

# HOMEJARDIN - Newsletter N°45 – 22 nov. 2012

## SOMMAIRE

Bonjour  
Un mois son histoire, décembre  
Mini, mini  
Un squatter sympathique  
Sur les étals ce mois-ci  
Si petit et pourtant  
Retour en grâce  
Drôle d'expression  
La carte postale du mois  
Les petites astuces qui changent le quotidien  
Ses fleurs font penser à un fruit  
Installez-le vite chez vous  
Prenez datte aux Canaries  
Sur votre agenda de décembre  
Les bonnes recettes de Tatie Gladys  
Abonnement/Désabonnement/Modifications

## BONJOUR

Décembre approche, et avec lui les fêtes de fin d'année qui se profilent déjà. Comme nous le répétons souvent, nul besoin de dépenser des fortunes pour trouver des cadeaux pour tous et qui feront plaisir, votre cœur doit parler avant votre porte-monnaie. Posez-vous les bonnes questions avant d'acheter. Le dernier téléphone, la dernière console... Dans combien de temps seront-ils obsolètes ? Combien coûteront les logiciels, les extensions ? Nous ne voulons pas "plomber" l'ambiance, simplement inciter à davantage de vigilance et de réflexion.

Faire patienter les tout-petits qui trépignent déjà n'est pas chose facile. L'excitation va aller crescendo jusqu'au 25. C'est le bon moment pour les parents de leur lire de belles histoires, que ce soit le soir pour les endormir la tête pleine de rêves ou à n'importe quel autre moment de la journée pour les détendre. Demandez-leur d'illustrer ces histoires selon leur vision, quelques heures de répit assurées ! Apprenez-leur les chants et comptines les plus célèbres, utilisez les vidéos mises à disposition... Associez-les à la confection des décorations. La section **LOISIRS** recèle de plein d'idées faciles à mettre en place, particulièrement bien sûr le dossier "**spécial fin d'année**". A vous de jouer !

Dernière minute, un nouveau conte de Noël exclusif et totalement inédit est en ligne, il s'intitule "**Rovaniemi 24 décembre !**"

Fin de cet aparté, nous reprenons maintenant le cours normal de la newsletter.

## UN MOIS, UNE HISTOIRE : DECEMBRE

Le mois de décembre était le dixième mois du calendrier romain, son nom vient d'ailleurs de "decem" qui signifie dix. Les Romains organisaient des grandes fêtes, les Saturnales, en l'honneur de Saturne, qui était le dieu de l'agriculture et du temps.

Si le mois de décembre est synonyme d'hiver pour l'hémisphère nord, c'est le premier mois d'été dans l'hémisphère sud.

Décembre est également un grand mois de festivités. C'est tout d'abord Saint Nicolas qui frappe aux portes le 6 décembre.

Après son passage, petits et grands attendent sagement le Père Noël pour la nuit du 24 au 25 décembre.

## MINI, MINI TOUT EST MINI...



Ce début de la chanson, composée et interprétée par Jacques Dutronc, écrite par Jacques Lanzmann illustre malicieusement ce qui suit. Décembre fait partie des mois les plus creux au jardin surtout si les gelées et la neige sont au rendez-vous.

Peu de travail au jardin si ce n'est contrôler les protections hivernales et surtout secouer les arbustes pour faire tomber la neige qui alourdit leurs branches.

Mais si physiquement le jardinier se repose, c'est le moment de cogiter, de repenser la réorganisation du jardin et de consulter les catalogues ou autres.

Les jardiniers les plus courageux font leur semis eux-mêmes, ce qui est effectivement la meilleure solution.

Mais bon nombre, qui n'ont ni la place ni le temps, achètent, au printemps des godets de fleurs, de légumes... Simples d'emploi, ils sont bien développés, bien souvent quelques fleurs sont présentes ce qui donne une idée des couleurs, il ne reste qu'à les planter.

Maintenant une solution intermédiaire, autrefois réservée uniquement aux professionnels, s'offre à nous, ce sont les mini-plants.

Comme leur nom le laisse sous-entendre ce sont de toutes petites plantules, une étape intermédiaire entre le semis et le godet que l'on achète habituellement.

C'est vrai qu'à l'œil ils ne sont pas très attirants car très peu développés, avec juste des toutes petites feuilles.

On a effectivement beaucoup de mal à imaginer ce que ces plantules vont donner plus tard, on passe devant en les ignorant, et pourtant...

Pourtant ces mini-mottes présentent de nombreux avantages. Un gain de temps et de place puisqu'on évite l'étape des semis ainsi que leur surveillance ; ces plants sont en plein développement

donc ils vont s'enraciner beaucoup plus facilement que les grands godets... Et surtout, ils sont nettement plus économiques.

Mais ils doivent bien avoir un défaut ? Oui, surtout si l'on possède un petit jardin. Ils sont vendus en grande quantité, généralement des plaques de 32 mini-plants d'une même espèce et d'une même variété. C'est effectivement beaucoup pour faire une ou deux jardinières !

Cet unique inconvénient peut facilement être résolu, il suffit de se regrouper avec la famille, les amis, les voisins et se partager les caissettes. Même si nous n'avons pas cherché, il est probable que des sites ou des blogs proposent aussi ces achats groupés.

## LE SQUATTER DU MOMENT



On ne peut pas parler du mois de décembre sans songer à celui qui va s'inviter dans nos intérieurs pour quelques temps : le sapin de Noël.

Si autrefois le choix était réduit au simple épicéa, de nos jours les jardineries offrent un éventail beaucoup plus large.

Finies les aiguilles qui se répandent partout dans la maison, parfois le jour même de la fête. Avec les sapins du type Nordmann, on peut en profiter pendant plusieurs semaines sans souci. Son défaut ? Son manque d'odeur de résine. Remédiez-y en mettant dans une coupelle quelques gouttes d'huile essentielle de sapin ou de pin, et hop le tour est joué. Les mêmes huiles essentielles peuvent également être déposées sur des pommes de pin, pour une déco plus vraie que nature.

Acheté avec des racines et chouchouté quelques jours dans la maison, il trônera majestueusement dans le jardin après les fêtes. Avec quelques précautions sa reprise sera facile.

Nous vous rappelons notre coup de pouce consacré au [sapin de Noël](#) dans lequel vous trouverez, entre autres, de nombreux conseils pour le choisir et l'entretenir...

Mais, si c'est le roi de la maison, il ne faut pas oublier toutes les autres décorations. C'est le moment d'ouvrir l'œil pour repérer tout ce qui peut être susceptible de transformer la maison.

Bien sûr les pommes de pin, les marrons et autres fruits secs sont particulièrement bien adaptés. Ce qui est également intéressant à repérer ce sont les branchages tordus, bizarres, qui parfois ont la forme d'un personnage ou autres.

## LE MARCHE DU MOIS

Nous entamons cette rubrique où tous les mois nous vous indiquerons une liste, évidemment non exhaustive, des produits de saison.



On nous incite de plus en plus à consommer des fruits et des légumes de saison. Outre l'impact écologique, c'est exact que ces produits sont plus savoureux lorsque c'est leur pleine saison "naturelle" de consommation.

Cette vérité n'est pas seulement adaptée aux végétaux, elle doit s'appliquer à toutes les denrées que nous consommons dont les poissons et les viandes entre autres.

C'est loin d'être une nouveauté, nos aïeux se nourrissaient systématiquement de cette manière.

**Légumes** du mois de décembre : les cardons, les carottes, les choux (blanc, frisé, rouge, Bruxelles et chinois), les citrouilles, les courges, les céleris, les endives, la mâche, les panais, les poireaux, les pommes de terre, les potirons, les radis noirs, les salsifis, les scorsonères et les topinambours.

**Fruits** du mois de décembre : les ananas, les avocats, les bananes, les châtaignes, les citrons, les clémentines, les coings, les dattes, les fruits de la passions, les grenades, les kakis, les kiwis, les kumquats, les litchis, les mandarines, les mangues, les marrons, les oranges, les pamplemousses, les papayes, les poires et les pommes.

**Produits de la mer et des rivières** du mois de décembre : les amandes de mer, les bars de ligne, les bigorneaux, les bulots, les carpes, les carrelets, les clams, les coquilles Saint Jacques, les couteaux, les crevettes bouquets, les merlans, les daurades, les harengs, les homards, les huîtres, les maquereaux, les moules, les ormeaux, les oursins, les palourdes, les pétoncles, les praires, les raies, les rougets grondins, les saumons et les tacauds.

**Viandes, gibiers, volailles** du mois de décembre : le canard, le chapon, le chevreuil, la dinde, le faisan, le lièvre, l'oie, le sanglier et tous les gibiers en règle générale.

**Fromages** du mois de décembre : l'Appenzell, le Beaufort, les Bleus, le Camembert, le Comté, le Gruyère, le Laguiole, Mont-d'or, l'Ossau Iraty, le Parmesan, le Roquefort, le Saint Nectaire, le Salers...

Outre l'intérêt gustatif et bénéfique à la santé qu'offrent ces produits de saison, ils présentent également pour la plupart un avantage économique non négligeable.

## UN MIGRATEUR INSOLITE ET INFATIGABLE



Lorsqu'on parle de la migration des animaux du jardin, on pense de suite à certains oiseaux qui partent vers les pays chauds lorsque l'hiver arrive.

Mais d'autres habitants des jardins, beaucoup plus petits, prennent leur envol pour retrouver des contrées plus douces, ce sont certains papillons comme les vulcains.

Il existe plusieurs espèces de vulcains, en France on en recense environ 130. C'est un papillon de jour qui appartient à la famille des Nymphalidés et au genre Vanesse.

De taille moyenne, il mesure entre 50 et 60 millimètres d'envergure.

A la belle saison, on le voit virevolter dans les parcs, squares, champs et jardins où il butine les orties (la plante hôte des larves) et la plupart des fleurs appartenant à la famille des Astéracées comme les marguerites.

Il apprécie également les fruits très mûrs voire même pourris qui tombent au sol, surtout en fin de saison.

Mais comment imaginer que cet être qui semble si fragile puisse parcourir de longues distances pour rallier les pays ensoleillés ?

Eh oui, cela paraît improbable mais les vulcains sont des infatigables qui font des kilomètres, parfois plus de deux mille, pour rejoindre le sud.

Ils partent vers le soleil dans le courant du mois d'octobre et nous reviennent mi-avril.

Ils volent généralement en groupe. Certaine année des observateurs ont assisté à un spectacle époustouflant : un vol de vulcains, vers la fin du mois d'octobre, regroupant plus de 6000 individus qui survolaient le Mont Saint Michel !

## **UN RETOUR EN FORCE DE LA CARTE DE VOEUX**

Mais d'où vient la carte de vœux ?

La coutume d'envoyer des cartes de vœux vient d'Extrême-Orient où, depuis des siècles, il était de tradition d'envoyer un parchemin pour honorer les personnes que l'on aimait.

En Occident, la coutume viendra beaucoup plus tard.



La première carte de vœux imprimée a été créée en 1843 en Angleterre. On la doit à Henry Cole, un fonctionnaire britannique, qui avait déjà imaginé le premier timbre-poste en 1840.

Cette carte de vœux a été conçue en collaboration avec un artiste peintre, John Callcott Horsley. Elle ne remporta pas vraiment de succès bien au contraire, puisqu'elle fut fortement décriée. Cette controverse n'est pas illogique, et cette carte serait encore plus critiquée de nos jours puisqu'elle représentait, entre autres, une femme qui donnait à boire un verre de vin à un enfant.

En France, c'est surtout vers les années 1930 que la carte de vœux s'imposa pour remplacer la traditionnelle carte de visite (le fameux "Bristol").

Ces cartes de vœux représentaient généralement un paysage de Noël, la neige étant toujours présente. C'est avec le développement de la lithographie qu'elle a réellement connu sa grande évolution.

Quid de la carte de vœux de nos jours ?

Avec l'avènement de l'informatique, l'apparition des SMS et MMS, les cartes "papier" ont de plus en plus disparu au profit des cartes virtuelles et des textos.

Cependant d'après de récentes études, la carte de vœux fait un retour en force. Mais pas n'importe laquelle. Ce sont les cartes faites "maison" qui connaissent ce regain.

Pour cela de nombreuses techniques de Loisirs Créatifs peuvent entrer en jeu pour réaliser de la **carterie**.

Un petit dessin, de Noël ou autre, réalisé au point compté, donne une carte originale et personnalisée.

Un dessin, même simplement collé, complété par un joli message bien calligraphié... De nombreuses possibilités s'offrent à vous.

Et surtout, ne pas s'inquiéter ce n'est pas la perfection qui compte, mais le cœur que l'on met à la réaliser.

A n'en pas douter les destinataires y seront sensibles.

## **QUELLE EST L'ORIGINE DE CETTE EXPRESSION**

D'où vient l'expression "Un secret de Polichinelle".

Tout d'abord comme nous le savons tous, cela désigne un faux-secret, quelque chose que tout le monde connaît.

Cette expression fait naturellement référence à un personnage emblématique de la Commedia dell'arte, la marionnette nommée Polichinelle. On le reconnaît facilement, il est vêtu de blanc, est bossu et porte un masque avec un long nez en forme de bec.

Bavard invétéré il parle constamment, le plus souvent à tort et à travers. Impossible pour lui de garder le moindre secret, il colporte tout ce qu'il apprend.

## **LA CARTE POSTALE DU MOIS : DESTINATION AUSTRALIE**



Chez nous Noël rime avec hiver, froid, parfois grisaille et/ou neige.

Mais, imaginez comme il a chaud le Père Noël, lui qui est tout emmitouflé, pour distribuer ses cadeaux dans l'hémisphère sud. Eh oui, là-bas Noël rime avec premiers jours d'été.

Mettons nos shorts et nos tongs et allons faire un tour en Australie où, pour ce Noël estival, la température est généralement aux alentours des 30°C.

Tout d'abord un spectacle surprenant et décalé s'offre à nos yeux dans les rues. Ces dernières, ainsi que les boutiques sont décorées de manière traditionnelle. On découvre les guirlandes et autres décorations lumineuses, des dessins de Père Noël et de bonshommes de neige. Ces derniers paraissent des extra-terrestres sous le soleil, tout comme les sapins recouverts de neige synthétique.

Tous les décors sont à contre-courant puisqu'ils représentent aussi le Père Noël, avec son traîneau et ses rennes, dans un paysage tout enneigé.

Bon nombre de traditions que nous connaissons sont respectées, comme les chants de Noël et les sapins décorés dans les maisons.

C'est également de façon traditionnelle que se déroule le repas en famille. A table on retrouve souvent une dinde farcie, des nombreux poissons et/ou fruits de mer, du jambon braisé (c'est une grande tradition australienne). Du côté des desserts, la bûche est souvent remplacée par le "Christmas Pudding", influence britannique oblige, ou par le "Fruit mince pies" qui est une tartelette fourrée aux fruits et aux épices.

Le 25 décembre est vraiment un jour à part. Imaginez, vous vous retrouvez à festoyer au bord de l'océan sur une plage de sable bien fin et blond.

C'est le cas par exemple des habitants de Sydney qui se regroupent sur la plage de Bondi où de nombreux étrangers viennent les rejoindre. On y compte généralement plus de 40000 personnes. Barbecues géants, chants, danses et bien sûr baignades sont les activités pratiquées sous l'œil malin du Père Noël.

Il y a aussi une compétition de surf très spéciale où tous les participants sont déguisés en Père Noël.

En Australie le 26 décembre est un jour férié, c'est le Boxing Day (ou Après-Noël) comme dans quasiment tous les pays anglo-saxons). Ce jour là un évènement sportif incontournable a lieu, le premier match du grand tournoi de cricket.

## **LES P'TITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT**

Lorsque l'on récupère des meubles anciens dans une brocante ou un grenier on a parfois un doute. Est-il verni ou ciré ? En effet certaines cires ressemblent à s'y méprendre à du vernis. Une astuce simple permet de résoudre facilement ce problème. Faire tomber une goutte d'eau dessus. Si l'eau pénètre à l'intérieur du bois, cela signifie qu'il est ciré. A contrario, si elle reste à la surface c'est que le bois est verni.

C'est la bonne époque pour consommer les confits de canard et autres préparations de ce genre. Penser à conserver la graisse dans un bocal et à réfrigérateur (pendant un mois au maximum). Elle est idéale pour cuisiner des pommes de terre sautées. Elle se marie également bien avec les poêlées de légumes. A essayer également pour poêler du poisson.

## **FOCUS SUR UN ORIGINAL**



Portant le nom latin de *Cytisus battandieri* ou *Argyrocystisus battandieri*, le **genêt ananas** appartient à la famille des légumineuses.

Il nous vient d'Afrique du Nord, et principalement du Maroc, où il pousse spontanément. Encore peu connu, il mérite d'être découvert.

C'est un arbuste facile de culture aussi bien en bac qu'en pleine terre. Il doit son qualificatif d'ananas à ses fleurs, jaune d'or intense, qui ressemblent mais surtout dégagent un parfum semblable au fruit.

Il ne faut pas hésiter à l'installer près de la terrasse ou des lieux de passage pour profiter pleinement de ses senteurs.

Sa floraison est très abondante et illumine le jardin du mois de mai au mois de juillet.

S'il a tout pour plaire, il possède un défaut c'est la toxicité de ses fleurs, de ses gousses et de ses graines, comme toutes les espèces de genêts d'ailleurs.

## **COMMENT ? VOUS NE L'AVEZ PAS ENCORE CHEZ VOUS ?**



De nom latin et vernaculaire amaryllis, il appartient à la famille des amaryllidacées.

Il existe de nombreux hybrides de ce classique des intérieurs qui remporte toujours du succès.

L'amaryllis présente l'avantage de fleurir la maison à une époque où la nature est endormie.

Les abondantes fleurs, en forme d'entonnoir, se présentent sur une solide et longue hampe florale, du mois de décembre au mois d'avril. La difficulté qui surgit souvent est de le faire refleurir. Pas de panique, avec une bonne période de repos au frais, l'amaryllis fleurit avec encore plus de force l'année suivante.

C'est une plante majestueuse qui se décline en plusieurs coloris et même bicolores pour certaines variétés.

## **LES CANARIES CHEZ VOUS**



De nom latin phoenix canariensis, le dattier des Canaries appartient à la famille des Arécacées.

Il porte également les noms de "Faux Dattier", "Palmier des Canaries" ou "Phoenix des Canaries".

Pas de surprise pour son origine puisqu'il provient des Iles Canaries. En France, on le connaît depuis 1864 où il a principalement été introduit à Nice. Il est d'ailleurs devenu un véritable emblème des régions méditerranéennes.

Bien que frileux, il est facile de culture. Il offre de nombreuses petites dattes, si les fleurs sont "pollinisées", très décoratives mais non comestibles. Le dattier des Canaries donne de grandes palmes qui, après un séchage, permettent de recouvrir des toitures. Dans certains pays on utilise sa sève pour fabriquer une sorte de sirop de palme qui porte le nom de miel de palme

## **VOTRE AGENDA DE DECEMBRE :**

Suivez le lien pour consulter l'agenda des TRAVAUX DE JARDINAGE

Original aussi, le JARDINAGE AVEC LA LUNE

Détendez-vous un peu avec les DICTONS DU MOIS

## **LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS**

Leur mise en page a été pensée pour qu'elles puissent être imprimées entièrement sur une seule page.

BON APPETIT !

### **CREVETTES A LA GRECQUE**



Recette pour 4 Personnes.  
Temps de Préparation : 20 Minutes.  
Temps de Cuisson : 20 Minutes.

#### ***Ingrédients :***

500 grammes de grosses crevettes roses entièrement décortiquées  
250 grammes de tomates pelées (1 boîte)  
75 grammes de féta  
10 centilitres de vin blanc  
2 échalotes  
1 cuiller à soupe d'huile d'olive  
2 cuillers à soupe de coriandre frais  
½ cuiller à café d'origan séché  
Sel et Poivre

#### ***Préparation :***

Peler les échalotes et les émincer finement.  
Laver la coriandre, et la ciseler.  
Egoutter les tomates et les hacher.  
Couper la feta en petits dés  
Fendre les crevettes en deux dans le sens de la longueur.  
Dans une poêle faire chauffer l'huile à feu moyen, et y faire blondir les échalotes pendant environ 5 minutes. Remuer afin qu'elles ne brunissent pas, ce qui les rendrait amères.  
Incorporer les tomates, le vin blanc, une cuiller de coriandre, l'origan, du sel et du poivre.  
Faire cuire le tout, à feu en peu plus fort et en remuant souvent, pendant une dizaine de minutes afin d'obtenir une sorte de purée un peu épaisse.  
Incorporer alors les crevettes et continuer la cuisson pendant encore 5 minutes en remuant.  
Retirer du feu, répartir le feta et le reste de coriandre sur la poêlée puis servir aussitôt.

#### ***Conseils et Suggestions :***

Les crevettes à la grecque peuvent être servies seules ou accompagnées de riz blanc.  
La coriandre peut être remplacée par du cerfeuil ou du persil.  
Les crevettes surgelées sont bien adaptées à cette recette. Les décongeler au préalable suivant les instructions indiquées sur l'emballage.

**L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. SACHEZ CONSOMMER ET APPRECIER AVEC MODERATION**

## **EMINCE DE DINDE AUX ARTICHAUTS**



Une recette simple à réaliser qui plaira à tous.

Les cœurs d'artichaut apportent de la légèreté et de la fraîcheur au plat.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 25 Minutes.

Temps de Cuisson : 30 Minutes.

### ***Ingrédients :***

500 Grammes de blancs de dinde

400 grammes de pommes de terre à chair ferme

6 cœurs soit une boîte d'artichauts

2 oignons

4 cuillers à soupe d'huile (d'olive de préférence)

1 petit bouquet de persil, de cerfeuil ou d'estragon

1 pointe de couteau de piment de Cayenne

Sel et Poivre.

### ***Préparation :***

Egoutter les cœurs d'artichaut, les rincer, les égoutter à nouveau puis les couper en petits quartiers.

Laver l'herbe aromatique et ciseler finement les feuilles.

Eplucher les oignons et les hacher.

Eplucher les pommes de terre et les couper en dés.

Détailler les blancs de dinde en lamelle.

Faire chauffer dans une poêle 1 cuiller à soupe d'huile, et y faire revenir les lamelles de dinde pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Les retirer de la poêle et les mettre de côté.

Remettre 2 cuillers à soupe d'huile dans la poêle et mettre les oignons à revenir doucement pendant 5 minutes. Surveiller et remuer souvent car ils doivent blondir mais ne pas brûler.

Incorporer les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. A la fin de la cuisson saler et poivrer.

Ajouter alors la dinde, les artichauts, une cuiller à soupe d'huile, le piment et l'herbe aromatique tout en remuant.

Poursuivre la cuisson pendant encore 5 minutes.

Servir aussitôt.

## **MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT**



Les muffins sont des gâteaux individuels d'origine anglo-saxonne.

Il existe de nombreuses recettes et variantes.

Légers et moelleux, les muffins aux pépites de chocolat font la joie des petits et des grands.

Recette pour 12 gâteaux.

Temps de Préparation : 10 Minutes.

Temps de Cuisson : 30 Minutes.

### ***Ingrédients :***

350 grammes de farine

180 grammes de pépites de chocolat (140 + 40)

100 grammes de sucre en poudre

20 grammes de beurre

30 centilitres de lait

2 œufs

6 cuillers à soupe d'huile (de tournesol de préférence)

2 cuillers à café de levure chimique

1 cuiller à café d'extrait de vanille liquide

1 pincée de sel

### ***Matériel :***

Un moule à muffins ou 12 moules individuels

### ***Préparation :***

Faire préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6).

Dans un saladier, mélanger la farine (en la tamisant), la levure, le sucre et le sel.

Dans un autre saladier mettre les œufs entiers et les fouetter pour obtenir une texture mousseuse.

Ajouter ensuite le lait, la vanille et l'huile en fouettant bien.

Incorporer ensuite le mélange à base de farine et remuant bien pour mêler les ingrédients. Pour que les muffins soient bien moelleux, la farine doit être incorporée légèrement car cela permet de conserver la consistance mousseuse des œufs.

Ajouter en remuant délicatement 140 grammes de pépites de chocolat.

Beurrer les moules avant d'y verser la pâte.

Répartir sur les muffins les 40 grammes de pépites de chocolat restants.

Mettre dans le four et cuire pendant 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, piquer la pointe d'un couteau ou une aiguille, elle doit ressortir propre.

## **VOUS ABONNER, VOUS DESABONNER, MODIFIER VOS COORDONNEES**

C'est ici : [FORMULAIRE](#) ou encore ici : [FORMULAIRE](#)

### **Retour au sommaire**

Rendez-vous le mois prochain, et merci pour votre confiance.