



**LETTRE**  
**MENSUELLE**  
**T.F.E. 91**  
**MARS et AVRIL**  
**2026**

**NUMEROS**

**3 et 4**



## VOS bénévoles :

### ALPHABETISATION

- Joëlle – Responsable d’atelier
- Fabienne
- Patrick
- Zeineb

### AIDE AUX DEVOIRS

- Zeineb (mercredi et vendredi) – Responsable d’atelier
- Fabienne (vendredi)
- Marc (mercredi)
- Pascale (mercredi et vendredi)
- Roseline (bénévole occasionnelle)

### AIDE ADMINISTRATIVE

- Zeineb (vendredi) – Responsable d’atelier
- Fabienne (vendredi)

### PANIERES D’ETE

- Hassiba - Responsable d’atelier (Distribution)
- Antoine (bénévole occasionnel)
- Eric (Chauffeur et bénévole occasionnel)
- Fabienne (Chauffeur et Distribution)
- Frédéric (Distribution)
- Julien (Distribution)
- Lucienne (bénévole occasionnelle)
- Magalie (bénévole occasionnelle)
- Mona (Distribution)
- Odile (Chauffeur et distribution)
- Roseline (Distribution)
- Youstina (bénévole occasionnelle)
- Zoubida (Distribution)


### COLLECTES ALIMENTAIRES / GLANAGES

- Fabienne – Responsable d’atelier
- Tout bénévole déjà connu, en ayant fait la demande et ayant été accepté

### LE BUREAU

- Gabriel et Fabienne, co-présidents fondateurs
- Hassiba, vice-présidente
- Frédéric, trésorier
- Lucienne, secrétaire
- Sylvain, webmestre

En espérant n’avoir oublié personne...



**Magalie**, 51 ans, responsable d'un relais à Évry Courcouronnes, est une femme franche, droite et sensible à la politesse comme à la tranquillité. Elle aime la lecture — les vrais livres, ceux qu'on tient entre les mains — et regarde la télé quand le sommeil ne la rattrape pas trop vite. Elle rêve de chaleur, de pays où le froid n'a pas sa place, et de retrouver un jour le plaisir simple du tricot et du crochet.

Elle s'est tournée vers le bénévolat après une période financière très difficile, dû à l'arrêt maladie de son mari et à des mois sans indemnisation. Cette expérience lui a appris encore plus le partage, l'honnêteté et la réciprocité. Ce sont d'ailleurs des valeurs qu'elle porte haut : la bonne humeur, la politesse, l'honnêteté — des choses simples mais qui manquent cruellement dans le quotidien, surtout face à certains clients agressifs ou malhonnêtes.

Magalie se sent à sa place dans son travail et dans sa famille, malgré la fatigue et les heures qui s'enchaînent. Elle a envie de repos, de stabilité, et de moins de soucis comme tout le monde. Elle aimerait transmettre aux autres, sans même avoir besoin de parler, un sourire et cette droiture qui la caractérise.

Côté inspirations, elle lit Stephen King, écoute Bob Marley, Jean-Louis Aubert, Cabrel — des voix qui l'accompagnent. Elle trouve que la culture, même quand elle manque de temps, est une forme de partage entre les gens. Elle croit aussi qu'il est essentiel de découvrir d'autres façons de vivre, pour comprendre, ajuster, s'ouvrir.

Elle a appris à ne pas juger les autres trop vite : le monde n'est pas divisé entre "zèbres" et "normaux", mais entre gens qui respectent et ceux qui ne respectent pas.

Et au bout du compte, Magalie résume la vie en un geste simple :

« Sourire, même un peu, ça change tout ».

## 📖 Le système scolaire en France

En France, l'école est très importante. Elle aide les enfants à apprendre des connaissances, à réfléchir, à vivre avec les autres et à devenir des citoyens.

### 😊 Début de la scolarité

L'école est **obligatoire de 3 à 16 ans**.

À la maternelle, les enfants apprennent :

- à parler
- à découvrir les mots écrits
- à vivre ensemble (règles, respect)

Il existe :

- des écoles **publiques** (gratuites)
- des écoles **privées** (parfois payantes, souvent religieuses)

### 📄 Organisation générale

Le système scolaire est organisé ainsi :

- **École maternelle** (jusqu'à 5 ans)
- **École primaire** (jusqu'à 11 ans)
- **Collège** (de 11 à 15 ans)
- **Lycée** (de 15 à 18 ans)

Au collège, les élèves passent le **brevet**.

Au lycée, ils préparent le **baccalauréat (bac)**.

### 🏠 Après le lycée

Après le bac, les étudiants peuvent :

- aller à l'université (Licence, Master, Doctorat)
- entrer dans des écoles spécialisées (commerce, ingénieur...)
- faire une formation professionnelle (IUT, apprentissage)
- ou commencer à travailler

### 👨‍👩‍👧 Rôle des parents

Les parents doivent :

- inscrire leur enfant à l'école
- vérifier qu'il va en classe régulièrement

Ils peuvent aussi participer à la vie de l'école.

### 📖 Travail et évaluation

- Les élèves ont souvent des **devoirs à la maison** (surtout au collège et au lycée)
- Les notes sont généralement sur **20**
- À l'école primaire, on évalue les **compétences** (acquis ou non)

Si un élève a des difficultés, il peut **redoubler** (refaire une année).

### 🕒 Temps scolaire

- Primaire : environ **24 heures** par semaine
- Collège : **25 à 28 heures**
- Lycée : **30 à 40 heures**

### 🏫 Vie à l'école

Les élèves peuvent :

- manger chez eux (**externes**)
- manger à la cantine (**demi-pensionnaires**)

### 📅 Vacances et rentrée

- La rentrée scolaire est début septembre
- Il y a plusieurs vacances dans l'année
- La France est divisée en **zones (A, B, C)** pour ne pas avoir les mêmes dates



## \* L'adjectif épithète :

mon petit frère.

une belle fille.

→ l'adjectif à côté du nom

## \* L'adjectif attribut :

mon frère est petit.

cette fille paraît malade.

l'enfant semble fatigué.

→ l'adjectif est séparé du nom par un verbe d'état : être, paraître, sembler, devenir, rester ...

**SEAU** – **SOT** – **SAUT** – **SCEAU**



**SOT** : personne stupide, imbécile.

**SEAU** : récipient servant à transporter un liquide.

**SAUT** : action de bondir.

**SCEAU** : marque officielle apposée sur un document.

### EXEMPLES :

- Il passe pour un **sot** avec ses histoires sans queue ni tête.
- Elle remplit le **seau** d'eau pour arroser les plantes.
- Son **saut** au-dessus de la barrière était impressionnant !
- Ce document porte le **sceau** du roi.

### À TOI !

Ce **SOT** a renversé un **SEAU** d'eau sur le **SCEAU** royal, en trébuchant après un **SAUT** maladroit.



## **CES ALIMENTS AGISSENT COMME DES ANTIDOULEURS – SANS LES PILULES. PARTIE I**

- 1. IBUPROFÈNE → GINGEMBRE**
  - 2. ASPIRINE → CURCUMA**
  - 3. MORPHINE → CLOUS DE GIROFLE**
  - 4. PARACÉTAMOL → CERISES ACIDES**
  - 5. NAPROXÈNE → GRAINES RICHES EN OMEGA 3**
  - 6. DICLOFÉNAC → AIL**
  - 7. CODÉINE → PAPAYE**
  - 8. CÉLÉCOXIB → ANANAS**
  - 9. KÉTOPROFÈNE → PIMENT DE CAYENNE**
- 
- 10. TRAMADOL → MENTHE POIVRÉE**
  - 11. PREDNISONNE → ASHWAGANDHA**
  - 12. DIAZÉPAM → RACINE DE VALÉRIANE**
  - 13. HYDROCODONE → CURCUMINE**
  - 14. GEL D'IBUPROFÈNE → ALOE VERA**
  - 15. ASPIRINE EXTRA FORTE → ÉCORCE DE SAULE BLANC**
  - 16. OXYCODONE → BOSWELLIA (ENCENS)**

## Pâques, une fête commune à plusieurs religions

Dans la religion juive, la période de Pâque s'appelle *Pessa'h* (le passage). Elle célèbre, entre autres, l'Exode, la sortie d'Égypte, ainsi que le passage de l'hiver au printemps. Au cours du *séder*, un repas rituel, l'œuf dur est l'un des 7 aliments imposés.

Pour la **religion chrétienne**, la fête de Pâques correspond à la résurrection du Christ, c'est-à-dire le retour à la vie de Jésus après sa mort.

La tradition veut que pendant le carême, les 40 jours précédant Pâques, on ne mange pas d'aliments d'origine animale, et donc pas d'œuf. Or, pendant cette période, les poules ne cessent pas de pondre. Cette abondance d'œufs est alors consommée à Pâques et ceux qui sont périmés sont décorés.

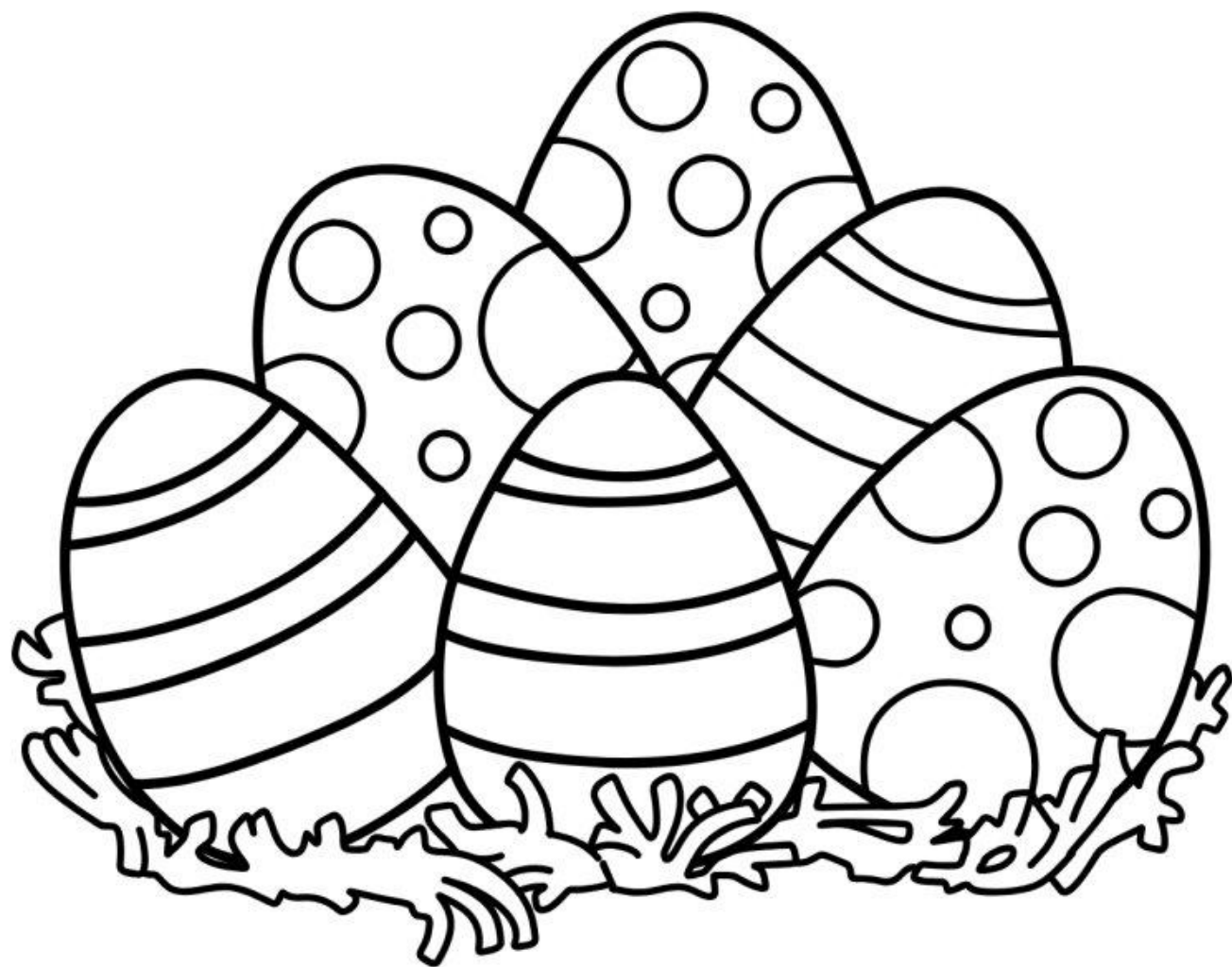
Au moment de l'équinoxe du printemps, la religion traditionnelle anglo-saxonne consiste à offrir des **œufs colorés** à la déesse Éostre. Son nom a donné le mot *Easter* en anglais, qui signifie Pâques.



## L'œuf de Pâques, symbole de renaissance

Depuis la nuit des temps, l'humanité célèbre le printemps, le retour à la vie de la nature. L'œuf, et par extension la poule et les poussins, symbolisent cette renaissance. Les archéologues ont retrouvé en Afrique australe des œufs d'autruche décorés, datant de 60 000 ans. Dans l'Antiquité, les Perses, les Égyptiens et les Romains avaient coutume de s'offrir des **œufs peints de motifs géométriques, floraux ou animaliers** pour se porter bonheur. Chez les Gaulois, les druides honoraient le soleil nouveau en teignant des œufs en rouge.

Plus proche de nous, les œufs de Pâques de Biélorussie sont peints en rouge vif depuis le Ve siècle. En Ukraine, on peut admirer de magnifiques œufs de Pâques richement décorés, selon la technique du pissanka (association de teinture et de cire). À la Renaissance, ils se parent de feuille d'or. Sous Louis XV, ils sont minutieusement décorés par les talentueux peintres Watteau et Lancret. Au XIXe siècle, les œufs de Pâques de la cour impériale de Russie ne sont autres que les sculptures d'or et de pierres précieuses, en forme d'œuf, du célèbre joaillier Fabergé.





Pique-Nique le samedi 6 juin 2026 à partir de 11h30

Port aux cerises

Vers la piscine (Derrière Intermarché Vigneux)

Pour toute information : Joëlle (de l'alphabétisation)



## BULLETIN D'INSCRIPTION – PIQUE-NIQUE DU 6 JUIN 2026

L'inscription au pique-nique implique l'acceptation des conditions ci-dessous.

---

### 1. Participants

Nom et prénom du responsable : \_\_\_\_\_

Téléphone obligatoire : \_\_\_\_\_

Nombre de participants :

- Adultes (14 ans et +) : \_\_\_\_\_
- Enfants de 6 à 13 ans : \_\_\_\_\_
- Enfants de 0 à 5 ans : \_\_\_\_\_

*(Toute personne de plus de 14 ans est considérée comme adulte seulement pour cet événement.)*

---

### 2. Participation financière

Une participation forfaitaire de **2 € par personne inscrite** est demandée.

**⚠ À défaut de règlement, l'inscription ne pourra pas être validée.**

Le montant total est de : \_\_\_\_\_ €

La somme sera **remboursée le jour de l'événement uniquement si la personne inscrite est présente**.

---

### 3. Désistement

En cas de **désistement de dernière minute ou d'absence le jour J**,  
**aucun remboursement ne sera effectué.**

---

### 4. Participation au repas

Afin d'organiser un buffet partagé, merci d'indiquer votre contribution :

- Plat froid
  - Plat chaud
  - Salé
  - Sucré
  - Boissons sans alcool
  - Autre : \_\_\_\_\_
- 

### 5. Règles de l'événement

- **L'alcool n'est pas autorisé.**
  - Chaque participant s'engage à respecter les règles de convivialité et de sécurité.
- 

Date : \_\_\_\_\_

Signature (précédée de la mention *Lu et approuvé*) :

## BULLETIN D'INSCRIPTION – PANIERS D'ÉTÉ


Nom / Prénom.....

Adresse .....

Téléphone OBLIGATOIRE.....

### Engagement

Je souhaite m'inscrire pour la saison des **paniers d'été**.  **Période** : Août 2026

 **Lieu de distribution** : Cours Chapuis, 208 bd Henri Barbusse, 91210 Draveil

Arrêt des bus : Centre administratif

### Choix du panier (entourer les bonnes mentions, barrer les mentions inutiles)

TOUT

HALLAL

SANS PORC

SANS VIANDE

### Adhésion obligatoire

Une **adhésion de 5 €** est demandée **lors du premier panier uniquement**.

 Exemple :

- Si le panier coûte 8 €, le premier paiement sera de **13 € (8 € + 5 € d'adhésion)**
- Les paniers suivants seront au **prix normal uniquement**

### Modalités de retrait

Jour de retrait :  Lundi  Mardi  Mercredi  Jeudi  Vendredi  Samedi

Heure : de 10h00 à 12h00

### Modalités de paiement

Paiement en une fois (pas de crédit possible)

Mode de paiement :

Espèces UNIQUEMENT, nous ne prenons PAS les billets de plus de 10€

### Engagement du souscripteur

Je m'engage à venir récupérer mon panier aux horaires prévus.

Tout panier non récupéré dans les délais entraînera une **désinscription automatique**.

Toute nouvelle inscription nécessitera le paiement d'une **nouvelle adhésion**.

En cas d'absence, je m'organise pour faire récupérer mon panier par une autre personne.

Fait à : .....

Le : .....

Signature :

## BULLETIN D'INSCRIPTION – PANIERS D'ÉTÉ


Nom / Prénom.....

Adresse .....

Téléphone OBLIGATOIRE.....

### Engagement

Je souhaite m'inscrire pour la saison des **paniers d'été**.  **Période** : Août 2026

 **Lieu de distribution** : Cours Chapuis, 208 bd Henri Barbusse, 91210 Draveil

Arrêt des bus : Centre administratif

### Choix du panier (entourer les bonnes mentions, barrer les mentions inutiles)

TOUT

HALLAL

SANS PORC

SANS VIANDE

### Adhésion obligatoire

Une **adhésion de 5 €** est demandée **lors du premier panier uniquement**.

 Exemple :

- Si le panier coûte 8 €, le premier paiement sera de **13 € (8 € + 5 € d'adhésion)**
- Les paniers suivants seront au **prix normal uniquement**

### Modalités de retrait

Jour de retrait :  Lundi  Mardi  Mercredi  Jeudi  Vendredi  Samedi

Heure : de 10h00 à 12h00

### Modalités de paiement

Paiement en une fois (pas de crédit possible)

Mode de paiement :

Espèces UNIQUEMENT, nous ne prenons PAS les billets de plus de 10€

### Engagement du souscripteur

Je m'engage à venir récupérer mon panier aux horaires prévus.

Tout panier non récupéré dans les délais entraînera une **désinscription automatique**.

Toute nouvelle inscription nécessitera le paiement d'une **nouvelle adhésion**.

En cas d'absence, je m'organise pour faire récupérer mon panier par une autre personne.

Fait à : .....

Le : .....

Signature :

Ecrire en toute lettre

1.....

3.....

7.....

9.....

13.....

21.....

38.....

49.....

127.....

213.....

1028.....

3871.....

Ecrire en chiffres

Quatre.....

Dix.....

Vingt-huit.....

Cinquante-deux.....


Cent-treize.....

Deux-cent-quarante-huit.....

Cinq-cent-trente-et-un.....

Deux-mille-quatre-vingt-douze.....

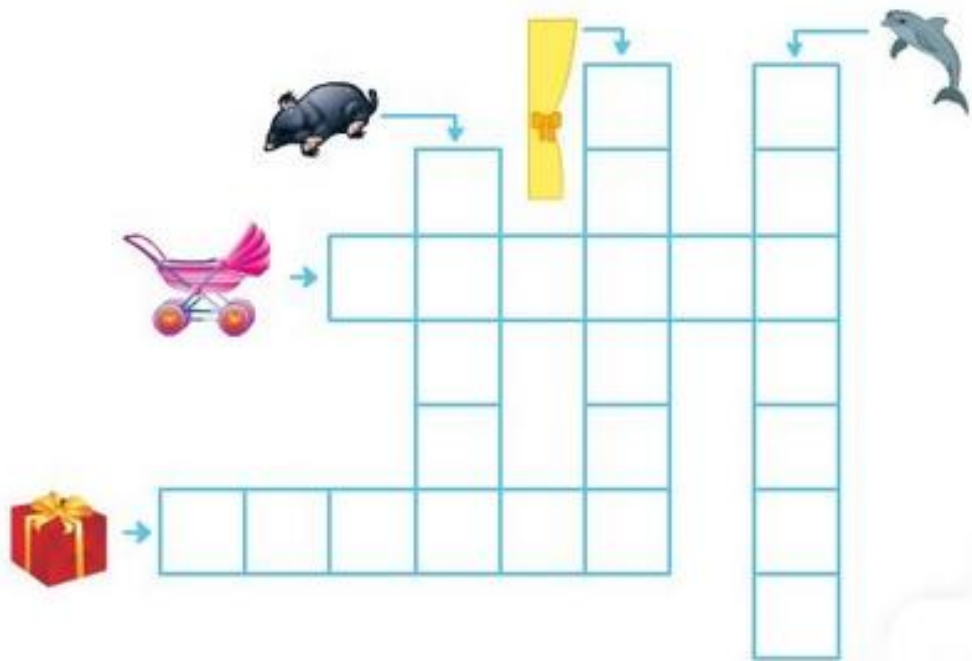
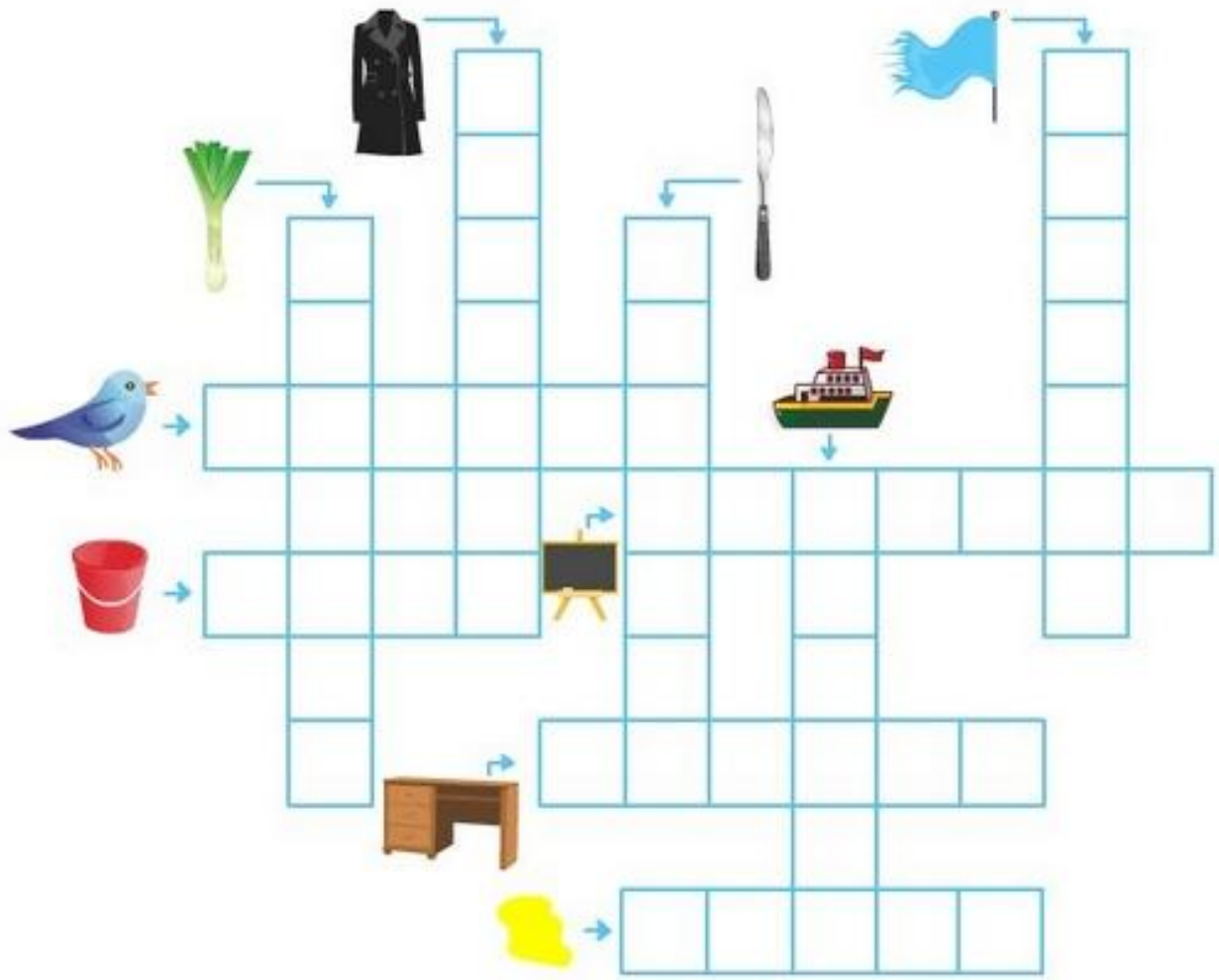
	C	D'UNE SEULE COULEUR			ENLEVER	SAINT EN ABRÉGÉ		
								
PRONOM INDÉFINI			PLAN POUR S'ORIENTER					
			LE À L'ENVERS					
				CONSONNES DE NAPPE		MANCHE À GAGNER AU TENNIS		
				PION SANS LE P				
					C		OBJETS POUR TRACER DES LIGNES	
			DÉCORER					
								
PETITE GRENOUILLE VERTE					T			
	PRONOM PERSONNEL						VIDE SANS LE V	G
								
G								
					LIRE AU PASSÉ (A)			
DANS CE LIEU								
			PERSUA-DÉES					
								












Trouve les mots suivants :

**terre / planète / avril / recyclage / arbre / environnement / sensibilisation /  
écosystèmes / biodiversité / protection / responsabilité / climat / graines**

Z	Z	U	W	I	E	V	E	Q	B	X	N	K
F	Y	M	O	S	N	R	C	T	I	S	D	V
S	A	Q	P	D	V	R	O	H	O	K	E	X
A	V	R	I	L	I	E	S	A	D	A	I	A
R	J	A	G	I	R	C	Y	I	I	H	C	C
B	Q	V	R	D	O	Y	S	Ç	V	I	L	W
R	P	L	A	F	N	C	T	M	E	K	I	T
E	L	K	I	J	N	L	E	B	R	T	M	A
U	A	E	N	G	E	A	M	S	S	E	A	W
P	N	M	E	Y	M	G	E	M	I	R	T	M
V	E	I	S	F	E	E	S	Ç	T	R	U	W
Q	T	J	Ç	I	N	M	J	W	E	E	X	I
M	E	P	R	O	T	E	C	T	I	O	N	U



		RELIER				
TRÈS GRAND						
		POUR RIRE				
						
COMME CELA			A PAYER		SUR L'OREILLER	INCASSABLE
						
				BEAUCOUP		
GRATTE LA TÊTE				VILLE DU BRÉSIL		
SAISON CHAUDE				EN PLUS À LA CANTINE		
			VRAI			
		PAS HAUT				SANS VÊTEMENT
		AVANT DE CAMION				
			SAUT			
				AVENUE		