



LETTRE
MENSUELLE
T.F.E. 91
JANVIER
2026
NUMERO 1



Lettre mensuelle N°1 – JANVIER 2026



L'Épiphanie, célébrée le 6 janvier par les catholiques et le 19 janvier par les orthodoxes, honore l'arrivée des rois mages à Bethléem, l'une des plus anciennes fêtes chrétiennes, bien que leurs détails demeurent mystérieux.

La coutume de partager la galette, *loin d'être d'origine chrétienne*, puise ses racines dans les Saturnales romaines, où esclaves et maîtres festoyaient ensemble et où la fève désignait un « Prince » d'un jour.

Au fil du temps, traditions et gourmandises se mêlent : la fève en porcelaine remplace l'ancienne fève comestible, la frangipane rappelle le comte Frangipani, et ce moment conserve aujourd'hui sa magie de **partage** et de **convivialité**, célébré autour d'une galette chaleureuse en ce début d'année.

Galette des Rois à la frangipane pour 6 personnes

Ingrédients :

2 pâtes feuilletées, 100 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 2 œufs, 80 g de beurre mou, 1 fève, 1 jaune d'œuf pour la dorure

Préparation :

1. Préparer la base :

Étaler une pâte feuilletée dans un moule à tarte et la piquer avec une fourchette pour éviter qu'elle gonfle trop.

2. Préparer la frangipane :

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les œufs et le beurre mou jusqu'à obtenir une crème homogène.

3. Garnir la galette :

Étaler la frangipane sur la pâte dans le moule et y cacher la fève.

4. Recouvrir :

Poser la deuxième pâte feuilletée sur la frangipane, en soudant bien les bords pour que la garniture ne s'échappe pas.

5. Décorer et dorer :

Dessiner de jolis motifs sur le dessus avec la pointe d'un couteau et badigeonner avec le jaune d'œuf pour obtenir une belle dorure.

6. Cuisson :

Enfourner à 200°C (thermostat 6-7) pendant 20 à 30 minutes. Vérifier régulièrement la cuisson : la galette doit être bien dorée.

7. Déguster tiède :

Servir tiède, c'est encore meilleur !

8. Le moment du tirage :

Le plus jeune de la pièce se place sous la table et désigne au hasard qui recevra chaque part. Celui qui trouve la fève devient roi ou reine pour la journée !

1. Les synonymes

Ce sont deux mots qui ont à peu près le même sens dans un contexte donné. Ils sont forcément de même nature : deux noms, deux adjectifs, deux verbes, deux adverbes.

Le fait de connaître des mots synonymes permet d'éviter les répétitions (d'utiliser plusieurs fois le même mot) et d'enrichir son vocabulaire.

Exemple

Le tigre, tapi dans l'obscurité, était prêt à bondir sur sa proie. Jamais le félin n'avait été aussi près de la gazelle. Ici, on emploie « le félin » qui dans cette phrase est synonyme de « tigre » et évite ainsi la répétition.

2. Les antonymes

Ce sont deux mots qui ont un sens opposé dans un contexte donné. Ils sont forcément de même nature et peuvent être deux noms, deux adjectifs, deux verbes, deux adverbes.

Exemple :

- le bien => le mal
- le bonheur => le malheur
- riche => pauvre
- rapidement => lentement

3. Les paronymes

Ce sont deux mots qui se ressemblent, qui ont presque la même prononciation, ce sont presque des homonymes. Il peut alors nous arriver de prendre un mot pour un autre.

Exemple :

- Embrasser - embraser. (le feu avait embrasé toute la maison et non pas *le feu avait embrassé toute la maison.*)
- Irruption - éruption. (Le volcan est entré en éruption et non pas *en irruption.*)
- Infraction - effraction. (les voleurs sont entrés par effraction et non pas *par infraction*)
- Accès - excès. (J'ai eu un accès de toux et non pas un *excès de toux.*)

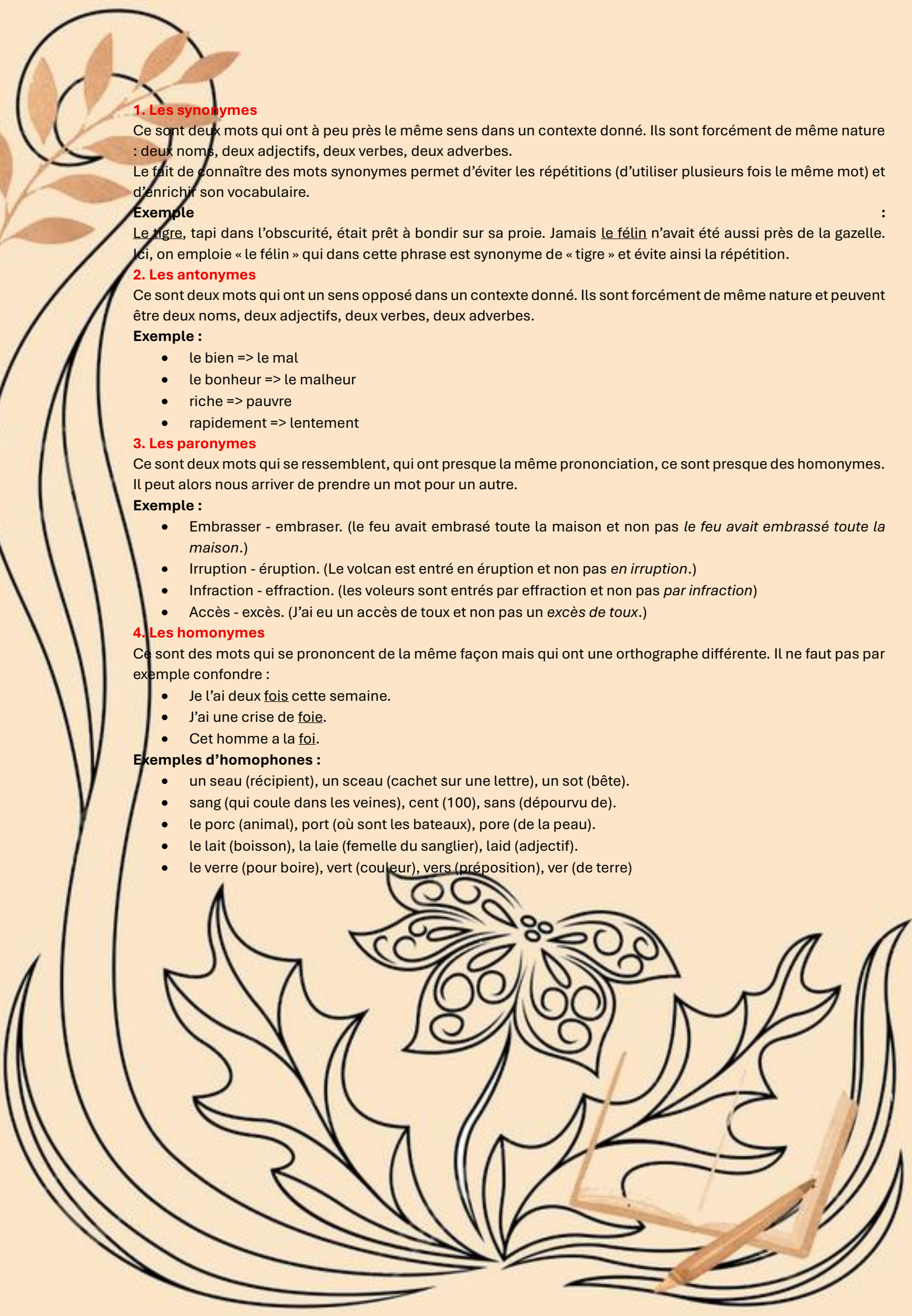
4. Les homonymes

Ce sont des mots qui se prononcent de la même façon mais qui ont une orthographe différente. Il ne faut pas par exemple confondre :

- Je l'ai deux fois cette semaine.
- J'ai une crise de foie.
- Cet homme a la foi.

Exemples d'homophones :

- un seau (récipient), un sceau (cachet sur une lettre), un sot (bête).
- sang (qui coule dans les veines), cent (100), sans (dépourvu de).
- le porc (animal), port (où sont les bateaux), pore (de la peau).
- le lait (boisson), la laie (femelle du sanglier), laid (adjectif).
- le verre (pour boire), vert (couleur), vers (préposition), ver (de terre)



Numéros utiles :

CCAS DE DRAVEIL / 97 Bis boulevard Henri Barbusse / Cours Chapuis / 91210 DRAVEIL

Tél : 01.69.52.78.88

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'ESSONNE / Boulevard de France / 91000 Evry

Tél : 01.60.91.91.91 / Site internet : www.essonne.fr

CONSEIL RÉGIONAL D'ILE-DE-France / 33, rue Barbet-de-Jouy / 75007 Paris

Tél : 01.53.85.53.85 / Site internet : www.iledefrance.fr

PRÉFECTURE / Boulevard de France / 91010 Evry Cedex

Tél : 01.69.91.91.91 / Site internet : www.essonne.pref.gouv.fr

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF) / 7 rue de la mare neuve / 91 080 Evry-Courcouronnes

Tel : 3230 / Site internet : www.caf.fr

MAISON DE L'EMPLOI - MISSION LOCALE / 8 rue Henri Dunant / 91210 DRAVEIL

Tél : 01 69 52 49 25 / Courriel : emploi-draveil@vyvs.fr

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS / 173 rue Pierre Brossolette / 91210 DRAVEIL

Tél : 01.69.42.14.45

MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH) / 93 rue Henri Rochefort

91000 EVRY

Tél : 01.60.76.11.00 / Courriel : mdphe@cg91.fr

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE / CPAM - 91040 EVRY CEDEX

Tél : 36.46 / Site internet : www.ameli.fr

CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE VIEILLESSE (C.N.A.V.)

CNAV assurance retraite Ile-de-France / CS 70009 / 93166 Noisy le grand cedex

Tel : 3960

C.I.C.A.S. (retraites complémentaires) / Agence Conseil retraite d'evry courcouronnes

52 boulevard de l'yerres / 91000 Evry courcouronnes

Tel : 0970 660 660

URGENCES SOCIALES

- Samu social (hébergement d'urgence) : 115
- Enfance maltraitée (victimes ou témoins) : 119 (gratuit, 24h/24)
- Maltraitance sur personnes âgées ou handicapées (victimes ou témoins) : 39 77 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)
- Violences conjugales : 39 19
- SOS-Viols femmes informations : 0.800.05.95.95
- Croix-Rouge écoute : 0.800.858.858
- Mediavipp 91 (association départementale d'aide aux victimes et de médiation) : 01.60.78.84.20
- Association Alzheimer Essonne : 01 60 88 20 07 (du lundi au vendredi de 9h à 12h)
- Sida info service : 0.800.840.800
- Drogues alcool tabac info service : drogues : 0.800.23.13.13 / alcool : 0980 980 930 / cannabis : 0980 980 940
- Fil santé jeunes : 3224 ou 08.00.23.52.36 (depuis un téléphone portable)
- Jeunes violences écoute : 119

URGENCES SANTÉ

- Pompiers : 18
- SAMU : 15
- Appel d'urgence européen / depuis téléphone portable : 112
- SOS médecin 91 : 08.26.88.91.91
- Centre anti-poison : 01.40.05.48.48
- Urgences dentaires : 01 69 39 65 15
- SOS mains et doigts : 01 53 65 53 53
- SOS oeil : 01 47 64 46 75
- Ambulances : 01 64 94 13 85



Portrait de Fabienne

Soixantenaire dans 3 ans, maman comblée

Je m'appelle Fabienne. Je suis une maman — une maman tardive, une maman patiente, une maman qui a attendu longtemps avant de tenir son enfant dans ses bras. Le jour de sa naissance, quand j'ai vu apparaître son visage, son petit bout de nez, j'ai su. Oui — là, j'étais à ma place.

Ce jour-là, le monde s'est arrêté une seconde pour me laisser respirer d'amour. J'aime mon fils comme on aime une promesse qu'on a tenue du mieux qu'on a pu, parfois maladroitement, toujours sincèrement. J'ai tout fait pour qu'il suive sa vie, sa voie, pour l'accompagner vers le bonheur, même si le chemin n'a pas toujours été simple. J'aime aussi les animaux, compagnons silencieux de mes saisons : j'ai eu des souris, des chiens, des poissons, des cochons d'Inde...

Aujourd'hui, trois chats veillent sur la maison, comme trois petits gardiens de tendresse. Ce qui me met en joie, simplement, c'est de savoir que je peux être utile à quelqu'un — ou de voir mon fils heureux.

Et quand j'ai un peu de temps pour moi, j'aime ne rien faire... ou m'abandonner à un bain chaud, comme un îlot de calme dans la tempête du quotidien.

Le bénévolat a traversé ma vie comme un fil discret mais tenace. Toute petite déjà, j'aidais les mamans de mes amies à remplir des papiers. Plus tard, j'ai apporté des vivres et des vêtements aux personnes dans le métro. Puis il y a eu l'AFM Téléthon, le Secours Catholique, le Secours Populaire... Et un jour, j'ai créé mon association avec un ami prêtre — parce que j'étais devenue assez vieille, assez forte, assez vivante pour le faire. Parce que j'avais besoin d'être utile avec mes propres mains. La valeur qui m'accompagne, celle que j'essaie de faire vivre chaque jour, c'est l'honnêteté. L'honnêteté, et l'équité — mais surtout l'honnêteté.

Aujourd'hui, mon souhait le plus cher est simple et immense à la fois : que toutes les personnes dont je m'occupe puissent s'en sortir. J'aimerais continuer à apprendre, à découvrir...

Et, dans un rêve un peu fou, comprendre toutes les langues du monde — pas forcément les parler, mais au moins les entendre battre.

Un rêve plus grand encore habite mon cœur : un immense terrain, avec de petits bungalows pour ceux qui n'ont presque rien, un verger, un potager, des familles qui reprennent souffle, des mains qui travaillent ensemble, une vie autonome, digne, solidaire. Un rêve peut-être utopique — mais nourri d'espérance.

Mon parcours m'a appris ceci : personne n'est parfait — et c'est ainsi que nous sommes humains.

Ce que j'aimerais transmettre, ici ou ailleurs, c'est la gentillesse, et l'amour du prochain.

Et je crois qu'il est important de dire je t'aime aux personnes que l'on aime — avant qu'il ne soit trop tard.

Je n'attends ni remerciements, ni reconnaissance.

Je souhaite surtout que ceux que j'aide avancent, se redressent, reprennent leur vie en main — et, peut-être, devinent mon honnêteté et mon amitié discrète.

La culture tient une place essentielle dans ma vie.

Le plus beau des livres, pour moi, c'est le dictionnaire.

La plus grande chance que nous ayons, c'est l'école — et j'aimerais que chaque enfant du monde puisse y avoir droit. Deux chansons m'accompagnent souvent, comme des phares dans la nuit :

Ne tuez pas la liberté et Je serai là — Johnny Hallyday murmuré à voix basse.

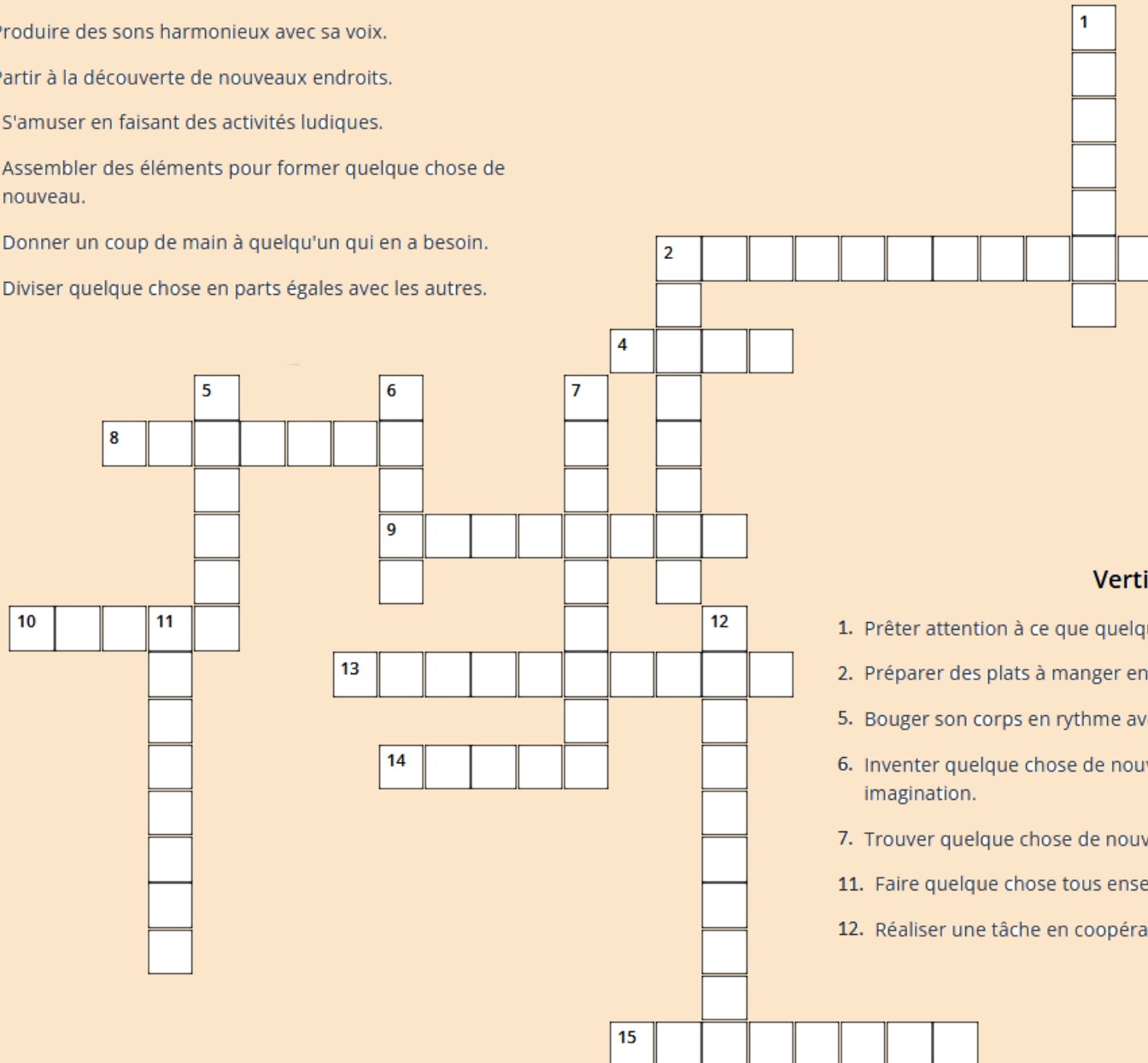
Je crois qu'il est essentiel de découvrir d'autres façons de vivre, d'autres regards, d'autres chemins. Si nous étions tous pareils, nous serions des robots.

Quand on va dans un pays, c'est à nous de nous adapter, pas au pays de se plier à nous.

Et malgré les doutes, les fatigues, les tempêtes de la vie, je continue d'avancer avec un peu d'amour en poche, et cette fragile mais tenace étincelle d'espérance.

Horizontal

2. Échanger des informations avec les autres.
4. Exprimer sa joie en émettant des sons amusants.
8. Produire des sons harmonieux avec sa voix.
9. Partir à la découverte de nouveaux endroits.
10. S'amuser en faisant des activités ludiques.
13. Assembler des éléments pour former quelque chose de nouveau.
14. Donner un coup de main à quelqu'un qui en a besoin.
15. Diviser quelque chose en parts égales avec les autres.



Vertical

1. Prêter attention à ce que quelqu'un dit.
2. Préparer des plats à manger ensemble.
5. Bouger son corps en rythme avec de la musique.
6. Inventer quelque chose de nouveau à partir de son imagination.
7. Trouver quelque chose de nouveau ou d'inconnu.
11. Faire quelque chose tous ensemble, en équipe.
12. Réaliser une tâche en coopération avec d'autres personnes.

Solution

The crossword puzzle solution consists of the following words:

- 1E: E C O U T
- 2C: U R O M M U N I Q U E R
- 3C: H A N T E R
- 4R: I R E
- 5D: N S E R
- 6C: É C N
- 7D: X P L O R E R
- 8C: O U R
- 9E: R U R
- 10: O U R
- 11: N S E M B L E
- 12: V A V A I L L E
- 13: O N S T R U I R E
- 14: I D E R
- 15: A R T A G E R

Nos bénévoles :

Zoubida, paniers d'été	Zeineb, Aide aux Devoirs et Alphabétisation	Youstina, paniers d'été et compétences multiples
Sylvain, webmestre et compétences multiples	Roseline, Aide aux devoirs et paniers d'été	Patrick, Alphabétisation
Pascale, Aide aux devoirs	Odile, Paniers d'été	Nathalia, Paniers d'été
Mona, Paniers d'été et compétences multiples	Marc, Aide aux devoirs	Lucienne, Secrétaire
Julien, Chauffeur et compétences multiples	Hassiba, compétences multiples	Gabriel, co-président fondateur
Frédéric, Paniers d'été	Eric, Paniers d'été	Antoine, Paniers d'été
Fabienne, co-présidente fondatrice et toutes les activités		

En espérant n'avoir oublié personne...

INSCRIPTIONS DES FAMILLES POUR LES PANIERS D'ETE (en Août uniquement) AVANT CHAQUE 28 JUILLET auprès de n'importe quel bénévole qui transmettra à Fabienne du lundi au vendredi de 10h30 à 18h30 (07-68-91-24-40) ou Hassiba par sms uniquement (06-45-54-38-91)

Solution