**Cyber cartes / Internet**

**Modèles de textes pour cartes / année 2017**

[10 textes INOUBLIABLES pour souhaiter vos voeux](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20161228/061/gmail.com/floriane.justin)

Pour souhaiter le meilleur du nouvel an, il est grand temps de changer du bon vieux « bonne année, bonne santé » et d'innover un peu. Voici un mix de bonnes idées toutes plus originales les unes que les autres pour que tout le monde se souvienne de VOTRE carte... A vous de choisir parmi ces jolies formulations

**10 sublimes textes pour souhaiter une bonne année**

Il est grand temps de rédiger vos voeux pour l’arrivée de la [**nouvelle année**](http://www.cybercartes.com/cartes/cartes-de-voeux/) !

Mais cette fois, pour changer du bon vieux « bonne année, bonne santé », il va falloir innover. Je vous ai donc concocté un mix de bonnes idées pour toucher en plein coeur les personnes qui vous sont chères…

A vous de choisir parmi ces 10 formulations : originales ou classiques, il y en a pour tous les goûts.

***1. Tu as déjà tout !***

Que puis-je te souhaiter pour la nouvelle année ?  
Une vie meilleure ? Elle est déjà si belle…  
De l’amour ? Tu es bien entouré(e) :o)  
Une super santé ? Tu as une forme en béton !  
Des amis pour la vie ? Tout le monde t’adore.  
Alors, la seule chose que je puisse souhaiter…  
C’est que tu continues sur cette belle lancée !!!  
Bonne année mon ami(e) !

***2. Les meilleurs voeuxn pour 2018***

Que le chemin de l’année 2018 soit parsemé d’éclats de joie, de pétales de plaisir, qu’il soit éclairé par la l’étincelle de l’amour et la lueur de l’amitié.  
Bonne et heureuse année !

***3. Recette magique***

Un zeste de réussite  
Un soupçon d’imprévu  
Une pointe d’humour  
Le tout arrosé de bonheur et d’amour !  
Et 2018 aura une saveur inoubliable …  
Meilleurs Voeux !

***4. Petit lexique spécial 2018***

Dire « oui » au bonheur  
Dire « non » à la mauvaise humeur,  
Dire « peut être » à l’avenir,  
Dire « je ne t’oublie pas » aux souvenirs,  
Dire « adieu » au stress,  
Dire « pourquoi pas » à la paresse,  
Dire « j’ai compris » aux erreurs,  
Dire « plus jamais » aux jugements de valeur,  
Dire « pardon » à la peine,  
Dire « bye bye » à la haine,  
Dire « heureusement que tu es là » à l’humour,  
Dire « pour toujours » à l’amour,  
Dire « reste là » à l’envie,  
Dire « je t’aime » à la vie !

***5. En 2018, il y aura…***

Des sourires, pour chasser la tristesse,  
De l’audace, pour que les choses ne restent jamais en place,  
De la confiance, pour faire disparaître les doutes,  
Des gourmandises, pour croquer et déguster la vie,  
Du réconfort, pour adoucir les jours difficiles,  
De la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager,  
Des arcs en ciel, pour colorer les idées noires,  
Du courage, pour continuer à avancer !

***6. Au menu cette année***

Voici le menu 2018 :  
Cocktail de joie et bouchées surprises,  
Velouté d’amitié et tartines de santé,  
Filet d’amour à la sauce folie douce,  
Bûche d’harmonie et mignardises 100% tendresse…  
Savourez chaque seconde de cette nouvelle année !

***7. Pour toi mon coeur***

Mon amour… En 2018,  
Mes mains applaudiront tes exploits  
Mes yeux te dévoreront du regard  
Mes joues rougiront de joie  
Ma bouche frôlera tes lèvres  
Mon coeur battra pour toi.  
Je t’aime !

***8. Bien accompagné(e)***

Que 2018 soit ton année,  
Que le bonheur soit ton allié,  
Que le sourire soit ton invité,  
Et que la joie embellisse tes journées.  
Je te souhaite une merveilleuse année !

***9. Une année bien remplie***

Je souhaite que 2018 soit pour toi :  
L’année de l’Amour  
Pour vivre pleinement chaque jour  
L’année de la Tolérance,  
Pour donner à tout le monde, une chance  
L’année du Rire,  
Pour s’amuser de tout, même du pire  
L’année du Grand Pardon,  
Pour effacer les douleurs et aller de l’avant  
L’année de la Générosité  
Pour le bonheur de partager  
Meilleurs voeux !

***10. 2018 en chiffres***

Dans une année, chaque moment compte…  
Alors je te souhaite :  
- 1 an d’Allégresse  
- 12 mois de Plaisir  
- 52 semaines de Bien-être  
- 366 jours de Chance  
- 8 784 heures de Succès  
- 527 040 minutes d’Amour  
- pour un total de 31 602 400 secondes de bonheur !  
Excellente année !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [Célébrons le nouvel an chinois !](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20170128/060/gmail.com/floriane.justin)  Alors que sur le continent européen nous venons d’entamer l’année 2017, à l’autre bout de la planète, on célèbre l’année 4715. « C’est le monde à l’envers », me direz-vous ! Hé bien non, car le calendrier chinois est uniquement utilisé pour les fêtes traditionnelles ou religieuses... |

# C’est le Nouvel An Chinois !

88

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Donnez votre avis** sur cet article en écrivant un **commentaire** !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/nouvel-an-chinois)

[Envoyer une carte Nouvel An Chinois](http://www.cybercartes.com/cartes/nouvel-an-chinois)

Alors que sur le continent européen nous venons d’entamer l’année 2017, à l’autre bout de la planète, on célèbre l’année 4715. « C’est le monde à l’envers », me direz-vous ! Hé bien non, car [**le calendrier chinois**](http://www.cybercartes.com/cartes/nouvel-an-chinois) est uniquement utilisé pour les fêtes traditionnelles ou religieuses…

C’est aujourd’hui, comme sur tous les continents, le calendrier grégorien qui rythme la vie publique des chinois depuis 1929. Mais les vieilles traditions sont très importantes pour les diasporas chinoises.

En effet, comme l’explique Donatien Schramm, fondateur de l’association parisienne « Chinois de France », [**la fête du Nouvel An**](http://www.cybercartes.com/cartes/nouvel-an-chinois) constitue un moment unique de transmission de traditions millénaires au sein des familles ».

# Une fete dans le monde entier

Selon le cycle lunaire chinois, le **28 janvier** sera le 1er jour de l’année du « **Coq** ». Pour accueillir la nouvelle année, la communauté asiatique organise un grand nombre de manifestations traditionnelles, s’étalant sur plusieurs jours : défilés déguisés (parmi lesquels le fameux « défilé du Dragon »), danses folkloriques, etc. Dans le monde entier, tous les chinois célèbrent ce grand événement… Mais pas que ! Contrairement à son nom, le « nouvel an chinois » n’est pas une fête uniquement chinoise : les pays comme l’Indonésie, la Thaïlande, le Vietnam, la Corée du Sud, la Mongolie, le Tibet,… etc, célèbrent aussi le commencement du nouveau calendrier lunaire. En ce jour, ce sont donc toutes les communautés asiatiques du monde qui se déguisent et sortent dans les rues ! Quel joli carnaval !

**Les vieilles legendes d’Asie**

Le 1er jour du mois lunaire est inauguré par **la fête dite « du Printemps »** ou « du Renouveau ». Cette fête entame une grande période de festivités qui s’étale sur une quinzaine de jours. En Asie, beaucoup en profitent pour prendre leurs congés, rassembler leur familles, célébrer leur mariage…

Généralement, selon la coutume asiatique, cette période de fête est précédée par un grand nettoyage des maisons, afin de chasser les mauvaises ondes et les malheurs de l’année passée. Puis des offrandes (friandises, plats traditionnels, vin) doivent ensuite être offertes au Dieu du foyer pour s’assurer bien-être et prospérité. Selon les croyances, la veille du nouvel An, les familles doivent coller partout dans leur maison des papiers rouges sur lesquels sont inscrits des vers bienveillants. Ces papiers auraient le pouvoir de protéger leur maison de Nien, un monstre cruel et vorace qui dévorerait les humains avant l’arrivée de la nouvelle lune. Ainsi, Nien détestant le rouge, le monstre serait tenu à l’écart durant toute l’année nouvelle. On allume également des pétards pour l’éloigner, car on raconte que celui-ci fuit le bruit. Joyeux Nouvel An à tous !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**5 conseils pour réussir son régime**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20170103/005/gmail.com/floriane.justin)  En période de fête, il n’y a pas que la dinde qui est farcie. Notre estomac aussi ! Après lui en avoir fait voir de toutes les saveurs, en passant du gras au sucré, de la viande en sauce aux crustacés, il est tout à fait normal qu’il soit un peu épuisé. Voici 5 conseils pour retrouver la ligne après les fêtes ! |

# 5 conseils pour réussir son RÉGIME

En période de [**fête**](http://www.cybercartes.com/cartes/fete-du-calendrier), il n’y a pas que la dinde qui est farcie. Notre estomac aussi ! Le pauvre… Après lui en avoir fait voir de toutes les saveurs, en passant du gras au sucré, de la viande en sauce aux crustacés, il est tout a fait normal qu’il soit un peu épuisé. Sans parler de notre organisme qui a du mal à encaisser la montagne de nourriture que nous avons avalé…

Alors, après avoir bien profité, faisons un petit effort pour alléger notre menu et commencer l’année en pleine santé !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/evenements-de-la-vie/12/avtpe/3)

Cliquez sur l'image pour voir les cartes "régime après les fêtes"

# [*****Conseil n°1 : Congelez et… donnez !*****](http://www.cybercartes.com/cartes/sante-et-regime)

Après les fêtes, c’est toujours la même chose. Votre frigo est rempli de restes de foie gras, de saumon, de terrine, de dinde farcie, de sauces, de marrons et de pâtisseries en tous genres. Avec un tel festin, vous allez donc revivre les fêtes à chaque repas pendant encore deux semaines… Cela pourrait être une bonne nouvelle, mais pour votre ligne, c’est le cauchemar ! Alors pourquoi ne pas congeler toutes ces délicieuses choses (qui remplaceront votre plateau repas peu alléchant du mois prochain) ? Vous pourrez ainsi entamer votre régime détox dès le 1er janvier, jour de l’année où la motivation est à son apogée (bonnes résolutions obligent). Pensez également à vous séparer de vos si alléchantes boites de chocolats, marrons glacés et autres friandises irrésistibles… Il est tentant de les conserver, mais ces gâteries se transformeront très vite en petits diables qui sauront vous faire craquer ! Alors anticipez vos moments de faiblesse et faites des heureux en les distribuant à vos proches. Le Père Noël, c’est vous !

# [*****Conseil n°2 : L’eau, votre meilleur allié*****](http://www.cybercartes.com/cartes/sante-et-regime)

[](http://www.cybercartes.com/cartes/evenements-de-la-vie/12/avtpe/3)

Tous les diététiciens le disent, l’eau est le meilleur allié minceur. Ingrédient magique de votre régime, l’eau (de préférence minéralisée) a mille et une fonctions : elle permet d’évacuer les excès accumulés pendant les fêtes, de faire le plein d’oligo-minéraux tels que le magnésium et le calcium, d’aider votre système circulatoire, d’hydrater votre corps, de préserver le bon fonctionnement de vos intestins et de diminuer la sensation de faim ! Hé oui, l’eau prend de l’espace dans votre estomac et simule la satiété (attention pour les aqua-addict, pas plus de 7 litres par jour). Ne contenant aucune calorie, l’eau remplacera à merveille toutes les boissons sucrées (sodas, jus de fruits sucrés) que vous avez l’habitude de consommer. Vous pouvez la choisir gazeuse, ou plate et l’agrémenter d’aromes naturels (citron, tisanes, [Anthésite](http://www.antesite.com/)…) pour lui donner un petit gout agréable. Pensez également à manger des soupes et des potages !  
[Tisane Minceur](http://www.sanoflore.net/fr/produit-69/tisanes/minceur.aspx), Sanoflore,  
[Breuvage détoxifiant](http://www.natureetdecouvertes.com/cadeau-ideal/massage-et-bien-etre/tisane-et-accessoires/breuvage-detoxifiant-15132620), Nature et découverte  
[Tisane bio drainante](http://www.caudalie.com/fr/corps/mincir/tisanes-bio-drainantes.html), Caudalie  
[Potion d’après festin](http://www.natureetdecouvertes.com/cadeau-ideal/massage-et-bien-etre/tisane-et-accessoires/potion-d-apres-festin-15132630), Nature et découverte

# [*****Conseil n°3 : Faites le plein de fruits et légumes*****](http://www.cybercartes.com/cartes/sante-et-regime)

[](http://www.cybercartes.com/cartes/evenements-de-la-vie/12/avtpe/3)

Bonne nouvelle, vous allez pouvoir manger « A VOLONTE » … Oubliez les gâteaux, je parle bien sûr des fruits et légumes ! Gorgés de nutriments indispensables à notre bonne santé, ces aliments 100% sains doivent devenir vos meilleurs amis et accompagner chacun de vos repas. Voici quelques fruits et légumes miracles à faire figurer dans votre 1ère liste de courses (congelés ou frais).

♦ **Brocoli** : multivitaminé (il contient plus de vitamines C que les oranges !), riche en calcium et phosphore (pour les os et dents), en isothiocyanates (contre le cancer du poumon) et en fibres (meilleure digestion)  
♦ **Patate douce** : riche en fibres, vitamines, fer, potassium et antioxydants,  
♦ **Épinard** : riche en magnésium, fer, calcium, lutéïnes (pour une bonne vue), vitamines A, C et K,  
♦ **Choux** : détoxifiant (foie), anti infectieux et riche en sulforaphane (anti-cancer et anti-microbes), en phosphore et en fibres,  
♦ **Avocat** : riche en acide oléique (diminue le mauvais choléstérol) et en fibres,  
♦ **Agrumes** : riche en limonoïdes (anti-cancers), acide folique (bon pour les femmes enceintes), potassium, fibres et vitamines C et Terpènes (contre les ulcères et carie dentaires),  
♦ **Pomme** : riche en antioxydants, vitamines C, pectine (anti-cancer et cholestérol),  
♦ **Mangue** : riche en vitamines A et C, renforce le système immunitaire,  
♦ **Kiwi** : riche en vitamine C, potassium, fer, cuivre, calcium et fibre : « élu le fruit le plus nutritif » !

# [*****Conseil n°4 : Bougez, transpirez, évacuez !*****](http://www.cybercartes.com/cartes/sante-et-regime)

[](http://www.cybercartes.com/cartes/evenements-de-la-vie/12/avtpe/3)

Et si vous ajoutiez à vos bonnes résolutions ces 3 verbes magiques : Bougez, transpirez, évacuez ? Allez hop hop ! Pour amorcer cette année sous le signe de la vitalité, il va falloir S’AC-TI-VER ! Pour les amatrices de sport, optez pour le cours de danse africaine, le Pilate (musculation douce et en profondeur) ou/et la séance de « footing-musique » dans le parc. Pour les « Moi, le sport ? Jamais ! », pas d’excuse, il y a d’autres moyens de se dépenser ! Vous pouvez faire plaisir à votre Snoopy avec une graaaande promenade hebdomadaire, aller chercher du pain (pas un éclair au chocolat !) à pied ou en petite foulée, troquer le thé-canapé entre copines par une balade-papote, ou descendre du métro à la station d’après… Tous les moyens sont bons pour faire les petits bourrelets d’après-fêtes !  
[La Gymbox des Paresseuses](http://www.marabout.com/livre-la-gym-box-des-paresseuses-lydie-raisin-327649.html), édition Marabout

# [*****Conseil n°5 : Conseils en vrac pour une ligne intacte*****](http://www.cybercartes.com/cartes/sante-et-regime)

♦ Prenez le temps de mastiquer longuement chaque bouchée avant de l’avaler.  
♦ Dès le 1er janvier, attendez 3 semaines avant de vous peser.  
Pas besoin de culpabiliser et de détruire votre volonté (et votre balance) !  
♦ Avant de craquer sur ce gâteau au chocolat, résistez durant 10 minutes !  
En effet, des études démontrent que si c’est une simple envie, un caprice, une compulsion gourmande (et pas un vrai besoin), votre « fringale » disparaitra. Pendant ces 10 longues minutes, changez-vous les idées : faites un peu de ménage, de jardinage, lavez-vous les dents, lisez un livre, mais restez loin de votre cuisine !  
♦ Si vous sentez que vos pulsions dévoreuses reprennent le dessus sur votre raison, anticipez et parsemez votre maison de post-it d’avertissement ! Par exemple, si cette délicieuse boite de chocolat vous fait de l’œil, collez-lui un « STOP ! Tu avais promis ! » sur le couvercle. Sur le frigo, collez un « N’y pense même pas … » et sur le pot de Nutella « Pense à ton bikini ! ».  
Vous verrez, ça aide !  
♦ Récompensez vos efforts et vos réussites en vous offrant un petit cadeau de temps en temps : vous le MERITEZ !

Bon courage à toutes et… Tenez bon !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [Un gâteau zébré pour son anniversaire !](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20170218/061/gmail.com/floriane.justin)  Savez-vous quel est le point commun des fêtes d’anniversaire 100% réussies ? LE GÂTEAU ! Délicieux, magnifique, coloré, fondant et parfumé : votre gâteau d’anniversaire doit être alléchant pour les yeux aussi bien que pour les papilles… Découvrez une recette ultra originale : le ZEBRA CAKE ! |

**Un gâteau zebré pour faire sensation !**

1

Savez-vous quel est le point commun des fêtes d’anniversaire 100% réussies ?  
LE GÂTEAU !  
Délicieux, magnifique, coloré, fondant et parfumé : votre gâteau d’anniversaire doit être alléchant pour les yeux aussi bien que pour les papilles…  
Découvrez cette nouvelle recette ultra originale : le ZEBRA CAKE. Rapide, facile, cette recette saura séduire toutes les pâtissières du dimanche. Voici la recette à découvrir en entier sur le blog [**« Gâteau et délices »**](http://gateaux-et-delices.com/gateau-tigre-zebre-ou-le-zebra-cake/) !!!

[](http://gateaux-et-delices.com/gateau-tigre-zebre-ou-le-zebra-cake/)

**INGRÉDIENTS**

300 g de farine  
4 oeufs  
250 ml d’huile de tournesol  
100 ml de lait  
250 g de sucre  
1 cuillère à café d’extrait de vanille  
2 cuillères à café de levure  
50 g de cacao en poudre non sucré

[](http://gateaux-et-delices.com/gateau-tigre-zebre-ou-le-zebra-cake/)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**Le 28 février, c'est MARDI GRAS !**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20170227/008/gmail.com/floriane.justin)  Quand on pense à Mardi Gras, on imagine tout de suite une grande fête, des confettis, des beignets, des cris de joie, une fanfare et un défilé de superbes déguisements ! Mais dans la religion chrétienne, Mardi Gras représente bien plus qu’une fête, c’est avant tout une date très symbolique qui précède le commencement des 40 jours de Carême… Apprenez-en plus ! |

# Le 13 février, c’est Mardi Gras !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/mardi-gras)

Cliquez sur l'image pour envoyer une carte Mardi Gras

Quand on pense à [**Mardi Gras**](http://www.cybercartes.com/cartes/mardi-gras), on imagine tout de suite une grande fête, des confettis, des beignets, des cris de joie, une fanfare et un défilé de superbes déguisements !

Mais dans la religion chrétienne, Mardi Gras représente bien plus qu’une fête, c’est avant tout une date très symbolique qui précède le commencement des 40 jours de Carême…

# Qu’est ce que le Carême ?

Le Carême commence le Mercredi des Cendres, lendemain de Mardi Gras. Ce jour marque le début d’une période de méditation et de jeûne durant 40 jours, célébrée en souvenir des quarante jours de tentation du Christ dans le désert. Ainsi, le lendemain de Mardi Gras, les chrétiens entament cette période « pascale » pendant laquelle ils doivent manger un repas très léger par jour et s’abstenir de consommer de la viande, des oeufs et du beurre, jusqu’au Dimanche de Pâques. Le but de ce Carême est avant tout de se purifier physiquement et spirituellement avant le jour sacré de la résurrection du Christ.

# La fête de Mardi Gras

[](http://cybermag.cybercartes.com/beignet-de-carnaval/)

Chaque année, la fête de Mardi Gras change de date en fonction du dimanche de Pâques, qui lui-même est mobile dans le calendrier. En 2018, Mardi Gras sera donc célébré le 13 fevrier. Comme nous l’avons vu, cette fête représente donc la vieille du commencement du Carême. C’est pourquoi, avant que la période de privation soit entamée, on mange gras. Pour prendre des forces, mais aussi pour finir tous les aliments « tentateurs » ! La coutume est de faire des beignets, des bugnes et des crêpes pour finir les oeufs… Un vrai régal !

**Vos enfants sont des petits gourmands ?**  
—> Préparez de [**délicieux beignets**](http://cybermag.cybercartes.com/beignet-de-carnaval/) avec la recette du CyberMag !

[](http://www.cybercartes.com/apercu/mardi-gras/12/atvp/5981/1)

Cliquez sur la carte pour l'animer et l'envoyer

# Vive le Carnaval !

[](http://cybermag.cybercartes.com/fabriquez-votre-masque-de-mardi-gras/)Mardi Gras est aussi devenu le jour du Carnaval, une grande fête conviviale et joyeuse pendant laquelle on mange, on danse, on chante et on se balade déguisés dans les rues.  
Ce n’est pas sans raison si le mot carnaval est issu de carnis levare qui signifie « sans viande » en latin… Vous l’avez compris, cette fête symbolise en effet le dernier jour où l’on peut manger de la viande avant le Carême. Dans le monde entier, de nombreux Carnaval sont organisés à cette occasion : le Carnaval de Venise, de Rio, de Dunkerque, de Québec, de Nice… Certains sont très réputés pour leurs grandes parades colorées.

**Vous n’avez pas encore de déguisement ?**  
—> Fabriquez ce [**joli masque de Carnaval**](http://cybermag.cybercartes.com/fabriquez-votre-masque-de-mardi-gras/) avec vos enfants…

Joyeux Carnaval et bon Mardi Gras à toutes et à tous !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [Le 12 mars c'est la pleine lune !](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20170311/062/gmail.com/floriane.justin)  Certains pensent que la pleine lune est bénéfique pour l’homme : elle favoriserait la fertilité des femmes, améliorerait le fonctionnement du système pileux et ferait pousser les ongles. Elle pourrait même favoriser la perte de poids. Le CyberMag vous dit tout sur ces phénomènes étranges.. |

# C’est la pleine lune !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/c-est-la-pleine-lune)

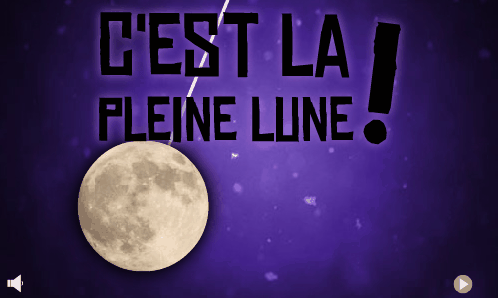
« Moi, **lunatique** ? Phhh, comme si la Lune pouvait agir sur mes **émotions**… »  
Hé oui, si la racine de cet adjectif vient du mot Lune, c’est parce que celle-ci est souvent jugée responsable de nos sautes d’humeur.  
Encore aujourd’hui, nombreuses sont les légendes associées à la [pleine Lune](http://www.cybercartes.com/cartes/pleine-lune) et à ses pouvoirs surnaturels.

# Le pouvoir des cycles lunaires

Les croyances attachées à l’influence de la Lune sur les humains sont très anciennes. L’homme a depuis toujours cherché des réponses dans les astres, en les associant aux **manifestations divines**. Durant l’Antiquité, selon les mythes des Sumériens, Babyloniens et des Égyptiens, la scintillante Lune était considérée comme étant l’acolyte du Soleil sacré. L’analyse du système Soleil-Lune-Terre leur permettait de prédire certains phénomènes inexplicables à l’époque, comme les éclipses.

# *****Une pleine lune fascinante…*****

Encore aujourd’hui, de ***nombreux mythes*** subsistent et beaucoup de personnes croient en le pouvoir d’influence de la Lune sur les rythmes et les cycles de la vie humaine. Parmi les ***8 phases lunaires*** (nouvelle lune, premier croissant, premier quartier, Lune gibbeuse, pleine Lune, Lune gibbeuse, dernier quartier, dernier croissant), c’est lamystérieuse pleine Lune qui provoque le plus d’interrogations. À chaque pleine Lune, un grand nombre d’êtres humains témoignent d’un changement de leur comportement. Non, pas de transformation ni de métamorphoses, même si la légende des loups garou et des vampires est fortement liée à la Lune ronde… Mais certains disent que la pleine Lune augmente l’agressivité, le stress, l’irritabilité, la colère, ce qui peut rendre mélancolique et parfois violent. Elle est donc souvent montrée du doigt lors des recrudescence des taux de criminalité, de suicides, de désastres naturels et d’accidents.

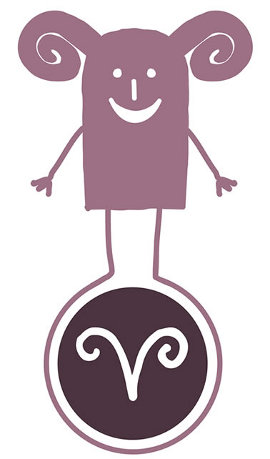
[](http://www.cybercartes.com/apercu/pleine-lune/12/atvp/7211/1)

Par contre, d’autres croient dur comme fer que la pleine Lune est **bénéfique** pour l’homme : elle favoriserait la fertilité des femmes, améliorerait le fonctionnement du système pileux et ferait pousser les ongles. Elle pourrait même favoriser la perte de poids.  
Les **preuves** ? Il n’y en a aucune. Mis à part l’effet prouvé du cycle lunaire sur les marées, son influence sur l’homme n’est absolument pas démontrée par les scientifiques…  
… Tout dépend peut être de notre bonne étoile !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**Astro : le signe du Bélier**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20170321/005/gmail.com/floriane.justin)  Nés entre le 22 mars et le 20 avril, les béliers représentent symboliquement les « forces réanimatrices » de la nature. On dit que, grâce à leur énergie hors du commun, ces derniers accompagnent le renouveau en inaugurant la belle saison du Printemps. Découvrez leur caractère, leurs qualités et leurs petits défauts... |

# Astro : le signe du Bélier

121

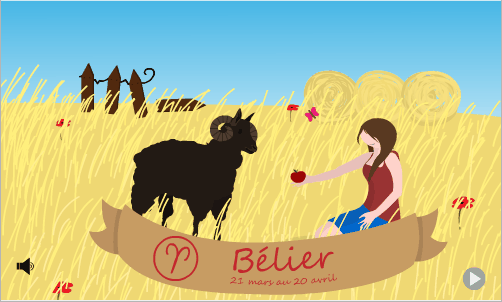
[](http://www.cybercartes.com/cartes/signe-belier)

# Un temperament bouillonnant

Nés entre **le 22 mars et le 20 avril**, [les béliers](http://www.cybercartes.com/cartes/signe-belier) représentent symboliquement les « forces réanimatrices » de la nature. On dit que, grâce à leur énergie hors du commun, ces derniers accompagnent le renouveau en inaugurant la belle saison du [Printemps](http://www.cybercartes.com/cartes/printemps). Fonceurs et impulsifs, nos amis cornés sont des fortes têtes au caractère bien trempé ! C’est sûrement parce qu’ils sont signes de feu, influencés par l’astre du soleil.

# Action ! Reflexion …

Fougueux, le vrai bélier est un être très entier, qui agit avec toute sa spontanéité. Guidé par ses émotions, il lui arrive souvent de foncer dans le tas sans réfléchir aux conséquences.  
Lui dicter ce qu’il doit faire ? Jamais de la vie ! Le bélier est maitre de ses décisions et ne laisse personne les prendre à sa place. Ce côté tête brulé leur donne un charme fou, mais peut également leur jouer de mauvais tours… Souvent susceptibles, les béliers partent au quart de tour et foncent dans le tas sans réfléchir. Tant, que certains conflits créent de grandes étincelles. Mais cela ne les arrête pas ! Hé oui, les béliers aiment prendre des risques pour pimenter leur vie. C’est d’ailleurs ce courage qui les place naturellement en tant que chefs, guides des troupes, en qui l’on accorde une confiance aveugle.

[](http://www.cybercartes.com/apercu/signe-belier/12/atvp/9201/1)

# Un grand passionné

Toujours guidé par leur instinct, les natifs du bélier se fient aveuglement à leur coeur pour s’investir pleinement dans une histoire d’amour. Ils aiment vivre leurs relations de façon intense et passionnée. Eternels conquérants, ils vibrent et s’enflamment dès qu’une personne leur résiste. Malheureusement, les béliers s’ennuient lorsque tout est acquis ! Guidés par leurs coups de coeur, ils sont souvent considérés comme des personnes insatisfaites qui changent d’avis en un éclair. Enthousiaste, agréables et généreux, les béliers sont généralement de très bons amis, sur qui l’on peut compter ! Pensez à leur envoyer [une belle carte pour leur anniversaire](http://www.cybercartes.com/cartes/anniversaire) ;D