



Gore Virat

Le Journal de la quarantaine



3^{ème} édition

Chère(s) lectrice(s),
Cher(s) lecteur(s),

Nous voilà dans un semi-confinement, ce qui veut dire qu'il ne faut pas relâcher les efforts que nous avons fournis jusqu'à présent, mais cela nous donne de l'espoir.

« De petits changements dans notre environnement peuvent avoir des conséquences dramatiques pour nous », mais qu'en réalité, « il y a beaucoup d'espèces plus résistantes [que l'Homme] sur Terre ».

Un peu des petites bêtes

Le Tardigrades

Les tardigrades (dont le nom signifie « marcheurs lents ») sont les formes de vie les plus résistantes sur Terre. Par exemple, récemment des chercheurs ont pu réveiller deux individus et un œuf après 30 ans passé à -30°C en état de vie arrêtée, ou cryptobiose (du grec, « caché » et bios « vie »). Ils sont capables d'endurer des températures supérieures à 150°C , des pressions élevées jusqu'à 300 fois celle de l'atmosphère terrestre, de résister à des doses mortelles de rayons ultraviolets, ou encore de survivre au vide spatial. Cette incroyable petite créature de 0,5 mm de long est capable de vivre jusqu'à 60ans. Les chercheurs n'ont pas fini de découvrir ses prouesses.

En anglais water Bear (ours d'eau). Groupe d'animaux de petite taille, de 50 micromètres à 1,2 mm, portant quatre paires de pattes courtes. On en connaît 600 espèces, terrestres (dans le sol) ou aquatiques (eau douce et océan) et sous tous les climats.

Les super-pouvoirs des tardigrades

Les tardigrades se singularisent par des capacités de résistance exceptionnelles lorsqu'ils entrent en vie ralentie, ou cryptobiose. Ils sont alors capables de résister à :

- une température voisine du zéro absolu et une température maximale de 151 °C
- des durées très importantes de congélation (des tardigrades récoltés dans des carottes glaciaires et qui s'y trouvaient depuis 2.000 ans sont revenus à la vie)
- Le vide
- Une pression de 600 mégapascals (soit la pression qui règnerait au fond d'un hypothétique océan de 60.000 mètres de profondeur)
- Une dose de rayons X de 570.000 rads (alors que 500 rads constituent la dose létale pour l'Homme)
- D'après des zoologistes russes, des tardigrades ont résisté à une sortie dans l'espace.

Mais ce n'est pas leur physique de sac d'aspirateur qui fascine les scientifiques. L'atout du tardigrade, c'est son exceptionnelle capacité d'adaptation, son incroyable résistance aux conditions extrêmes qui tueraient n'importe quel autre être vivant. L'animal peut en effet résister à des températures passant largement sous le zéro puis, vingt minutes à peine après avoir été sorti du congélateur, repartir se balader. Idem après qu'on l'ait plongé dans l'eau bouillante.

Il jouit d'une longévité exceptionnelle pour des animaux de cette taille (une dizaine d'années), et résiste même au vide spatial. En 2007, des milliers d'oursons d'eau ont été embarqués à bord d'un vaisseau spatial et exposés au vide de l'espace à 270 km d'altitude. À leur retour, la plupart de ces minuscules invertébrés n'ont présenté aucune altération biologique, et se sont même reproduits normalement.

Le tardigrade survit également à des pressions équivalentes à 300 fois celle de l'atmosphère et à des doses de rayons

ultraviolets mortelles pour la plupart des organismes vivants. Autant de prouesses qui demeurent mystérieux pour les scientifiques.

Privé d'eau, l'animal est capable de se dessécher presque complètement et de survivre avec seulement 1 % de l'eau qu'il contient à l'état normal. Son ADN se disloque alors en de multiples petits morceaux. L'animal reste dans un état proche de la mort, durant lequel son activité vitale s'abaisse à 0,01 % de la normale. Et ce jusqu'à l'arrivée de jours meilleurs. Ensuite, au cours de leur réhydratation, les tardigrades peuvent réparer leur propre ADN endommagé et ressortir indemnes de cette phase de déshydratation extrême.

D'ailleurs, c'est simple, nous tenons tête à tout ce que vous pourrez imaginer pour nous nuire. Notre corps est enveloppé d'une sorte de combinaison NBC, le truc que vos soldats enfilent péniblement pour lutter contre les menaces nucléaires, bactériologiques ou chimiques. Mais nous n'avons pas d'appareil respiratoire, on capte l'oxygène à travers notre enveloppe, c'est plus pratique.



Cryptobiose

Moi, comme la majeure partie de mes congénères – nous sommes environ un millier d'espèces –, je préfère la douceur des mousses et des lichens. Je trouve dans leur jus tout ce qu'il faut pour me nourrir. C'est le pasteur et naturaliste allemand Johann Goeze qui nous a dénichés le premier, en 1773.

Mais l'abbé italien Spallanzani a été plus perspicace, puisqu'il a découvert, trois ans plus tard, le plus visible de nos super-pouvoirs : nous faisons les morts quand l'eau vient à manquer.

Vous êtes jaloux ? Un peu de patience, vous pourrez peut-être en profiter : l'an dernier, des chercheurs japonais ont transféré certains de nos gènes à des cellules humaines, qui sont devenues 40% plus résistantes aux rayons X. Ça vous plairait de traverser le système solaire sans craindre l'irradiation ?

Un peu de citations

Le chêne

Même ta vie, jeune ou vieux,
Comme ce chêne ; au printemps
D'un or vif.

Riche, l'été ; puis l'automne,
Transfiguré, d'un teint or,
Mais plus sobre.

A la fin, dépouillé,
Il tient bon, tronc et cime,
Force nue.

Le don de l'âge

Le don de l'âge est un colis invisible que l'on défait et dont on savoure le contenu quotidiennement. Nous ne pouvons ni l'acheter ni le vendre, ni le stocker pour parer à l'éventualité d'une pénurie.

Le don de l'âge contient l'exemption d'anciennes obligations, mais également l'accès à de nouvelles responsabilités. Il nous réserve joies et peines, rires et larmes, succès et défaites, triomphes et désastres.

Dans le colis, nous trouvons aussi, la plupart du temps, la nouvelle génération. Nous apprenons à être prêts à recevoir comme à donner ; à mettre à la portée de chacun le fruit de nos longues années d'expérience, tout en nous disant : « libre à lui d'accepter ou de refuser ! ».

Le don de l'âge peut comporter un affaiblissement physique et certaines restrictions, mais également un accroissement de nos forces spirituelles et de notre efficacité.

Ce don est gratuit. Il ne se mérite pas et ne doit pas être considéré comme un dû. Il n'est d'ailleurs pas accordé indistinctement à tous. Mais il doit être accepté avec reconnaissance, car c'est la vie même qu'il nous apporte.

Souvenirs

Les choses vivantes sont toujours des souvenirs. Nous sommes tous des souvenirs vivants de choses qui étaient belles. La vie est le souvenir le plus touchant du temps qui a produit ce monde.

Chaque instant du temps est un lieu où on ne revient pas. Le regret se disperse.

Un peu de gym

5 exercices de gym douce à faire à la maison

Le dos

Exercice 1 : Placez vos mains sur le dossier d'une chaise et tendez vos bras vers l'avant. Les jambes sont tendues et écartées, et le dos est plat, dans le prolongement des bras. Tenir 8 secondes et répéter l'exercice 5 fois.

Exercice 2 : Tendez les bras vers l'arrière et croisez vos doigts, paumes vers le sol. Etirez les bras et rapprochez votre menton de la poitrine pour étirer votre cou également. Maintenir la position 8 secondes et répéter l'exercice 5 fois.

Les jambes

Exercice 3 : Les jambes tendues et écartées, penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit. Si possible, touchez vos chevilles et le sol. Ne forcez pas. Tenez la posture 8 secondes et recommencez 5 fois.

Exercice 4 : De profil par rapport à une chaise, placez votre jambe sur l'assise en pliant le genou. Ramenez le bassin pour étirer les adducteurs, sans forcer. Tenez la posture 8 secondes et effectuez le mouvement 5 fois par jambe.

La colonne vertébrale

Exercice 5 : Allongé sur le dos, pliez les jambes et faites basculer vos genoux (en les gardant serrés l'un contre l'autre) vers le sol, côté gauche, puis côté droit, en décollant les pieds du sol. Effectuez le mouvement 10 fois de chaque côté sans décoller les épaules du sol.

De la gym en plein air pour faire le plein de vitamine D

Si possible, effectuez votre séance de gym douce à l'extérieur, sur votre terrasse ou encore dans un parc. En effet, une exposition raisonnable du corps au soleil permet de synthétiser de la vitamine D, laquelle est insuffisamment présente dans notre alimentation. Or, la vitamine D est garante de la bonne santé des os. De fait, en misant sur des exercices physiques à l'extérieur, vous limitez le risque de fracture des os. N'oubliez pas de bien protéger votre peau en utilisant une crème solaire.

Un peu de blagues

L'opéra

Grand-père et son petit-fils à l'opéra. Le petit fils très impressionné par la chanteuse et le chef d'orchestre...

- Papy ! c'est qui le monsieur avec la baguette ?
- C'est le chef d'orchestre.
- Et pourquoi il fait peur à la dame avec sa baguette ?
- Mais il ne fait pas peur à la dame !
- Alors pourquoi elle crie comme ça ?!

Toto

Toto, qui faisait des courses avec sa maman dans un grand magasin, se perd. Il se rend à l'accueil et demande à l'hôtesse :

- -Vous n'auriez pas vu une dame sans moi ?

Logique

Toto est malade et se rend chez le médecin.

- As-tu de la température ? lui demande le docteur.
- Je ne dois plus en avoir, maman a dit qu'elle me l'avait prise !

Le responsable

Un candidat se présente pour un emploi dans une grande société. Le chef du personnel lui dit :

- Pour ce poste, nous recherchons quelqu'un de réellement responsable.

Et l'autre s'écrie :

- Alors là, pas de problème ! Dans ma dernière place, chaque fois que quelque chose n'allait pas, ils disaient tous que c'était moi le responsable !

La leçon

Dans une école du Médoc, l'institutrice apprend aux élèves les mesures de capacité. Elle en arrive aux mesures des liquides et dit :

- La plus petite, c'est le millilitre. Puis viennent le centilitre, le décilitre, et la mesure de base qui est...
- Le litre ! crient les enfants.
- Très bien. Qu'y a-t-il au-dessus du litre ?

Et toute la classe en chœur répond :

- Le bouchon !

Premier saut

A l'occasion de son quarantième anniversaire, Didier va effectuer son premier saut en parachute. Voici les conseils pratiques de son moniteur :

- Quand tu fais de la chute libre, tant que tu vois les vaches comme des fourmis, il n'y a pas de danger...
- Quand tu commences à voir les vaches comme des vaches, il est temps d'ouvrir ton parachute...
- Et quand tu vois les fourmis comme des vaches... Il est trop tard !

Un peu de musique

Lyôba

1. Les armaillis des Colombettes de bon matin se sont levés.
2. Quand ils sont arrivés aux Basses-Eaux, le chancre me ronge ! Ils n'ont pu passer.
3. Pauvre Pierre, que faisons-nous ici ? Nous ne sommes pas mal embourbés.
4. Il te faut aller frapper à la porte, à la porte du curé.
5. Que voulez-vous que je lui dise ? A notre brave curé.
6. Il faut qu'il dise une messe pour que nous puissions passer.
7. Il est allé frapper à la porte et il a dit ceci au curé :
8. Il faut que vous disiez une messe pour que nous puissions passer.
9. Le curé lui fit sa réponse : Pauvre frère, si tu veux passer,
10. Il te faut me donner un petit fromage mais sans écrémer le lait.
11. Envoyez-nous votre servante, nous lui ferons un bon fromage gras.
12. Ma servante est trop jolie, vous pourriez bien la garder.
13. N'ayez pas peur, notre curé, nous n'en sommes pas si affamés.
14. De trop meuler votre servante, il faudra bien nous confesser
15. De prendre le bien de l'Eglise nous ne serions pas pardonnés.
16. Retourne-t-en, mon pauvre Pierre, je dirai pour vous un Ave Maria.
17. Beaucoup de biens et de fromages je vous souhaite, mais venez souvent me trouver.
18. Pierre revient aux Basses-Eaux et tout le train a pu passer.
19. Ils ont mis le kio (Présure) à la chaudière avant d'avoir à moitié trait.

Refrain (impair) (1-3-5-7-9-11-13-15-17-19)

Lyôba, lyôba, pour traire (bis). Venez toutes, blanches, noires, rouges, étoilées, jeunes, autres, sous ce chêne où je vous traie, sous ce tremble où je fabrique le fromage, Lyôba, lyôba, pour la traite (bis).

Refrain (pair) (2-4-6-8-10-12-14-16-18)

Lyôba, lyôba, pour traire (bis). Les sonnaillères vont les premières, les toutes noires vont les dernières. Lyôba, lyôba, pour la traite (bis).

Les souvenirs du temps passé / J. Bovet

1. Quand nous étions petits enfants
Pour chicaner grand-mère
Nous lui cachions de temps en temps
Sa grosse tabatière

Refrain

Ils sont doux au cœur lassé
Les souvenirs du temps passé

2. Les soirs d'hiver au coin du feu
Où s'asseyait grand-père
Nous écoutions d'un air joyeux
Ses vieux récits de guerre

3. Quand nous prenions les fleurs des champs
En foulant l'herbe tendre
Mère disait « Ils sont méchants »
C'était pour les lui tendre

Refrain

Gentille batelière

1. Gentille batelière, Laisse là ton bateau
Préfère à ta chaumière, Les honneurs du château
J'irai cueillir la fleur nouvelle, Chaque matin pour toi
Tu choisiras rubis, dentelles, Blanche, viens avec moi.

Refrain

Non, non, non, j'aime mieux mon bateau
Ma rame flexible sur l'onde limpide
Et ma chaumière au bord de l'eau
Tra la la la la la la.

2. Belle enfant qu'au rivage On entend chaque soir
Malgré les vents, l'orage, Dire des chants d'espoir
Tu reverras, dans la vallée, Les chalets et les bois
Tu ne seras plus isolée Blanche, viens avec moi.

Refrain

3. Rien ne trouble ton âme, Rien ne trouble ton cœur
Tu doutes de ma flamme, Tu ris de ma douleur
Que te faut-il, enfant cruelle, Pour chasser ton dédain
Te faire oublier ta nacelle, Veux-tu mon cœur, ma main ?

Ah! ah! ah! cette fois mon seigneur
Tra la la la laire, tra la la la laire
Je peux bien vous donner mon cœur
Tra la la la la la la la.

Un peu de cuisine

Gratin de courgettes

Temps de préparation	20 minutes
Temps de cuisson	20 minutes
Temps total	40 minutes

Portions	4
----------	---

Ingrédients

3 courgettes	Persil hâché très finement
2 pommes de terre moyennes	1 c à soupe d'huile d'olive
250 gr de viande hachée	Sel poivre
1 petit oignon	3 à 4 œufs selon grosseur
4 gousses d'ail	200 ml de crème
Fromage râpé	

Instructions

Éplucher les courgettes, les couper en dés. Éplucher les pommes de terre, les couper en dés aussi et mettre les deux légumes à cuire à la vapeur avec un peu de sel

Une fois que les courgettes et pommes de terre sont cuites à la vapeur, laissez bien égoutter.

Faites revenir l'ail écrasé et l'oignon finement haché avec une cuillère à soupe d'huile, ajoutez la viande hachée, sel, poivre et persil haché, laisser cuire.

Mettre la viande hachée cuite dans un saladier. Ajoutez dessus les légumes cuits à la vapeur, la crème et les œufs battus en omelette, vérifiez l'assaisonnement, ajoutez le fromage râpé et bien mélanger.

Versez le tout dans un plat à gratin légèrement beurré. Mettre à cuire au four préchauffé à 180 degrés, pendant presque 20 minutes, ou jusqu'à avoir une belle couleur dorée du gratin.

Pour savoir que votre gratin est cuit, insérez la pointe d'un couteau dans votre gratin si ça ressort sec, votre plat est prêt.

Servir chaud ou tiède avec une bonne salade. Bon appétit !

Un peu de jeux

Enigme postale

Un homme demande à son voisin de lui faire suivre son courrier à son adresse de vacances.

Le voisin lui écrit très vite une lettre pour lui demander où est rangée la clé de la boîte aux lettres.

L'homme, par retour, lui répond :

- Dans l'armoire de l'entrée.

Pourquoi cette réponse ne sert-elle à rien ?

Le prix du péage

C'est à vous de trouver le prix à payer au péage.

Pour y arriver, barrez les paires de nombres dont la somme est 20.

Le nombre restant sera le bon prix.

12 9 17 13 6 7 11 3 8

Quiz

1. Quel animal vit dans une frayère ?
 - Le renard
 - Le koala
 - Le jars
 - Le saumon
2. Quel animal vit dans un clapier ?
 - L'hirondelle
 - Le dindon
 - Le lapin
 - La souris
3. Que mange le gorille ?
 - Des feuilles
 - Des poissons
 - Des petits mammifères
 - Des serpents
4. Combien une étoile de mer a-t-elle généralement de banches ?
 - 4
 - 5
 - 8
 - 12
5. Pour quelle célèbre marque un lapin rose fait-il souvent une course ?
 - Hertz
 - Décathlon
 - Duracell
 - Elf
6. Qu'étudie un ichtyologiste ?
 - Les mollusques
 - Les bovins
 - Les insectes
 - Les poissons
7. Quelle famille appartient le scorpion ?
 - Les arachnides
 - Les gastéropodes
 - Les mammifères
 - Les myriapodes

8. Quel animal est un bonobo ?

- Un lion
- Un zèbre
- Un phacochère
- Un singe

9. Qu'est-ce qu'un chinchilla ?

- Un chien
- Un rongeur
- Un singe
- Un poisson

10. À quel animal une gerbille se rapproche-t-elle le plus ?

- Un rat?
- Un lynx
- Un renard
- Une panthère

11. Quel animal est un fennec ?

- Un chat
- Un serpent
- Un poisson
- Un vautour

12. A quelle famille animale appartient le gnou ?

- Les ursidés
- Les porcins
- Les félins
- Les bovidés

13. De quel animal est proche le beluga ?

- Un requin
- Une baleine
- Un phoque
- Une mouette

14. Qu'est-ce qu'un campagnol ?

- Un insecte
- Un oiseau
- Un rongeur
- Un félin

15. Quel animal est proche du loris ?

- Un castor
- Un chihuahua
- Un lémurien
- Un loir

Lettre mélangée

Ces lettres ont été mélangées : à vous de les remettre dans l'ordre pour retrouver les mots cachés !

R N E B O

.....

U T E R O

T V A L O N

E G A P E

J U X E

Réponses

Enigme postale	car elle finira dans la boîte aux lettres !
Prix du péage	6
Quiz	1.le saumon 2. le lapin 3. des feuilles 4. 5 branches 5. Duracell 6. Les poissons 7. arachnides 8. un singe 9. Un rongeur 10. un rat 11. un renard 12. les bovidés 13. une baleine 14. un rongeur 15. un lémurien.
Lettre mélangée	borne / route / volant / péage / jeux

Pour la fin

Voici déjà la fin notre troisième édition du journal « spécial quarantaine ».

Encore une fois, n'oubliez pas de prendre bien soin de vous et de vos proches.

A bientôt en pleine forme !

Le Conseil Communal