



CAMBIARE CERTE ABITUDINI PER AVERE PIÙ FIDUCIA IN NOI CHANGER CERTAINES HABITUDES POUR AVOIR PLUS CONFIANCE EN NOUS

Certains modes de pensée et une certaine éducation reçue nous empêchent d'avoir pleinement confiance en nous. Par exemple, le catastrophisme. - Dès qu'il nous manque quelque chose, ou que nous avons des problèmes, nous imaginons immédiatement le pire et mille idées négatives nous viennent à l'esprit. Quelques mois plus tard, en repensant à la situation, nous nous apercevons qu'elle était finalement peut-être inquiétante, mais pas catastrophique : *"L'erreur est humaine, j'ai le droit de faire des erreurs"*.

Et qu'en est-il de l'obligation d'être ou de nous sentir 'parfaits' ? - Face à une tâche insignifiante, si nous échouons, il nous sera assez facile de dire : *"Eh bien, tant pis !"* Cependant, et c'est très curieux, plus la tâche est difficile, plus nous voulons être parfaits. Si nous échouons, nous nous sentons frustrés ou découragés, mais dites-vous simplement : *"L'intention y est et je fais de mon mieux. Ce n'est pas grave. Je ferai mieux la prochaine fois"*.

Un autre type de pensée est la peur du rejet. - Lorsqu'une personne devient importante à nos yeux, il devient aussi vital pour nous de nous faire accepter ou aimer. Avez-vous pensé à cela? Nous faisons beaucoup de choses que nous ne voulons pas vraiment faire, mais nous les faisons juste pour être acceptés par les autres. Que se passerait-il si nous ne les faisons pas? Arrêterions-nous de nous aimer ou d'être appréciés? Ce n'est pas pour ce que nous faisons, mais pour ce que nous sommes que les autres doivent nous aimer et nous apprécier.

Alors essayons d'être vraiment nous-mêmes, et acceptons l'idée que nous ne pouvons pas plaire à tout le monde.

Quoi que vous fassiez, même si nous ne faisons rien, cela ne plaira pas à tout le monde: *"Je ne peux pas plaire à tout le monde tout le temps. Il est impossible d'agir sans déplaire à certains, et c'est normal"*. Il faut s'habituer à cette idée : contrairement à ce que les autres veulent nous faire croire, il n'est pas nécessaire d'avoir fait des choses importantes ou d'avoir réussi des "exploits".

La conviction que l'inaction est préférable au conflit. - La courtoisie mal comprise et l'éducation reçue nous ont fait croire qu'il vaut toujours mieux éviter les conflits avec quelqu'un. Si vous n'êtes pas d'accord, vous dites : *"Je ne veux pas lui dire parce que s'il n'aime pas ça, il pourrait mal le prendre"*. En agissant ainsi, nous gardons en nous un certain mécontentement, sans pouvoir l'exprimer. Cela ne fait que nous rendre anxieux et cela ne s'améliorera pas avec le temps. Contre l'inaction face au risque de conflit, il vaut mieux agir immédiatement et se débarrasser du problème : *"J'aime prendre des mesures immédiates pour me sentir mieux après. Rien de grave ne peut m'arriver si je dis ce que je ressens profondément et ce que je veux."* Si nous changeons nos modes de pensée, nous nous affirmerons envers nous-mêmes et nous aurons la possibilité de mieux communiquer et sans crainte !

vi.lar.

Alcuni modelli di pensiero ed una certa educazione ricevuta ci impediscono di avere piena fiducia in noi. Per esempio, il catastrofismo. - Non appena ci manca qualcosa, oppure quando abbiamo dei problemi, immaginiamo subito il peggio e mille cattivi pensieri ci vengono alla mente. Pochi mesi dopo, ripensando alla situazione, ci rendiamo conto che in realtà era forse preoccupante, ma non catastrofico: *"Errare è umano, mi è permesso sbagliare."*

E che dire dell'obbligazione di essere o di sentirsi 'perfetti'? - Quando affrontiamo un compito banale, se non ci riusciamo, risulterà abbastanza facile dire: *"Beh, non importa!"*

Tuttavia, e questo è molto curioso, più difficile è il compito, più desideriamo essere perfetti. Se non ci riusciamo, siamo frustrati o scoraggiati, ma basta dirci: *"Ho intenzione e sto facendo del mio meglio. Non è male. Farò meglio la prossima volta."*

Altro modello del nostro pensiero è la pau-

fondato nel 2002 / *fondé en 2002*
gruppo editoriale e culturale
groupe éditorial et culturel
'L'Italie en scène'
italscene@hotmail.com
sito / *site* : www.italscene.eu
direttore responsabile / *directeur responsable*
Vito Laraspata
redattrice / *rédaçtrice*
Catherine Bourdeau
collaborano gentilmente / *collaborateurs bénévoles*
Ilaria Bandini, Donato Continolo,
Sabrina Gatti, Gianni Ludi, Lucio Causo
grafismo/graphisme: Catherine Bourdeau

ra del rifiuto. - Quando una persona diventa importante ai nostri occhi, diventa anche di vitale importanza per noi farci accettare o amare. Ci avete pensato? Noi facciamo tante cose che in fondo non vogliamo veramente, ma lo facciamo solo per essere accettati dagli altri. Che cosa accadrebbe se non le avessimo fatte? Smetteremmo di amarci o di essere apprezzati? Non è per quello che facciamo, ma per quello che siamo che gli altri ci devono amare ed apprezzare.

Quindi, cerchiamo di essere veramente noi stessi, e accettiamo l'idea che non possiamo piacere a tutti. Qualunque cosa facciamo, anche se non facciamo niente, non piaceremo a tutti: *"Non posso piacere a tutti e sempre. È impossibile agire senza dispiacere alcuni, e questo è normale."* Abbiamo bisogno di abituarci a quest'idea: contrariamente a quanto gli altri ci vogliono far credere, non è necessario aver fatto cose importanti o avere realizzato con successo degli "exploits".

La convinzione che l'inazione è preferibile al conflitto. - La cortesia mal compresa e l'educazione ricevuta ci hanno fatto credere che è sempre meglio evitare conflitti con qualcuno. Se non siamo d'accordo, si dice: *"Non glielo voglio dire perché se non gli piacerà potrà prendersela a male."* Agendo in questo modo, conserviamo dentro di noi un certo malcontento, senza poterlo esprimere. Questo non fa altro che renderci ansiosi e con il tempo non migliorerà. Contro l'inazione di fronte al rischio del conflitto è meglio agire subito e sbarazzarsi del problema: *"Mi piace prendere misure immediate per sentirmi meglio dopo. Niente di terribile mi può accadere se dico quello che sento profondamente e quello che voglio."*

Modificando queste abitudini di pensiero, ci affirmeremo nei confronti di noi stessi ed avremo la possibilità di comunicare meglio e senza paura!

vi.lar.

QUI SONT LES CENTENAIRES FRANÇAIS ?

Les dernières données démographiques de l'Insee dessinent un portrait robot des centenaires français d'aujourd'hui: plus nombreux qu'avant, ce sont surtout des femmes, qui vivent pour moitié à domicile. Ils sont 30 fois plus nombreux que dans les années 1960-1975 en France ? Qui ? Les centenaires ! Selon les dernières données de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) la France compte 30 000 personnes de 100 ans et plus en 2023. Quel est leur profil ?

Surtout des femmes

Sans surprise, les centenaires français sont des Françaises ! En effet, 86% de ces personnes âgées sont des femmes. Seuls 4 300 hommes atteignent 100 ans et plus.

Un centenaire sur deux vit encore à domicile

C'est une information qui peut surprendre. La moitié des 30 000 centenaires vivent encore chez eux. *"Les hommes centenaires, plus souvent en couple, vivent plus fréquemment à leur domicile que les femmes"*, précise le document de l'Insee. Dans le détail, 33 % vivent seuls, 4 % d'entre eux sont toujours en couple et 12 % habitent avec un proche, la plupart du temps un de leurs enfants.

Ils et elles ont fait des études

Autre détail intéressant : les centenaires sont souvent des personnes qui ont passé des diplômes d'études supérieures. *"Parmi les femmes âgées de 70 à 75 ans en 1990, 7 % des diplômées du supérieur ont atteint l'âge de 100 ans, contre 3 % de celles sans diplôme"*, explique le rapport. Même topo pour les hommes : 3 % des diplômés vivent au moins jusqu'à 100 ans contre 1,5 % de ceux qui n'ont pas poursuivi leurs études après le bac.

Comment l'expliquer ? *Les personnes diplômées ont en général un niveau de vie plus élevé, ce qui favorise leur accès aux soins, et elles ont moins souvent exercé de métier physique, ce qui réduit leurs problèmes de santé. Certains de leurs comportements sont plus favorables à la santé : par exemple, elles fument moins"*, souligne l'Insee.

De plus en plus de centenaires à l'avenir

On l'a dit, l'espérance de vie s'est considérablement allongée en 50 ans. On compte 30 fois plus de centenaires aujourd'hui qu'il y a 50 ans. Et la France est le pays européen où on a le plus de chance de vivre après 100 ans. Et cette tendance devrait continuer, si l'on en croit les projections de l'Insee.

Sur 1 000 personnes âgées de 60 ans en 1980, 21 sont devenues centenaires en 2020, ce qui place la France au premier rang européen.

La probabilité d'atteindre l'âge de 100 ans devrait continuer d'augmenter. Selon le scénario central des projections de population qui prolonge les tendances récentes, 6 % des femmes et 2 % des hommes nés en 1940 deviendraient centenaires.

En 2040, la France pourrait compter 76 000 centenaires. Soit 2,5 fois plus qu'aujourd'hui. Un rappel que le pays va devoir se préparer à ce vieillissement de la population...

Giovani senza bussola

UNO SU DUE NON HA IDEA DEL PROPRIO FUTURO LAVORATIVO

Giovani senza bussola e confusi sul proprio futuro professionale. Il 57,3% dei ragazzi tra i 15 e i 28 anni non ha alcuna idea sul lavoro che svolgerà nel futuro o sulle competenze professionali che vorrà sviluppare. Tale percentuale, come prevedibile più alta per le fasce di età più basse, supera il 50% per l'età compresa tra i 18 e i 24 anni e si attesta al 41,2% per la fascia di età 25 e oltre. Ovvero le classi di età che potrebbero e dovrebbero essere già inserite nel mercato del lavoro.

È quanto emerge dall'anticipazione di alcuni risultati dell'indagine sui Servizi di orientamento svolta dall'Inapp (Istituto nazionale per l'analisi delle politiche pubbliche) su un campione di 3.642 giovani in età compresa tra i 15 e i 29 anni e presentata nel corso di un convegno a Roma.

"Troppi ragazzi non raggiungono la consapevolezza di una identità professionale e di un ruolo nella società in grado di coniugare le proprie aspirazioni con i propri talenti e con le dinamiche del mercato del lavoro" – ha dichiarato il professor Sebastiano Fadda, presidente dell'Inapp – *"Esiste un bisogno inespresso di orientamento che deve essere intercettato e soddisfatto attraverso un accompagnamento che faciliti i complicati passaggi dei giovani nelle varie tappe del loro percorso, sia esso formativo che professionale"*.

Idee confuse ...

60% contro il 55% delle femmine, e gli inattivi, coloro che non studiano e non lavorano.

Riguardo alla fruizione dei servizi di orienta-

mento ben il 38,1% degli intervistati dichiara di non aver mai fruito di alcun servizio. Tra i motivi di tale scelta la percezione di un'assenza di necessità, dovuta in parte all'idea che tali servizi siano utili soprattutto nella fase di ricerca di un lavoro. Ma c'è anche un altro dato che desta preoccupazione: circa il 13% ne ignora l'esistenza.

Insomma, i centri di orientamento sono ancora poco conosciuti e poco frequentati. E quando ci si va è per motivi molto specifici: ricerca di informazioni su opportunità di tirocini e stage, supporto nella ricerca del lavoro. Ma non va trascurato un altro dato: il 19,5% dei giovani che chiede all'orientamento una consulenza che li aiuti a capire e definire i propri obiettivi lavorativi e formativi. Segnale che la confusione e l'incertezza sul proprio futuro è un'esigenza che viene percepita, almeno da un ragazzo su cinque.

... o insoddisfazione

Tra chi ha usufruito dei servizi di orientamento, privilegiando quelli offerti dalle scuole e dai centri per l'impiego, il 66% si dichiara soddisfatto. Tuttavia, si registra anche un 29% che si dichiara insoddisfatto dell'esperienza fatta. Le ragioni di tale insoddisfazione – riferisce l'indagine - derivano dal non aver ricevuto informazioni adeguate o dall'aver provocato maggiore confusione.

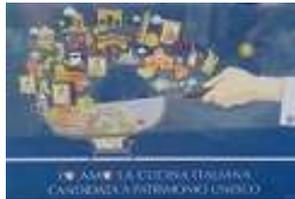
Il lavoro come realizzazione di se stessi

Un'ampia sezione dell'indagine è dedicata ai valori attribuiti dai giovani al lavoro. I risultati ottenuti mostrano un cambiamento di prospettiva. I giovani, infatti, intendono sempre più il lavoro come progetto di vita e non più solo come strumento di guadagno, mettendo al centro la qualità di vita. I giovani cercano molto più di un posto di lavoro e di guadagno, cercano situazioni in cui possono realizzare sé stessi dal punto di vista umano e professionale.

"I giovani avrebbero bisogno di essere accompagnati e sostenuti nella costruzione e nella realizzazione del loro progetto di vita – ha proseguito Fadda - ma spesso i servizi si limitano a intervenire solo nei momenti della scelta dell'indirizzo di istruzione o al supporto nella ricerca di lavoro. Manca un sostegno educativo distribuito durante tutto l'arco della vita".

Italia / Italiani

Candidatura della 'cucina italiana' a patrimonio Unesco



La mano di un cuoco che 'spadella' alcuni elementi della cucina italiana insieme a vari monumenti italiani, simboli del territorio e personaggi della cultura. Viene richiamato l'atto del preparare cibo come rito e come patrimonio alimentare e di cultura, reso vivo ogni giorno e che verrà trasmesso alle future generazioni. È stato presentato a Pompei il logo ufficiale che sosterrà la candidatura della Cucina italiana a patrimonio immateriale dell'Unesco, realizzato dagli allievi della Scuola della medaglia dell'Istituto poligrafico e zecca dello Stato. Nella parte bassa del logo, poi, c'è la scritta 'Io Amo (con due cuoricini tricolori al posto delle lettere 'o') la Cucina italiana candidata a patrimonio Unesco'.

Si potrà chiedere (e ottenere) la targa storica della propria auto

L'opzione aperta anche ai proprietari delle due ruote. Ci sono in Italia oltre mezzo milione di appassionati di veicoli storici autentici: al costo di 549 euro per l'auto e di 274,50 per la moto si avrà anche targa e libretto dell'epoca. D'ora in poi si potrà richiedere la targa storica della propria auto. Vale a dire, i proprietari delle quattro ruote di tempi andati e che vogliono rivivere le passate glorie potranno richiedere targa e libretto dell'epoca. In Italia si contano più di 500.000 appassionati di motoveicoli e autoveicoli storici autentici e si stima possano essere non meno di 5.000 le richieste di targhe originali avanzate annualmente alla Motorizzazione civile.

ASSURANCE AUTO

**Le 1er avril 2024
FIN DE LA VIGNETTE VERTE**

Chaque année, c'était le rituel. Vous collez la vignette de votre attestation d'assurance auto sur votre pare-brise. Ce geste va bientôt disparaître tout comme le petit carré de papier vert obligatoire depuis 1986 pour tous les véhicules français. Sa disparition était attendue, c'est désormais officiel. Le Ministre de l'Intérieur l'a annoncé lundi 17 juillet lors d'un Comité interministériel de la sécurité routière (CISR). " (...) *Tout sera désormais enregistré par les assurances dans un fichier*", à expliqué le ministre de l'Intérieur qui souhaite "simplifier la vie des Français" et lutter contre les fraudes. Voici ce qui va changer.

Comment sera contrôlée votre assurance auto ?

En cas de contrôle, les forces de l'ordre pourront accéder à un fichier des véhicules assurés (FVA) qui existe depuis 2016 et auxquelles elles ont accès depuis 2019. Vous n'aurez aucun document à présenter. Ce fichier répertorie 56 millions de véhicules avec l'immatriculation du véhicule, le nom de l'assureur, le numéro du contrat d'assurance et sa période de validité. Les forces de l'ordre et gendarmes ont l'habitude d'y avoir recours, La fin de la vignette papier concernera les automobilistes, mais aussi les motards.

A noter que lors de la souscription d'un contrat d'assurance automobile, un document papier récapitulatif des informations assurantielles couvrant le véhicule sera transmis. Il sera à conserver dans votre véhicule et pourra être utile en cas de constat d'accident à remplir, notamment.

PUGLIA: IN FUGA 33MILA LAUREATI IN DIECI ANNI

Non hanno la valigia di cartone ma hanno il notebook nello zaino, conservano su un archivio digitale le foto degli anni più belli con la propria famiglia e gli amici di sempre, ma proprio come accadeva negli anni 60, partono. E vanno altrove. All'estero, qualche volta, o al Centro-Nord, per cercare fortuna". Lo scrive Il Quotidiano di Puglia. "Le linee di tendenza delle partenze sono

chiare: più spesso dal Nord si sceglie l'estero, ma le grandi regioni industrializzate, poi, compensano con la forza lavoro che arriva dal Mezzogiorno. Il Sud, a conti fatti, ne paga le spese". Solo nel 2021 dalla Puglia (dati Istat) sono partiti verso l'estero in 4.394. Di questi 2.791 sono in una fascia di età compresa tra i 18 e i 34 anni.

JOURNÉES INTERNATIONALES ET MONDIALES

- 15 septembre** Journée internationale de la démocratie
- 20 septembre** Journée internationale de la Liberté
- 21 septembre** Journée internationale de la paix
- 21 septembre** Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer
- 22 septembre** Journée internationale sans voitures
- 26 septembre** Journée mondiale du cœur
- 26 septembre** Journée européenne des langues (Conseil de l'Europe)
- 1 octobre** Journée internationale pour les personnes âgées
- 1 octobre** Journée internationale de la musique
- 2 octobre** Journée internationale de la non-violence
- 4 octobre** Journée mondiale des animaux

Gli articoli de "Il Botteghino" sono tratti da comunicati stampa forniti da agenzie giornalistiche (ANSA - AGI - AISE - INFORM - gCOLONNE) e da testi scritti da collaboratori, a titolo gratuito. La responsabilità del loro contenuto rimane esclusivamente della fonte. La Redazione si riserva la facoltà di fare una cernita del materiale da pubblicare nell'interesse generale secondo criteri di buon gusto, educazione, rispetto, senza offendere la dignità e la reputazione di chicchezza.

PRIVACY: "Il Botteghino" è inviato solo per posta elettronica. Gli indirizzi dei destinatari sono riservati esclusivamente al suo invio e in nessun caso sono ceduti a terzi. Per noi la vostra 'privacy' è primordiale.

Chi vuole essere cancellato dalla lista dei destinatari scriva CANCELLAMI a italscene@hotmail.com

Les articles de "Il Botteghino" sont issus de communiqués de presse fournis par des agences et de textes écrits par des collaborateurs, à titre gratuit. La responsabilité de leur contenu engage exclusivement la source. La Rédaction se réserve le droit de faire un tri du matériel à publier dans l'intérêt général selon les critères de bon goût, éducation, respect, sans offenser la dignité et la réputation de qui que ce soit.

PRIVACY: "Il Botteghino" est envoyé seulement électroniquement. Les adresses électroniques des destinataires sont réservées exclusivement à son envoi et en aucun cas ne sont cédées à des tiers. Pour nous votre « privacy » est primordiale.

Si vous ne voulez plus faire partie de nos destinataires, écrivez EFFACEZ-MOI à italscene@hotmail.com

PARCHI E GIARDINI DI FRANCIA

*Parchi e giardini da non perdere
che bisogna assolutamente visitare,
soprattutto in primavera*

In Normandia Bosco di Morville (76)

Un giardino paesaggistico sospeso sopra le scogliere. Nella Senna Marittima, il villaggio normanno di Varengeville-sur-Mer possiede un gioiello, il magnifico giardino del Bois de Morville. Nel Pays de Caux, il creatore di questo luogo, l'architetto paesaggista Pascal Cribier (1953-2015) ha modellato interamente quello che una volta non era altro che un bosco paludoso. Tagliando con parsimonia per diversi decenni, gli ha conferito eleganza e morbidezza. Otto spettacolari ettari.

Visite guidate su prenotazione alle 9:30, 11:30, 14:00 e 16:00 - 15 chemin des Grandes Masures a Varengeville-sur-Mer vallondemorville@gmail.com

PARCS ET JARDINS DE FRANCE

*Parcs et jardins incontournables
qu'il faut absolument visiter,
surtout au printemps*

En Normandie, le Bois de Morville (76)

Un jardin paysager suspendu au-dessus des falaises. En Seine-Maritime, le village normand de Varengeville-sur-Mer possède un joyau, le magnifique jardin privé du bois de Morville.

En pays de Caux, le créateur de ce lieu, l'architecte-paysagiste Pascal Cribier (1953-2015) a entièrement façonné ce qui n'était qu'un bois autrefois marécageux. Taillant avec parcimonie pendant plusieurs décennies, il lui a donné élégance et douceur. Huit hectares spectaculaires.

Visites guidées sur inscription préalable à 9h30, 11h30; 14h et 16h - 15 chemin des Grandes Masures à Varengeville-sur-Mer vallondemorville@gmail.com

UN'ANTICA VILLA ROMANA CON I SUOI MOSAICI ALLA SCALA DEI TURCHI

È la "villa marittima" di età imperiale che a Realmonte, nell'Agri-gentino, fa da contro-canto per bellezza alla Scala dei Turchi, a qualche centinaio di metri.



Si trova alla foce del fiume Cottone, nella baia tra Punta Piccola e Punta Grande, e, alzandolo dagli splendidi mosaici, lo sguardo si riempie del colore del mare. Risalente al primo secolo dopo Cristo, con le terme perfettamente visibili, i suoi resti tornano fruibili dopo i lavori di recupero. La villa sorge pochi chilometri a Ovest dello scalo commerciale di Agrigentum.

Affacciata sul mare, è organizzata in due settori principali: uno residenziale, con peristilio-giardino, cubicula (camera da letto), tablinum (sala-soggiorno), triclinium (sala da pranzo), magazzini; e uno termale, che comprende due grandi ambienti spogliatoio (apodyteria), uno dei quali con pareti rivestite in marmo e pavimento mosaicato in tessere rosa e nere con la rappresentazione di Scilla, mostro marino femminile che tiene un timone, il calidarium, piccola stanza riscaldata, e il frigidarium, con pareti rivestite in marmo e pavimento mosaicato, da cui si accedeva ad una grande vasca circolare con le pareti rivestite di mar-

mo. La costruzione della villa può essere datata alla prima metà del II secolo d.C. Secondo un'ipotesi, basata sul rinvenimento di

alcune tegole con bollo di fabbrica, la villa sarebbe appartenuta ad un esponente dell'importante famiglia degli Anni, di cui è noto il coinvolgimento nello sfruttamento delle miniere di zolfo del territorio agrigentino.

La villa, si legge sul sito del Comune di Realmonte, venne individuata nel 1907 durante i lavori per la costruzione della ferrovia Porto Empedocle-Siculiana-Castelvetrano, ma fino agli anni Settanta non è stata valorizzata come si deve. Nel 1979 la Soprintendenza alle Antichità di Agrigento affidò a una équipe di archeologi giapponesi, guidati da Masanara Aoyagi, il compito di riprendere i lavori in quella zona.

La missione giapponese, nel giro di pochi anni, portò alla luce l'intera struttura e i resti mortali di una donna. Alcuni mosaici rappresentano "Posidone" su un ippocampo, mentre più a nord vi è raffigurato il mitico Tritone dal corpo per metà pisciforme che viene portato su da un cocchio tirato da due enormi mostri marini.

fiere / esposizioni
foires / expositions

A SALSOMAGGIORE DAL 27 MAGGIO AL 17 SETTEMBRE

**100 anni di oro e oriente:
la mostra di GALILEO CHINI**



Un gigantesco palazzo laccato in oro che sembra arrivato direttamente dall'Oriente. Una cattedrale dell'acqua.

Anzi, un vero e proprio manifesto artistico, frutto del genio di un uomo "modernissimo", il fiorentino Galileo Chini (1873-1956) che a Salsomaggiore Terme ha decorato il complesso delle Terme Berzieri, inaugurate il 27 maggio 1923 e considerate le "più belle del mondo". Ed è proprio l'artista eclettico tra i più significativi rappresentanti del Liberty italiano e dell'Art Decò, protagonista della mostra

"Oro e Oriente. Galileo Chini a Salsomaggiore Terme"

In esposizione alla Corte Civica Tommasini e a Palazzo dei Congressi, 120 pezzi che documentano il percorso del genio fiorentino, che fu pittore, decoratore, grafico, ceramista e scenografo (sue le scene della prima Turandot di Puccini). Artista dalla personalità poliedrica, fondò la manifattura "L'arte della ceramica" e successivamente "Le fornaci di San Lorenzo", introducendo l'Art Nouveau nella tradizione italiana.

DES COULISSES À LA SCÈNE

L'ART MINUTIEUX DES PERRUQUIERS D'OPÉRA

sous les doigts agiles des "petites mains" de l'atelier du Capitole à Toulouse, naissent les coiffes des spectacles de cet opéra national, l'un des rares à fabriquer ses propres perruques.

Cheveux implantés un à un, mis en plis, crêpés, frisés... *"Tout se prépare un an à l'avance. Le costumier choisit style, couleurs, coiffage, nous transmet les maquettes (...). Il faut quatre à cinq jours, voire dix pour fabriquer une perruque"*, précise à l'AFP (Agence France-Presse) Thierry Le Gall, 59 ans, l'un des assistants de l'atelier.

Un opéra, selon le nombre de solistes et de chanteurs composant le chœur, *"ça peut être 80 perruques"*, toutes aux mesures de chaque artiste, souligne-t-il. Posées sur des têtes en polystyrène et alignées sur une étagère, les perruques bouclées des "Pêcheurs de perles" de Bizet, et certaines à longues tresses du "Boris Godounov" de Moussorgski, sont fin prêtes pour la prochaine saison qui démarre à l'automne.

Assises à une grande table, une dizaine de perruquiers s'activent, éclairées par des lampes loupes et penchées sur d'autres têtes, en bois, recouvertes de bonnets en tulle fin.

- Des heures de travail -

"Je passe un crochet dans le tulle, attrape le cheveu, le noue avec le crochet, puis tire. Toute l'implantation de la perruque se fait comme ça", explique l'une d'elles, Tania Kuczowicz, 36 ans.

Les cheveux, naturels car de meilleur rendu que les fibres synthétiques, ont été préparés à l'avance dans des cartes en métal.

"Il faut implanter par la racine, pas par la pointe, sinon la perruque sera impossible à coiffer, bonne à jeter", précise Vanessa Marchione, 52 ans, cheffe de cet atelier de neuf permanents, dont une majorité de femmes, auxquels s'ajoutent apprentis et intermittents.

C'est elle qui gère les commandes. Importés surtout d'Asie et d'Europe de

l'Est, les cheveux, du brun profond au blond le plus clair, arrivent lavés, coupés, voire teintés en bleu, violet, rouge flamboyant, etc.

"Selon les longueurs, le prix oscille entre 2.300 et 3.000 euros le kilo (...). Il faut à peu près 100 grammes pour une perruque", ajoute Vanessa Marchione, "3e génération de perruquiers", dans les pas de ses parents qui dirigeaient l'atelier avant elle, et de son grand-père italien immigré de Naples à Marseille.

Avec Paris et Strasbourg, l'opéra de Toulouse est l'un des seuls à fabriquer encore ses perruques.

Une fois le spectacle terminé, tout est gardé. Le cheveu est imputrescible, ne s'altère pas avec le temps. On a un stock d'environ 5.000 perruques qu'on peut réutiliser pour de nouvelles représentations, ou adapter pour d'autres opéras ou ballets", précise Thierry Le Gall.

- Perruques et maquillage -

Dans l'atelier, niché au 4e étage du Capitole, sont aussi conçus barbes, moustaches, masques ou bijoux ornant les chevelures, mais aussi le maquillage des chanteurs et danseurs.

S'ils n'apparaissent jamais sous les feux de la rampe, les artistes de l'atelier sont présents à chaque représentation : en coulisses, ils rectifient une mèche, ajustent un ruban, rattrapent un rouge à lèvres.

Parmi 150 pièces, sorties de la caverne d'Ali Baba que sont les réserves du théâtre, figurent aussi les diadèmes scintillants des ballets "Casse-Noisette" et "Giselle", ou les extravagantes perruques d'"Un ballo in maschera" (Un bal masqué) de Verdi, imaginées par le couturier Christian Lacroix.

Ce sont des heures et des heures de travail pour quelques minutes sur scène, mais qui fait toute la magie du spectacle!

VISITE AL PANTHEON CON IL BIGLIETTO D'INGRESSO

Dal 3 luglio entrare al Pantheon costerà 5 euro (ma non per i romani) - L'ingresso al Pantheon, sarà possibile pagando il biglietto, dal

1° luglio. Lo ha confermato il ministro della Cultura, Gennaro Sangiuliano, nel corso del Forum in Masseria a Manduria. *"Con il ricavato dei biglietti - precisa Sangiuliano - riusciremo ad alimentare qualche mensa per i poveri e ad affrontare lavori di ristrutturazione e di rigenerazione del monumento, allestendo anche la parte retrostante come museo"*. L'accesso sarà vietato durante le funzioni religiose.

in breve

en bref

Un nuovo presidente per la Camera di Commercio Italiana per la Francia a Lione

52 anni di madre vicentina e padre armeno, a capo di un'azienda che da 50 anni è leader in Francia nell'importazione e distribuzione di prodotti agroalimentari 100% Made in Italy, Igor Stabouljian è il nuovo presidente della Camera di Commercio Italiana in Francia a Lione (CCIF-LIONE). Socio della CCIF-Lione fin dagli anni '80, il nuovo presidente ha ottenuto il 90% delle preferenze dal Consiglio d'Amministrazione, mai tanto nella storia recente della Camera di Commercio Italiana di Lione.

Italia terra di colori, la FIAT smette di produrre auto grigie

Dal 26 giugno FIAT smette di produrre auto grigie. La decisione è stata presa per esaltare l'importanza dei colori nella vita, incarnando lo stile di vita italiano e riaffermando il valore della Nuova Dolce Vita del Marchio. L'Italia è infatti legata a colori vivaci come il Mare d'Italia, il Sole d'Italia, la Terra d'Italia e il Cielo d'Italia; paesaggi che forniscono a FIAT molta ispirazione per le sue auto. La strategia è stata attuata per aggiungere un tratto distintivo alle vetture FIAT nel mercato automobilistico, dato che il 2023 è l'anno di un notevole cambiamento per il Marchio.

È italiano il miglior hotel al mondo

Il riconoscimento dell'Hotel Cipriani di Venezia votato dal sito francese "Le Liste" come migliore al mondo.

**LA REDAZIONE
AUGURA UNA FELICE
RIPRESA DELLE ATTIVITÀ**

**LA REDACTION
VOUS SOUHAITE UNE
HEUREUSE REPRISSE
DES ACTIVITÉS**

*"Chi vuol esser lieto sia,
del doman non v'è certezza"*
(Lorenzo de' Medici)

VINO NOBILE MONTEPULCIANO OK al testo disciplinare "Pieve" - nuova tipologia della prima Docg d'Italia

"Un'operazione di grande visione che rende merito al lavoro lungo e attento compiuto al Consorzio del Vino Nobile di Montepulciano, di cui la Regione Toscana non può che essere orgogliosa e grata". Così la vicepresidente e assessora all'agroalimentare di Regione Toscana, Stefania Saccardi, commenta la notizia dell'ok definitivo al testo di **Disciplinare del Vino Nobile di Montepulciano "Pieve"**, la nuova tipologia della prima Docg d'Italia che sarà in commercio dal 1° gennaio 2025 con l'annata 2021.

Già nel 2019 la Regione aveva dato il via libera alla modifica del disciplinare del Vino Nobile, Rosso e Vinsanto di Montepulciano riguardo alla dicitura da utilizzare in etichetta, con il termine "Toscana" da aggiungersi alla denominazione: "Vino Nobile di Montepulciano". Denominazione di origine controllata e garantita Toscana, proprio per consentire di aumentare la tutela nei confronti del consumatore finale.

Adesso, dopo la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale e quindi l'iscrizione presso il Registro delle Deno-

minazioni Europee, il progetto di questa nuova tipologia sarà a tutti gli effetti operativo con una prima annata che avrà circa 300 mila bottiglie, mentre già per la 2022 sono oltre 700 mila le bottiglie in cantina (pari a circa il 10% della produzione totale di Vino Nobile di Montepulciano).

La scelta di utilizzare i toponimi territoriali riferibili a quelli delle antiche Pievi in cui era suddiviso il territorio già dall'epoca tardo romana e longobarda, spiegano dal Consorzio, nasce da un approfondimento di tipo storico, paesaggistico e produttivo vitivinicolo.

Le caratteristiche del nuovo disciplinare: un vino che avrà come caratteristiche il territorio (appunto con le sottozone), con un massimo di 70 quintali per ettaro, l'uvaggio che sarà legato al Sangiovese (85%) e ai soli vitigni autoctoni complementari ammessi dal disciplinare con uve esclusivamente prodotte dall'azienda imbotigliatrice e provenienti da vigneti di almeno 15 anni di vita. Tre anni di maturazione (obbligatori 12 mesi in legno e 12 in bottiglia).

Quel est l'alcool le plus calorique ?

Pour beaucoup d'entre nous, la saison estivale est synonyme d'apéros en terrasse entre amis ou sur la plage en regardant le coucher du soleil. Lors de ces soirées, une question revient très souvent : quel est l'alcool le plus calorique ?

À cette interrogation, il existe plusieurs réponses. Tout d'abord, du côté des alcools forts, c'est bel et bien **le pastis** qui remporte la palme d'or. Si l'on pourrait croire que, par son mélange avec de l'eau, il en est moins calorique. En effet, celui-ci contiendrait beaucoup de sucre et entre 200 à 300 kcal pour 100ml. Juste derrière, on retrouve **le rhum** et **le gin** qui comptabilisent environ 200kcal ou plus pour 100ml. « *L'alcool n'est pas digéré comme le reste de votre alimentation, il est transformé par le foie en triglycérides et cela augmente donc le taux de triglycérides sanguin et le stockage des graisses* », précise d'ailleurs Sarah Marin-Maire, diététicienne-nutritionniste.

Mais ce n'est pas tout : les cocktails contenant de l'alcool fort sont également extrêmement caloriques.

« *Ils restent les grands gagnants des boissons les plus sucrées, avec un mélange d'alcool, de jus de fruits, de sucre, de sirops et autres ingrédients très énergétiques* », explique l'experte.

et le vin dans tout ça ?

Si le vin reste moins sucré que les autres alcools, là aussi tous les types ne se valent pas. Le vin rouge et les liquoreux sont les plus caloriques avec plus de 90kcal pour 100ml. Les moins sucrés restent le champagne et le vin blanc sec.

Alors, pour notre prochain apéritif, on se tourne vers du vin blanc sec ou du champagne.

DIÉTÉTIQUE ET PORTION ALIMENTAIRE

• avez-vous le sens des proportions ? (Francesca Joly

Gomez, gastro-entérologue et nutritionniste - auteur de "Bien nourrir notre intestin", éditions Marabout)

Combien de fruits et légumes, de viande, de poisson ou de matière grasse puis-je consommer par jour pour avoir une alimentation équilibrée?

• Quelles portions côté protéines animales ?

Championnes pour maintenir la masse musculaire, il est recommandé d'en manger 1 à 2 portions/jour en privilégiant poisson (2/semaine dont 1 gras), œuf (2 à 3/semaine), les volailles aux viandes grasses (agneau, porc) et rouge (pas plus d'une fois par semaine).

1 portion = 100-120g de poisson ou de viande = 2-3 œufs = 1 cuisse de poulet = 1 escalope de dinde = 2 tr de jambon blanc = 1 petit pavé de saumon.

Pour la viande et le poisson, 1 portion = la paume de la main où serait au centre dessiné un carré.

IL BENESSERE PSICOLOGICO SI ALIMENTA... ...CON UN BICCHIERE D'ACQUA

Che una corretta e regolare idratazione sia un toccasana per la salute del nostro corpo è cosa più che nota. Ma che la stessa abbia un effetto benefico anche a livello umorale e di psiche, magari, non è così risaputo. Sembra un potenziale adagio, ma in realtà è una questione assolutamente certificata: bicchiere d'acqua bevuto al risveglio può far scivolare via le preoccupazioni e le piccole inquietudini quotidiane. E, logicamente, più si beve, meglio sta il corpo e, ancora meglio, sta il nostro benessere mentale e psicologico.

Il nostro cervello è composto per l'85% da acqua...

...e, per funzionare al meglio delle sue potenzialità, ha bisogno del giusto quantitativo di questo elemento. Anche una lieve disidratazione, infatti, può avere un effetto immediato sulla psiche, che subisce delle alterazioni significative dell'attenzione, della capacità di concentrazione e, non meno importante, della percezione della fatica.

Come fare per ricordarsi di bere?

Bere, o addirittura ricordarsi di bere, a volte, è però una vera e propria fatica. Come fare, quindi? Il consiglio di numerosi esperti, è quello di suddividere idealmente la giornata in quattro momenti in cui bere due bicchieri d'acqua: dal risveglio a metà mattinata, all'ora di pranzo, nel primo pomeriggio e infine a cena.

Ma è fondamentale bere senza aspettare lo stimolo della sete, poiché quando lo si sente, significa che si è già disidratati.

I CAVALLUCCI MARINI SONO QUASI ESTINTI

Sydney rilascia centinaia di cuccioli in mare



Protetti da reti in metallo biodegradabile, centinaia di 'cuccioli' di cavallucci marini sono stati messi in acqua nel porto di Sydney, per ripopolare l'ambiente.

Erano 380 in tutto gli avannotti messi in acqua, collocati all'interno dei 'nidi' acquatici che per proteggeranno i piccoli esemplari in via di estinzione: strutture metalliche con alghe e spugne, per dar loro le migliori possibilità di sopravvivenza.

Non c'è mai stato nel mondo un tentativo di ripopolamento della straordinaria, piccola creatura marina di questa portata. I piccoli cavallucci sono stati rilasciati nella baia di Chowder, dopo essere stati cresciuti e allevati in cattività.

Amatissimi non solo dai bambini, i cavallucci marini sono tra le specie in via di estinzione più a rischio. Secondo i dati di monitoraggio degli scienziati australiani, la popolazione nel porto di Sydney si è quasi dimezzata tra il 2008 e il 2015, mentre quella sulla costa settentrionale del New South Wales è diminuita di circa il 95%.

Troppi turisti sul Monte Fuji L'allarme in Giappone

Le autorità nipponiche lanciano l'allarme per il boom di prenotazioni di turisti sul Monte Fuji, denunciando rischi per l'incolumità dei visitatori troppo numerosi e per la tutela del sito patrimonio Unesco, simbolo dell'arcipelago. Associazioni turistiche e gruppi locali hanno avvertito dei pericoli il governatore del dipartimento di Yamanashi, punto di partenza del sentiero più frequentato. Tenuto conto del numero "senza precedente" di prenotazioni già

registrato per scalare il celebre vulcano in attività, a quota 3.776 metri, i responsabili locali chiedono alle autorità competenti di limitare gli ingressi al sito con un sistema di quote. Il Monte Fuji, che nel 2023 celebra dieci anni dall'iscrizione al patrimonio mondiale dell'Unesco, è il sito naturale più emblematico del Giappone, aperto al pubblico solo d'estate - tra luglio e inizio settembre - poiché innevato buona parte dell'anno.

Les groupes sanguins en France

L'EFS estime que 10 000 dons quotidiens sont nécessaires pour l'Hexagone

[\(Accueil | Etablissement français du sang \(sante.fr\)\)](#)

38 % des Français sont A+ juste devant le groupe O+ avec 36 %. Ces deux groupes représentent ainsi à eux seuls les trois quarts de la population. Viennent ensuite les groupes B+ (8 %), A- (7 %), O- (6 %) et AB+ (3 %).

Les deux groupes les moins représentés sont donc AB- et B-. Avec chacun moins de 1 % de la population, ils sont particulièrement rares. Mais cela ne veut pas dire qu'ils sont plus recherchés puisque les besoins sont par conséquent moindres.

Les deux groupes sanguins pour lesquels la demande est la plus forte sont en fait A+ qui est le plus représenté et O-. Ce dernier est un donneur universel et il peut être transfusé à n'importe quel receveur. Les personnes avec un sang AB+ sont des receveurs universels et peuvent recevoir n'importe quel groupe sanguin.

Avec 10 milliards d'humains, comment sera le monde en 2050 ?

La planète sera de plus en plus surpeuplée et ses habitants se concentreront dans les villes. Les technologies produiront davantage de richesses, mais il faudra tenir compte des inégalités et de la durabilité. La population mondiale atteindra 9,8 milliards de personnes en 2050 et se concentrera dans les villes. La planète sera confrontée à des défis démographiques, économiques et climatiques de plus en plus importants qui doivent être adressés sans tarder pour éviter que l'inertie ne rende la situation irréversible.

Une population en augmentation

Selon les dernières estimations des Nations Unies, le franchissement du seuil des 10 milliards dépendra principalement des pays en développement, dont le Nigéria en tête. Aujourd'hui, ce pays est le septième État le plus peuplé au monde : en 2050, il sera le troisième, devant les États-Unis et derrière la Chine et l'Inde. De 2017 à 2050, la moitié de la croissance démographique mondiale devrait se concentrer dans seulement neuf pays : Inde, Nigéria, République démocratique du Congo, Pakistan, Éthiopie, République-Unie de Tanzanie, États-Unis d'Amérique, Ouganda et Indonésie. La population des pays en développement augmentera davantage que celle des pays riches.

Dans certains pays le taux de natalité est particulièrement faible : selon le Cnel, l'Italie s'oriente vers « un déclin spectaculaire, de 60 millions aujourd'hui à 56,5 millions en 2050 ».

En 2050, la population mondiale sera donc en moyenne plus âgée qu'aujourd'hui. Cette évolution aura des répercussions importantes tant sur le plan du travail que sur celui de la sécurité sociale. De plus, la répartition sera différente : 68% de la population se concentrera dans les zones urbaines (contre 55% aujourd'hui). Une migration des campagnes vers les villes sera particulièrement prononcée en Asie et en Afrique, notamment en Inde, en Chine et au Nigéria.

Tour de France 2024

VERSO IL TOUR DE FRANCE 2024 IN ITALIA SI CORRERANNO OLTRE 600 CHILOMETRI

Dopo la presentazione del punto di accoglienza a Firenze (26 giugno 2024), la prima tappa del Tour 2024 prenderà il via dal capoluogo toscano per poi concludersi a Rimini (29 giugno), a seguire le tappe Cesenatico-Bologna (30 giugno) e Piacenza-Torino (1^o luglio). Complessivamente, in Italia si correranno oltre 600 chilometri, da piazzale Michelangelo, cuore di Firenze e del Rinascimento italiano, a Torino, prima capitale d'Italia, attraverso l'Emilia-Romagna e la via Emilia, l'antica via consolare che la attraversa da Rimini a Piacenza.

LE TERROIR

Spécialités locales et du terroir : attention aux arnaques !

Choisir les bons produits aux bons endroits.

En été, les marchés regorgent de produits présentés comme des spécialités locales. Tout est fait pour que l'on y croie: drapeau régional, petites nappes à carreaux rouges et blancs évoquant le terroir... **Pourtant, ces produits n'ont parfois de local que le nom.** Une lecture attentive des étiquettes et quelques connaissances vous éviteront de vous faire avoir, de même que le choix du lieu où vous trouverez de bons produits.

IGP, AOP, Label rouge: des garanties de fabrication

Premier moyen de reconnaissance des produits fabriqués dans les règles de l'art: l'étiquetage.

- **L'appellation d'origine protégée (AOP)** est apposée sur les produits réalisés selon un savoir-faire reconnu sur une aire géographique délimitée. Toutes les étapes de production et de fabrication sont réalisées sur ce territoire. L'Appellation d'origine contrôlée (AOC) a la même signification, mais se limite à la France, alors que l'AOP est européenne. Quelques produits phares de vos vacances:
- **L'indication géographique protégée (IGP)** assure qu'une étape au moins dans la production, la transformation ou l'élaboration d'un produit est réalisée sur une aire géographique délimitée.
- **Le label rouge** indique qu'un cahier des charges strict est respecté dans la fabrication d'un produit, garantie d'une qualité supérieure. En revanche, il n'indique aucune fabrication locale.

Bien choisir les 5 produits phares de l'été

- **Huile d'olive** : seules les étiquettes AOP suivies du nom d'un de ces 7 territoires (Aix-en-Provence, Baux de Provence, Corse, Haute Provence, Nice, Nîmes, Nyons) ou l'AOC suivie de Provence vous garantissent une fabrication locale. "*Origine France*" ou "*produit de France*" indiquent que les olives sont récoltées en France et l'huile extraite dans un moulin

français. En revanche, "origine UE" et "origine UE et non UE" vous indiquent que l'huile n'est pas française.

- **Miel** : trois étiquettes vous assurent un produit de qualité: IGP (Alsace, Provence ou Cévennes), AOP (Corse, Sapin des Vosges) ou label rouge apposé sur le miel de lavande, de sapin ou toutes fleurs. "*Provenance UE*" ou "*UE et hors UE*" désignent des miels fabriqués hors des ruches françaises, généralement de moins bonne qualité. Préférez la mention "*Miel de France*". En revanche, si l'étiquette indique "*Miel naturel*", "*Pur miel*", "*100 % miel*", passez votre chemin, ces mentions sont interdites!
- **Camembert de Normandie** : il s'agit d'une AOP qui garantit une fabrication au lait cru, avec un troupeau de vaches essentiellement normandes... A ne pas confondre avec "*Fabriqué en Normandie*", qui est censé avoir disparu des rayons depuis le 1er janvier 2021.
- **Savon de Marseille** : toujours pas d'indication géographique protégée, mais pour repérer ceux qui sont faits de façon traditionnelle et les autres, sachez que le véritable savon est de couleur verte ou beige. Il ne comporte pas de colorant et il est composé de 6 ou 7 ingrédients, pas plus. Les autres, avec plus de 15 ingrédients et/ou parfumés à autre chose qu'à l'huile d'olive, sont généralement fabriqués avec des granulés importés d'Asie.
- **Couteaux Laguiole** : il existe désormais une IGP "*couteau Laguiole*", qui garantit que

toutes les étapes de fabrication sont exécutées dans les communes de la zone définie par le cahier des charges, dont Laguiole dans l'Aveyron.

Produits locaux: bien choisir vos lieux d'achat

Il suffit d'entendre parler de producteur pour se sentir rassuré et acheter les yeux fermés. Pourtant, certains vendeurs sur les marchés achètent en gros et revendent comme produit de producteur! Quelques moyens de vous assurer de la qualité:

- Optez pour **les marchés de producteurs de pays**. C'est une marque des chambres d'agriculture, qui regroupe uniquement des producteurs locaux, engagés dans le respect d'une charte de bonnes pratiques. Pour trouver le marché de producteurs de pays près de votre lieu de vacances, rendez-vous [ici](#).
- Lorsqu'un marchand affiche "**Producteur**" sur son étal, vérifiez l'origine des produits : seuls 30 % de denrées peuvent provenir d'une autre origine que l'exploitation. Si vous avez sous les yeux un étal de 20 m de long avec une grande variété de denrées, qui affiche uniquement une production locale, méfiez-vous...
- Boutiques **Bienvenue à la ferme, boutiques paysannes d'Occitanie** ou magasins de producteurs du réseau Terres d'Envie-CEGAR dans la région Auvergne-Rhône-Alpes sont des lieux de vente directe des producteurs, qui se regroupent et se relaient pour tenir des permanences.

Les fruits et légumes de saison en septembre ?

Fruits : Amande sèche - Coing - Figue - Melon - Mirabelle - Mûre - Myrtille - Noisette - Noix - Pastèque - Pêche - Poire - Pomme - Prune - Pruneau - Raisin - Tomate. **Légumes** : Ail - Artichaut - Aubergine - Betterave - Blette - Brocoli - Carotte - Céleri-branche - Chou - Chou blanc - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou romanesco - Chou rouge - Concombre - Courge - Courgette - Épinard - Fenouil - Frisée - Haricot vert - Laitue - Oignon - Panais - Patate douce - Poireau - Poivron - Pomme de terre - Potiron

ALIMENTAZIONE

CIOCCOLATO E... NON SOLO

Può sembrare un paradosso, e invece pochi alimenti al mondo sono più sani del cioccolato.

LE PROPRIETÀ DEL CIOCCOLATO

Le sue proprietà sono state passate al microscopio e, a parte l'indiscusso elevato livello di calorie, sono tutte positive per il nostro corpo. A patto però, sostengono gli scienziati, che si consumi da solo, cioè possibilmente puro o comunque fondente al 75%. Fatto sta che "il cibo degli dei" - di cui il 7 luglio si è festeggiata la giornata mondiale - ha un notevole potenziale per la salute del cervello e del cuore: migliora l'intestino, la pelle, l'umore e il benessere generale e c'è chi sostiene che sia anche d'aiuto nella lotta contro le malattie croniche. Di tutte queste 'virtù' se n'erano accorti gli aztechi, ai quali viene fatta risalire la genesi di questo prezioso alimento.

Quel che è certo è che il cioccolato favorisce il rilascio di endorfine, con effetti positivi per il nostro umore. Ne trae benefici anche il cuore, dal momento che viene aumentata la concentrazione di antiossidanti nel sangue del 20%. Pare inoltre che il consumo di 45 grammi di cioccolato la settimana riduca i rischi di soffrire di ictus nelle donne. Contenendo molta fibra, il cioccolato conferisce inoltre un grande senso di sazietà. Riduce dunque la voglia di assaggiare altri alimenti, il che permette di regolare il proprio aumento di peso. In dosi ben studiate dunque può addirittura rappresentare un alleato per chi è a dieta.

Mangiare cioccolato ci rende più svegli

Questo per l'effetto sul flusso sanguigno, che rende più attivi e propensi all'apprendimento. Questo perché il cioccolato contiene teobromina che è uno stimolante delicato, strettamente imparentato con la caffeina, ma non provoca lo stesso nervosismo o l'inevitabile calo di energia. Anzi, può migliorare le funzioni cognitive, migliorare le prestazioni, aumentare l'umore e promuovere la salute cardiovascolare generale.

Il cacao è anche una delle fonti più ricche di antiossidanti del pianeta grazie all'ampia gamma di polifenoli e flavanoli di cui è ricco. Quindi ha un potere anche anti-infiammatorio, rafforza il sistema immunitario e finanche anti-cancerogeno.

Arrivò in Europa nel XVI secolo

Quando arrivò nel Vecchio Continente, nel XVI secolo, grazie a Cristoforo Colombo che portò i semi di cacao in Spagna, fu accolto con una buona dose di sospetto al punto che venne addirittura snobbato. Poi i frati spagnoli, che la sapevano lunga, lo introdussero alla corte spagnola. La sua storia e la sua fama ebbero inizio però molto tempo prima, risalendo addirittura al 1.900 a.C. Nelle regioni precolombiane, si credeva che i semi di cacao fossero il dono di Quetzalcoatl, il dio della saggezza, e sembra che un tempo i semi avessero un valore tale da essere usati come forma di moneta. Ma si credeva ancora di più che fosse afrodisiaco e che desse forza a chi lo beveva.

Nei secoli scorsi, il cacao divenne la bevanda più gettonata e alla moda, al punto che nel XX secolo, il cioccolato era considerato essenziale nelle razioni dei soldati statunitensi durante la guerra. Gli esperti consigliano che la porzione consigliata è di 30 grammi al giorno, magari non tutti i giorni, meglio non assumerlo a stomaco vuoto o la sera tardi per via della caffeina. È perfetto anche durante lo sport e prima delle attività che richiedono concentrazione e calma.

NON SOLO CIOCCOLATO

Anche tre alimenti ci rendono felici UOVO, FRUTTA SECCA, PESCE

Nei momenti di tristezza siamo abituati a ricorrere ai cibi definiti "consolatori", pur sapendo delle conseguenze sulla linea, soprattutto in caso di dosi massicce. Il più noto è forse il cioccolato, ma esistono soluzioni diverse che possono appagare il palato e il buonumore, senza costrizioni sulle quantità.

Ci sono tre alimenti poco conosciuti che contengono triptofano e inducono la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore del benessere. Il primo è il tuorlo d'uovo, seguito dalla frutta secca e dal pesce. Se prendiamo l'esempio dei tuorli, sono innanzitutto un ottimo nutriente che si può mangiare senza sensi di colpa nella quantità e senza il timore che innalzino il livello di colesterolo come si è sempre sostenuto fino a qualche tempo fa. Meglio cucinarli insieme agli albumi senza insaporirli con il sale ma con le erbe aromatiche e spezie che preferiamo. Un abbinamento apprezzato è ad esempio con erba cipollina e pepe, oppure amalgamato a delle cipolle stufate con del burro (meglio se chiarificato).

A PERUGIA

"Eurochocolate" dal 13 al 22 ottobre

Sarà la popolarissima formula di **Einstein $E=mc^2$** , giocosamente reinterpretata in **Eurochocolate=molto cioccolato**, ad accompagnare la prossima edizione del Festival Internazionale del Cioccolato, in programma a Perugia dal 13 al 22 ottobre prossimi.

Se, come Einstein ci ha insegnato, una piccolissima quantità di materia racchiude un'enorme quantità di energia, ciò è particolarmente vero per il cioccolato che ne è, da secoli, tra le fonti più amate. Ed è proprio sull'affascinante e ancora poco conosciuta materia prima da cui il cioccolato ha origine, il cacao, che si concentrerà la prossima edizione.

Tornerà la dolcissima e imponente Italia del Cioccolato lunga oltre 13 metri, dedicata ai principali protagonisti del cioccolato 'Made in Italy', con un'area riservata al distretto piemontese - a partire dal celebre Gianduiotto - e uno spazio che vedrà protagonista il Cioccolato di Modica.

Anche il Padiglione Funny Chococolate, attraverso la creativa presenza di Costruttori di Dolcezza, si rinnova e, accanto alle attività più amate, tra cui l'avvincente Choco Arrampicata e i laboratori Choco in Casa e MontMaître, troverà spazio il nuovo Teatro dedicato al popolarissimo protagonista della prossima edizione: Albert Einstein. Tutti i giorni il celebre scienziato si cimenterà in esilaranti spettacoli, con esperimenti che ne ripercorreranno l'affascinante storia.



Ricordi e vicende di un italiano all'estero
di Giovanni Ludi

UNA BELLA AVVENTURA!
IL RINNOVO DEL DOCUMENTO D'IDENTITÀ
Tutto ebbe inizio nel novembre del 2021...

2^ PARTE

(seguito del numero di giugno)

... Rapidamente inviai una mail di "Posta certificata" (che in Italia corrisponde alla raccomandata) e una mail ordinaria al Consolato di Marsiglia per avvisare del guaio e richiedere, se possibile, di rischedulare l'appuntamento. Poi procedemmo alla richiesta di rimborso ed annullamento del viaggio e della prenotazione alberghiera.

Subito il personale del Consolato, via mail, mi rispose fissando un nuovo appuntamento per mercoledì 8 MARZO alle ore 12.00.

Riavviai nuove prenotazioni: partenza il 6 e rientro il 9 marzo 2023, si riprenotarono treno, hotel e ci si ridispose all'attesa.

Mentre si avvicinava la data, in Francia tra governo e forze sociali salì la tensione. In Italia il problema pensioni ha già ottenuto una sua soluzione. Qui, in Francia, ogni soluzione preoccupa i cuori e già a inizio anno l'agitazione montava.

La prospettiva di un viaggio tra contrasti sindacali, confesso, ci inquietò per settimane ma, il 6 marzo finalmente si partì. Si partì sul presto. Si salì sul treno nel buio delle 5 e 34 per arrivare a Marsiglia alle 14 e 38. Il treno giunse a Marsiglia puntualissimo.

Nei giorni precedenti uno sciopero fu annunciato. Ma era per il 7 di marzo... Nell'inquietudine riflettemmo: "*rientrando il 9 non dovrebbe toccarci*". Tutto pareva filare quasi liscio. Pareva...

L'8 marzo Adriana ed io arrivammo al Consolato Italiano di Marsiglia. Poca attesa e finalmente oltre il vetro dello sportello ci accolse il sempre cordiale personale consolare. Per qualche momento ci si sentì come a casa.

La pratica è rapida: foto, firme, annotazioni sulle potenzialità tecnologiche del nuovo documento elettronico con tecnologia NFC. Saluti. Il mattino dopo, finalmente, nuovamente in treno! Verso il rientro.

Gli strascichi dello sciopero del 7 marzo erano però ancora ben presenti. Il nostro

viaggio prevedeva un primo "Intercités" da Marsiglia a Bordeaux, un secondo "Intercités" da Bordeaux a La Rochelle ed un TER da La Rochelle a Châtelaillon Plage.

L'applicativo SnCF presente sui nostri smartphone ci giurava sulla regolarità del primo "Intercités", però glissava sul secondo. Si partì comunque da Marsiglia, poco dopo però l'applicativo SnCF lanciò una preoccupante notizia: l'"Intercités" Bordeaux - La Rochelle è "annullato". Il messaggio che ci dice dell'annullamento, sottolineava però di una "prise en charge" da parte della biglietteria della stazione di Bordeaux.

A riguardo di questa "prise en charge" domandammo al capotreno dell'"Intercités" sul quale viaggiavamo. Il capotreno ci ascoltò attento, poi lesse il messaggio sul mio smartphone. Dapprima fu perplesso; poi, sorridendo, ci rassicurò vagheggiando di bus sostitutivi o hotel a carico SnCF. Poi, salutando, si dileguò.

A Bordeaux ci indicarono una coda di persone silenziosa che avanzava piano verso una stanza popolata di sportelli. Là, allo sportello, un funzionario ci ascoltò, esaminò i nostri biglietti e lesse, anche lui, il messaggio sullo smartphone. Anche lui dapprima fu perplesso, poi, dopo aver pigiato a lungo su una tastiera ci disse che, con l'aggiunta di una piccola somma, ci avrebbe fornito nuovi biglietti ma validi, purtroppo, solo per il giorno dopo. In quanto all'hotel, se lo volevamo, dovevamo cercarcelo e pagarcelo! Naturalmente, poi, secondo lo stesso funzionario potevamo avanzare un reclamo sul portale SnCF.

Il 10 marzo finalmente lasciammo Bordeaux e verso le 17 aprimmo la porta di casa.

Undici giorni dopo, il 21 di marzo, primo giorno di primavera, il postino mi consegnò la busta. Finalmente potevo ammirare il mio nuovo documento. Tutto sommato erano poi passati solo 486 giorni da quando avevo tentato la prima volta di ottenere un appuntamento dal portale "Prenot@mi".

**IL LIBRO
DEL MESE**

**"LA PORTALETTERE"
di Francesca Giannone
ha vinto il Premio
Bancarella**

"La portallettere" della scrittrice pugliese Francesca Giannone (Editrice Nord) ha vinto la 71esima edizione del premio Bancarella, assegnato nel corso della tradizionale cerimonia di premiazione pubblica che si è svolta in piazza a Pontremoli, in Lunigiana.

Il romanzo è ambientato nel giugno 1934 a Lizzanello, un piccolo paese del Salento, dove inizia la storia di Carlo, tornato nel suo paese natale, e della bella moglie Anna, arrivata dal Nord, che sfidando il modo di pensare dell'epoca, partecipa e vince il concorso alle poste e diventa la prima portallettere di Lizzanello.

Della cinquina finale del premio facevano parte anche Sandro Neri con "*Gaber*" (Hoepli), Davide Cossu con "*Il quinto sigillo*" (Newton Compton), Massimo Cotto con "*Il re della memoria*" (Gallucci), Bea Buozzi con "*L'anno delle parole ritrovate*" (Morellini) e Francesca De Paolis con "*Le distrazioni*" (HaperCollins).

**Livres à lire absolument
en 2023**

- ***Lorsque le dernier arbre*** - « Le temps ne va pas dans une direction donnée. ... » – Christie Michael
- ***Au commencement était...*** - « une nouvelle histoire de l'humanité » - D. Graeber & D. Wengrow
- ***Civilisés à en mourir*** - « le prix du progrès » – Christopher Ryan
- ***Les furtifs*** – Alain Damasio



Online la nuova newsletter di
ItalPlanet

"C'è un solo bene : il sapere, e un solo male: l'ignoranza"

"Il n'y a qu'un seul bien : la connaissance, et un seul mal : l'ignorance"

(Socrate)



Dietro le quinte della storia *Dans les coulisses de l'histoire*

di Donato Continolo

IL QUIRINALE la casa degli italiani

Il Quirinale è una dei sette colli su cui è stato costruito quello che oggi è comunemente chiamato il Quirinale: la residenza del Capo dello Stato. La casa degli italiani.

L'origine del nome, il "Quirinale", ci porta indietro nel tempo fino a lambire la leggenda. Scopriamo, in effetti, che sul colle era stato edificato un tempio dedicato al dio Quirino che d'altra parte era anche una parte del colle stesso. Vi erano inoltre altre piccole sommità dedicate a diverse divinità.

Divenne 'Palazzo Apostolico del Quirinale' nel periodo in cui ne disponeva la Chiesa mentre fu definito 'Reggia del Quirinale' nel periodo dei regnanti sabaudi d'Italia. L'esistenza del palazzo del Quirinale s'intreccia con una buona parte delle vicende legate alla città di Roma ed alle sorti della vita italiana in generale.

Un breve richiamo al passato ci informa che in precedenza, nel 1550, esisteva una villa del cardinale Carafa che, con le sue terre sul colle, fu presa in affitto da papa Gregorio XIII. Nei suoi programmi, la villa doveva essere il luogo in cui passare l'estate a Roma. Il clima del colle gli si confaceva maggiormente rispetto a quello del Vaticano o del Laterano, situati più giù, in basso del Quirinale.

La villa era conosciuta con il nome di 'Villa Cavallo' e fungeva da residenza estiva anche del cardinale Ippolito d'Este.

Anno dopo anno la villa subì dei lavori di ristrutturazione e le migliorie apportate resero la villa sempre più sfarzosa. Assumendo in tal modo il ruolo di 'rappresentanza ufficiale'.

Solo nel 1587, quasi 37 anni dopo, il papa Sisto V decise che la villa ed i terreni circostanti dovessero essere acquistati dalla Chiesa e sarebbero dovuti diventare patrimonio della Santa Sede. L'acquisto fu effettuato dalla Camera Apostolica con l'idea di costruire una residenza papale, similmente a quella del Vaticano. La prima sarebbe diventata la sede del papa in qua-

lità di sovrano (potere temporale) e la seconda come sede dei principi della Chiesa (potere religioso). A questo scopo si sono adoperati i più grandi architetti dell'epoca come Borromini ed il Bernini.

Il palazzo, durante il periodo della Chiesa, ha ospitato ben 30 papi. Di papa in papa, di migliorie in migliorie, di ampliamenti in ampliamenti, siamo arrivati così, ai giorni nostri.

Dopo essere stata la sede della monarchia fino al 1945, dopo la proclamazione della Repubblica il Quirinale diventa la residenza del Presidente della Repubblica che, dal 2019, arricchisce il palazzo con l'acquisto di opere di artisti contemporanei, portando in tal modo il suo contributo alla diffusione dell'arte moderna che altrimenti rimarrebbero ignoti ai più.

Attualmente il palazzo si compone di un serie di saloni destinati alle differenti funzioni alle quali sono destinati dal protocollo presidenziale.

Alcuni dati ci informano che il complesso nella sua estensione complessiva è di 110.500 mq ed è il sesto palazzo più grande del mondo, nonché la seconda residenza al mondo di un presidente.

La struttura interna del palazzo è composta da molteplici sale e saloni ognuno dei quali è preposta a funzioni specifiche e differenti a seconda del ruolo e della loro interpretazione. Tra le più significative bisogna menzionare La Palazzina del segretario della Cifra, l'appartamento privato del Presidente della Repubblica.

La famosa 'Cappella Paolina', simile a quella Sistina del Vaticano. Con i suoi 42 m di lunghezza, 13 di larghezza e 20 di altezza è pari ad un palazzo di circa 7 piani. Il 'Salone dei Corazzieri', lunga 37 metri, larga 12 m e alta 19 m. La 'Sala degli Specchi' utilizzata soprattutto per eventi e ricorrenze. Il Salone delle feste: una grande sala da pranzo pavimentata con un tappeto unico di 300 mq. Il Salone è utilizzato per ricevimenti sia nella sua funzione di rappresentanza che di incontri

Vocabolario

Vocabulaire

Les nouveaux mots qui entrent dans le dictionnaire en 2024

Ces expressions fréquentes chez les plus jeunes

Parmi les nouveaux mots, beaucoup d'anglicismes et de termes employés par la jeune génération sur les réseaux sociaux...

- **Ghoster**: ne plus donner de nouvelles.
- **Spoiler**: révéler un élément clé de l'intrigue d'un film ou d'une série.
- **Crush**: avoir un coup de cœur, le béguin pour quelqu'un.
- **PLS**: être en PLS, signifie être à bout de force, se sentir mal... à l'origine il s'agit de l'acronyme de 'position latérale de sécurité', aujourd'hui l'expression est massivement employée chez les jeunes.
- **Bader**: éprouver de l'inquiétude, de la tristesse, de la mélancolie...
- **Disquette**: désigne une formule flatteuse, souvent lourde, destinée à

non istituzionali. Può contenere anche più di 170 persone per ricevimento.

Le 'Scuderie' che, recuperate e restaurate sono luogo di esposizioni artistiche. La superficie espositiva è di 1500 mq.

Inoltre la dotazione del palazzo vede collezioni di opere d'arte di notevole pregio.

Da ricordare e magari anche da visitare se si ha la possibilità di accedervi, i famosi 'Giardini del Quirinale'. Una fama ben meritata considerato che sono stati ideati e realizzati ben 500 anni fa. I Giardini occupano uno spazio di 11000 mq e circa 4 ettari di superficie. Vi si trovano alberi secolari e siepi lunghe anche più di 3 km.

Durante la festa della repubblica, il 2 giugno di ogni anno, nei viali e nei sentieri che delimitano le aiole, si contano anche più di 20 mila invitati.

Dai giardini, attraverso un camminamento sotterraneo che porta alla base pianeggiante del colle, si possono vedere i resti del tempio dedicato al dio Quirino che fa magari buona guardia a questo inestimabile tesoro che è il nostro Palazzo del Quirinale. ●

"Cambiare lo stato delle cose è facile, migliorarlo è molto difficile"

"Changer l'état des choses est facile, l'améliorer est très difficile"

(Erasmus)

Comment reconnaître un vrai produit "made in France" ?

L'heure est à la consommation des produits locaux chez les Français. Depuis le début de la crise sanitaire du Covid-19, les produits alimentaires et non-alimentaires d'origine française connaissent un fort gain d'intérêt. La proportion des consommateurs qui privilégient l'achat d'articles "Made in France" a amplement augmenté. Néanmoins, savoir identifier les produits fabriqués localement demeure un défi pas toujours évident.

Rester à l'affût de la mention "Fabriqué en France" sur l'emballage

Pour les marques locales, estampiller leur produit de la mention "Made in France", "Produit en France" ou "Fabriqué en France" est une distinction honorifique sur le marché. Naturellement, l'affichage d'un tel marquage sur l'emballage répond à des réglementations spécifiques et est monitoré par la DGCCRF. Selon la DGE, Direction Générale des Entreprises, la mention "Fabriqué en France" indique que :

- La dernière étape de transformation du produit a été effectuée en France ;
- Une ou plusieurs étapes de fabrication du produit, constituant une part significative dans sa valeur marchande, ont été réalisées en France.

En soi, ce marquage n'atteste en rien que le produit a été manufacturé de A à Z sur le sol français, avec des matières premières locales. De même, une part du processus peut avoir été délocalisée, avec des matériaux étrangers.

Les indications trompeuses

Pour bien faire ses courses, accorder un moment au décriptage du packaging d'un produit est une étape cruciale. Cependant, gare aux tromperies ! Tout comme les supermarchés qui tentent d'embrouiller les clients avec de fausses promos, les fabricants peuvent induire les acheteurs en erreur avec des marquages ambigus. Il faut garder en tête que tous les logos "bleu-blanc-rouge", ou encore la présence d'un drapeau français sur l'emballage n'indiquent pas forcément l'origine locale du produit. Il en est de même pour les mentions trompeuses telles que "Conçu en France" ou "Élaboré en France", une tactique purement commerciale pour obnubiler les acheteurs.

Identifier les labels de confiance

Outre la présence d'un logo explicite "Fabriqué en France" sur l'emballage du produit, son origine est également identifiable à travers différents labels de qualité.

En effet, certains labels français impliquent intrinsèquement, de par les mentions dans leurs cahiers de charges, la fabrication locale du produit concerné.

C'est notamment le cas des labels :

- Entreprise du Patrimoine Vivant ;
- Origine France Garantie ;
- IGP (Indication Géographique Protégée) ;
- AOC (Appellation d'Origine Contrôlée).

Quanti sono davvero i morti di Covid

Uno studio dell'Istat fa luce sui numeri della pandemia

È la prima volta in cui viene diffuso il numero esatto delle morti in cui il Covid è stato la causa scatenante e di quelle in cui, invece, è stato una concausa, distinguendo appunto tra morti per Covid e morti con Covid.

Dallo studio dell'Istat emerge come, nel 2020, il numero complessivo dei decessi per Covid-19 ammontano a 78.673, il 56% dei quali ha riguardato la popolazione maschile e il 44% quella femminile.

Il Covid-19 è responsabile del 73% dell'incremento assoluto dei decessi nel 2020. La quota sull'incremento totale dei decessi è più elevata tra i maschi (77%) che tra le femmine (68%). Le morti per Covid-19 hanno rappresentato il 10,5% delle morti complessivamente osservate nell'anno e, anche in questo caso, la quota è risultata leggermente superiore nei maschi (12,2% sul totale) rispetto alle femmine (9%).

Le cause di morte più frequenti

Le cause di morte più frequenti nella popolazione si confermano nel complesso le malattie del sistema circolatorio, il cui numero dei decessi è rimasto pressoché invariato, e i tumori, dove si è avuta una diminuzione di casi. Altre cause di mortalità più frequenti nella popolazione, nel 2020 si è assistito a una crescita importante dei decessi per malattie del sistema respiratorio. Anche il numero dei decessi per demenza e malattia di Alzheimer è risultato in crescita.

L'incremento nei decessi per il complesso delle restanti cause di morte rispetto al quinquennio precedente (che rappresentano circa il 19% del totale dei decessi nell'anno) è di 17.455 unità. Nel 2020 il tasso di mortalità generale standardizzato per età è pari a 95,3 decessi ogni 10.000 abitanti, superiore del 12% alla media del quinquennio precedente.

A POMPEI RITROVATI SCHELETRI E DUE CASE

Il nuovo cantiere restituisce le prime sorprese

I resti ossei di tre vittime dell'eruzione del Vesuvio del 79 dopo Cristo ritrovati lungo via di Nola a Pompei appartengono a due donne e a un bambino di tre o quattro anni.

Due case ad atrio costruite in età Sannitica e trasformate, nel I secolo dopo Cristo, in officine produttive. Una di queste è una fullonica, cioè una lavanderia, impiantata nell'atrio dell'abitazione al civico 2, con banconi da lavoro e vasche per il lavaggio e la tintura degli abiti e di un panificio con il forno, spazi per le macine e ambienti per la lavorazione e la creazione dei prodotti alimentari da distribuire in città. Ed è qui che sono affiorati gli scheletri di tre pompeiani che cercavano la salvezza restando sotto un tetto e invece, hanno trovato la morte nel crollo dei solai.

**"LA GLOBALIZZAZIONE DELL'INDIFFERENZA
CI HA TOLTO LA CAPACITÀ DI PIANGERE" (Papa Francesco)**

**"LA MONDIALISATION DE L'INDIFFÉRENCE
NOUS A PRIVÉ DE LA CAPACITÉ À PLEURER" (Le Pape François)**

Storie

*Histoires***BOMBARDARE ROMA PER
UCCIDERE MUSSOLINI****Il piano su cui Churchill pose il veto*****Il comando bombardieri inglese voleva radere al suolo
Palazzo Venezia e Villa Torlonia per eliminare il Duce.
Ma il capo del fascismo non era neppure in città***

Per il 19 luglio 1943 era stato prefissato in ogni caso un bombardamento su Roma. Ma la prima opzione non era quella che poi si verificò storicamente, bensì il più preciso e mirato attacco aereo a Palazzo Venezia e a Villa Torlonia.

L'obiettivo era infatti quello di uccidere Benito Mussolini al tavolo di lavoro o nella sua residenza privata. Il piano, infatti, si chiamava "Operazione Dux" ed era stato elaborato a Londra dal comandante in capo del Bomber Command della Royal Air Force, il Maresciallo dell'aria Arthur Harris, il quale aveva in animo di inviare sulla capitale italiana gli specialisti 617° squadrone del V Group, agli ordini del capitano Maltby.

Un bombardamento simultaneo, secondo Harris, avrebbe tolto di mezzo il capo del fascismo e probabilmente anche l'Italia dalla guerra. Il giorno prefissato era il 19 luglio. Ma quando ne era stato informato, il premier Winston Churchill non rimase pienamente convinto dell'opportunità di quell'omicidio mirato. Si consultò allora col suo ministro degli esteri Anthony Eden il quale il 14 luglio gli rispose con un documento classificato 'top secret'.

Eden, che già nel 1942 aveva chiesto agli americani di bombardare Roma, sull'Operazione Dux nutriva invece molte perplessità e certamente non di ordine morale.

Non era tanto il problema della pur prevista reazione del mondo di fronte all'attacco al-

la culla della cristianità: *"Meanwhile we shall have incurred the odium of knocking the older part of the City about and causing civilian casualties without achieving any military result"*, (ossia *"Mentre saremo odiati per aver devastato la parte più antica della città e aver provocato vittime civili, non avremo ottenuto alcun risultato militare"*), quanto quello di un flop.

Inoltre Eden non era sicuro che la morte del Duce potesse davvero innescare il crollo del consenso al regime e quello militare italiano. In caso di fallimento, poi, il discredito sull'efficienza della Raf sarebbe stato cavalcato dalla propaganda fascista e nazista. Churchill era d'accordo con lui, mentre Harris intanto agiva in altro senso inviando tra il 16 e il 17 luglio 18 Lancaster del V Group in missione sull'Italia del Nord, per poterli poi distaccare in Algeria da dove dovrà essere sferrata l'Operazione Dux. Churchill allora intervenne col suo veto e i quadrimotori restarono bloccati a Blida. Se pure fosse arrivato l'atteso disco verde, la missione si sarebbe rivelata un completo fallimento perché il 19 luglio Mussolini aveva in calendario l'incontro con Hitler a Villa Gaggia, nei pressi di Feltre, quindi non sarebbe stato né a Palazzo Venezia né a Villa Torlonia. Su Roma, quel giorno, non si vedranno le coccarde rossoblù della Raf ma le stelle bianche dell'aeronautica statunitense.

Genealogia

*Généalogie***La France, record du
monde de noms
de famille ?**

La France détiendrait le record du monde du nombre de noms de famille : plus d'un million et demi de noms différents ! Plusieurs raisons expliquent qu'on ne soit pas devancé par d'autres pays plus peuplés.

D'abord le mode de création. En France, les noms étaient initialement des surnoms avec toute la liberté d'imagination et de création que cela implique, alors que dans d'autres pays on utilisait le prénom du père ou le nom de la dynastie régnante (comme au Viêt Nam où la moitié de la population se nomme Nguyen).

Ensuite l'ancienneté : les noms sont apparus ici aux XIIe-XIIIe siècles dans un territoire comptant plus de 700 dialectes locaux. Un même surnom s'est exprimé de multiples façons et des déformations ont ajouté des variantes au fil des siècles. Alors que les noms de famille ne se sont fixés en Suède qu'en 1962 ou que certains pays n'ont pas encore de noms fixes...

Enfin l'écriture. S'il est facile d'écrire un million de noms à partir d'un alphabet phonétique, c'est impossible avec des idéogrammes ! Au Xe siècle la Chine a dressé un répertoire dit *Liste des 100 noms* (en réalité environ 650) et, jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, les écoliers apprenaient à en écrire par cœur les dessins : des formes inchangées depuis 4 000 ans et au graphisme différent pour chaque nom. Si bien que, quand des populations nouvelles étaient conquises par la Chine, elles devaient adopter un nom déjà existant. Le système d'écriture explique ainsi le peu de variété des noms dans cet immense pays si peuplé !

Qu'est-ce qu'un oligarque (russe) ?

Le mot oligarque est emprunté du grec *oligarkhês*, lui-même composé de *oligos* ("peu nombreux") et *arkhê* ("commandement"), selon le dictionnaire du [CNRTL](https://www.cnrtl.fr/).

Un oligarque est une personne qui participe à un gouvernement oligarchique, qui est un modèle de gouvernement où l'autorité souveraine est détenue par un petit nombre de personnes, de familles. En bref, le pouvoir est réparti entre quelques élites seulement.

Aujourd'hui, le terme d'oligarque est essentiellement utilisé dans le contexte russe pour désigner les riches hommes d'affaires russes qui maintiennent des liens étroits avec le pouvoir.

Les oligarques russes sont nés à la chute de l'URSS, lorsque le pays est passé d'un système soviétique à capitaliste et a privatisé certaines entreprises d'État dans l'espoir de relancer son économie. Les actions de ces entreprises ont alors été mises en vente à un prix accessible.

Au cours de cette période de libéralisation du marché, des hommes d'affaires aisés, d'anciens fonctionnaires et des entrepreneurs ont acquis des participations importantes dans les secteurs du pétrole et du gaz, des métaux et des mines, des chemins de fer et des transports, des produits agricoles et d'autres industries de base, écrit le magazine économique américain *Forbes* (*lien en anglais*).

Pour autant, ces nouveaux oligarques ont une influence limitée sur le Kremlin. En 2014, la Russie annexe la Crimée et les premières sanctions contre les oligarques tombent.

**Visittuscany.com: il sito
di 'Destinazione Toscana'**

<https://www.visittuscany.com/it/>

A 5 anni dalla sua messa in rete, visittuscany.com, il sito ufficiale della destinazione Toscana gestito per conto della Regione da Fondazione Sistema Toscana, si rinnova.

Con oltre 6 milioni di visualizzazioni e 4 milioni di visitatori nell'ultimo anno il sito si posiziona tra i primi portali turistici regionali in Italia in termini di visite.

Nel 2022 le pagine del sito sono infatti state viste da 232 paesi nel mondo, tra cui i principali sono: Usa, Germania, Francia e Regno Unito seguiti da Spagna e Svizzera.

ECCO LE 30 LOCALITÀ ITALIANE PIÙ GETTONATE POSITANO AL TOP

Negli ultimi anni è sempre più in voga la tendenza di fare vacanze non solo nelle grandi città ma anche e soprattutto nei piccoli centri, e nel Belpaese di piccoli centri incantevoli da visitare c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Ma quali sono quelli più ricercati su internet? Holidu, portale di prenotazione di case e appartamenti vacanza tra i più noti d'Europa, ha realizzato la classifica delle 30 località italiane con meno di 5000 abitanti più ricercate dagli italiani, indicando il volume di ricerca medio mensile, il numero di abitanti nonché il prezzo medio delle case vacanze a notte per ciascuna località analizzata. **Positano** è una meta turistica molto nota, ma forse pochi sanno che il numero di abitanti residenti di questa località non raggiunge neanche le 4000 per-

sone. Positano è la località con ben 110 mila ricerche medie mensili.

Al secondo e terzo posto **San Vito Lo Capo** e **Portofino** con circa 90 mila ricerche. Al quarto posto la perla lucana di **Maratea** mentre **Amalfi** è al 5° posto. Seguono tre località sciistiche del nostro Paese tra le più amate: **Bormio** in Lombardia, **Courmayeur** in Valle d'Aosta e **Roccaraso** in Abruzzo. Chiudono la classifica due località del Piemonte ossia **Stresa** e **Gavi**.

È la Lombardia la regione più rappresentata. Seguono Piemonte, Lazio e Marche. Sono ben 4 le località della Lombardia in questa speciale classifica: Bormio è l'unica in top 10 al sesto posto, seguono Limone sul Garda al 17mo posto, Ponte di Legno al 23mo posto e San Pellegrino Terme al

al 28mo. Con ben 3 località ciascuna, invece troviamo Piemonte, Lazio e le Marche. Il Lazio può vantare Ponza, Sperlonga e Castel Sant'Angelo, mentre le Marche vedono menzionate Sirolo, Numana e Gradara. Con 2 località troviamo Campania (la capolista Positano e Amalfi quinta), Abruzzo (Roccaraso ottava e Castel del Monte 18ma), Toscana (Pienza 15ma e Pitigliano 22ma) e Trentino-Alto Adige (Canazei 16ma e Andalo 25ma). Una località ciascuna per la Sicilia (San Vito Lo Capo seconda), la Basilicata (Maratea quarta), Valle d'Aosta (Courmayeur settima), ma anche il Friuli-Venezia Giulia, la Puglia (con Peschici 19ma), Sardegna (San Teodoro 26ma), la Calabria con Scilla 29ma e l'Umbria con Norcia.

Suggerimenti di viaggi / *Idées de voyage*

VILLAGGI IN FRANCIA DA VEDERE ASSOLUTAMENTE

Michelin ha aggiunto 13 località alla sua mappa dei "Borghi più belli di Francia 2023"

Ora conta 172 affascinanti tappe in tutta la Francia e altrettante passeggiate

Beaulieu-sur-Dordogne (19)

Il villaggio di Corrèze deve il suo soprannome di "Riviera Limousine" alla sua posizione sulla riva destra della Dordogna.

Bergheim (68)

Sulla Strada del Vino dell'Alsazia, Bergheim è uno dei rari villaggi della regione ad aver conservato quasi tutte le sue mura medievali.

Le Castellet (83)

Villaggio arroccato nell'entroterra del Var, Le Castellet ha conservato la sua struttura medievale.

Chatillon-en-Diois (26)

Tra vigneti e montagne del sud del Vercors, Châtillon-en-Diois dispiega il fascino delle sue strade con i sanpietrini.

Archi su cielo (81)

Arroccata sopra la valle del Cérou, Cordes-sur-Ciel è una delle più antiche bastide della regione occitana.

Cotignac (83)

Tra le Gorges du Verdon e la costa del Var, Cotignac mostra le sue facciate colorate ai piedi di un'alta scogliera di tufo.

Lavoute-Chilhac (43)

Racchiusa in un'ansa dell'Allier, nel sud dell'Alvernia, Lavoute-Chilhac nasce dalla fondazione di un priorato cluniacense.

DES VILLAGES EN FRANCE À VOIR ABSOLUMENT

Michelin a ajouté 13 localités à sa carte des

"Plus Beaux Villages de France 2023"

Elle compte désormais 172 étapes de charme partout en France et autant de balades à faire

Beaulieu-sur-Dordogne (19)

Le village corrézien doit son surnom de "Riviera limousine" à sa position exceptionnelle sur la rive droite de la Dordogne.

Bergheim (68)

Sur la Route des Vins d'Alsace, Bergheim est l'un des rares villages de la région à avoir conservé la quasi-totalité de son enceinte médiévale.

Le Castellet (83)

Village perché de l'arrière-pays varois, Le Castellet a conservé sa structure médiévale.

Châtillon-en-Diois (26)

Entre vignobles et montagnes du Sud Vercors, Châtillon-en-Diois déploie le charme de ses ruelles pavées.

Cordes-sur-ciel (81)

Perchée au-dessus de la vallée du Cérou, Cordes-sur-Ciel est l'une des plus anciennes bastides de la région occitane.

Cotignac (83)

Entre les gorges du Verdon et la côte varoise, Cotignac déploie ses façades colorées au pied d'une haute falaise de tuf.

Lavoûte-Chilhac (43)

Ensermée dans une boucle de l'Allier, au Sud de l'Auvergne, Lavoûte-Chilhac est né de la fondation d'un prieuré clunisien.

FORMA MENTIS



Rubrica di psicologia
a cura di Ilaria Bandini
(Psicologa-Psicoterapeuta)

I bambini e la noia: gioia o dolore?

Un'opportunità di crescita personale

L'estate sta volgendo al termine e per qualche genitore questo significa riprendere finalmente la scuola e tutte le attività che tengono impegnati i bambini. Non solo perché è necessario per il genitore che lavora ma anche per risolvere un problema di cui molti genitori si lamentano, ovvero: cosa faccio fare a mio figlio d'estate? Come gli faccio passare il tempo?

Altrimenti succede qualcosa che tutti sembrano temere... il bambino si annoia! Da notare anzitutto che i genitori, specie dei più piccoli, hanno questa preoccupazione, in parte legittima, di doversi preoccupare loro stessi, di come occupare il tempo dei figli!

In secondo luogo, c'è il timore crescente di questa strana cosa: la noia! Come se un bambino non potesse né subire la frustrazione di stare senza fare niente, né tantomeno, soffrirne un po', figuriamoci poi, essere in grado di trovare una soluzione da solo!

La noia è diversa dall'apatia?

Anche se i due termini sono spesso usati come sinonimi, essere annoiati è molto diverso dall'essere apatici e ritrovarsi sul divano a guardare il soffitto in preda all'inedia. Secondo James Danckert, psicologo cognitivo dell'Università di Waterloo, la noia, al contrario dell'apatia, implica l'urgenza di voler fare qualcosa: la noia, in realtà, sottende una forte motivazione a tenersi impegnati in un momento nel quale c'è una totale assenza di una qualsivoglia attività che in un dato momento possa soddisfarci.

Contrariamente a quanto si crede, possiamo dunque annoverare la noia tra le emozioni positive, a patto che si sappia come "usarla"!

Mentre l'apatia potrebbe essere un sintomo quasi di depressione, la noia con la sua urgenza di fare qualcosa, rappresenta esattamente il contrario, una spinta vitale che cerca di esprimere qualcosa che abbiamo dentro di noi ma che ancora non sappiamo cosa sia e che deve prendere forma. Trovare questa forma deve essere il nostro scopo.

Attraversare dei momenti di noia, aiuta a sviluppare il pensiero creativo e l'immaginazione ed è per questo motivo

che non dobbiamo spaventarci né preoccuparci troppo di lasciare che anche i nostri figli sperimentino momenti di noia. Questo permetterà loro di trovare in autonomia il modo di creare qualcosa (per esempio, un gioco di fantasia o una soluzione su come smettere di annoiarsi) e far cessare quello stato di noia e trasformarlo in una emozione positiva.

Fondamentale è non cadere nell'errore di credere che il bambino, o la bambina, soffrano la noia perché siamo noi, genitori, a soffrirne per primi. In questo caso il bambino tenderà a soffrire molto di più lo stato di noia e a non riuscire a tollerare la frustrazione di non saper come occupare il tempo. Si sentirà triste, irritato e frustrato per la mancanza di stimoli e soprattutto di soluzioni alla nostra paura che si annoi.

È a questo punto che la noia potrebbe facilmente trasformarsi in apatia o in depressione se non viene affrontata e superata in modo adeguato. Ad ogni modo, che sia il bambino ad annoiarsi e a non riuscire a reagire alla sua frustrazione, o che sia la nostra noia a creare uno stato ulteriore di tensione, è fondamentale riconoscere i segnali di allarme e cercare di reagire in modo appropriato.

Dall'inverno alla quiete estiva!

Al contrario, quello che potrebbe accadere durante l'estate è che i nostri bambini, generalmente iperimpegnati durante l'inverno, potrebbero trovare nella quiete estiva, nel ritmo rallentato di giornate, una calma che non hanno durante i mesi invernali e non è escluso che questo possa essere piacevole per loro. Questo tempo, solo apparentemente vuoto, potrebbe essere lo stimolo ideale per entrare in contatto con se stessi, sviluppare le proprie fantasie senza pressioni esterne che potrebbero limitare creatività e riflessione. In conclusione, la noia può essere percepita come un'emozione sia positiva che negativa. Tuttavia, nonostante la sua connotazione negativa predominante, la noia può offrire opportunità di crescita personale, di scoperta di nuovi interessi e di sviluppo della creatività. È indispensabile comprendere che la noia non è solo uno stato mentale da evitare, ma soprattutto un'emozione che ci aiuta ad esplorare nuovi territori e a riflettere su noi stessi.

S'informano i cittadini italiani residenti all'estero che 'la **Telemedicine Services LTD'**, tramite i suoi professionisti di madrelingua italiana, offre un servizio di consulenze online, sia in campo psicologico che psichiatrico, con tariffe agevolate - per informazioni e contatti si può scrivere a :

telemedicineservicesltd1@gmail.com

L'ASSOCIAZIONE DEGLI PSICOLOGI ITALIANI IN FRANCIA – APSI – AL FIANCO DEI CONNAZIONALI

Associazione che riunisce gli psicologi italiani in Francia, l'ApSi ha attivato un sostegno psicologico gratuito per i connazionali residenti in Francia alle prese con gli effetti della pandemia. I professionisti sono dunque a disposizione per colloqui in videoconferenza, al telefono o in studio. L'associazione ha attivato un servizio di sostegno.

Chi è interessato può chiamare:

Cinzia Crosali-Presidente APSI

www.cinziacrosali@gmail.com

06 10 02 77 52

Nata nel 2019, l'associazione fa parte del CAP - Coordinamento Associazioni Professionisti Italiani a Parigi, patrocinato dal Consolato Generale d'Italia a Parigi e dell'Ambasciata d'Italia in Francia. (aise)

Parce que tout citoyen a le droit de bénéficier d'une information juste, complète, indépendante et pluraliste.

Parce que la démocratie a besoin de médias crédibles.

Parce que l'information est un bien public, qui ne peut être confisquée par quelques-uns, ou instrumentalisée à des fins politiques.

Parce que la presse, les médias, les journalistes, doivent se remobiliser autour d'une éthique commune, pour restaurer la confiance.

(SNJ)

Dites-le avec une fleur ...

Ditelo con un fiore...

Marguerite

La candeur, l'innocence, l'incertitude, la grâce, la bonté sont associées à cette fleur. A la Marguerite ont été attribués des emblèmes qui n'ont aucun rapport entre eux peut-être en raison de la diversité d'origine qu'ils avaient.

Alors qu'une marguerite symbolise la candeur et l'innocence, elle exprime également la devise "Je vais y réfléchir" et "Pourquoi?".

L'explication se trouve dans les usages officiels de l'amour du Moyen Age. À l'époque, il n'était pas rare que plusieurs chevaliers réclament les faveurs d'une dame, lui offrant en échange leur bras, leur cœur, leur esprit et que la dame se trouva très gênée de choisir. Dans un cas semblable, au lieu de donner une réponse décisive, et pour gagner du temps, elle nouait une couronne de marguerites autour de son front et se présentait aux chevaliers implorants, en leur disant : "Je vais y réfléchir !"



Margherita

A questo fiore si associano candore, innocenza, incertezza, grazia, bontà. Alla margherita sono stati attribuiti emblemi che non hanno alcuna relazione fra loro forse per la diversità dell'origine che hanno avuta.

Mentre una margherita simboleggia il candore e l'innocenza, esprime anche il motto "ci penserò" e "perché?".

La spiegazione si trova negli officiali e sdolcinati usi di amore del medio evo. Allora non era raro il caso che più cavalieri reclamassero i favori di una dama, offrendole in cambio, il braccio, il cuore, la mente e che la dama si trovasse assai imbarazzata nella scelta. In un caso simile essa, invece di dare una risposta decisiva, e per guadagnare tempo, si cingeva la fronte con una corona di margherite e si presentava così adornata ai supplicevoli cavalieri, quasi dicendo loro: "ci penserò!".

il mese / le mois

Questo mese segna l'ultima fase della stagione estiva ed introduce quella autunnale

Con i suoi 30 giorni inaugura una fase di cambiamento che risente anche del clima ballerino in cui si alternano giornate miti e giornate piovose. Nonostante la natura cominci a palesare i primi segni del lungo sonno invernale, mutando i propri colori, ci sono aspetti di grande vitalità legati soprattutto alla piena maturazione dell'uva, che dà vita alla tradizionale vendemmia e alla raccolta dei funghi. Nell'immaginario collettivo l'arrivo di settembre coincide con la fine della pausa estiva e con la conseguente ripresa delle normali attività scolastiche e lavorative.

Sotto il profilo astronomico, è il mese dell'equinozio d'autunno: un fenomeno che si verifica il 22 o il 23 settembre e che vede il Sole in posizione perpendicolare rispetto alla linea dell'equatore, dando in questo modo uguale durata al giorno e alla notte.

LA RECETTE DU MOIS

Carpaccio de saumon sauvage

Ingrédients

- 250 g de filet de saumon sauvage
- 1 citron bio
- Une pincée de fleur de sel, poivre du moulin
- 1 c. à café de câpres au vinaigre
- 1/2 échalote nouvelle
- 1/2 cm de racine de gingembre
- 5 cl d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à café d'aneth séché

Préparation

Taillez le saumon en carpaccio avec un couteau bien aiguisé. Répartissez-le dans quatre assiettes. Pressez le jus de la moitié des carpaccios. Assaisonnez, laissez reposer 5 min. - Égouttez les câpres. Pelez et émincez finement l'échalote nouvelle, désolidarisez les lamelles. Pelez et râpez le gingembre à l'aide d'une microrâpe, mélangez-le avec l'huile d'olive. Saupoudrez les carpaccios d'aneth, répartissez l'échalote et les câpres par-dessus. Fouettez l'huile d'olive au gingembre et nappez-en les poissons. - Servez avec des quartiers de citron et dégustez sans attendre.



Un occhio alla salute

PER CURARE LA TOSSE

Tisana calmante : miscelare in parti uguali radice di liquirizia, semi di finocchio, semi di lino, farfara*, timo. Fare bollire un cucchiaio di miscela in una tazza d'acqua per 2 min. far riposare e zuccherare.

***Farfara:** È una pianta erbacea, dai fiori gialli simili alle "margherite". Il nome deriva dall'uso molto antico di questa pianta nel campo della medicina popolare: *tussis ed agere* (= "tosse" e "fare" o "togliere"), quindi traducendo liberamente "far togliere la tosse".

Tisana all'altea : per la tosse secca. Prendere questa tisana prima di andare a letto. Fare un infuso con 3 pizzichi di radici o fiori di altea* in una tazza d'acqua. Far riposare per 10 min. e dolcificare con miele.

***Altea:** La pianta medicinale officinale *Althaea* per le sue proprietà risulta utile nelle affezioni bronco-polmonari grazie all'azione emolliente e lenitiva

Tisana all'avena : preparare un decotto con una manciata di chicchi di avena per litro d'acqua, fare bollire per 30 min., mescolare a latte caldo e dolcificare con il miele.

Curiosità del mese

La stella marina appartiene alla stessa famiglia dei ricci di mare e conta circa duemila specie negli oceani di tutto il mondo. L'esemplare più comune conta cinque punte, ma esistono specie che presentano fino a cinquanta estremità. Grazie alla particolare dislocazione dei suoi organi vitali, questo echinoderma riesce a rigenerare le braccia mutilate a patto che la parte centrale del corpo sia integra. La stella marina passa la maggior parte della sua giornata in cerca di cibo: è ghiotta di ricci e cozze e per questo è indicata come uno degli abitanti più voraci dei fondali marini.

Consigli utili

L'olio teme la luce ed il calore. Le scorte vanno tenute in un luogo buio e fresco.

Antichi rimedi

Le spugne da cucina devono essere pulite regolarmente. Immergerle per qualche minuto in acqua diluita con un po' di candeggina, oppure tutta una notte in una bacinella d'acqua con del succo di limone.

PATRONATI
UFFICI OPERATIVI IN FRANCIA

INAS

Coordinamento Francia

Avenue Thiers – BP 1273 – **06005 NICE**
Tel. 0033 – 493877901 - nizza@inas.it

UFFICI :

- GRENOBLE
- CRAN GEVRIER ANNECY
- LYON VILLEURBANNE
- NANCY SAINT ETIENNE
- CHAMBERY
- MARSEILLE
- AJACCIO
- VILLENEUVE SUR LOT
- RIVE DE GIER
- FIRMINY
- CANNES
- GOLFE JUAN VALLAURIS

Per gli indirizzi e gli orari delle varie sedi, contattare la Sede di Nizza

- Andare sul sito :

<https://patronatoinas.fr/sieges/>

ACLI

Coordinamento Francia

28, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**
Tel. 01 43 72 65 29 - francia@patronato.acli.it

UFFICI :

- 26, Rue Claude Tillier – 75012 PARIS
Tel. 01 43 72 65 29 - parigi@patronato.acli.it
- 43, Rue Gabriel Péri – 38000 GRENOBLE
Tel. 01 43 72 65 29 - grenoble@patronato.acli.it
- Maison des italiens - 82 Rue du Dauphiné – 69003 LYON - Tel. 09 84 52 43 10 - lione@patronato.acli.it
- 17, Rue Melchion – 13005 MARSEILLE
Tel. 09 64 12 67 39 - marsiglia@patronato.acli.it
- 5, Rue Lafayette – 57000 METZ
metz@patronato.acli.it
- 8, Rue Leclerc -57700 HAYANGE
Tel. 0382858654 - hayange@patronato.acli.it
- 19 Rue des Anges – 59300 VALENCIENNES
valenciennes@patronato.acli.it

INAPA/FIAPA

- 163, rue Charenton - ESC 14 BL3 **75012 Paris**
parigi@inapa.it

INCA/CGIL

Coordinamento Francia

44 Rue du Château d'Eau – **75010 PARIGI**
Tel. 01 46 07 49 82 - francia@inca.it

UFFICI :

- 44 Rue du Château d'Eau – 75010 PARIS
Tel. 01 42 77 23 22 o 01 46 07 73 51 - parigi.francia@inca.it
- 124 Rue du 11 novembre – 59500 DOUAI
Tel. 03 27 88 54 38 - douai.francia@inca.it
- 32 avenue de l'Europe – 38030 GRENOBLE
Tel. 04 76 09 92 92 - grenoble.francia@inca.it
- 126 Rue Mazenod – 69003 LIONE
Tel. 04 78 62 80 98 - lione.francia@inca.it
- 17 Rue Melchion – 13005 MARSIGLIA
04 91 48 39 10 - marsiglia.francia@inca.it
- 7 rue Ardoine (c/o CGT UL Menton) MENTONE
Tel. 04 93 35 77 90 - mentone.francia@inca.it
- 36, avenue Clémenceau – 68100 MULHOUSE
Tel. 03 89 56 12 44 - mulhouse.francia@inca.it
- 17 rue de l'hôtel des Postes – 06000 NIZZA
Tel. 09 82 45 63 20 - nizza.francia@inca.it
- 68 rue Carnot – 54190 VILLERUPT
Tel. 03 82 89 29 61 - villerupt.francia@inca.it

ITAL/UII

Coordinamento nazionale

80 rue d'Isly – **59000 LILLE**
Tel. 03 20 57 01 79 - coordinamento@italuil-france.com

UFFICI

- 18 rue du Nord – 68330 HUNINGUE
Tel. 03 89 07 99 08 - huningue@italuil-france.com
- Maison des Syndicats – Place Carnot – 71000 MACON - Tel. 03 85 38 22 51 - macon@italuil-france.com
- 1 rue Melchion – 13005 MARSIGLIA
Tel. 04 91 37 54 82 - marseille@italuil-france.com
- Promenade de la Mer, 20 bis – 06500 MENTONE
Tel. 04 89 14 74 13
- 50 avenue du XX corps américain – 57000 METZ
Tel. 03 87 62 18 27 - metz@italuil-france.com
- Avenue Jean Lolive, 197/201 – 93500 PANTIN
Tel. 01 48 43 02 97 - pantin@italuil-france.com
- 67 Bd du Maréchal Foch – 57100 THIONVILLE
Tel. 03 82 53 79 72 - thionville@italuil-france.com
- 93 Boulevard de Suisse – 31200 TOLOSA
Tel. 05 62 72 37 87 - toulouse@italuil-france.com
- 87 rue de Paris – 59300 VALENCIENNES
Tel. 09 72 84 47 53 - valenciennes@italuil-france.com
- 19, rue Magenta - 59150 WATTRELOS
Tel. 09 50 14 75 08 - wattrelos@italuil-france.com

"Il visto per l'Italia"
Il portale fornisce ai cittadini stranieri informazioni su requisiti e condizioni per ottenere il visto

Le informazioni sui requisiti e le condizioni per ottenere il visto per il nostro Paese su una nuova piattaforma 'relazionale' del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale.

Il portale "Il visto per l'Italia" (<http://vistoperitalia.esteri.it/home.aspx>) della Direzione generale per gli italiani all'estero e le politiche migratorie, attraverso una procedura guidata, sulla base della nazionalità, del Paese di residenza, dei motivi della visita e della durata del soggiorno, indica se sia necessario o meno richiedere un visto d'ingresso per l'Italia. Nel caso sia necessario richiedere il visto d'ingresso, verranno fornite tutte le informazioni e i moduli necessari alla richiesta, comunica il Maeci. La presentazione della documentazione richiesta non comporta necessariamente il rilascio del visto, precisa la Farnesina, informando che al momento dell'ingresso in Italia e nell'area Schengen, anche se in possesso del visto, le Autorità di frontiera sono autorizzate a richiedere nuovamente la dimostrazione dei requisiti previsti per l'ottenimento del visto stesso.

Il Maeci avvisa inoltre che le informazioni fornite su questo sito si riferiscono unicamente ai titolari di documento di viaggio ordinario. I titolari di passaporto diplomatico o di servizio sono invitati dalla Farnesina a prendere contatto con le Rappresentanze diplomatiche o consolari italiane per ottenere le specifiche informazioni.

La Farnesina avverte che le informazioni riportate nel sito, dirette a facilitare il cittadino straniero che intenda chiedere un visto per recarsi in Italia, hanno valore puramente indicativo e non esaustivo. Per ulteriori elementi, gli interessati possono rivolgersi direttamente alla Rappresentanza Diplomatica o Consolare italiana.

PATRONATO INAS
IN BELGIO

Bruxelles

Av. Paul Henri Spaak 1
1060 Bruxelles
Tel: 02/521.84.45

Liegi

Boulevard Saucy 10
4020 Liegi
Tel: 04/342.02.74

Charleroi

Rue Pruniveau 5
6000 Charleroi
Tel: 071/32.37.91

Hasselt

Mgr. Broekxplein 6
3500 Hasselt
Tel: 011/30.61.22

Mons

Rue Claude de Bettignies 14
7000 Mons
Tel: 065/31.30.39



*"Non siamo i migliori,
ma non siamo secondi a nessuno"*
(Sandro Pertini)

[Home Centro Europeo Consumatori | ECC-NET Italia](#)

Il Centro Europeo Consumatori Italia

È il punto di contatto nazionale della [Rete dei Centri Europei dei Consumatori ECC-Net](#), una rete europea cofinanziata dalla Commissione Europea e dagli Stati membri con l'incarico di informare i cittadini europei sui loro diritti quando acquistano beni e servizi all'interno del Mercato Unico e fornire loro assistenza per la risoluzione stragiudiziale delle controversie insorte con un venditore/prestatore di servizi che ha sede in un paese europeo differente dal proprio.

Centro Europeo Consumatori Italia

Via G.M. Lancisi n.25 - 00161 Roma

Tel. : +39 (0) 6 44 23 80 90 - Mail: info@ecc-netitalia.it

INFO E SERVIZI PER GLI ITALIANI ALL'ESTERO NUOVO PORTALE "FAST IT"

<https://serviziconsolarionline.esteri.it>

un canale di contatto tra gli italiani all'estero e la sede consolare di competenza

L'ambiente standardizzato del portale "Fast it" (Farnesina servizi tematici per Italiani all'estero) aiuta e impegna l'utente a fornire tutte le informazioni necessarie agli Uffici consolari senza doversi recare in Consolato, se non quando richiesto dalla normativa. Gli utenti registrati possono iniziare a usufruire di alcuni servizi consolari 'on line' come l'iscrizione all'AIRE, o possono prenotare un appuntamento presso il proprio Consolato.

"ITALIA MI MANCHI"

VISITATE IL SITO DEL FONDO AMBIENTE ITALIANO

<https://www.fondoambiente.it/> 

Voci dalla Farnesina Storia dell'emigrazione italiana

[9Colonne | "Storia dell'emigrazione italiana"](#)

Chi gira il mondo, anche nelle sue aree più remote, lo sa: gli italiani sono ovunque. E anche laddove non siano presenti fisicamente, si trova almeno una traccia del loro passaggio. Ne sono un esempio i cognomi di chiare origini italiane che si possono trovare in tutti i continenti, e che raccontano un viaggio lungo più di un secolo.

Un viaggio non sempre facile e che continua, sotto nuove forme, ancora oggi: è la storia dell'emigrazione italiana. Che cosa ha portato gli italiani a mettere radici lontano dal proprio Paese già dalla fine del 1800? Quali sono state le destinazioni più ambite e in cui si sono create vere e proprie comunità italiane? Come si è evoluto e come si manifesta, oggi, il fenomeno migratorio dei giovani italiani?

La nuova serie podcast Voci dalla Farnesina "Storia dell'emigrazione italiana", figlia della collaborazione tra l'Agenzia 9Colonne e la Direzione Generale per gli italiani all'estero e le politiche migratorie del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, prova a rispondere a queste domande, ricostruendo, attraverso un racconto di sei episodi, le cause e i percorsi che hanno portato, e portano ancora oggi, i nostri connazionali lontano dall'Italia.

CONSOLATO ITALIANO A MARSIGLIA:

<https://consmarsiglia.esteri.it/>

Apertura al pubblico solo su appuntamento dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00

56, Rue d'Alger - 13005 Marseille

Gli Uffici rispondono alle chiamate telefoniche dirette unicamente nei giorni e nelle ore indicati.

Per richiedere un appuntamento utilizzare il **SERVIZIO PRENOTAZIONI ONLINE** del Consolato oppure telefonare al Centralino (tel. 04 91184918) ma NON chiamare i telefoni diretti. Per improrogabili e comprovati motivi d'emergenza si può contattare direttamente l'ufficio passaporti a: passaporti.marsiglia@esteri.it

Sportello Consolare permanente a Tolosa

19, bis Rue Riquet - 31000 TOULOUSE

Tel 05.34.66.89.90

e-mail : tolosa.marsiglia@esteri.it

Sportello Consolare permanente a Bastia

Rue Saint-François - Résidence Miot Bât B - 20200 BASTIA

Tel. 04 95 34 93 93 - fax 04 95 32 56 72

e-mail: bastia.marsiglia@esteri.it

Ascoltate

RADIO FUORI CAMPO

La nuova radio italiana (e anche friulana) www.radiofuoricampo.com

"Fuori campo" è ciò che non si vede ma è presente, significa raccontare la realtà fuori dal coro, guardare fuori campo la realtà italiana.



<https://play.server89.com/radioemozionilive/>

Radio Emozioni Live

ogni sabato dalle 17:30 alle 19:00

programma ideato e condotto da Tony Esposito

per chi ama la poesia, la musica e la cultura italiana
Ascolta la radio anche dai seguenti collegamenti:

<http://musicaemozioni.caster.fm/>

<https://musicaeparole.radiostream321.com/>

<http://liveonlineradio.net/player/?p=radio-emozioni-live>

Sito della radio: <http://www.musicaeparole.org>

CARTOLINE DALL'ALTRA ITALIA

Scopri il mondo della nuova Emigrazione

<http://www.9colonne.it/category/1089/cartoline-dall-altra-italia>

La web serie - realizzata con il sostegno del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale-Direzione Generale per gli Italiani all'Estero e le Politiche Migratorie.



116 006

<https://www.europe-consommateurs.eu>

Centre Européen des Consommateurs France

- informations et conseils juridiques gratuits -

Le Centre Européen des Consommateurs France est votre interlocuteur si vous avez une question sur vos droits en Europe ou un litige avec un professionnel dans l'Union européenne, en Islande ou en Norvège.

Vol annulé par une compagnie irlandaise ? Commande sur un site belge non livrée ? Location de voiture en Espagne mal passée ? Contactez-nous !

Le CEC France appartient au [réseau ECC-Net](#), présent dans chaque pays de l'UE, en Islande et en Norvège financé par la Commission européenne et les Etats membres. Le CEC France est situé à la frontière Strasbourg/Kehl, regroupé avec le CEC Allemagne au sein de l'association franco-allemande "[Centre Européen de la Consommation](#)". Vous voulez en savoir plus ? Rendez-vous dans la rubrique "[Nous connaître](#)".

nouveau numéro pour aider les victimes de violence physique, harcèlement, cambriolage

est gratuit, accessible 7 jours sur 7, de 9h00 à 19h00. En dehors de ces horaires ou quand toutes les lignes sont occupées, une messagerie interactive est mise à disposition des appelants. La plateforme d'écoute est également accessible depuis l'étranger en composant le +33 1 80 52 33 76.

Les numéros d'urgence accessibles gratuitement 24 h./24 – 7j./7

- Samu : 15 - Samu Social (115)
- Police / Gendarmerie : 17
- Sapeurs-pompiers : 18
- Numéro d'appel d'urgence européen : 112
- Numéro d'urgence pour malentendantes : 114
- Enfance maltraitée : 119
- Urgence aéronautique : 191
- Secours en mer : 196

SUR L'AUTOROUTE EN CAS D'INCIDENTS

Les 9200 kilomètres d'autoroutes de France métropolitaine sont les infrastructures routières les plus sûres du pays. Des comportements à risque peuvent vous mettre en danger.

Que faire en cas de panne ?

Votre moteur montre des signes de faiblesse ? Un pneu éclate ? Si l'état de votre véhicule le permet, gagnez la prochaine aire de repos. Sinon, stationnez sur la bande d'arrêt d'urgence, au plus près de la glissière de sécurité, et signalez-vous en allumant vos feux de détresse. Revêtez votre gilet de sécurité avant de quitter la voiture : vous ne devez pas rester à l'intérieur en raison du risque trop important de collision. Le seul endroit sécurisé se trouve derrière la glissière.

Une fois en sécurité, contactez les secours. Inutile d'appeler l'assistance de votre société d'assurance ou le garage le plus proche, c'est vers la prochaine borne orange qu'il faut vous diriger. Elle vous mettra en relation avec un agent de la société d'autoroute qui pourra vous géolocaliser, déclencher l'intervention des services nécessaires (dépanneur, pompiers, etc.) et éventuellement afficher des messages d'avertissement à destination des autres usagers. Notez que des applis mobiles peuvent désormais se substituer aux bornes d'appels d'urgence. Avant de partir, pensez donc à installer SOS Autoroute.

Numéros utiles à connaître

- SOS médecins (36 24)
- les Urgences médicales de Paris : 01 53 94 94 94
- SOS Psychiatrie : 01 47 07 24 24
ou Urgences psychiatrie : 01 40 47 04 47
- Enfants disparus : 116 000

Pour faire opposition en cas de perte, vol ou utilisation frauduleuse de vos moyens de paiements :

- 3639, touche 2 (joignable 24h/24, 7j/7 depuis la France Métropolitaine ou les DOM)
- +33 1 45 45 36 39 (touche 2) depuis l'étranger ou les DOM
- 09 69 39 99 98 (joignable du lundi au vendredi de 8h à 19h et le samedi de 8h à 12h)

3114

Le nouveau numéro national pour lutter CONTRE LE SUICIDE

"J'AI BESOIN DE PARLER A QUELQU'UN JE CHERCHE DU SOUTIEN"



S. O. S AMITIÉ

Écoute par téléphone

24h sur 24 / 7 jours sur 7

En ligne, des bénévoles formés à l'écoute

Tél: 09 72 39 40 50 - sos-amitie.com

Le calendrier des fleurs au fil des saisons

En septembre

La saison des dahlias débute, de quoi nous mettre du baume au cœur pour attaquer la rentrée !

- Dahlias
- Lisianthus
- Roses de jardin
- Zinnias
- Hortensias



Parlamento Europeo

Parlement européen

www.europarl.europa.eu / www.europarl.it

Commissione Europea

Commission européenne

www.ec.europa.eu / www.ec.europa.eu/italia

Consiglio dell'Unione Europea

Conseil de l'Union européenne

www.consilium.europa.eu

Corte di giustizia dell'Unione Europea

Cour de justice de l'Union européenne

www.curia.europa.eu

Comitato economico e sociale

Comité économique et social

www.eesc.europa.eu

Comitato delle regioni

Comité des Régions

www.cor.europa.eu

Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea

Journal officiel de l'Union européenne

www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm /

www.ted.europa.eu/

EUR Info Centres

*“L'Europa è più sana di quanto molti credono.
La vera malattia in Europa sono i suoi oppositori”*

*“L'Europe est plus saine que beaucoup ne croient
La vraie maladie de l'Europe sont ses opposants.”*

(Jacques Delors)

NOTIZIE STAMPA **REVUE DE PRESSE**

1° luglio – 31 dicembre 2023
Presidenza UE: Spagna

1er juillet - 31 décembre 2023
Présidence UE: Espagne

La sfida italiana dopo il via libera alle colonnine elettriche

Il Consiglio dell'Ue ha approvato in via definitiva la proposta di regolamento per l'installazione di stazioni di ricarica lungo la rete stradale e autostradale europea. Bisognerà fare in fretta, per essere pronti nel 2025, e questo implica mettersi al lavoro. Per l'Italia vuol dire oltre 60 stazioni per auto e furgoni.

A riportare la notizia un articolo del 25 luglio di Emanuele Bonini per Eunews, quotidiano 'online' di Bruxelles. L'impresa, certamente ambiziosa, rischia seriamente di non essere altrettanto realizzata, dati i tempi ristretti, su cui incide anche l'incognita legata a permessi, autorizzazioni, appalti.

Cipro ha aderito il 25 luglio al sistema d'informazione Schengen (SIS), il più importante sistema di condivisione delle informazioni per la sicurezza e la gestione delle frontiere in Europa. L'adesione di Cipro consentirà alle autorità di contrasto di ricevere e scambiare informazioni in tempo reale, con tutti i partecipanti al SIS, su persone ricercate o scomparse, su cittadini di paesi terzi che non hanno il diritto legale di soggiornare nell'Unione e su oggetti smarriti o rubati (ad esempio automobili, armi da fuoco, imbarcazioni e documenti d'identità). Cipro ha inoltre istituito un ufficio SIRENE dedicato, incaricato di coordinare lo scambio di informazioni e la cooperazione in relazione alle segnalazioni SIS. Il SIS verrà presto potenziato per includere nuove categorie di segnalazioni, dati biometrici quali impronte palmari, impronte digitali e dati DNA per le persone scomparse. Ad oggi il SIS aggiornato è operativo in 31 paesi in tutta Europa (27 Stati membri dell'UE e paesi associati Schengen).



**Élections européennes
le vote aura lieu
du 6 au 9 juin 2024**

**Elezioni europee
si vota dal 6 al 9
giugno 2024**

**Cipro aderisce allo
Spazio Schengen**

**Date di allargamento
dell'Unione Europea**

- **1957 – UE6 Stati fondatori** : Germania, Francia, Italia, Paesi Bassi, Belgio, Lussemburgo
- **1973 – UE9** : Danimarca, Irlanda, Regno Unito
- **1981 – UE10** : Grecia
- **1986 – UE12** : Spagna, Portogallo
- **1995 – UE15** : Austria, Finlandia, Svezia + Germania Est
- **2004 – UE25** : Polonia, Ungheria, Slovenia, Slovacchia, Lituania, Repubblica Ceca, Estonia, Lettonia, Cipro, Malta
- **2007 – UE27** : Bulgaria, Romania
- **2013 – UE28** : Croazia
- **2020 – UE27** : Brexit (il Regno Unito esce dall'UE)

80 anni fa, in via Poerio a Milano
"in casa Rollier, una ventina di antifascisti provenienti dal carcere e dal confine che avevano risposto all'appello di Altiero Spinelli e di Ernesto Rossi e al loro Manifesto di Ventotene fondarono il 27-28 agosto 1943 il Movimento Federalista Europeo".

Prossime Presidenze

- **Belgio**: gennaio - giugno 2024
- **Ungheria**: Luglio - dicembre 2024

ensemble.eu

est une communauté paneuropéenne qui encourage tout le monde à s'investir dans notre vie démocratique.

Rejoignez la communauté

<https://together.europarl.europa.eu/referral/e622d0993b705913cf22>

Prochaines Présidences

- **Belgique** : janvier - juin 2024
- **Hongrie** : juillet - décembre 2024