

### Allium Cepa, une histoire aux petits oignons

**Cultivé depuis la nuit des temps, il est un des légumes les plus universellement répandus. Aliment antiscorbutique, il fut le compagnon de choix des marins au long cours. Hissons donc les voiles... Direction la Perse où il naquit sans doute. Habillé de ses multiples tuniques charnues, voici l'oignon**



Allium cepa



Qu'il soit Jaune de Mulhouse, Rouge d'Italie, Grelot, Cébette ou Blanc, l'oignon apparaît dans toutes les civilisations. Originaire d'Asie Centrale, il va voyager sur tous les continents afin de connaître la gloire. En Chine, il devient le symbole de l'intelligence, puis lors du Nouvel Empire babylonien, les Chaldéens le considèrent comme un aliment magique. Les Égyptiens, eux, ne partaient pour l'au-delà qu'avec une certaine quantité d'oignons. Les Grecs et les Romains le consommèrent sans compter. Ce légume connaîtra son apogée au Moyen Âge. En France, il a toujours eu une place prépondérante dans les traditions culinaires.

Comme le poireau et la ciboulette, l'oignon est une plante à bulbe (allium) de la famille des Liliacées qui est récoltée au début du printemps. Il peut être commercialisé frais. Il s'agit alors de petits oignons blancs que l'on trouve en botte, avec ses feuilles, d'avril à juillet. L'oignon "de garde" est plus gros et de couleur jaune doré, rouge ou violette. Il est vendu sec ou demi sec tout au long de l'année et provient de différentes variétés. Selon les régions, son goût varie : au Nord, il sera plus prononcé alors que le soleil du Sud lui donne une saveur plus douce, presque sucrée pour certains.

Si l'oignon a obtenu une bonne place dans nos cuisines et sur nos tables, on ignore souvent celle qu'il peut, sans problème, prendre dans la diététique. Tout d'abord, son apport énergétique est faible (36 Kcal/100 gr). Caractéristique plus remarquable, il a une teneur en vitamine C importante (10 mg\* pour l'oignon de garde et 25 mg pour l'oignon blanc) et il possède, grâce à ces pigments colorés, des propriétés vitaminiques P qui potentialisent l'action de la vitamine C.

## Quelques bonnes raisons d'en faire un plat !

On comprend mieux son ancienne réputation d'aliment antiscorbutique. Côtés minéraux et oligo-éléments, l'oignon est aussi bien pourvu. Dans le peloton de tête, on trouve le potassium (180 mg), le soufre (50 mg), phosphore (42 mg) et calcium (31 mg). Mais, fait plus étonnant, on note la présence de sélénium, un oligo-élément rare. Celui-ci est un facteur de lutte contre le vieillissement cellulaire et il favorise les défenses immunitaires.

Du fait de ces qualités spécifiques, l'oignon est diurétique, hypoglycémiant. De plus, consommé frais, il est bactériostatique et a des effets très bénéfiques sur le système cardio-vasculaire. Inhibant l'action plaquettaire (en agissant sur certains systèmes enzymatiques), il évite la formation possible de caillots et protège des risques de thrombose (obstruction des vaisseaux).

Les propriétés de ce légume ancien ont souvent trouvé un écho dans les vieilles recettes médicales régionales. Ainsi, contre la grippe, la coutume propose de faire macérer deux oignons émincés dans 1/2 litre d'eau et d'en boire un verre entre les repas et un au coucher pendant quinze jours. C'est peut-être efficace mais l'haleine risque d'être redoutable.

Pour finir, l'incontournable petit truc de l'épluchage ! L'oignon contenant une substance lacrymogène, il nous fait souvent pleurer. Afin de réduire la volatilité du gaz irritant, il suffit de rafraîchir l'oignon à l'eau et de l'éplucher sous l'eau.

Et pour l'émincer, l'idéal est d'avoir un couteau bien aiguisé afin de ne pas libérer ces molécules sulfurées solubles dans l'air qui se transforment en disulfures (irritants pour les yeux) à son contact.

Ensuite, il ne reste plus qu'à se faire un plat... Aux petits oignons !

---

**En juillet prochain aura lieu la 10<sup>ème</sup> Rencontre Internationale des Personnes Handicapées Physiques ou Respiratoires appelée Pélé Polios 2007.**

**La FFAAIR est partenaire de cette action.**

**Ces rencontres ont lieu à LOURDES du 11 au 16 juillet 2007**

**Vous trouverez toutes les informations sur le site : <http://www.pelepolios.org/>**

**Vous pouvez aussi contacter l'ASCOP ( voir page 1 )**

---

**Conférence du Professeur LEVY – CHU Grenoble –  
pour la Journée Nationale du Sommeil – 28 mars 2007**

***L'ASCOP était représentée par son Président, Carlo ZERBINI et sa secrétaire, Martine BRAN.***

***Après la visite du laboratoire du sommeil, ils ont assisté à la Conférence du Professeur LEVY et au débat qui a suivi.***

Le Ministre de la Santé a mis en place un Plan Sommeil.

Il semblerait que les Français ne dorment pas assez. Il y a une perte de une heure et demi de sommeil en 50 ans.

Les maladies du sommeil sont, entre autres, les insomnies, la narcolepsie, les apnées, le syndrome des jambes sans repos, le syndrome d'impatience des membres inférieurs.

La FFAAIR vient de présenter le manifeste de l'apnée du sommeil.

En pratique ont été mis en place :

un comité de suivi, dont le Professeur Lévy fait partie;

l'intégration des maladies du sommeil dans l'enseignement en Faculté de Médecine;

la recherche;

l'annonce du remboursement des prothèses ( mais Jean Claude Roussel, Président de la FFAAIR a fait parvenir à Grenoble une copie du courrier du médecin conseil de la CNAM qui semble en désaccord ).

Les maladies du sommeil se manifestent par une somnolence diurne excessive et les signes associés.

Il y a une altération cérébrale et cognitive, une altération fonctionnelle du cortex latéral pré-frontal.

Le risque d'accident est multiplié par 6,3.

Les chauffeurs professionnels concernés par l'apnée du sommeil ont l'interdiction de conduire s'ils ne sont pas traités. Mais si l'apnée est traitée, le risque est normalisé.

Les professionnels ont l'obligation de passer le test du maintien de l'éveil. La consigne, dans ce test, est de résister à l'envie de dormir pendant 40 minutes dans une pièce isolée phoniquement et légèrement obscurcie

( test effectué 4 fois dans la journée, enregistrement encéphalographique ).

Il peut être utilisé également le test d'Osler, test plus simple, ou le simulateur de conduite , etc.

Dans le cadre d'une étude, des apnéiques ont passer un test de conduite au centre Minotaure de Saint Egrève.

Le constat a été fait d'un retard de réaction chez les apnéiques non somnolents.

Le traitement normalise le temps de réaction et permet à l'apnéique d'avoir le même temps de réaction qu'une personne non malade.

**L'apnée du sommeil** est une maladie inflammatoire systémique et des voies aériennes supérieures et des bronches.

La PPC ne modifie pas l'inflammation.

Il peut même se produire une augmentation de la réactivité des bronches.

### **La syndrome de l'apnée du sommeil et les conséquences cardio-vasculaires**

Les conséquences sont liées à l'inflammation.

Il y a une surmorbidity et une surmortalité, lesquelles sont corrigées par la PPC.

Les personnes souffrant de syndrome d'apnée du sommeil voient multiplier par 2,5 le risque de mortalité la nuit.

Pour anticiper , il faut rechercher le marqueur pré clinique qui est l'épaisseur de la carotide et de la plaque.

### **Les effets de la PPC ( Pression Positive Continue )**

Il y a un impact sur la pression artérielle, avec une baisse importante de cette pression.

2 à 5 % des apnéiques ont une somnolence résiduelle, malgré la PPC. Ils sont traité avec un médicament favorisant l'éveil, le Modiodal.

### **La conférence se termine et les personnes du public sont invitées à poser des questions.**

*Quel est le taux de réussite de la PPC ?*

100 % ou presque. Il peut y avoir des anomalies des voies aériennes supérieures. Et certains patients non corrigés par la machine peuvent trouver une solution dans la ventilation à deux niveaux ( bi papas )

*Existe-t-il une relation entre le glaucome et l'apnée ?*

Le glaucome est une maladie vasculaire et beaucoup de personnes ayant un glaucome sont apnéiques. Mais il n'y a pas de relation démontrée.

*Quelle est la durée d'utilisation de la PPC ?*

La durée d'utilisation est fonction de la durée du sommeil mais les essais semblent montrer que 4 h

est un seuil plancher.

*L'apnée est-elle héréditaire ?*

L'apnée n'est pas héréditaire. Ce sont les facteurs morphologiques qui sont héréditaires. Les mêmes causes produiront les mêmes effets.

*Quelle est l'influence de la surcharge pondérale ?*

Les conséquences sont à deux niveaux : l'apnée et le risque cardio vasculaire. La surcharge pondérale augmente l'apnée et le risque cardio vasculaire. La pathologie multiplie par 3 le risque cardio vasculaire et la diminution de poids, l'activité physique diminue ce risque.

*Existe-t-il une relation entre apnée et métabolisme ?*

Oui , cette relation existe dans l'hypoxie et dans le métabolisme du glucose.

*Et dans le métabolisme des lipides ?*

Il n'y a pas de réponse à ce jour.

*Quelle différence entre apnée et hypopnée ?*

Dans le cas de l'apnée, il y a obstruction totale  
Dans l'hypopnée, il y a obstruction partielle.

*Peut-on espérer des médicaments pour l'apnée dans le futur ?*

Certains médicaments vont être évalués prochainement mais ils ne concerneront que les syndromes d'apnée du sommeil modérés. IL y a peu de chance que cela agisse pour les syndromes sévères. L'apnée n'est pas due uniquement à l'anatomie. Le médicament stabilisera le sommeil ce qui entraînera la fermeture du pharynx.

*Et si un médicament existe, y aura t-il le choix entre machine et médicament ?*

Ce sera au médecin prescripteur de décider.

*Pourquoi y a-t-il un écoulement nasal ?*

Il faut vérifier qu'il n'y a pas de problème ORL. Mais il faut aussi savoir que l'appareil crée une irritation.

*Quelle évolution sur les appareils ?*

Les machines elles-mêmes ont déjà beaucoup progresser, tant au niveau encombrement, poids, que bruit. Par contre, les études sur les masques semblent aller très lentement.

*Peut-on penser qu'une PPC humidifiée provoque des infections pulmonaires, bronchiques, des voies aériennes ?*

Il n'y a rien de prouver mais ces problèmes seraient plus liés à l'hygiène, à l'entretien de la machine.

*Peut-il y avoir un lien avec la maladie d'Alzheimer ?*

Il n'y a pas de nouvelles découverte dans ce sens.

*La machine induit-elle une réactivité bronchique ?*

La PPC peut générer une réactivité bronchique, mais on ne sait pas si cette réactivité est préexistante ou pas .

.....Ainsi se termine cette série de questions des participants.

Martine Bran



.....  
● *Il n'y a qu'un chemin pour le bonheur, c'est de cesser de nous tracasser pour des choses qui*  
● *ne dépendent pas de notre volonté.*  
● *Epictète ( philosophe stoïcien, né en 50 à Phrygie en Asie Mineure et mort en 130 à Epire,*  
● *en Grèce )*  
● .....



## Etre bien dans ses pieds, un grand pas vers la santé !

**Vous avez mal au dos, votre colonne vertébrale se rappelle à votre bon souvenir ? Examinez vos pieds, quelle est leur morphologie. Comment se sentent-ils dans vos chaussures ? L'état des pieds, ces deux petites merveilles architecturales, influe sur la posture et il est impossible de traiter la colonne vertébrale sans passer par les voûtes plantaires.**

### Le pied, ce médiateur

La statique du **pied**, seul support au sol, retentit sur l'ensemble du corps par l'intermédiaire des chaînes musculaires des membres inférieurs et du bassin, socle de l'axe vertébral. La morphologie du **pied** est en relation étroite avec les tensions musculaires et l'appui au sol grâce à sa structure osseuse, ligamentaire et musculaire qui fonctionne de façon unie et coordonnée. Le **pied**, composé de 28 os, des phalanges à l'astragale, de 33 articulations, auxquels on rajoute une vingtaine de muscles, une cinquantaine de ligaments, une pléiade de vaisseaux sanguins et des centaines de milliers de glandes sudoripares, a un rôle d'amortissement, d'équilibre, de stabilité et de propulsion. Interface entre l'homme et le sol, il reçoit l'action liée à la pesanteur venant d'en haut et la force réactive du sol venant d'en bas. C'est la voûte **plantaire** la partie la plus sensible. Elle est, grâce à de multiples capteurs sensoriels (le pied compte 7.000 terminaisons nerveuses), en liaison directe avec le cerveau auquel elle envoie toutes sortes d'informations. Selon le type de pied, la voûte plantaire est plus ou moins marquée. Si la vôtre est droite, c'est-à-dire que de l'intérieur du talon à l'avant des phalanges, le squelette forme une ligne droite, vous avez le pied plat. Si le creux entre l'arrière et l'avant du **pied** est important, vous avez le dessus du pied qui ressort fortement.

Entre les deux se situe la normalité. La morphologie du **pied** est en relation étroite avec l'organisation corporelle, les muscles et ses tensions. "Tous nos muscles sont solidaires et forment des "chaînes", de la plante des  **pieds** à la tête. Les raccourcissements musculaires en cas d'excès de tension ou de contractures, qui limitent les mouvements et perturbent la statique, provoquent des attitudes de compensation du corps, ce qui aggrave le problème", explique Pascal Chenut, podologue qui travaille avec la société DeClermont, un des leaders du marché des semelles et accessoires pour la chaussure. Ainsi le déséquilibre du **pied** va affecter le genou, la hanche, la colonne vertébrale... Les premiers symptômes des déformations du pied sont ces petites douleurs qui nous mènent chez le pédicure : cors, durillons, œil de perdrix, suivies de plus grosses douleurs, des sciatiques, des lombalgies... et enfin, des déformations de la stature (hanches et articulations).

### La prévention

Elle est le meilleur moyen pour rester le plus longtemps possible debout en toute tranquillité, sans douleur. Alors vous Mesdames qui ne pouvez marcher qu'en escarpins, loin du sol, sachez que "toute surélévation du talon va entraîner une répartition du poids du corps différente entre l'arrière et l'avant du pied. En effet, la partie supérieure du corps est projetée vers l'avant, ce qui a pour effet de modifier l'axe corporel", précise Pascal Chenu. Et comme le corps est en perpétuelle compensation, il va s'arranger avec ce déséquilibre et les muscles du dos vont se rétracter et augmenter la lordose lombaire. Le port régulier de ces chaussures risque d'entraîner de nombreux problèmes de santé. Les victimes ? Au choix, le dos, les genoux et les pieds (des médecins américains ont démontré que le port des talons hauts occasionne une nette augmentation des tensions articulaires au niveau du genou et des pieds). Haut perchés, les pieds glissent en avant, les orteils sur lesquels se fait presque exclusivement l'appui, sont comprimés. Là encore, le corps compense et va réagir avec des cors, des callosités. Même réaction avec des chaussures basses si celles-ci compriment trop le pied ou si elles sont trop étroites.

### Le confort d'une semelle

Si vous avez des douleurs lombaires, allez voir un podologue. Ces spécialistes du pied peuvent repérer et évaluer tout défaut de la structure des pieds, vérifier la façon dont vous les utilisez en marchant, la façon dont vous marchez pouvant causer des maux de dos ou aggraver des maux de dos existants. Si c'est le cas, en dehors de tous problèmes fonctionnels graves, ils vous conseilleront d'utiliser des semelles. Tout simplement. Une semelle peut vous changer la vie en améliorant votre posture et par conséquent, soulager une douleur !

*Cet article est extrait du magazine "Côté Santé". N°17 de mars-avril 2007.*

*Le début de la sagesse.....*

*C'est de ne pas dire des mots sales pour éviter de les avaler à l'occasion*

*C'est conduire prudemment. Tout comme on rappelle les autos, votre créateur pourrait vous rappeler*

*Les vers de terre matinaux se font bouffer par les oiseaux. Restez au lit !*

# Le geste sain

## La contamination au quotidien, pensez aux bons gestes à accomplir

"Le microbe n'est rien, le terrain est tout" disait Louis Pasteur

La modification des modes de vie accentue le risque de contamination au quotidien.

La mobilité ( voyages, échanges professionnels, études,...), la consommation d'aliments de toute provenance, l'aération des lieux de vie souvent insuffisante, les animaux domestiques, la pollution, tout ceci augmente nos risques de contamination microbienne.

L'hygiène corporelle est bien prise en compte mais l'hygiène domestique, pourtant capitale, est souvent sous-estimée.

S'il y a un chiffre à retenir, c'est bien celui de la contamination des éviers dans les cuisines qui est 100 000 fois plus important que celui des sanitaires. Il est donc important de s'assurer que l'évier et les surfaces environnantes sont régulièrement nettoyés et désinfectés, de laver régulièrement l'intérieur du frigo, **de changer fréquemment les torchons de cuisine et les essuie-mains et de les désinfecter.**

Attention aussi aux éponges où, à cause de l'humidité, les bactéries peuvent se développer.

Le linge est rarement mentionné comme un vecteur potentiel de contamination.

En fait, des recherches récentes ont permis de montrer que les microbes peuvent se propager d'un tissu à l'autre.

La façon dont on fait la lessive ne suffit pas toujours à détruire tous les germes présents dans les textiles. Selon les microbiologistes, la quantité de bactéries qui survivent aux lavages va en augmentant, probablement à cause de l'abaissement de la température de lavage.

Il semble que du linge lavé à 40 °C présente 500 fois moins de bactéries après le lavage, alors que lavé à 30°C c'est seulement 10 fois moins.

Et bien sûr, n'oublions pas les mains, qui doivent être lavées fréquemment, pour éviter de véhiculer microbes, bactéries, ...

M.B.

Source : Sanytol

## Solutions des jeux

LES MOTS CACHÉS

Tchang - Rascar Capac - Pablo - Manolo  
Di Gorgonzola - Alcazar - Lampon -  
Dupond - Dupont - Siclone - Irma -  
Nestor - Tournesol - Tintin - Allan  
Chiquito - Wagner - Rastapopoulos  
Loiseau - Coco - Pinson - Sanzot - Castafiore

La ronde des mots

Ligne 1 : Perche, centre, borgne, velcro, paille, loggia.  
Ligne 2 : Climat, treuil, griser, crépir, levier, glative.  
Ligne 3 : Meuble, unique, serain, plâtre, inégal, indien.

Les mots en ligne

Horizontalement :  
Tabac, ahuri, titre.  
Verticalement :  
Tract, bruit, crise  
En diagonale : Taupes, court.

## ACTIVITES DE L'ANNEE 2006

Les marches ont été assurées toute l'année, le mardi, le vendredi de chaque semaine et, pendant la saison estivale, le dimanche.

L'hiver a vu les marcheurs chausser les raquettes pour quelques sorties.

La salle a été ouverte et tenue à disposition également toutes les semaines, les mardi et vendredi. Ce refuge des mauvais jours a été bien apprécié, refuge aussi pour les personnes ne pouvant marcher pour une raison ou une autre. Ainsi le contact a été maintenu, ce qui était notre objectif quand nous avons demandé la salle.

Comme prévu en septembre, l'ASCOP commence à s'ouvrir et à prendre une autre dimension.

La journée BPCO a demandé un gros travail de préparation et, comme c'était une première, il a réellement fallu commencer de zéro. Cela a amené des contacts intéressants avec la Ville de Grenoble (élus et techniciens), avec les médecins pneumologues libéraux, avec les hospitaliers, avec les prestataires, avec les laboratoires.

Notre association est maintenant connue de tous et la réussite de la journée BPCO nous assure la crédibilité nécessaire pour continuer à faire efficacement de la prévention.

**En janvier**, représentation de l'association au

Congrès de Pneumologie de Langue Française

**En mars**, Alvéoles à Lyon

**En mai**, opération Capital Souffle

**En juin**, congrès de notre Fédération.

**En juin**, participation au Conseil d'Administration du Comité Départemental des Maladies Respiratoires, présidé par le Professeur Paramelle

**En octobre**, Journée Nationale de l'Apnée du Sommeil, organisé par la FFAAIR

**En Octobre** également, participation à la Journée Mondiale de lutte contre l'Ostéoporose (Professeur Juvin, Hôpital de Grenoble) pour présenter l'association aux professionnels et au public.

**En octobre** toujours, salon Forme et Santé à Paris.

**En novembre**, organisation par l'ASCOP d'une mesure du souffle pour la Journée Mondiale de Lutte contre la BPCO

**En novembre**, XXIème Congrès du Sommeil pour représenter l'ASCOP et la FFAAIR, et en soutien aux associations locales.

**En novembre**, le Président est invité au Cercle des Associations à Paris, pour une journée de formation dans les locaux du laboratoire pharmaceutique Pfizer.

**En décembre**, organisation des 12 heures du tennis de table, dans les locaux du kinésithérapeute Christophe Brosseau, 16 cours de la Libération à Grenoble, qui se consacre à la réhabilitation respiratoire.

Des personnes du Nord Isère souhaitent créer une "antenne" de l'ASCOP près de Vienne et nous avons rendez-vous en février pour concrétiser.

# VitalAire

Prestataire de santé à domicile



Partout en France



depuis 20 ANS au service de la Vie

- **Oxygénothérapie**
- **Apnée du sommeil**
- **Ventilation assistée**

N° Indigo 0 825 007 004

- **Perfusion à domicile**

N° Indigo 0 825 007 005

- **Nutrition artificielle**

N° Indigo 0 825 802 333



La division Santé d'Air Liquide, avec ses 6.000 professionnels dans le monde, est notamment présente dans les soins à domicile, les gaz médicaux, l'hygiène médicale, les excipients pharmaceutiques et cosmétiques.

[www.vitalaire.fr](http://www.vitalaire.fr)

## LE BEGAIEMENT, UN TROUBLE ENTOURE D'IGNORANCE

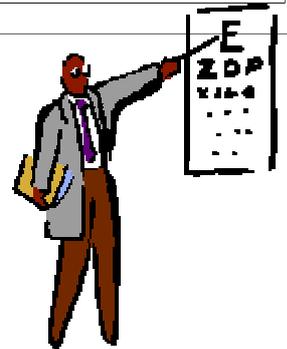
Le bégaiement, qui touche plus de 600.000 personnes en France, est un trouble de la parole mais aussi un véritable handicap susceptible de rendre la vie difficile à ceux qui en souffrent.

L'association APB (Association Parole-Bégaiement) mène depuis un peu plus d'un an une campagne d'information en direction des professionnels de la petite enfance, insistant en particulier sur la nécessité d'un traitement précoce.

Le traitement thérapeutique consiste en un accompagnement parental de l'enfant sous la supervision d'un thérapeute -orthophoniste, phoniatre, psychiatre ou relaxologue- qui a fait l'objet d'une formation spécifique. L'APB est constituée pour moitié de thérapeutes et pour l'autre de personnes bègues ou de membres de leurs familles. L'association souhaite créer à terme une "maison du bégaiement" où toutes les personnes concernées pourraient se renseigner, se soigner, se réunir et échanger leurs expériences.

Pour en savoir plus : [www.begaiement.org](http://www.begaiement.org)

David Peyrat



# La page détente

## LES MOTS CACHES

PAR JACQUES SARDAT

### SPÉCIAL CENTENAIRE D'HERGÉ

Retrouvez les personnages des aventures de Tintin dissimulés dans ce texte. L'orthographe est bonne, mais ne tenez pas compte des espaces, accents ou signes de ponctuation (virgules, points, tirets...). Par exemple, dans "L'aube pincée à la taille", on trouve "Laubépin".

Pour le centenaire, on invita la population bruxelloise à un gala sans cocottes et rupins, on ferait des Erika Sanz, Otto Sander ou Laetitia Casta fi. Or, entre gens sans chichi qui tolèrent aussi bien les rythmes wagnériens que rasta, pop, où l'ostracisme n'est orchestré nullement, il y avait peu de chance que ça tourne solennel. Mais on retint inévitablement les discours, allant du pondéré à du pontifiant, tout aussi cloné les uns aux autres où l'on affirmait que les héros d'Hergé étaient les égaux des Othello, Zadig, Orgon... Zola n'aurait pas fait plus mal, ça ! Zarzuelas et charlestons résonnaient sous les lampions. On avait changé de public, mais il fallait quelques gros bras, car capacité réduite du lieu implique du coup à bloquer en mano à mano loyal un peu de monde dehors. Le moindre haddock ou olive irait pour combler ma faim. Il ouvrirait, ce buffet, on n'entendrait plus les zut et les tonnerre de Brest !

*Vous avez les 27 héros, vous êtes un tintinophile doublement averti.*

*Avec plus de 21, c'est certain, vous êtes déjà costaud.*

*Avec moins de 7, je vais vous tintinnabuler les tintimbales !*

## La ronde des mots

Trouvez dix-sept mots et inscrivez chacun d'eux dans le sens des aiguilles d'une montre autour de la case de définition correspondante. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle blanc. Le premier mot est indiqué en exemple :

## La fouille



## Les mots en ligne

Dans la grille ci-dessous, placez les neuf lettres proposées de façon à former horizontalement, verticalement et en diagonale huit mots de cinq lettres.

B A T I C T U T E



## Solutions des jeux p 6



Ce numéro a été réalisé en partenariat avec Vitalaire

Ont collaboré à ce numéro : Jean Michel Auxière, Nicole Bayle, Martine Bran, Lucien Gerbert, Jocelyne Quatela, Michèle Sciari, Carlo Zerbini.