'opportunità di contribuire alla stesura di questo piccolo fascicolo.

Se hai più di 65 anni e vuoi condividere un bel ricordo legato alle nostre montagne, non esitare a mandarcelo. Che si tratti di un aneddoto, di un incontro rimasto impresso nella tua memoria, di un'esperienza o di un'usanza dimenticata... tutte le storie sono ben accette!

Inviaci i tuoi scritti (10-30 righe al massimo) per e-mail a

**[terresmonviso@ccserreponcon.com](mailto:terresmonviso@ccserreponcon.com)** o per posta ai seguenti recapiti:

**(FR) Communauté de communes de Serre-Ponçon, 6 Impasse de l'Observatoire, 05200 EMBRUN (France)** o

**(IT) Consorzio Monviso Solidale, Corso Trento, 4 - 12045 FOSSANO CN (Italia).**

Grazie in anticipo per la condivisione!

# Lou vent m'a dith

Lou vent m'a dith, êcouta, êcouta, aribou dou bout de l'Ouceant, qu'ai mes en furie, e pouiou plus bouffa, ai agu pouò dou neant.

L'ouceant, immense e sous goufres !ai bouffa tant que ai pougu, per traversa, couosta que couosta, lèu, lèu e me vaqui espuisa.

Lou vent m'a dith encara : que counouèisses de la terra ? Sabès qu'ou païs dou grand Nord, moun bouffe glacial se perde en poussiera, li jaran tout dou tens de loungas nueuth.

L'ou vent m'a dith : sabès moun noum, quand en barulant la Savana, li appouortou, ame lou sable chaùt, l'aiga que vai rassasia, de soun ridèu espais, lou bestiari, creba de sen, devinant en pount d'aiga.

Lou vent m'a dith : sabès que siou de mecha ame la grana qu'espera que iou per barula couma Ulisse, luenc, luenc an de caires chousis. Lou vent m'a dith, te disou que siou sensible à l'oucèu, qu'a sa coigna es rousèus. Lou berçou, l'enduormou, e que delice es vèu que chanta en se mirant din l'aiga.

Lou vent m'a dith, pensa à la vouala (à l'eolienne), que s'eslança, àù nivou que sabe pas ounte ana, à l'espri blouont que se balança ! si èrou pas aqui quis que lous entrèinaria. Lou vent m'a dith, escouta fai silence, vas aouvi la terra chanta. Din la chaminèia, souta la pouorta de ta chambra, laissa ena fanta, per que pouissi entra. Si aouves pas lou message fouorçarèi en grimaçant. Despi tojo passou e repassou, message, curious, enfatigable, empertinant.

Per toth àù quatres cantouns dou mounde voù per mar, terra en toth biais, frisant, boulègant tout a la rounda fouè la plueuia e lou bèu tens.

*Simone CEZANNE (Simouneta)*

## Ressources françaises disponibles

Tout au long de l'année des ateliers de prévention santé - nutrition, bien-être, expression artistique... - sont proposés sur vos territoires, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre mairie ou de la Communauté de Communes à laquelle vous êtes rattaché(e) pour avoir de plus amples informations sur ces ateliers. Vous pouvez également consulter le site <https://piter.terresmonviso.eu/>

Sachez qu'il est aussi possible de participer gratuitement à des ateliers en ligne portant sur différentes thématiques. Plusieurs organismes en proposent. Il suffit de vous rendre sur le site Internet : <https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/> pour retrouver des ateliers proposés par l'ASEPT PACA.



**Devinette : Parle toutes les langues mais n'en connaît aucune**

*Solution : L'Echo*



**Indovinello: parla tutte le lingue ma non ne conosce nessuna risposta**

LECO



Edition réalisée dans le cadre du projet européen  
Edizioni realizzate nel quadro del progetto europeo  
Interreg ALCOTRA Terres Monviso -  
Incl : Bien vieillir/ Invecchiare Bene -  
PITER Terres Monviso

## Contacts/Contatti

**CODES 05**

6 impasse de Bonne - 05000 GAP  
+ 33 4 92 53 58 72 - [codes05@codes05.org](mailto:codes05@codes05.org)

## Consorzio Monviso Solidale

Corso Trento 4\_ 12045 Fossano (CN)  
+39 (0)172/698619 - [www.monviso.it](http://www.monviso.it)

Directeur de la publication / Direttore della pubblicazione:  
Gilles Lavernhe, Président du CODES 05.

Contributions / Contributi:

Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes,  
Communauté de Communes de Serre-Ponçon, Consorzio Monviso Solidale,  
Simone Cezanne.

Maquette et mise en page / Modello e impaginazione:  
Après la pluie Studio Graphique

©photos : Consorzio Monviso Solidale - CCSP - X

PARTENAIRES / PARTNERS



DÉLÉGATAIRES / DELEGATI