|  |  |
| --- | --- |
| **Cyber cartes / Internet**  **Modèles de textes pour cartes**   |  | | --- | |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [Que répondre aux voeux que vous avez reçu ?](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160101/60/gmail.com/floriane.justin)  Vous avez déjà reçu de sublimes cartes de voeux remplies de mots gentils ? Il est important de remercier celui ou celle qui a cherché à vous faire plaisir. Voici quelques textes qui toucheront toutes les personnes qui vous ont envoyé leurs meilleurs voeux...  [Lire la suite sur le CyberMag](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160101/62/gmail.com/floriane.justin) | |
| |  | | --- | |  | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [D'où vient la fête du jour de l'An ?](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160101/64/gmail.com/floriane.justin)  Quelle joie de célébrer en famille ou entre amis l’arrivée de la nouvelle année ! Clôturant le délicieux repas du réveillon de la St Sylvestre, les premières secondes du jour de l’an sont marquées par les cris de joie, les embrassades sous le gui et les échanges des voeux de bonheur.  [Lire la suite sur le CyberMag](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160101/65/gmail.com/floriane.justin) | |
| |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | |  | |

**8 textes pour dire MERCI pour vos voeux !**

Vous avez reçu de sublimes cartes de voeux remplies de mots gentils ?

Il est important de remercier celui ou celle qui a cherché à vous faire plaisir et qui a pensé à vous pour la nouvelle année…

Voici **quelques textes** qui toucheront en retour toutes les personnes qui vous ont envoyé leur bons voeux.



**1. Délicate attention**

J’ai reçu, de votre part, une très jolie carte remplie de bons sentiments.  
Je tenais à vous remercier de tout coeur pour cette délicate attention !  
Belle année 2017 à vous :o)

**2. Je suis très touché(e)**

J’adore recevoir des cartes de voeux… Mais la tienne m’a tout particulièrement touchée ! Tes mots m’ont réchauffé le coeur et grâce à toi, 2017 aura une délicieuse saveur… Je t’envoie mes meilleures pensées et je souhaite que tous tes voeux soient réalisés.

**3. 5 merci**

Merci.  
Merci pour vos petits mots, qui sont pour moi de vrais cadeaux,  
Merci pour votre générosité, votre gentillesse et votre spontanéité,  
Merci pour ces belles valeurs, qui emplissent mon corps de chaleur,  
Merci du fond du coeur car grâce à vous, 2017 sera une année pleine de bonheur !

**4. Du bonheur en retour**

Grâce à vos bons voeux, 2017 devrait être une excellente année…  
Je vous souhaite tout le bonheur du monde en retour !  
Et, encore merci d’avoir pensé à moi :o)

**5. Une onde de bonheur**

Merci merci merciiii ! Votre petit mot est très réussi.  
Il a provoqué en moi une onde de bonheur, que j’ai eu envie de transmettre à tous ceux qui sont dans mon coeur.  
Grâce à vous, autour de moi, tout le monde aura une année 2017 remplie de joie !

**6. Plaisir partagé**

Ces quelques mots m’ont fait un immense plaisir.  
Merci de votre gentillesse !

**7. 2015 en rimes**

Un voeu, un souhait, une espérance,  
Grâce à toi, 2017 sera pour moi l’année de la chance,  
Je souhaite à mon tour que chaque jour de cette nouvelle année,  
Soit pour toi encore plus heureux que le dernier !

**8. Tu y penses toujours**

Comme chaque année, tu ne m’as pas oublié !  
Toujours un petit mot, une douce pensée,  
Alors, en retour, je souhaite de tout coeur,  
Que ton année 2017 soit riche en petits bonheurs !!!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Comment souhaiter une belle année à vos proches ?**

Ca y est ! Le grand compte à rebours approche… Bye bye 2017, hello 2018 !!! Voilà une année toute neuve, toute prête à remplir de beaux moments et de réjouissances. Et si vous souhaitiez le meilleur à vos proches avec une sublime carte accompagnée d’un merveilleux texte ? SENSATIONNEL comme idée ! Le CyberMag a pensé à vous. Voici un florilège d’idées pour immortaliser le passage à la nouvelle année !



***10 façons de souhaiter la bonne année :***

**1. Tant de belles choses**

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

**2. Bonne dégustation !**

**Voici le menu de cette nouvelle année** : Inaugurez avec le cocktail de joie, dégustez le velouté d’amitié et son gratiné de santé, régalez-vous avec le filet d’amour et sa sauce folie, puis finissez en douceur avec la bûche d’harmonie… Enfin, savourez chaque seconde de cette nouvelle année !

**3. Poème en rimes**

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

**4. Chaque moment compte**

Dans une année, **chaque moment compte…** Alors je te souhaite :  
• 1 an d’Allégresse,  
• 12 mois de Plaisir,  
• 52 semaines de Bien-être,  
• 365 jours de Chance,  
• 8 760 heures de Succès,  
• 525 600 minutes d’Amour,  
• pour un total de 31 536 000 secondes de bonheur !  
Excellente année !

**5. Tous mes souhaits**

En 2018, **je lève mon verre de Champagne à ta Santé !** Que cette nouvelle année soit pétillante de joie et de gaieté, que l’ivresse de l’Amour t’envahisse et adoucisse tes journées, que l’euphorie de l’Amitié accompagne tes soirées et que les bulles de Rire chatouillent chaque jour ton palais ! Je te souhaite une superbe année !

**6. Une nouvelle aventure**

**Un Nouvel An pour un… Nouvel élan !** Que cette nouvelle aventure qui commence vous apporte son lot de joie, d’amour et de chance, que tous vos rêves et vos espérances se réalisent dans l’abondance et que chacune de vos résolutions annonce une nouvelle vie, pleine d’émotion !

**7. Pour la plus parfaite des personnes**

**Cette année, j’ai voulu t’épater…** J’ai choisi la plus belle, la plus originale et la plus délicieuse des cybercartes, pour qu’elle soit en phase avec sa destinataire. Toi ! Je te souhaite une superbe année et que 2018 t’apporte son lot de surprises !

**8. Encore une année réussie**

Chers amis, je vous souhaite que toute l’année soit à l’image de celle que nous venons de passer à vos côtés : joyeuse, enjouée, et **remplie de bonheur et d’amitié** !

**9. La bonne addition !**

Pour cette nouvelle année, je vous souhaite : **2** fois plus de joie, **0** souci, **1** santé d’enfer, **8** tonnes de bonnes nouvelles !

**10. Tout ce dont tu rêves…**

Puisse cette nouvelle année, réaliser tous vos souhaits et rendre réalité vos rêves les plus secrets… Meilleurs voeux !

**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 !

**Les plus belles façons de dire « bonne année ! »**

Vous avez aimé [**le premier**](http://cybermag.cybercartes.com/10-facons-de-souhaiter-la-bonne-annee/), vous avez adoré [**le deuxième**](http://cybermag.cybercartes.com/15-facons-de-souhaiter-une-bonne-annee/)… voici le troisième volet des idées de textes pour souhaiter une bonne année à vos proches !!! Picorez, farfouillez, hésitez, choisissez. Bref, faites vous plaisir en remplissant vos cartes de petits mots originaux, qui sortent du lot :o) C’est rien que pour vous et c’est chez CyberCartes. Régalez vous !



**1. Tchin tchin !**

En 2018, je lève mon verre de Champagne à ta Santé !  
Que cette nouvelle année soit pétillante de joie et de gaieté,  
Que l’ivresse de l’Amour t’envahisse et adoucisse tes journées,  
Que l’euphorie de l’Amitié accompagne tes soirées,  
Et que les bulles de Rire chatouillent chaque jour ton palais !  
Je te souhaite une superbe année !

**2. Renouveau**

Un Nouvel An pour un… Nouvel élan !  
Que cette nouvelle aventure qui commence,  
Vous apporte son lot de joie, d’amour et de chance,  
Que tous vos rêves et vos espérances,  
Se réalisent dans l’abondance,  
Et que chacune de vos résolutions,  
Annonce une nouvelle vie, pleine d’émotions !

**3. Une carte à la hauteur**

Cette année, j’ai voulu t’épater…  
J’ai choisi la plus belle, la plus originale et la plus délicieuse des cybercartes, pour qu’elle soit en phase avec sa destinataire. Toi !  
Je te souhaite une superbe année et que 2018 t’apporte son lot de surprises !

**4. Prolonger le bonheur**

Chers amis, je vous souhaite que toute l’année 2018 soit à l’image de celle que nous venons de passer à vos côtés : joyeuse, enjouée, et remplie de bonheur et d’amitié !

**5. Les chiffres clés**

Pour cette nouvelle année, je vous souhaite :  
2 fois plus de joie  
0 souci  
1 santé d’enfer  
8 tonnes de bonnes nouvelles !

**6. Frottez la lampe**

Puisse cette nouvelle année,  
Réaliser tous vos souhaits,  
Et rendre réalité,  
Vos rêves les plus secrets…  
Meilleurs voeux !

**7. Super voeu**

Bon c’est la crise. Alors cette année, je vais t’envoyer un SEUL voeu :  
Que tous les tiens se réalisent !!  
Pas mal comme idée, hein ?  
Bonne année :o)

**8. Invitation pour une soirée magique**

De la joie, des confettis, des accolades, des tchins tchins, des rires, des yeux plein d’espoir, de l’émotion, de la folie… Voilà dans quelle humeur il faut accueillir la nouvelle année ! Alors je t’envoie une petite carte d’invitation afin de te joindre à nous pour célébrer la venue de 2018… Cette année, on part du bon pied, ensemble :o) Je t’envoie les meilleurs voeux en attendant ta réponse !

**9. Pour toi mon amour**

Toi et moi, cela fait des années que l’on s’aime. Lorsque des partenaires se complètent aussi bien que nous deux, l’amour réussi à atteindre un équilibre précieux…  Alors laissons couler les années sur notre bulle d’amour et vivons intensément chaque jour !!! Je suis heureu(se)x de passer une nouvelle année à tes côtés. Je t’aime !

**10. Le plus beau des programmes**

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 textes pour dire MERCI pour vos voeux !**

Vous avez reçu de sublimes cartes de voeux remplies de mots gentils ?

Il est important de remercier celui ou celle qui a cherché à vous faire plaisir et qui a pensé à vous pour la nouvelle année…

Voici **quelques textes** qui toucheront en retour toutes les personnes qui vous ont envoyé leur bons voeux.



**1. Délicate attention**

J’ai reçu, de votre part, une très jolie carte remplie de bons sentiments.  
Je tenais à vous remercier de tout coeur pour cette délicate attention !  
Belle année 2017 à vous :o)

**2. Je suis très touché(e)**

J’adore recevoir des cartes de voeux… Mais la tienne m’a tout particulièrement touchée ! Tes mots m’ont réchauffé le coeur et grâce à toi, 2017 aura une délicieuse saveur… Je t’envoie mes meilleures pensées et je souhaite que tous tes voeux soient réalisés.

**3. 5 merci**

Merci.  
Merci pour vos petits mots, qui sont pour moi de vrais cadeaux,  
Merci pour votre générosité, votre gentillesse et votre spontanéité,  
Merci pour ces belles valeurs, qui emplissent mon corps de chaleur,  
Merci du fond du coeur car grâce à vous, 2017 sera une année pleine de bonheur !

**4. Du bonheur en retour**

Grâce à vos bons voeux, 2017 devrait être une excellente année…  
Je vous souhaite tout le bonheur du monde en retour !  
Et, encore merci d’avoir pensé à moi :o)

**5. Une onde de bonheur**

Merci merci merciiii ! Votre petit mot est très réussi.  
Il a provoqué en moi une onde de bonheur, que j’ai eu envie de transmettre à tous ceux qui sont dans mon coeur.  
Grâce à vous, autour de moi, tout le monde aura une année 2017 remplie de joie !

**6. Plaisir partagé**

Ces quelques mots m’ont fait un immense plaisir.  
Merci de votre gentillesse !

**7. 2015 en rimes**

Un voeu, un souhait, une espérance,  
Grâce à toi, 2017 sera pour moi l’année de la chance,  
Je souhaite à mon tour que chaque jour de cette nouvelle année,  
Soit pour toi encore plus heureux que le dernier !

**8. Tu y penses toujours**

Comme chaque année, tu ne m’as pas oublié !  
Toujours un petit mot, une douce pensée,  
Alors, en retour, je souhaite de tout coeur,  
Que ton année 2017 soit riche en petits bonheurs !!!

**15 textes pour souhaiter un Joyeux Anniversaire**

Vous voulez sortir de l’ordinaire pour souhaiter un [**Joyeux Anniversaire**](http://www.cybercartes.com/cartes/anniversaire) aux personnes qui vous sont chères ?  
Piochez donc parmi ces 15 idées de textes prêts à l’emploi!

Vous pourrez les copier-coller dans l’espace prévu pour votre message ou même les reformuler à votre convenance. Drôles, originales ou plus classiques, ces suggestions toucheront à coup sûr vos destinataires… N’hésitez plus !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/anniversaire)

[Envoyer une carte Anniversaire](http://www.cybercartes.com/cartes/anniversaire)

***1. Un super anniversaire***

En ce jour extraordinaire, je te souhaite un fabuleux anniversaire… Avec un excellent gâteau, une tonne de fantastiques cadeaux et une fête d’enfer !  
Rien n’est trop sensationnel pour ton anniversaire. Bon anniversaire !

***2. Un jour exceptionnel***

Aujourd’hui est LE jour le plus important de l’année : plus magique que Noël, plus festif que le Nouvel An, plus chanceux que le 1er mai, plus gourmand que Pâques, plus joyeux que l’arrivée du printemps…  
C’est le jour merveilleux où tu es né ! JOYEUX ANNIVERSAIRE !

***3. Quel beau programme !***

J’espère de tout coeur que, pendant ces 365 jours de ton nouvel âge, tu rencontreras la joie, tu flirteras avec le bonheur, tu trinqueras avec la chance, tu riras avec la santé et tu profiteras de la vie.  
Je te souhaite un très heureux anniversaire !

***4. Cocktail de souhaits***

Ça y est, te voilà entré dans le nouvel âge. Pour que ces 365 jours qui t’attendent soient encore meilleurs que les précédents, je tenais à te souhaiter : une tonne de bons moments, pleins de fous rires, une abondance de surprises, de l’amour à volonté, beaucoup d’amitié et une pleine santé.  
Joyeux anniversaire !

***5. Tu ne changeras jamais***

Il faut être courageux pour affronter sa date d’anniversaire… D’une seconde à l’autre, on prend un an de plus et on vieillit 365 fois plus que les autres jours ! Mais toi tu n’as aucun souci à te faire, même si le temps passe, tu resteras toujours le même. Heureux anniversaire !

***6. Jolie chanson***

Comme le veut la tradition, je vais te chanter une petite chanson :  
« Joyeux anniversaire, Mes voeux les plus sincères, Que ces quelques fleurs, Vous apportent le bonheur, Que l’année entière, Vous soit douce et légère, Et que l’an fini, Nous soyons tous réunis ! »

***7. Bon millésime***

Mon cher ami, tu es comme le bon vin. Tu as du caractère, tu as du goût, tu mets l’ambiance dans les soirées, tu te bonifies avec le temps et chaque moment partagé avec toi est une joie. C’est sûr, l’année de ta naissance est un bon millésime et toi, tu es un grand cru ! Alors, quand est-ce que l’on trinque à ton anniversaire ?

***8. Une belle année***

Joyeux anniversaire ! Voici ce que je te souhaite jusqu’à ton prochain anniversaire : 1 an d’Allégresse, 12 mois de Plaisir, 52 semaines de Bien-être, 365 jours de Chance, 8 760 heures de Succès, 525 600 minutes d’Amour, pour un total de 31 536 000 secondes de bonheur !  
Joyeux anniversaire et… à l’année prochaine !

***9. Menu de l’année à venir***

Bienvenue dans la fleur de l’âge !  
Voici le menu de cette belle année qui t’attend : Cocktail de joie, Velouté d’amitié, Gratiné de santé, Filet d’amour et sa sauce folie, Plateau de surprises, Fondant d’harmonie. Régale toi bien et… Joyeux anniversaire !

***10. Recette magique***

Une pincée de bonne humeur, 10 cuillères à soupe de gentillesse, Un zeste de générosité, Quelques gouttes de d’honnêteté, Une pluie d’humour, Un grand cœur rempli d’amour : Voici la recette magique qu’a confectionné ta maman il y a … ans ! Joyeux anniversaire !

***11. Gâteau à partager***

On dit que l’on commence à se rendre compte que l’on vieillit lorsque les bougies débordent du gâteau. Moi j’ai une idée… Prend-en un plus grand et invite-nous avec les copains, on se fera un plaisir d’arranger ce problème… sans laisser de miettes ! Joyeux anniversaire vieille branche !

***12. Garde la pêche !***

Esquive à droite, parade à gauche, pirouette, feinte… Garde bien ta défense l’ami ! Même si, avec ta joie de vivre et ton dynamisme, je suis convaincu que tu ne prendras jamais de coup de vieux… Joyeux anniversaire !

***13. Tu es génial(e) !***

Cher ami, je t’envoie cette petite carte pour te souhaiter un très joyeux anniversaire. Bon… en réalité… j’aimerais surtout te demander l’adresse de ta magicienne. Ne me fait pas croire que ton éternelle jeunesse, tes yeux rieurs, ta gentillesse, ta pêche d’enfer et ta joie de vivre sont naturels : ce n’est pas possible d’être aussi génial ! Alors, dis-moi quelle est ta recette secrète. Et si tu ne me la donnes pas, je reviendrai chaque année pour te la demander !  
Bon anniversaire !

***14. Humour***

Whaouh, tu en as vu des choses depuis que tu es né… L’apparition des premières radios, des cartes de crédit, des calculettes, de la TV, des stylos à billes, des CD, du micro-onde, des piles, du Monopoly, du vernis à ongles, des fusées, des ordinateurs, des TGV, de la crème solaire, de la mobylette, des codes barres, des téléphones portables, d’internet… Alors, comme on n’arrête pas le progrès, je te fais découvrir cette jolie carte virtuelle, à la pointe de la technologie. Joyeux anniversaire mon vieux !

***15. Tout pour te faire plaisir***

Depuis minuit, je n’arrête pas de penser à la meilleure façon de te souhaiter ton anniversaire. J’ai tout d’abord pensé à un lâcher de pétales de rose depuis une montgolfière, puis à écrire ton nom dans le ciel avec la fumée d’un avion, à te faire livrer ton poids en chocolat ou même à faire venir une fanfare pour chanter une chanson rien que pour toi. Puis je me suis dis, pourquoi ne pas lui offrir une attention des plus précieuses : une jolie cybercarte avec tout mon amour/toute mon amitié. J’espère qu’elle te plait ! Heureux anniversaire !

**.oOo.**

**10 textes pour souhaiter un joyeux anniversaire avec humour**

Drôles ? Assurément. Originaux ? Sûrement. Uniques ? Parfaitement !!! Découvrez ces 10 idées de textes pour un anniversaire, qui vous permettront, en quelques clics, de souhaiter le meilleur à votre famille, amis, collègues et autres connaissances, avec humour et bonne humeur.  A utiliser sans modération, pour donner le sourire à tous ceux qui comptent pour vous !

[](http://cybermag.cybercartes.com/wp-content/uploads/2014/11/droleanniv.jpg)

***Tu as combien, déjà ?***

1. C’est fou ça : à chaque fois que c’est ton anniversaire, personne n’arrive à trouver ton âge… On tombe toujours 5 ans en dessous ! Alors maintenant, on ne va plus te demander ton âge, mais plutôt la marque de la crème magique qui te donne cette jeunesse éternelle. On est ami(e)s, oui ou non ? Alors : partage tes remèdes !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Les cadeaux ? Ça sert à rien…***

2. Roooohlala !!! J’ai vu un cadeau GÉNIAL qui t’aurait beaucoup plu pour ton anniversaire. C’est EXACTEMENT ce dont tu rêves ! Mais je me suis dit, le matériel, c’est superficiel. Avec l’âge tu es devenu(e) plus mature et franchement, qui a besoin d’un (… mettre ici ce qui lui ferait le plus plaisir) ? Sûrement pas toi, tu es bien au dessus de tout ça ! Restons dans la simplicité : Joyeux anniversaire !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***100 % original***

3. Pour ton anniversaire, tout le monde t’offre un cadeau. Mais moi, je trouve cela tellement prévisible, tellement habituel, tellement basique comme idée que j’ai décidé de sortir du lot en t’envoyant une super carte : un cadeau original, drôle et inoubliable. C’est tout moi, ça ! Ne me remercie pas, c’est normal. Joyeux anniversaire mon ami(e) !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Le truc***

4. Manger du tofu au ptit déj, faire tous les jours 3 heures de footing, ouvrir tes chacras, dire adieu aux gâteaux trop sucrés et gras, lire tout le dictionnaire, apprendre les chorégraphies de Claude François, prendre des cours de harpe… Je t’en supplie… Dis moi ton secret pour rester jeune !!! C’est pas possible, j’ai tout essayé, il doit y avoir un truc ! Je compte sur toi, hein ? Merci. Ton très (trop) vieil ami…

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Ça chauffe sur le gâteau***

5. Mais dis donc, quelqu’un a augmenté le chauffage ? Ou alors c’est le dérèglement climatique ? A moins qu’il n’y ait un incendie quelque part ? Ahhh non… Ce sont juste les bougies sur ton gâteau. Ah ah ah. J’adore l’humour. Joyeux anniversaire très cher(e) !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Pas facile de vieillir***

6. Tu sais que je suis fort pour les retouches photo… Mais là, désolé : je ne peux plus rien faire pour toi. Les rides, les dents en moins, les yeux bouffis : il va falloir t’y faire !!! Profite qu’il te reste quelques dents pour faire de jolis sourires sur les photos, c’est déjà ça… … … Mais nooon, je déconne, tu es et tu resteras au TOP, comme toujours ! Vive ton anniversaire vieille branche !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Désolé pour le cadeau mais…***

7. Je voulais t’offrir un super cadeau, mais rien à faire : j’ai tout essayé, je n’ai pas réussi à le faire passer par l’écran de mon ordinateur. Du coup, je l’ai gardé pour moi. Alors, merci beaucoup pour le cadeau !!! Joyeux anniversaire (quand même)

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Moi, je suis jeune !***

8. Aujourd’hui, je suis tellement heureux : j’ai envie de rire, de danser, de chanter de faire la fête jusqu’au bout de la nuit !!! Hé oui, c’est ton anniversaire, pas le mien. Donc c’est toi qui vieilli et pas moi : youpiiiiiii ! Profite bien ;)Joyeux anniv’ !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Le joyeux de la bande***

9. On dit qu’avec le temps va, tout s’en va… En tout cas, ta bonne humeur légendaire elle, elle est toujours là !!! OUF ! Bon anniversaire :o)

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

***Colis exceptionnel***

10. Cela faisait des mois que tu l’attendais… Tu n’en dormais plus, tu n’en mangeais plus tellement tu en rêvais. Alors, ça y est… Elle est là, sous tes yeux émerveillés. MA carte d’anniversaire est enfin arrivée !!! J’imagine d’ici tes larmes de bonheur, tes cris de joie ! Ne me dit pas merci, c’est ça d’être un super ami :o) Joyeux anniversaire !

**10 façons de souhaiter un Bon Anniversaire… en retard !**

Parfois, on est un peu gêné… Parce qu’on a tout simplement oublié l’anniversaire de quelqu’un qui est cher à nos yeux et qu’on ne voudrait pas qu’il croit le contraire !!! Alors, avec ces 10 idées de textes, vous êtes sûr de faire sourire et surtout de faire oublier votre maladresse avec un peu d’humour et beaucoup d’amour !

[](http://cybermag.cybercartes.com/wp-content/uploads/2013/02/oups-texte-retard-anniv.jpg)

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**1. Bonnes excuses**

Bon, c’est vrai. Je suis en retard.  
Mais quand je t’ai appelé, ton numéro n’était plus attribué! Et quand je suis allé chez le fleuriste te prendre un bouquet, la boutique avait brulé!  
Puis j’ai couru jusqu’à la bijouterie. Et là surprise : un cambriolage!  
Tu vois j’ai tout essayé… Enfin j’essaye surtout de te faire rire pour me faire pardonner :o) Joyeux anniversaire en retard!!!

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**2. Oups !!**

Je suis vraiment désolé, affligé, navré, désespéré…  
C’est une abomination, une honte, une infamie, un scandale.  
Je te demande de me pardonner, de ne pas m’en vouloir, de m’excuser !  
Ben oui, j’ai oublié ton anniversaire. Quoi ? Tu n’avais même pas remarqué ?  
Oups! Alors, on repart à zéro : Joyeux Anniversaire comme si de rien était :o)

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**3. Etude scientifique**

Selon une étude tchétchène très sérieuse, il parait que certaines parties du cerveau arrêtent de fonctionner à la venue de certaines dates… A l’arrivée du jour J, elles se mettraient en mode OFF pendant quelques jours, pour ensuite se réveiller et se rappeler de tout ce qu’elles ont oublié.  
Alors ne m’en veut pas, ce n’est pas de ma faute si j’ai oublié ton anniversaire!!!  
C’est mon cerveau!

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**4. Les meilleurs en dernier**

Ahhh c’est enfin mon tour… Comme on dit, les meilleurs en dernier ! Alors voilà : j’ai la joie et le grand bonheur de te souhaiter un SUPER EXTRA GENIAL anniversaire ! Et surtout, j’ai l’immense honneur de clôturer cette délicieuse année que tu viens de passer !!! Joyeux anniversaire !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**5. Euuuh…**

Bonjour ! Bon, je voulais te dire que… Je suis désolé… Je suis nul… Enfin, non ce n’est pas ma faute ! Mais si un petit peu. Enfin, j’avais une bonne raison. Comment ça je cherche une bonne excuse ? Pas du tout… Bon allez, je vais droit au but : Joyeux anniversaire… en retard !!!

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**6. Droit au but**

Bon, on ne va pas se mentir, hein ? Pas de ça entre nous. Je saiiis, je suis en retard pour ton anniversaire et tu dois déjà être en train de jouer aux fléchettes sur ma photo. Mais comme on dit, mieux vaut tard que jamais, n’est ce pas ? Alors pardonne moi et allons fêter ton anniversaire!!!

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**7. C’est tout moi ça**

J’oublie toujours de fermer les lumières, je ne me rappelle jamais de mon code de carte bleu, j’oublie toujours les blagues qu’on me raconte et je suis incapable de me souvenir des dates importantes!!! Désolé, je suis une tête en l’air. Mais, c’est ce qui fait mon charme, non ?  
Alors, joyeux anniversaire quand même, mon ami!

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**8. Faire durer le plaisir**

Quand arrive le jour tant attendu de notre anniversaire, il passe souvent si vite que le lendemain, on est déjà nostalgique. Alors, en attendant quelques jours, je voulais faire durer le plaisir !!! Joyeux anniversaire en retard :o)

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**9. Jeune forever**

C’est fou… Les jours passent et pourtant, on dirait qu’ils n’ont aucun effet sur toi ! Tu restes éternellement jeune et on ne s’aperçoit pas que tu vieilli ! C’est pour ça que l’on a tendance à oublier ton anniversaire… Alors, excuse-moi pour mon retard ! Joyeux anniversaire !

\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨\*•.¸¸¸.•\*¨

**10. Je le savais !**

Pendant ces quelques jours… J’ai senti que quelque chose se passait, mais je ne savais pas quoi. Il me semblait que c’était quelque chose d’important, de primordial, de remarquable et surtout d’inoubliable ! Après avoir tourné mes méninges dans tous les sens, j’ai trouvé : c’était ton anniversaire, pardi !!! Alors ni une ni deux, j’ai décidé de t’envoyer une jolie carte qui j’espère te plaira, même avec un peu de retard. Joyeux anniversaire !

**10 textes pour souhaiter une bonne retraite**

[](http://www.cybercartes.com/cartes/bonne-retraite)

Cliquez pour envoyer une carte RETRAITE

Votre collègue part en [**retraite**](http://www.cybercartes.com/cartes/bonne-retraite)?  
Après tant d’années passées à travailler ensemble, immortalisez ce moment important et envoyez lui une petite carte qui saura le toucher en plein coeur…  
Et surtout, choisissez parmi ces 10 idées de textes afin de lui transmettre vos meilleurs voeux pour ce nouveau départ…

Vive le début de la vraie vie active !

1. Tu étais le roi/la reine de la machine à café, le bout en train de la photocopieuse, le/la meilleur/meilleure lanceur/lanceuse de boule de papier froissé et le/la plus drôle des imitateurs/imitatrices du patron… bref, le/la collègue le/la plus fun que l’on ait jamais eu ! Tu vas beaucoup nous manquer. Et sans toi, les journée seront bien moins enjouées ! Profite bien de ta retraite :o)

2. Depuis le temps que tu en rêvais… Maintenant, ça y est ! Tu vas pouvoir lézarder, glandouiller, flemmarder, paresser, fainéanter, traînasser à VO-LON-TE ! Quel programme… Profite-en bien ! Bonne retraite !

3. L’heure est grave. Au boulot, c’est l’anarchie, tout le monde déprime ! Le patron ne cesse de pleurer, la secrétaire regarde tes feuilles de paye avec nostalgie et tous les collègues font la grève du travail. Il faut à tout prix que tu reviennes travailler !!! Non ? Bon d’accord. Alors on part tous en retraite avec toi !!! Bonnes (longues, très longues) vacances :o)

4. Enfin la retraite ! Tous tes collègues se joignent à moi pour te féliciter pour cette belle carrière… Et surtout pour te souhaiter une retraite paisible et bien méritée !

5. Bonne retraite ! Tu vas enfin pouvoir faire la grasse matinée, boire tranquillement ton café en lisant le journal, jouer au solitaire sur ton ordinateur, rester des heures à rêvasser… Tiens, mais c’est exactement comme quand tu travaillais ! Ha Ha ! Joyeuse retraite l’ami(e) !

6. ***Pour un homme***  
Vive la retraite ! Mais… tu crois que le boulot es fini ? Bien au contraire, il vient juste de commencer !!! Maintenant, tu vas devoir réserver des billets d’avion, supporter les décalages horaires, programmer des parties de pétanques avec les copains, organiser des réunions-apéro, faire travailler tes méninges avec des sudokus… Bref, c’est du travail, faut pas croire ! Bonne retraite, sacré chanceux !

7. ***Pour une femme***  
Vive la retraite ! Mais… tu crois que le boulot es fini ? Bien au contraire, il vient juste de commencer !!! Maintenant, tu vas devoir réserver des billets d’avion, supporter les décalages horaires, programmer des après-midi shopping avec les copines, organiser des réunions-thé-petits gâteaux, faire travailler tes méninges avec des sudokus… Bref, c’est du travail, faut pas croire ! Bonne retraite, sacrée chanceuse !

8. Même si tu nous manques beaucoup, nous tenons à te souhaiter une longue et belle retraite après toutes ces années de bons et loyaux services ! Ce fut un plaisir de travailler à tes côtés…

9.Vous avez fait une belle carrière dans notre société, il es maintenant temps de faire une belle carrière en tant que retraité(e) ! Tous vos collègues vous souhaitent une excellente retraite, remplie de belles surprises et de découvertes. En espérant que vous penserez de temps en temps à nous comme nous penserons à vous. Amicalement.

10. Depuis le temps que tu t’économises… Tu vas enfin pouvoir te donner à 100% pour la retraite ! PS : tu recevras quelques dossiers à boucler par la poste prochainement… Je rigole bien sûr ! Bonne retraite vieille branche !

[D'où vient la fête du jour de l'An ?](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160101/64/gmail.com/floriane.justin)

Quelle joie de célébrer en famille ou entre amis l’arrivée de la nouvelle année ! Clôturant le délicieux repas du réveillon de la St Sylvestre, les premières secondes du jour de l’an sont marquées par les cris de joie, les embrassades sous le gui et les échanges des voeux de bonheur.

**1er janvier : le Nouvel An**

***Après le réveillon, la fête !***

Quelle joie de célébrer en famille ou entre amis l’arrivée de la nouvelle année ! Clôturant le délicieux repas du réveillon de la [**St Sylvestre**](http://cybermag.cybercartes.com/31-decembre-le-reveillon-de-la-st-sylvestre/), les premières secondes du jour de l’an sont marquées par les cris de joie, les embrassades sous le gui et les échanges des voeux de bonheur.

[](http://www.cybercartes.com/cartes/cartes-de-voeux)

Après le fameux décompte, généralement chanté en coeur, tous les invités s’exclament « BONNE ANNÉE » et souhaitent la joie, l’amour et la santé à leurs proches ! S’enchainent ensuite les explosions de bouchons de champagne, les pluies de confettis et les batailles cotillons. On se déhanche sans ménagement sur la piste de danse, avec en fond les tubes de l’année passée. C’est parti pour une fiesta jusqu’à l’aube !

***Le 1er janvier***

Le lendemain, toute la famille se réunit pour s’échanger les voeux et distribuer des étrennes sous forme de petits cadeaux ou de sommes d’argent. Il est aussi de coutume de prendre des bonnes résolutions, ces promesses que l’on s’engage à tenir durant la nouvelle année. Et surtout d’envoyer des [**cartes de voeux**](http://www.cybercartes.com/cartes/cartes-de-voeux/) à tous ses proches, pour leur souhaiter plein de belles choses pour cette nouvelle année !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/all/11/t/1)

***Un peu d’histoire…***

Saviez-vous ce jour de fête a été imaginé par… Jules César ? C’est en effet en 46 avant J-C que l’empereur romain décida de célébrer le 1er janvier. Il souhaita dédier ce jour à Janus, Dieu des commencements, des changements et de la transition. Ce gardien des portes de la mythologie romaine donna d’ailleurs son nom au mois de Janvier ! Ce jour était donc dédié aux offrandes de fruits, de miel et aux sacrifices d’animaux en l’honneur de cette divinité. Les romains avaient pour coutume d’ouvrir toutes les portes des temples, pour symboliser le passage, l’évolution et l’ouverture vers de nouveaux chemins.

Mais en France, c’est seulement au 16ème siècle que le premier jour de l’année fut fixé au 1er janvier. C’est le roi Charles IX qui instaura officiellement cette date comme début de l’année, dans l’édit de Roussillon de 1564. Constatant en effet que les dates des Jours de l’an divergeaient dans les différentes parties de son royaume, le roi choisit d’uniformiser et de créer un calendrier commençant par le 1er janvier.

|  |
| --- |
|  |
| |  | | --- | |  | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  | | [Découvrez l'histoire de la Chandeleur](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160202/62/gmail.com/floriane.justin)  Manger des crêpes, mmmh qu'est ce que c'est bon ! Mais si - tout en se régalant - on en apprenait un peu plus sur cette fête gourmande ? Par exemple, connaissez-vous la légende de la pièce d’or ? Venez découvrir d'où vient cette drôle tradition | |

**Le 2 février, c’est la Chandeleur !**

« Vous avez de la pâte, vous avez du sucre ?  
Alors avec la pâte vous faîtes une crêpe et vous mettez du sucre dessus ! »

Non, ce n’est pas cette réplique mythique du film *Les Bronzés font du ski* qui a fait connaître la crêpe ! On doit plutôt sa réputation à la Chandeleur, qui, comme son nom l’indique, est aussi appelée « la fête des chandelles ». Mais, quelles sont ses origines ?

***Une fete religieuse***

[**La Chandeleur**](http://www.cybercartes.com/cartes/chandeleur), issue du latin *candela*, est une tradition catholique qui commémore la présentation de l’enfant Jésus au Temple de Jérusalem, 40 jours après sa naissance. Instaurée au VIème siècle en tant que fête religieuse, cette coutume consistait initialement à allumer des cierges bénis en honneur de l’arrivée du Christ sur la Terre. Selon les croyances, les fidèles devaient récupérer une chandelle à l’église et la ramener chez eux sans l’éteindre pour être protégés par Dieu toute l’année. Ainsi, tous les 2 février était organisé ce rituel, qui symbolisait la Lumière du Monde apportée par le Seigneur. A cette époque, on raconte que le pape Gélase 1er eut l’idée de distribuer des crêpes – appelées à l’époque *crispus* (qui signifie ondulé en latin) – aux nombreux pèlerins venus des quatre coins du monde pour rendre hommage à Dieu. Depuis, on se retrouve en ce jour de fête pour partager ces galettes dorées en famille et entre amis.

***Les legendes de la Chandeleur***

A l’occasion de la Chandeleur, de nombreux mythes se sont construits d’années en années : par exemple, on dit dans certaines régions que, si l’on ne mange pas de crêpes à la Chandeleur, la récolte de blé de l’année à venir sera ravagée. Cette légende était très respectée en campagne, chez les paysans, puis elle s’est par la suite instaurée dans les villes. Tant qu’aujourd’hui, c’est un fait établi : tout le monde mange des crêpes à la Chandeleur !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/chandeleur)

Nombreux sont aussi les superstitieux qui croient à la légende de la pièce d’or… Selon la coutume, il faudrait faire sauter ses crêpes de la main droite avec une pièce d’or dans la main gauche pour s’assurer prospérité toute l’année. Il faut aussi veiller à de ne pas faire tomber sa crêpe hors de la poêle. Toute crêpe bien rattrapée apporte du bonheur à son cuisinier jusqu’au prochain 2 février !

***Faites sauter les crepes !***

Sucrées, salées, au sarrasin ou au froment, les délicieuses galettes régalent toutes les familles durant le mois de février. Selon vos préférences, vous pouvez ajouter du Rhum, du Grand Marnier, de la fleur d’Oranger mais aussi du jus d’orange, du sirop d’orgeat ou des zestes de citron pour donner à vos crêpes un goût plus insolite. On aime aussi les déguster accompagnées d’une bolée de cidre… Mmmmh !

***Voici quelques secrets pour réussir ses crêpes :***  
**1.** Pensez à préparer votre pâte à l’avance pour la laisser reposer au moins deux heures.  
**2.** Ajoutez deux cuillères à café de beurre dans votre pâte. Ainsi, vous ne serez pas obligé de rajouter de la matière grasse dans votre poêle avant chaque crêpe.  
Elles seront finalement plus légères…  
**3.** Pour être ni trop épaisse, ni trop fluide, votre pâte doit avoir la consistance de la crème à fouetter.  
**4.** Choisissez une poêle épaisse, en acier ou antiadhésive, à très petits bords et diffusant bien la chaleur. Veillez à ce que la poêle soit à la bonne température.  
Pour tester, jetez une goutte d’eau et écouter la grésiller. C’est parfait !  
**5.** Chauffez votre four à la température minimum pour tenir au chaud toutes les crêpes que vous allez préparer. Emballez les dans du papier aluminium pour éviter qu’elles ne sèchent.

**Bonne Chandeleur à tous !**

[Boite à idées](http://cybermag.cybercartes.com/category/boite-a-idees)

# 30 petits plaisirs de l’automne

Comme le disent beaucoup de sages, il faut savoir vivre l’instant présent…  
Alors, au lieu de penser à tout ce que nous n’avons pas, au lieu de se projeter sans cesse dans l’avenir, au lieu de regretter le passé : accordons du sens à ces petites choses toutes simples qui nous rendent heureux !  
Découvrons ensemble quelques délicieuses choses qui arrivent bien souvent avec la [saison automnale](http://www.cybercartes.com/cartes/automne). N’hésitez pas à ajouter les vôtres :o)



1. Aller en librairie choisir les romans qui nous accompagneront sous la couette

2. Boire un thé fumant et sentir la chaleur émaner de la tasse

3. Ressortir sa robe de chambre toute douce et s’y blottir dès que l’on sort du lit

4. Rouvrir les fenêtres après la chaleur de l’été,  
et aérer en sentant la fraîcheur entrer dans la maison

5. Accueillir les pommes, reines des fruits de cette saison,  
ainsi que la famille des courges dans nos recettes

6. Trouver la plus belle et la plus grosse des citrouilles, et la décorer avec les enfants

7. Rêver aux vacances d’hiver et se demander ce que l’on va faire…

8. Préparer de bons petits plats mijotés, gratins, cocottes et potages !

9. Ouvrir des clémentines, se régaler  
et sentir le parfum sur ses doigts pendant quelques heures

10. Allumer un feu de foyer, choisir un livre, mettre un CD et se laisser aller…

11. Sortir en promenade dans la nature, en forêt  
et revenir avec le bout du nez et les joues rougies

12. Remanger des plats riches  
(pour lutter contre le froid et puis… parce que c’es trooop bon)  
vive la raclette et la fondue !

13. Le soir, se faire une bonne soupe avec un morceau de fromage  
sur un plateau télé

14. Regarder dans les vitrines des boutiques  
sur quelles bottes nous allons craquer cette année

15. Aller chez le coiffeur pour réchauffer un peu notre couleur  
ou donner un coup de pep’s à notre coupe de cheveux

16. Regarder les belles couleurs de l’Automne défiler lorsque  
l’on est en bus, en voiture ou en train

17. Courir dans les feuilles avec les enfants et rigoler comme des fous

18. Reculer son réveil d’une heure et profiter de 60 minutes de week end en plus

19. Se réfugier bien au chaud dans une salle de cinéma  
et se laisser happer par un film en croquant du pop corn

20. Voir la nuit tomber plus tôt et se hâter  
de rentrer chez soi pour retrouver son cocoon

21. Allumer quelques bougies parfumées dans la maison  
et éteindre toutes les lumières pour un moment hors du temps

22. Aller ramasser des châtaignes et les faire griller… mmmh !

23. Prendre le temps de trier ses photos de voyage  
et se surprendre à rêver d’ailleurs

24. S’installer dans le canapé, plaid sur les jambes,  
sortir son tricot et se relaxer

25. Penser à Noël avec excitation et paillettes dans les yeux,  
parce que cette jolie fête approche, l’air de rien !

26. S’enrouler dans une maxi géante écharpe  
et mettre ses jolis gants pour aller dehors

27. Câliner son chat (son chien)  
et prendre le temps pour la ronron-thérapie (léchouille-thérapie)

28. Buller dans un bon bain parfumé, avec de la mousse et des bougies partout

29. Regarder la pluie tomber avec un vieux disque en fond sonore  
et écouter les plic ploc bien protégé à l’intérieur

30. Recouvrir ses mains d’une crème qui sent bon  
et qui adoucie la peau immédiatement

**7 TEXTES indispensables pour accompagner vos cartes**

Il y a tant de raison d’envoyer une carte.  
♦ Une carte, c’est une présence. Un petit mot réconfortant, une douce pensée, un soutien, un rappel d’amitié quand on en a le plus besoin.  
♦ Une carte, c’est une occasion. Une belle façon de célébrer le quotidien, de se réjouir pour quelqu’un, de partager son bonheur, d’immortaliser quelque chose qui nous tient à coeur.  
♦ Une carte, c’est un bon prétexte. Derrière, se cache parfois l’envie d’une réconciliation, d’un premier pas ou d’un pardon.  
♦ Une carte, c’est une belle intention. Comme ça, pour rien. Juste pour faire plaisir, pour surprendre, pour montrer qu’on a pas oublié, pour toucher, pour faire rire, pour illuminer une journée.

Une carte, c’est du **bonheur**. Une carte, c’est **gentil**. Une carte, c’est **touchant**. Une carte, c’est **troublant**. Une carte, c’est tout simplement… **inoubliable** !!!



Voici 7 façons de dire l’essentiel…  
7 textes, écrits avec soin, qui vous accompagneront à chaque occasion.  
A vous de choisir celui qui correspond à votre envie du moment !

**Excuse moi...**

De la peine, de la rage, de la tristesse, de la déception…  
Quel que soit ton sentiment envers moi, sache que je te demande pardon de tout mon coeur.  
Que cette petite carte nous permette d’ouvrir à nouveau le dialogue !

**Merci pour soutien**

Encore une fois, tu me l’as prouvé : tu es LA personne sur qui on peut toujours compter. Quelle chance pour moi de t’avoir à mes côtés !  
Tu sais donner le sourire, la pêche, la foi… Et autour de toi, grâce à ça, les gens sont heureux et remplis de joie. Merci pour ton soutien infaillible.

**Tu me manques, reviens !**

J’aimerais tellement qu’en ouvrant cette carte, ton coeur se rappelle…  
… Qu’il se souvienne à quel point je le faisais vibrer, danser, chanter !  
Tu me manques si fort. Je ne peux me résoudre à supporter ton absence.  
Alors suis le chemin retour de cette jolie carte et viens me rejoindre !

**On se réconcilie ?**

Parfois, il faut savoir tourner la page. Surmonter les épreuves. Pardonner les erreurs. Et avancer. Aujourd’hui, je fais le premier pas vers la paix.  
Accepteras-tu de me suivre sur ce chemin de sérénité ?

**Face à la maladie...**

Mon ami, sache que je pense souvent à toi. Parfois, mon visage se terni. Parce que je sais que tu te bats contre cette satanée maladie et j’en veux à la Terre entière pour cette injustice. Mais juste après, mon sourire revient. Parce j’admire ta force, ta rage de vaincre, ta philosophie de vie. Tu es un exemple de courage.  
Sache que je suis là pour toi et pour toujours.

**Tu peux compter sur moi**

Je sais qu’en ce moment, tu vis des choses difficiles.  
Si tu as l’envie d’en parler, si tu as besoin de crier, si tu veux une épaule pour pleurer… Je veux que tu saches que tu ne dois pas hésiter. Appelle moi. Je serais heureux de pouvoir t’aider comme tu as toujours su le faire pour moi. Ton ami sur qui tu peux compter.

**Plus de nouvelles...**

Cher ami, les mois passent et on ne se voit plus. Les jours défilent et nous n’arrivons pas à nous joindre. Les minutes s’envolent et nous ne nous donnons plus de nouvelles. Emportés par le temps qui court.  
Alors j’ai décidé d’arrêter le sablier. Et de t’envoyer cette petite carte pour te secouer !!! Prenons à nouveau le temps de nous rencontrer !

**15 phrases qui font réfléchir…**

Asseyez-vous confortablement, faites-vous un bon thé fumant, ouvrez votre esprit tout grand et lisez ces paroles. Chaque mot a un sens bien précis, qui a pour but de nous conduire vers une petite ou grande révélation ! Ces phrases sont sages et enrichissantes. Je vous souhaite une bonne lecture et n’hésitez pas à partager celle qui vous a le plus touché !!!



1• « *Qui craint de souffrir souffre déjà de ce qu’il craint.* »

– Michel De Montaigne

2• « *Avant de vous diagnostiquer comme dépressif ou en état de faible estime de vous-même, commencez par vous assurer que vous n’êtes pas juste, en fait, entouré de connards.* »  
– William Gibson

3• « *Si vous cherchez le bonheur pour vous-même, il vous échappera toujours. Si vous cherchez le bonheur pour les autres, c’est pour vous que vous le trouverez.* »  
– Inconnu

4• « *Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu’il est stupide.* »  
– Albert Einstein

5• « *Si vous voulez le bonheur pour une heure, faites une sieste. Si vous voulez le bonheur pour une journée, allez à la pêche. Si vous voulez le bonheur pour une année, héritez d’une fortune. Si vous voulez le bonheur pour toute une vie, aidez quelqu’un.* »  
– Proverbe chinois

6• « *Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde.* »  
– Gandhi

7• « *Quand une porte de bonheur se ferme, une autre s’ouvre, mais souvent nous regardons si longtemps la porte fermée que nous ne voyons pas celle qui s’est ouverte pour nous.* »  
– Helen Keller

8• « *Les défis rendent la vie intéressante ; les surmonter lui donne un sens.* »  
– Joshua J. Marine

9• « *Le succès, c’est d’aller d’échec en échec sans perdre son enthousiasme.* »  
– Winston Churchill

10• « *La vie est vraiment simple, mais nous insistons pour la rendre compliquée.* »  
– Confucius

11• « *Le vrai succès est de surmonter la peur d’échouer.* »  
– Paul Sweeney

12• « *Si vous n’aimez pas quelque chose, changez-le. Si vous ne pouvez pas le changer, changez votre façon de voir cette chose.* »  
- Mary Engelbreit

13• « *Une vie parsemée d’erreurs n’est pas seulement honorable, mais plus utile qu’une vie passée à attendre de tout réussir.* »  
– George Bernhard Shaw

14• « *Le temps est trop lent pour ceux qui attendent, trop rapide pour ceux qui craignent, trop long pour ceux qui pleurent, trop court pour ceux qui se réjouissent, mais pour ceux qui aiment, le temps est éternel.* »  
– Henry van Dyke

15• « *La plupart des gens n’écoutent pas dans l’intention de comprendre, ils écoutent dans l’intention de répondre.* »  
– Stephen Covey

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | [**L'histoire des FEMMES**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160307/05/gmail.com/floriane.justin)  Pendant des siècles, les femmes ont été considérées comme inférieures à l'homme. Aujourd'hui, les choses ont bien changé. Parce qu'il est très important de découvrir l'origine de cette journée, découvrez comment, en 1910, après des années de lutte pour la considération des femmes, une idée audacieuse germa dans l'esprit d'une jeune journaliste allemande... Nous pouvons être fières et fiers de notre histoire ! 8 mars : Journée de la Femme Le **8 mars**, c’est la **Journée de la Femme**.  **• Une journée** pas comme les autres, dédiée à toutes les femmes du monde. **• Une journée** qui célèbre 101 ans de lutte pour l’égalité, la justice, la dignité et la considération. **• Une journée** qui salut le combat extraordinaire de femmes ordinaires. **• Une journée** qui rappelle les belles avancées dont nous pouvons être fières. **• Une journée** pour prendre conscience que tout est possible, lorsque l’on se mobilise. **• Une journée** qui doit disparaître, le jour où la lutte n’aura plus de raisons d’être.  [IMAGE : Journée de la femme](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale-femme) Un siecle de lutte Pendant des siècles, les femmes ont été considérées comme inférieures à l’homme. Moins intelligentes, moins respectables, les femmes sont longtemps restées au foyer, sans droits ni libertés. Après des années de lutte pour la considération des femmes, en 1910, une idée audacieuse germa dans l’esprit d’une jeune journaliste allemande. Révolutionnaire et socialiste, **Clara Zetkin** proposa d’officialiser le combat des femmes en créant pour elles une journée symbolique. **Son objectif ?** Dénoncer les inégalités entre les sexes et imposer une nouvelle considération de la femme. Validée, la proposition fut adoptée **le 8 mars 1910** à Copenhague, lors d’une conférence de l’Internationale Socialiste des Femmes. Ce premier pas entraina un grand mouvement de réflexion sur la situation des femmes dans la société. De nombreuses manifestations s’organisèrent en Europe et dans le monde, pour la lutte des femmes contre les inégalités. En 1977, la **Journée Internationale des Droits de la Femme** fut officialisée par les Nations Unies et en 1982 en France. Les grandes dates **1882** : L’enseignement primaire devient obligatoire pour les filles, comme pour les garçons. **1907** : Les femmes mariées peuvent disposer librement de leur salaire. **1938** : Les femmes peuvent s’inscrire à l’université sans l’autorisation de leur mari, mais ce dernier conserve le droit d’interdire à son épouse de travailler. **1944** : Les femmes obtiennent le droit de vote et d’éligibilité. **1946** : Suppression de la notion de salaire féminin et mise en place du principe de l’égalité. **1965** : Les femmes peuvent ouvrir un compte bancaire et exercer une activité professionnelle sans le consentement de leur mari. **1967** : La contraception est autorisée (et remboursée par la Sécurité Sociale en 1974). **1975** : La loi Veil est adoptée pour autoriser l’Interruption Volontaire de Grossesse (et remboursée par la Sécurité Sociale en 1982). **1975** : Ouverture du 1er refuge pour femmes battues. **1979** : Convention de l’ONU sur l’élimination des discriminations envers les femmes, ratifiée par la France en 1983. **1985** : Egalité des époux dans la gestion des biens de la famille et des enfants. **1990** : Reconnaissance du viol entre époux. **2002** : Possibilité de transmettre à l’enfant le nom du père ou le nom de la mère ou les deux noms. **2010** : La lutte contre les violences faites aux femmes est déclarée grande cause nationale. Quelques chiffres clés **85,3 % :** c’est le taux de réussite des filles au baccalauréat en 2008, contre 81,5% pour les garçons. — Ministère de l’Education nationale, 2009  **1020 euros :** c’est le montant mensuel brut de la retraite moyenne touché par les femmes de 60 ans et plus en 2004. Soit un montant inférieur de 38% à celui des hommes. — Sixième rapport du Conseil d’orientation des Retraites, 2008  **17,2 % :** c’est la part des femmes dirigeantes salariées d’entreprise. — Ministère du Travail, Service des droits des femmes et de l’égalité, chiffres-clés 2007  **Agents d’entretien** : c’est la catégorie qui emploie le plus de femmes (878 000 femmes, soit 69,2 % de la catégorie). — Insee, enquêtes Emploi du 1er au 4e trimestre 2008, calculs Dares.  **3h48** : c’est le nombre d’heures en moyenne par jour que les femmes consacrent aux tâches domestiques contre 1h59 pour les hommes.  **27,1 %** : c’est ce que gagne de moins les femmes, tous temps de travail confondus, par rapport aux hommes. — Ministère du Travail, Service des droits des femmes et de l’égalité, chiffres-clés 2009 | |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | [**Les bons mots à envoyer pour célébrer la Journée de la Femme**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160307/08/gmail.com/floriane.justin)  Mesdemoiselles et mesdames... Aujourd'hui est un grand jour. Celui où l'on célèbre votre LIBERTE ! Qu'aimeriez vous recevoir en cette belle journée ? De jolies pensées, quelques mots enchantés, un message d'amour, d’amitié ? Ou juste un petit clin d'oeil qui prouvera que cette journée mérite bien d'être célébrée !!! Voici quelques idées de textes à envoyer à toutes les femmes que vous connaissez :o) |

# Jolis textes pour souhaiter une bonne Journée de la femme

115

En cette journée qui leur est spécialement dédiée, les [**femmes**](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale-femme) attendent un joli petit mot, une douce pensée ou… une bonne blague pour les faire rigoler !  
Alors, à vos cartes ! Envoyez des petits messages à volonté à toutes les femmes que vous connaissez :o) C’est sûr : elles vont a-do-rer !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale-femme)

## A toutes les femmes

A la mère qui nous a porté, aimé, câliné,  
A la demoiselle qui nous a appris à aimer,  
A l’amie qui nous a soutenu, guidé,  
A la femme, cette complice, cette partenaire, cette alliée,  
A la maman, qui fédère la famille et apporte joie et gaité,  
Toutes les femmes méritent d’être célébrées !  
Bonne journée de la femme :o)

On dit que les femmes sont la beauté, le charme, la délicatesse et la douceur d’âme.  
Que cette journée qui t’est dédiée t’apporte autant de joie que tu en répands autour de toi…  
Joyeuse fête de la femme

…

## Poeme d’*[Hamoudi](http://www.seneweb.com/news/Societe/poeme-pour-la-journee-de-la-femme-nos-ames-s-oelig-urs_n_61041.html" \t "_blank)*

Par ce petit poème, je veux rendre un hommage à toutes les femmes  
Texte d’amour en hommage à la féminité aux mille charmes  
Qu’elles soient maman, amante, maîtresse ou grande cheftaine  
Elles sont mères, lumière et sagesse, elles soulagent nos peines  
Nous les hommes respectons en toute femme celle qui nous a porté  
L’amour maternel est un grand miracle dont elles ont le doux secret  
Ce poème rend hommage à la femme qui porte en elle l’avenir  
L’avenir de l’homme dont elle est la soeur, la mère et le plaisir  
Un message d’amour à la féminité qui nous ramène à notre humanité  
Les femmes sont nos âmes soeurs aimons-les au nom de la fraternité

## Définition de la femme

Une femme est l’amour, la gloire et l’espérance,  
Aux enfants qu’elle guide, à l’homme consolé,  
Elle élève le coeur et calme la souffrance,  
Comme un esprit des cieux sur la terre exilé  
Gérard de Nerval

## Tant de qualités

Attentive, tu as souvent les bons mots  
Intelligente, tu réussis tout avec brio  
Douce, à tes côtés la vie est un nuage douillet  
Pétillante, avec toi, on ne s’ennuie jamais  
Généreuse, tu as le coeur sur la main  
Honnête, tu es toujours dans le droit chemin  
Sensible, tu as le don de réconfort  
Unique, une chose est sûre : tout le monde t’adore !  
Surtout, ne change jamais, tu es parfaite telle que tu es :o)

## Tu es UNIQUE

Une fois rencontrée, on ne peut pas t’oublier !  
Tu dégages ce petit truc qui marque à tout jamais…  
Un sacré caractère,  
Une vraie joie de vivre,  
Un charme fou,  
Tu es un sacré bout de femme !!!  
Je célèbre cette journée en ton honneur… et je te souhaite une belle fête de la femme !

…

## Un peu d’humour

Passe moi la télécommande, le foot, c’est nul. Quoi ? T’as pas plié le linge ? Tu peux me fermer ma robe ? Mac do ? Plutôt mourir !!! Tu ne m’écoutes jamais… Tu trouves pas que je suis grosse ? Manger avec ta mère ? hors de question !! Combien de fois faut-il que je te dise de sortir les poubelles ?  
Bon, à la maison, c’est un peu la dictature… Le féminisme, c’est dur à vivre !!! Mais je t’aime quand même mon amour.  
Je rigole bien sûr, bonne journée des femmes !

…

## Dix mots

Dix mots pour te qualifier : honnête, drôle, intelligente, respectueuse, tendre, fidèle, ouverte d’esprit, authentique, optimiste, intègre !  
Oh tiens, ce ne sont que des qualités :o) Mais cela ne doit pas t’étonner…  
Tu es une femme en or.  
Belle journée des femmes !

…

## Un grand jour

Que serait le monde s’il ne vous avait pas ouvert les portes de la liberté ?  
Il sera fade et triste, sans aucun touche de féminité.  
Célébrons aujourd’hui ces avancées qui vous ont permis d’exister.  
Joyeuse journée de la femme !

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[TOP 10 des mots d'enfants](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160314/77/gmail.com/floriane.justin)

Les mots d’enfants, c’est TROP BON. C’est comme une bouffée d’air frais, une gorgée de jus d’orange, une musique qui vous donne envie de danser, quelques gouttes de pluie en été. C’est agréable, c’est surprenant, c’est rafraîchissant !!! En voici donc quelques uns des meilleurs...

**Les mots d’enfants les plus mignons**

Les mots d’enfants, c’est TROP BON.  
C’est comme une bouffée d’air frais, une gorgée de jus d’orange, une musique qui vous donne envie de danser, quelques gouttes de pluie en été. C’est agréable, c’est surprenant, c’est rafraîchissant !!!  
On les écouterait en boucle pour remplir sa jauge de bonne humeur.  
En voici donc quelques uns des meilleurs… Régalez-vous !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/anniversaire-enfant)

Paul adore son camion de pompier qui clignote en faisant pinponpinpon. La dernière fois, en ville, nous avons croisé un camion de pompier sans bruit ni lumière. Paul nous a dit en le regardant : « Ah… y’a plus de pile !!! »  
**Paul**, 6 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

« Hé ben moi plus tard je serais « collègue de travail » !  
**Francesca**, 5 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Théo fait la queue dans un célèbre parc d’attraction. Aprés plus de 30 mn d’attente, c’est bientôt son tour. Malheureusement, Théo a très envie de faire pipi, alors sa maman lui dit : « Oh non, tiens le coup Théo ! ». Alors, Théo se tient le cou à deux mains et dit : « Ça marche pas maman, j’ai toujours envie ! »  
**Théo**, 3 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

La maman d’Alban lui donne une pomme qu’elle vient d’éplucher. Le petit bout lui dit : « Ho! Une pomme toute nue ! »  
**Alban**, 4 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

« On est des mammifères… Toi mamie, t’es une mammifère et toi grand-père, t’es un papifère ! »  
**Chloé**, 4 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

« Vous êtes une bande d’en culotte !!! »  
**Charly**,  5 ans, très en colère après ses copains…

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Réaction de Séléna face à un plat un peu trop épicé : « Papa, t’as dû mettre trop de piment des squelettes ! »  
**Séléna**, 7 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Mamie a amené Louis faire un tour de manège. Voyant qu’il n’essaye pas d’attraper le pompon bien qu’il lui passe juste à coté plusieurs fois, elle lui rappelle que le ponpom donne un tour de plus. Réponse d’Axel : « Mais mamie, je peux pas, je conduis Moi !!! »  
**Louis**, 2 ans et demi

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Nous sommes en voiture et la nuit tombe. Lisette, à l’arrière dit « Papa, il fait tout noir, il faut allumer les nénuphars ! »  
**Lisette**, 3 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Un jour, Axel a eu un gaz assez bruyant et relativement long. Etonné par le bruit, il s’est caché les fesses avec les mains et s’est écrié : « Maman, j’ai une moto dans les fesses ! »  
**Axel**, 2 ans et demi

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Un matin, alors qu’elle a mal dormi, Léa dit : »J’arrivais pas à m’endormir, j’ai entendu le cochon dans ma chambre… »(Un cochon? Non, c’est juste maman et papa qui ronflent dans la chambre d’à côté…)  
**Léa**, 2 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

L’autre jour, on a demandé à Fanny si elle voulait aller à la patinoire. Elle nous répond : « J’aime pas le noir, je préfère aller à la patirose. »  
**Fanny**, 4 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Lucie est aux toilettes et je lui demande si elle a bientot terminé. Elle me répond : « Attend maman je tire la « flaque d’eau » ! »  
**Lucie**, 3 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Lorsque je dis à Idriss qu’il est un petit voyou après qu’il ait fait une bétise, il me répond : « Et ben toi, t’es une voyelle !!! »  
**Idriss**, 3 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

L’oncle de Thibault vient de décéder. Voulant l’avertir, nous lui annonçons donc que son oncle est au ciel maintenant.  
Réponse de Thibault : « Comment il a fait pour aller au ciel? Il est monté sur un arc-en-ciel ? »  
**Thibault**, 5 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Maëlise se prépare pour aller chez le coiffeur. Avant de partir de la maison, elle dit : « Je te préviens, moi je ne veux pas de carré, je préfère un cœur ou un triangle. Je n’aime pas les carrés ! »  
**Maëlise**, 6 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Nous avons un petit chat que nous avons appelé Caillou. Gabriel nous demande : « Quand Caillou sera grand, est-ce qu’il va s’appeler Pierre ? »  
**Gabriel**, 4 ans

¨°º¤ø„¸ ¸„ø¤º°¨

Le matin, nous prenons le petit déjeuner tous ensemble. Andréa dit : « Regarde Papa, il y a des fantômes qui s’envolent de ton café ! »  
**Andréa**, 5 ans et demi

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |
| |  | | --- | | Ouvrez grand les yeux, le 17 mars, vous allez en voir des blondes, des brunes, des vertes et... des pas mûres ! En voir, ou en boire bien sûr ;o) Alors, trinquez à la bière et envoyez vos trèfles porte-bonheur à l'occasion de la St Patrick !! Nous vous proposons des cartes à la santé des Irlandais, de leur beau pays, de leur légende mystérieuse et de leur joie de vivre !! Profitez de la Saint Patrick pour inviter vos proches à déguster, à vos côtés, quelques gouttes de bière irlandaise ;o) Attention, ce délicieux breuvage est à consommer avec modération bien sûr ! Par contre, les cybercartes, elles, vous pouvez les envoyer à vo-lon-té !!! | |

[Fêtons la Saint Patrick !](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160316/63/gmail.com/floriane.justin)

Ne vous étonnez pas si, le 17 mars, vous croisez quelques irlandais chantants, dansants et titubants dans les rues... C’est tout simplement parce que c’est la Saint Patrick! Apprenez-en plus sur cette joyeuse fête...

# Le 17 mars, c’est la Saint Patrick !

62

[](http://www.cybercartes.com/cartes/saint-patrick)

[Envoyer une carte pour la St Patrick](http://www.cybercartes.com/cartes/saint-patrick)

Ne vous étonnez pas si, le 17 mars, vous croisez quelques irlandais chantants, dansants et titubants dans les rues…

C’est tout simplement parce que c’est la [**Saint Patrick**](http://www.cybercartes.com/cartes/saint-patrick) !  
En ce jour joyeux, tous les irlandais du monde se réunissent dans les pubs pour célébrer la fête nationale irlandaise.

# *****La fete Irlandaise par excellence*****

Chaque année, la St Patrick est l’occasion pour eux de rendre hommage à leur beau pays. Généralement vêtus de vert, couleur traditionnelle de l’Irlande, les irlandais immortalisent le 17 mars en défilant fièrement dans les rues. Ils en profitent aussi pour déguster des plats traditionnels, trinquer à la bière, danser et chanter à tue tête !

Mais les irlandais ne sont pas les seuls à célébrer St Patrick… Cette fête est devenue si populaire qu’elle réunit tous les fêtards non-irlandais ! Comme on dit : plus on est de fous, plus on rit !!

# Qui est St Patrick ?

Avant d’être le jour de la fête nationale irlandaise, le 17 mars est avant tout le jour de la Saint Patrick, **le saint patron de l’Irlande**. Selon la religion catholique, le saint Patrick est un prêtre qui a convertit l’Irlande Celtique au christianisme au Vème siècle. On raconte qu’il a évangélisé le pays en expliquant aux habitants les préceptes de la religion chrétienne. Vous remarquerez que Saint Patrick est souvent associé au trèfle… En effet, les légendes disent qu’il s’en servait pour apprendre aux gens le concept de la Sainte Trinité : une feuille pour le Père, une le Fils et une le Saint Esprit. Depuis, le trèfle est l’emblème national de l’Irlande et les irlandais le porte à leur boutonnière le jour de la Saint Patrick !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/saint-patrick)

[Envoyer une carte St Patrick](http://www.cybercartes.com/cartes/saint-patrick)

# Les Leprechauns

Nombreuses sont les légendes qui agrémentent le mythe de la St Patrick… Parmi elles, les enfants aiment beaucoup l’histoire des farfadets de la forêt, appelés **les Leprechauns**. Ces petites créatures que vous pouvez voir [**sur les cartes**](http://www.cybercartes.com/cartes/saint-patrick) ci-dessus ressemblent à des lutins malicieux : elles mesurent 90 cm, ont une barbe rousse, sont habillées tout en vert, portent un tablier de cordonnier et boivent du dudeens (une liqueur qu’ils fabriquent). Ces bonhommes sont souvent représentés comme des ronchons solitaires pas très appréciés, à cause de leur mauvaise humeur chronique. Très avide, le Leprechaun aime l’argent et garde précieusement des dizaines de chaudrons remplis d’or, cachés dans des buissons. Il se méfie des humains, qui pour lui sont des êtres cupides et imbéciles !

——————————————————————————————–

[Tenez bon, le Printemps approche...](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160316/67/gmail.com/floriane.justin)

Nous allons bientôt pouvoir dire adieu aux semaines de grisailles, aux tempêtes de vent, aux vagues de froid et aux avalanches de flocons… Hé oui! Le 20 mars, c’est le jour du Printemps! Découvrez cette douce saison...

# La saison du Printemps

Vous pouvez enfin dire adieu aux semaines de grisailles, aux tempêtes de vent, aux vagues de froid et aux avalanches de flocons…

Hé oui ! Le 20 mars, c’est le jour du **Printemps** !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/printemps)

Il était temps, car notre moral était au ras des pâquerettes. Justement, en parlant d’elles, ces dernières vont enfin pouvoir déployer leurs pétales et habiller notre jardin !  
En effet, [**la saison du Printemps**](http://www.cybercartes.com/cartes/printemps) annonce le renouveau de la nature. Durant le mois d’avril, les arbres se parent de jolies couleurs, les fleurs s’éveillent, les oiseaux roucoulent, les animaux sortent leur frimousse et, devant ce joli spectacle, notre humeur est au beau fixe.

# Des journees plus longues

Le Printemps est célébré le jour de l’équinoxe, jour particulier de l’année durant lequel la durée du jour est exactement égale à celle de la nuit. D’où son étymologie, qui est formée des mots latin æquus « égal », et nox, noctis « nuit ». En France et dans tout l’hémisphère Nord, l’équinoxe de Printemps arrive entre 20 et le 21 mars. L’équinoxe d’Automne, lui, qui se déroule entre le 22 et le 23 septembre. Mais dans l’hémisphère sud, c’est l’inverse ! A partir de l’équinoxe de Printemps, les jours s’agrandissent de plus en plus, jusqu’au solstice d’été qui est le jour de l’année où la journée est la plus longue. Ainsi, pendant le Printemps, nous profitons joyeusement des rayons de soleil qui commencent accompagner nos débuts de soirée ! Conjugué à l’adoucissement du climat, ce phénomène évolue pour nous amener doucement jusqu’à l’été…

[](http://www.cybercartes.com/cartes/printemps)

# Les saisons, horloges naturelles

En plus de faire tourner la tête aux aiguilles de nos thermomètres, les saisons influencent le rythme de la nature. Ce sont elles qui dirigent les cycles de reproduction, la floraison des fleurs, la pousse des fruits et légumes, l’hibernation des animaux et également le mode de vie des êtres humains. Notre organisme réagit ainsi vivement aux modifications apportées par les saisons. Au Printemps, notre humeur s’améliore grâce à l’ensoleillement prolongé et l’augmentation de la température. Cela nous incite à sortir prendre l’air, à profiter des beaux jours, à prendre soin de notre corps, à porter des vêtements plus légers… etc. C’est aussi la saison des fêtes, avec le 1er avril, Pâques, la fête du muguet, la fête des mères et des pères, l’ascension et la Pentecôte ! Sans parler du magnifique spectacle que nous offre la nature… Alors, ouvrez vos fenêtres et laissez la douceur du Printemps pénétrer dans vos maisons !

[10 choses que vous ignorez sûrement sur le chocolat](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160323/69/gmail.com/floriane.justin)

Dans un bol le matin, en tartine sur du pain, en carreau avec un café fumant, au goûter, au dessert, en friandise du soir... Il y a mille et une occasions de déguster du chocolat. Parce que nous l'aimons sous TOUTES ses formes, apprenez-en plus sur votre partenaire plaisir !

**10 choses que vous ignorez sûrement sur le chocolat**

Dans un bol le matin, en tartine sur du pain, en carreau avec un café fumant, en barre toujours dans notre sac, au goûter, au dessert, en friandise du soir… Il y a mille et une occasions de déguster du chocolat. Parce que nous l’aimons sous TOUTES ses formes, apprenez-en plus sur votre partenaire plaisir !  


***L’histoire des fameux M&M’s***  
Les chocolats M&M’s portent les initiales de leurs deux fondateurs : Forest Mars et Bruce Murrie. Ils ont été créés aux États-Unis en 1935, suite à une idée ingénieuse des soldats espagnols : pour empêcher que la chaleur fasse fondre leur morceau de chocolat, ils les recouvraient de sucre.

***L’histoire du cookie***  
Savez-vous que ces délicieux gâteaux ont été créés par hasard ? En 1930, une pâtissière américaine, qui n’avait plus assez de chocolat pour finaliser sa recette de biscuits chocolatés, a choisi de briser une tablette de chocolat en morceaux et de l’ajouter directement à la pâte sans le faire fondre. Elle pensait qu’il se mélangerait à la pâte, ce qui ne fut pas le cas. Devant le succès du biscuit, Nestlé passa un accord avec cette dame : la marque pourrait afficher la recette sur l’emballage de ses tablettes en mentionnant le nom de l’auberge, et en échange, ils lui offriraient un approvisionnement à volonté en chocolat.

***Dentifrice chocolaté ?***  
Incroyable ! Saviez-vous que le chocolat ne provoquait pas de carie ? Plus incroyable encore, il protégerait même les dents contre elles ! En effet, le chocolat noir est riche en cacao, qui est composé de fluor et de phosphate. Mais attention, le chocolat au lait, bien plus sucré, a un effet moindre et reste un vrai danger pour la bonne santé de nos dents.

***Vive les noisettes***  
Peu de temps après la seconde guerre mondiale, Pietro Ferrero créa le fameux Nutella. En effet, durant la période d’après guerre, la fève de cacao était une denrée rare et onéreuse. Et, comme les noisettes étaient abondantes à proximité de chez lui, dans les collines du Piémont, il eu l’idée de remplacer une partie du cacao par des noisettes. Et depuis ce jour, le nutella est sur toutes les tartines ! Bingo !

***Mr Chocolat Volant***  
Voici une jolie histoire… Lors du blocus de Berlin en 1948-1949, l’officier américain Gail Halvorsen eu l’idée de larguer des bonbons aux enfants berlinois depuis son avion. Les bonbons étaient soit envoyés par caisse, soit « parachutés » à l’aide de mouchoirs. L’idée fut d’abord contestée, puis rapidement reprise par d’autres officiers. Ces actions lui valurent le nom de « chocolat volant ». Magique !

***Encore une raison de choisir le chocolat noir***  
En France, la TVA sur les produits alimentaires est à 5,5 %. Sauf pour les confiseries, le chocolat au lait, et le caviar qui sont à 20% car ils sont considérés comme des produits dits « luxueux ». Du coup, il se passe quelque chose de fou dans les rayons des supermarchés : alors que le chocolat au lait est à 20%, le chocolat noir est lui à 5,5%.

***Attention à nos boules de poils !***  
Il ne faut jamais donner de chocolat aux chats ou aux chiens, car il est toxique pour eux : il contient de la théobromine, un composé qu’ils métabolisent très mal et qui peut entraîner la mort. Le chocolat noir est celui qui en contient le plus ! Pour information, la dose létale de chocolat pour un humain est de 10 kg, alors qu’elle est de 150 g pour les chats et les chiens.

***Changement de nom***  
La marque de chocolat française et les magasins Jeff de Bruges ne portent pas le nom de leur fondateur. Celui-ci a préféré choisir un nouveau nom : « Jeff de Bruges », c’est chic ! Car savez-vous comment il se nommait, en réalité ? Philippe Jambon !

***Le chocolat pourrait bientôt disparaître***  
Depuis quelques années, la production mondiale de fèves de cacao – environs 4 millions de tonnes par année — est en baisse. Et cette chute risque de s’accentuer en raison des changements climatiques. En effet, les cacaoyers supportent mal la sécheresse, la chaleur, et sont victimes de plusieurs parasites, y compris des champignons microscopiques. De plus, selon l’Organisation internationale du cacao, la demande mondiale de chocolat aura dépassé l’offre disponible d’ici cinq à dix ans, notamment à cause des nouveaux consommateurs que sont les pays émergents (sachant qu’aujourd’hui, un chinois ne consomme que 100g de chocolat par an contre 6,4 kg pour un français). Il faut donc s’attendre à une montée en puissance des prix d’ici peu !!

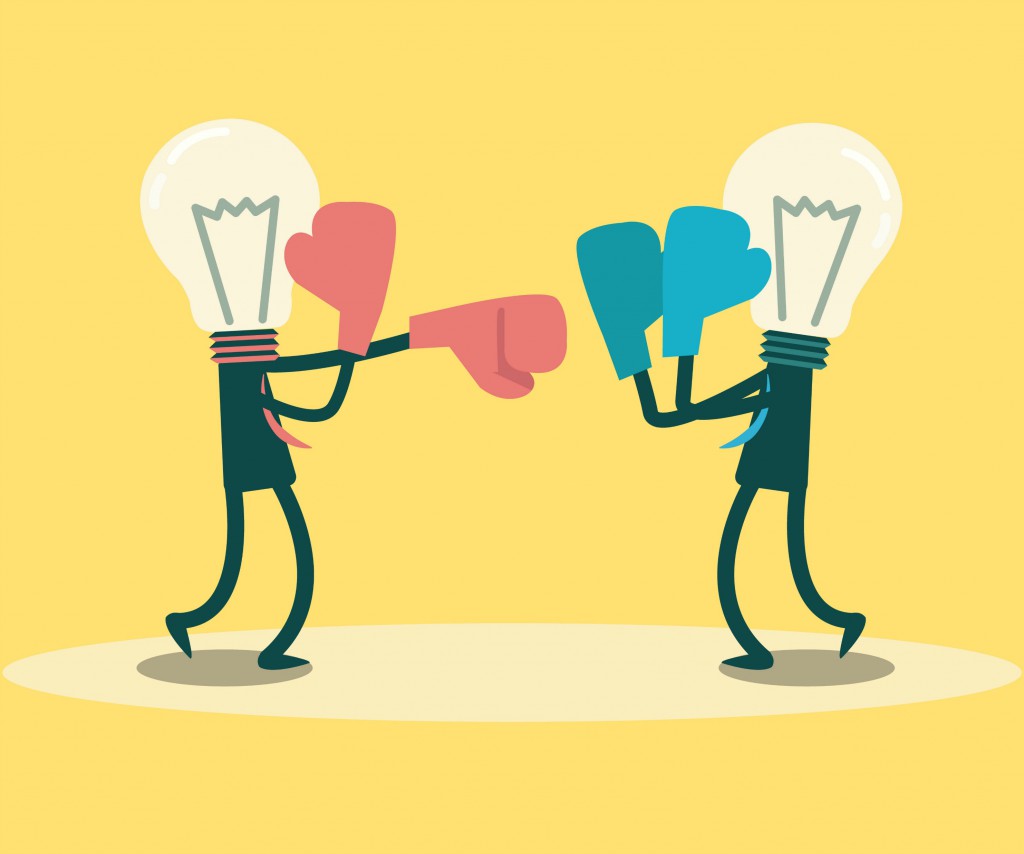
***Le micro-ondes a été inventé grâce au chocolat***  
Vive les concours de circonstances !! C’est parce que la barre chocolatée qu’il avait dans sa poche avait fondu à proximité d’un magnétron en activité que le scientifique Percy Spencer a eu l’idée en 1945 de faire cuire des aliments dans un four à micro-ondes. Ah !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**6 textes POUR ou CONTRE l'heure d'été**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160325/05/gmail.com/floriane.justin)  Vous êtes plutôt content ou complètement furax de passer à l’heure d’été ? De plus en plus contesté, le changement d’heure en agace beaucoup. Mais d’autres trouvent cela très important, pour beaucoup de raisons. Pour partager l’info avec vos proches et donner votre point de vue par la même occasion, voici quelques textes à ajouter à vos cartes.  Reste juste à savoir de quel côté vous vous positionnez :o) |

**6 textes POUR et CONTRE l’heure d’été**

Vous êtes plutôt content ou complètement furax de passer à l’heure d’été ?  
De plus en plus contesté, le changement d’heure en agace beaucoup. Mais d’autres trouvent cela très important, pour beaucoup de raisons. Pour partager l’info avec vos proches et donner votre point de vue par la même occasion, voici quelques textes à ajouter à vos cartes.

Alors, POUR ou CONTRE ?

[](http://www.cybercartes.com/cartes/changement-heure-ete)

**CONTRE**

• Pffff… Tout le monde râle et personne n’en a envie, de cette heure de plus… ou de moins. Parce que oui, plus de soleil peut être, mais moins de sommeil !! Et qui est ce qui va devoir me supporter demain ? Ah ben tiens. J’ai une bonne idée : toi ! Je t’invite à boire le café du matin ! On pourra ronchonner ensemble !

• Des économies d’énergie ? Elle a bon dos la planète. Tout le monde le dit : le changement d’heure n’est plus d’actualité ! On allume les lumières plus tôt le matin. Et comme il fait nuit et brouillard, on roule plus doucement sur la route et on pollue d’une autre façon ! POUARK, je suis furax ! Mais grâce à toi et cette petite carte d’information, j’ai évacué ma mauvaise humeur. Du coup, je te souhaite une belle journée… ensoleillée !

• Et une horloge par ci, et une montre par là, et n’oublie pas ton réveil, ni le micro onde. Sans parler du four, de la montre de la voiture, et de l’horloge de la salle de bain. Voilà, je sais comment je vais perdre l’heure que je suis censé avoir gagné ! Bon courage pour toutes ces heures à ajouter !

**POUR**

• Ahhh, je suis content(e). Avec cette heure de plus, je vais pouvoir faire plein de choses. Une heure de jardinage, une heure de balade à vélo, une heure de cuisine, une heure de détente sur la balancelle avec un bon bouquin, une heure de papote avec les copines/copains, une heure d’apéro et de fiesta. Tu veux m’accompagner ? Vive l’heure d’été en PLUS pour profiter !

• Quand on agit pour la planète, il faut en être fier(e). Alors, que l’on trie ses déchets, que l’on utilise son vélo, que l’on choisisse les transports en commun, que l’on achète chez les petits commerçants, qu’on ne laisse pas couler le robinet pour rien, qu’on fasse du compost et qu’on éteigne les lumières inutiles : moi je dis BRAVO ! Et si le changement d’heure permet de préserver toujours plus notre belle planète, il faut continuer pendant de longues années !

• Tu préfères… avoir des dents en maïs ou avoir des lunettes toujours sales ? Tu préfères avoir une grosse araignée qui te suit partout, ou un nez d’éléphant ? Tu préfères… dormir une heure de moins ou profiter d’une heure de soleil de plus ?  Moi en tout cas, je préfère boire l’apéro en trinquant à la sauvegarde de la planète Terre ! Tu te joins à moi ?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**TOUT savoir sur le changement d'heure**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160325/08/gmail.com/floriane.justin)  Après une lonnnngue saison d’hiver passée cloitrés derrière les fenêtres, nous sommes bien heureux d’accueillir le doux Printemps et son soleil rayonnant ! C’est – enfin – le moment de dire au revoir aux journées éclair afin de profiter des longues et délicieuses soirées ensoleillées… Alors, même si l’on doit avancer le réveil d’une heure le 28 mars prochain, on ne va pas ronchonner ! Apprenez en plus sur le changement d'heure... |

# Changement d’heure : on passe à l’heure d’été !

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

Après une lonnnngue saison d’hiver passée cloitrés derrière les fenêtres, nous sommes bien heureux d’accueillir le doux Printemps et son soleil rayonnant !  
C’est – enfin – le moment de dire au revoir aux journées éclair afin de profiter des longues et délicieuses soirées ensoleillées…  
Alors, même si l’on doit avancer le réveil d’une heure **le 25 mars prochain**, on ne va pas ronchonner ! Hé oui, dans la nuit de samedi à dimanche, la France passera à [**l’heure d’été**](http://www.cybercartes.com/cartes/changement-heure-ete). Ce qui signifie qu’à 2h du matin, nous ferons un bond dans le futur et une seconde plus tard : il sera 3h du matin ! Nous perdrons donc une heure de sommeil… Mais, nous gagnerons du temps d’ensoleillement supplémentaire et ça, c’est une excellente nouvelle !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/changement-heure-ete)

# D’où vient le changement d’heure ?

Le changement d’heure a été instauré **en France en 1975**, suite au choc pétrolier de 1974, afin d’effectuer des économies d’énergie. Pour utiliser de façon optimale la luminosité du soleil, le gouvernement a proposé de faire correspondre les heures d’activité avec les heures d’ensoleillement. Ceci permettait de réduire les besoins d’éclairage et limiter l’utilisation de l’éclairage artificiel. Depuis le début des années 80, l’ensemble des pays de l’Union Européenne sont soumis à ce fonctionnement. Ainsi, chaque année, tous les européens changent l’heure de leur montre, leur réveil-matin, leur horloge de voiture, de four micro-onde le dernier dimanche de mars.

# Pour ou contre ?

Qu’on soit pour ou contre, ce changement d’heure soulève toujours une polémique digne des plus grands débats. Mais il faut savoir qu’il a permis en 2009, selon les chiffres du gouvernement français, d’économiser « 440 GWh en éclairage, soit l’équivalent de la consommation d’environ 800.000 ménages ». Et grâce à ces économies, la France a ainsi évité l’émission de 44.000 tonnes de CO2 ! Sachant qu’une tonne de CO2 correspond à peu près à :  
• 1 an de chauffage au gaz **ou** 3 ans de chauffage éléctrique pour un 3 pièces à Paris  
• 1 aller-retour Paris /New York **ou** 20 allers-retours Paris/Londres en avion  
• 1,8 tonnes de papier  
• 14000 km de Twingo **ou** 8500 km de 4×4 en ville  
Je vous laisse faire le calcul !

En 2030, la réduction globale des émissions due au changement d’heure pourrait être de 70 000 à 100 000 tonnes de CO2. Bon, c’est plutôt convaincant… Alors, si on peut aider la planète de cette façon, pourquoi pas !

[15 jolies citations à méditer](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160403/61/gmail.com/floriane.justin)

Des lettres qui forment des mots. Des mots qui construisent des phrases. Des phrases qui donnent un sens. Un sens qui indique une direction. Une direction… qui nous mène vers la liberté ! Découvrez nos jolies idées de texte à envoyer à un proche qui compte pour vous !

**15 jolies citations à méditer**

181

Des lettres, qui forment des mots. Des mots, qui construisent des phrases.  
Des phrases, qui donnent un sens. Un sens, qui indique une direction.  
Une direction, qui propose un chemin. Le chemin… qui nous mène à la liberté !  
Découvrez ces toutes petites phrases de rien du tout qui en disent beaucoup.  
Une super idée de texte pour envoyer une carte à un proche qui compte pour vous !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/amour)

***Le baiser est la plus sûre façon de se taire en disant tout…***

~ Guy de Maupassant ~

***Les gens qui passent la majorité de leur temps à parler de la vie des autres ne sont probablement pas heureux avec la leur.***

~ Anonyme ~

***Le seul endroit ou le succès précède le travail,  
c’est dans le dictionnaire !***

~ Vidal Sassoon ~

***C’est parce que quelqu’un que nous aimons est au ciel… qu’il y a un petit bout de paradis dans nos maisons.***

~ Anonyme ~

***Je ne suis pas étrange, je suis une édition limitée !***

~ Anonyme ~

***Ne soyez pas déçu lorsque les gens refusent de vous aider, souvenez-vous des paroles d’Einstein :  
« Je suis reconnaissant envers toux ceux qui m’ont dit NON, car grâce à eux, je l’ai fait moi même ! »***

~ Einstein ~

***Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses.***

~ F.D. Roosevelt ~

***L’amour est une catastrophe magnifique : savoir que l’on fonce dans un mur et accélérer quand même !***

~ Frederic Begbeder ~

***On ne peut pas écrire IL sans L, c’est pourquoi IL ne peut pas vivre sans ELLE…***

~ Anonyme ~

***TOP 5 des mots les plus difficiles à prononcer :  
5. Prestidigitateur  
4. Inéligibilité  
3. Phénylalanine  
2. Désoxyribonucléique  
1. Pardon***

~ Anonyme ~

***Je ne fais jamais 2 fois la même erreur.  
Je la fais 5 ou 6 fois, afin d’être sûr.***

~ Anonyme ~

***J’ai enlevé les deux F du verbe souffrir…  
Maintenant je vais beaucoup mieux !***

~ Anonyme ~

***Dans la vie, on rencontre des gens formidables…  
mais aussi d’autres, fort… minables !***

~ Anonyme ~

***On a deux vies et la deuxième commence quand on se rend compte qu’on en a qu’une.***

~ Confucius ~

***C’est impossible dit la fierté,  
C’est risqué dit l’expérience,  
C’est sans issue dit la raison,  
Mais essayons murmure le coeur…***

~ Anonyme ~

***La meilleure façon de réaliser ses rêves est de se réveiller !***

[Et si on faisait un pique nique ?](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160407/63/gmail.com/floriane.justin)

Qui peut résister à l’appel d’une pelouse bien verte ? Tendre et moelleuse, elle représente le lieu idéal pour un repas nomade, pris en famille ou entre amis. Alors, sortez vos nappes à carreaux, assiettes en carton et tupperwares, c’est le moment d’organiser un pique nique digne de ce nom !

# Et si on faisait un pique-nique ?

Qui peut résister à l’appel d’une pelouse bien verte ?  
Tendre et moelleuse, elle représente le lieu idéal pour un repas nomade, pris en famille ou [entre amis](http://www.cybercartes.com/cartes/amitie). Alors, sortez vos nappes à carreaux, assiettes en carton et tupperwares, c’est le moment d’organiser un pique nique digne de ce nom !

[](http://cybermag.cybercartes.com/wp-content/uploads/2011/07/38a72228d7bbdef047945469ad3b89a6.jpg)

——————————————————————-

### *****• Le pic-nic, un art de vivre*****

Saviez-vous que l’expression « pique nique » venait du verbe « piquer », synonyme de « picorer » ? Et de l’expression « dire nic », qui, au XIIIème siècle, voulait dire « ne pas se soucier de… ». Ainsi, lorsque l’on disait « je fais un repas à pique nic », cela signifiait que l’on grignotait quelques petites choses sur le pouce. Aujourd’hui, cela représente aussi un repas nomade, généralement pris à l’extérieur, qui regroupe un pèle mêle de mets. Souvent, le pique nique regroupe plusieurs participants qui amènent leur part ou quelque chose à partager.

——————————————————————-

### *****• Le B.A.BA*****

Pour que les petites fourmis ne s’invite pas à votre table, prévoyez [***une grande nappe (1)***](http://www.modes4u.com/fr/kawaii/p19398_Tapis-de-pique-nique-noir-avec-des-pandas.html), un plaid ou une serviette à étendre. Vous pouvez aussi rendre cet instant nature plus confortable, en apportant des coussins. Quelques galets ou pierres ramassés sur place pourront vous aider à la maintenir en place et éviter les retournements d’assiette ! Les plus équipés peuvent emporter une glacière qui permettra de maintenir les petits plats au frais.



Il existe aussi une nouvelle alternative moins lourde et très pratique : [***le sac isolant résistant (2)***](https://www.amazon.fr/Built-Gourmet-Getaway-repas-N%C3%A9opr%C3%A8ne/dp/B007MCMPY8/ref=sr_1_2?s=kitchen&ie=UTF8&qid=1470831571&sr=1-2&keywords=sac+built) au chaud et au froid. Plutôt que les traditionnels tupperwares, vous pouvez innover avec [***des boites repas familiales (3)***](https://casabento.com/shop/fr/12-boites-bento-kawaii) qui, avec leurs nombreux étages, permettent de contenir tous les plats de l’entrée au dessert. Astucieux ! Derniers petits conseils, avant de partir : n’oubliez pas le sopalin, les gobelets en plastique, vos couverts en plastique, des lingettes nettoyantes, quelques sacs poubelle, [***sel et poivre (4)***](http://www.decoclico.fr/coquetier-saliere-poivriere-a-14901.html), crème solaire, [**un thermos de thé ou café (5)**](http://www.lepanierdeglantine.com/recherche.html), un débouche bouteille, un parasol et… un appareil photo pour immortaliser cet instant convivial !

——————————————————————-

### *****• Un menu varie et equilibre*****

[](http://www.cybercartes.com/cartes/carte-postale-mer-plage)

[Envoyer une carte vacances](http://www.cybercartes.com/cartes/carte-postale-mer-plage)

Adios les chips et le jambon beurre, bienvenue aux en-cas de toutes les couleurs !  
Mettez un peu de pep’s dans vos pique-niques en jouant avec les légumes : des carottes à croquer, des avocats en guacamole, des wraps aux poivrons, un gaspacho ou du tzatziki bien frais.  
Et pour se régaler, il suffit de varier !  
Pourquoi ne pas préparer une terrine au saumon, une omelette au bacon, un cake au roquefort ou une tarte à la rhubarbe ? Faciles à transporter, ces petits plats coloreront votre pause déjeuner ! Petite astuce en plus : pensez à congeler vos fruits la veille pour être sûr de les retrouver en pleine forme le lendemain. Idem pour les bouteilles d’eau et jus de fruits !

——————————————————————-

### *****• Place aux jeux*****

Enfin une après midi sans télé ni console ! Après le pique nique, les enfants (et parents) peuvent enfin profiter d’un après midi 100% nature. Cerf-volant, jeux de société en famille, instant lecture, sieste sous le parasol, dessin, activités manuelles… Un vrai moment de détente qui restera gravé dans les mémoires ! Voici une idée de jeu qui amusera les petits, comme les grands : prévoir de la colle, du papier et un peu d’imagination. Demandez aux enfants de partir à la chasse aux feuilles, branches, plumes, mousse, petites fleurs… Avec ces nouveaux outils, demandez leur de fabriquer une maison, un bonhomme ou un paysage  ! Une belle façon de découvrir les merveilles de la nature.

PS : Toutes ces idées se déclinent bien sûr pour les grignotages sur le sable au bord de l’eau, en montagne près d’un ruisseau, en forêt à l’ombre des bouleaux ou dans les champs en mode sac au dos !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**10 actions VERTES à faire au quotidien**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160421/05/gmail.com/floriane.justin)  Avis à tous les super-héros de la planète : êtes-vous prêt(e)s à sauver notre belle Terre ? Oui ! C’est bien à VOUS que je m’adresse. Parce que VOUS avez le pouvoir de changer les choses ! Contribuer à préserver l’environnement n’est pas si difficile que ça ! Il suffit juste de changer quelques unes de nos habitudes quotidiennes pour avoir un réel impact écologique.. |

**10 idées pour protéger la Planète**

Avis à tous les super-héros de la planète : êtes-vous prêt(e)s à sauver notre belle Terre ? Oui ! C’est bien à vous que je m’adresse.  
Parce que **VOUS avez le pouvoir** de changer les choses !

Contribuer à préserver l’environnement n’est pas si difficile que ça ! Il suffit juste de **changer quelques unes de nos habitudes quotidiennes** pour avoir un réel impact écologique.

[](http://www.cybercartes.com/cartes/fleur-et-nature)

**Prendre une douche plutot qu’au bain quotidien**

Il est vrai qu’après une dure journée de travail, un bain agit comme un véritable déstressant… Mais pensez à la planète et accordez-vous ce plaisir les jours où vous en avez vraiment besoin. Le reste du temps, prenez une douche pour vous requinquer, mettez une tenue confortable et lovez-dans votre canapé. Avec un bon bouquin, un thé parfumé et une musique d’ambiance, le stress s’évanouira comme par magie ! Prévenez votre entourage afin qu’ils respectent ce petit moment de décompression rien qu’à vous.

**Ne plus acheter des produits sur-emballes**

Aujourd’hui, il faut à peu près un quart d’heure pour accéder aux produits, emmitouflés sous dix couches de plastiques. Si certains sont indispensables, d’autres n’ont aucune utilité mise à part celle de créer un nouvel espace dédié au marketing publicitaire. Résultat, à force de sur-couches, on multiplie toujours plus le nombre de déchets : un foyer français génère 200 kg de déchets d’emballages par an ! Alors, dites STOP à l’emballage excessif des aliments et boycottez les marques qui se moquent des conséquences. Achetez plutôt la viande à la découpe, les fruits et légumes en vrac, amenez votre boite d’oeuf vide au marché… etc.

**Laisser Titine dans le garage**

On dit toujours que prendre soin de la planète, c’est également prendre soin de soi-même. C’est encore plus vrai lorsqu’on utilise un vélo, un skate, des rollers, une trottinette ou simplement des bonnes baskets pour se déplacer. Parce qu’avec ces moyens de transports, on pollue moins ET on améliore vraiment notre santé physique. Alors, oubliez les régimes impossibles à tenir et changez simplement vos habitudes quotidiennes : abandonnez votre voiture pour redessiner votre silhouette et… sauver la planète !

**Ne plus bouder le chariot de shopping**

En 2011, il est grand temps de donner une nouvelle jeunesse aux caddies de courses !  
Anciennement ringards, avec leurs motifs à carreaux et leurs vieilles roulettes, les cabats à provision sont aujourd’hui plus fashion que jamais. Grâce à eux, vous pourrez dire adieu aux anses des sacs qui cisaillent les mains, aux paquets bien trop lourds à porter, à la chasse à la pièce € (que vous n’avez jamais sur vous) pour les caddies de supermarché. Il est si pratique, qu’au bout d’une semaine d’utilisation, vous ne jurerez plus que par lui ! Et surtout, vous limiterez au maximum votre utilisation de sacs plastiques… Pour le look, vous avez le choix : les caddies ont littéralement envahis les magasins : vous trouverez une ribambelle de couleurs, de motifs et de formes, pour tous les goûts !

**Fermer les robinets**

L’eau, nous le savons, est une denrée très précieuse. Et, parce que tout le monde n’y a pas accès, nous nous devons de la respecter. Alors pourquoi continuons-nous à laisser couler l’eau quand on se lave les dents, les mains, ou quand on fait la vaisselle ? Surtout quand on sait que, lorsqu’on laisse couler le robinet 3 minutes, ce sont 12 bouteilles d’1,5 litres qui s’écoulent pour rien dans le lavabo… 12 bouteilles ! Ca fait peur non ?

**Sacrifier son éclairage « château de Versailles »**

Est-ce que, pour être conviviale, la salle à manger a vraiment besoin de toutes ces lumières allumées ? Si vous avez BESOIN de cette lumière, alors investissez dans les bougies (pour une ambiance encore plus agréable) et dans des ampoules basse consommation. Choisissez des rideaux de couleur claire, qui n’absorberont pas la lumière naturelle et qui laisseront entrer les rayons de soleil… Vous pourrez ainsi profiter des bienfaits de la luminothérapie sans exploser votre facture d’électricité. Et surtout, n’oubliez pas de fermer les interrupteurs sous prétexte que « vous retournez bientôt dans la pièce ». Je sors, « clic », je ferme !

**Au bureau, on change ses habitudes**

On troque la pile de gobelets en plastique contre une jolie tasse offerte par nos bout’choux.  
On limite les impressions d’emails et si besoin, on imprime recto verso. On réutilise les vieux documents comme post it, on prend les escaliers au lieu de l’ascenseur et surtout, on éteint l’ordinateur quand on part le soir ! En plus d’être un bon citoyen, vous serez l’employé modèle…

**Jardiner écolo**

Arrosez vos plantes et potagers dans la fraicheur du matin ou du soir, pour diminuer l’évaporation et laisser tranquillement boire vos plantations. Vous pouvez également recueillir l’eau de pluie en plaçant des pots ou bacs sous les gouttières. Pourquoi ne pas vous mettre au compostage ?  
Avec ce système pratique, vous biodégradez vos déchets (épluchures de légumes, marc de café, cheveux, feuilles mortes, fleurs fanées, mouchoirs en papier, sachet de thé…) et vous pouvez les réutiliser en tant qu’engrais naturel. Et bannissez les pesticides qui tuent les abeilles !

**Recycler en donnant une deuxième vie aux objets**

Votre vieux vélo prend toute la place dans le garage ? Soyez sûr qu’il fera le bonheur d’un bricoleur ou d’un passionné de guidon ! Ebay, LeBon Coin, My Recycle Stuff…, on ne compte plus les sites permettant de revendre toutes sortes d’objets inutilisés. Alors, parce qu’on jette trop souvent certains objets qui ont encore beaucoup de choses à apporter, ayons le reflexe de les donner, de les troquer ou même de les vendre. Un bien pour tous !

**Envoyer toujours plus de cybercartes !**

Parce qu’elles permettent d’épargner des arbres, d’économiser du papier et de l’encre, de limiter les déchets créés pour fabriquer ces deux composants, de diminuer le transport du courrier et surtout parce qu’elles témoignent de votre engagement écologique à votre entourage. Chaque année pour les voeux, grâce à vos 25 millions de cybercartes envoyées, vous contribuez à sauver 9500 arbres soit une forêt de plus de 27 km2. Grâce à vous, c’est 512 tonnes de papier qui n’auront pas été transportées ! BRAVO !

[L'histoire du jeudi de l'Ascension](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160504/69/gmail.com/floriane.justin)

Nous le savons tous : le jour de l’Ascension est férié en France et dans plusieurs pays européens, ce qui nous permet de profiter d’un long week-end, souvent prolongé... Mais découvrez l'origine religieuse de cette fête et apprenez en plus sur les traditions liées à ce jeudi particulier...

# Le jeudi de l’Ascension

Le [**jeudi de l’Ascension**](http://www.cybercartes.com/cartes/ascension/) est situé 40 jours après la fête de [**Pâques**](http://cybermag.cybercartes.com/vive-paques/). Dans la religion chrétienne, cette célébration commémore la dernière rencontre entre Jésus ressuscité et ses disciples, juste avant son élévation divine. Ce jour symbolique est considéré par les croyants comme un rendez-vous spirituel essentiel, qui marque le dernier passage de Jésus sur Terre et son installation auprès de Dieu.

Avant de disparaitre sous leurs yeux, le Christ bénit ses apôtres et leur promit l’arrivée prochaine d’une « force venue d’en haut ». C’est pourquoi, 10 jours plus tard, lorsque l’Esprit Saint se manifesta pour la 1ère fois, nous célébrons [**la Pentecôte**](http://www.cybercartes.com/cartes/pentecote), jour de la première manifestation de Jésus depuis le ciel.

[](http://www.cybercartes.com/cartes/ascension/)

[Envoyer une carte Jeudi de l'Ascension](http://www.cybercartes.com/cartes/ascension/)

Pour y voir plus clair, faisons un petit résumé chronologique  
• Le Vendredi Saint est le jour où Jésus est crucifié.  
• 3 jours après, lors du [**Dimanche de Pâques**](http://cybermag.cybercartes.com/vive-paques/), Jésus est ressuscité.  
• 40 jours plus tard, Jésus monte au ciel : c’est [**l’Ascension**](http://www.cybercartes.com/cartes/ascension/).  
• Et enfin, 10 jours après a lieu [**la Pentecôte**](http://www.cybercartes.com/cartes/pentecote), jour où Jésus se manifesta du ciel auprès de ces disciples.

Le jour de l’Ascension sera férié en France et dans plusieurs pays européens, ce qui nous permet de profiter d’un long week end, souvent prolongé !

[Le 12 mai : Journée des Infirmières](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160512/59/gmail.com/floriane.justin)

Connaissez-vous la devise des infirmières ? Apporter un peu de douceur, de soutien, d’attention et d’espoir aux patients et tenter d'alléger le poids de la maladie. Parce que leur travail mérite d’être mis en lumière, nous leur dédions chaque année le 12 mai. Apprenez-en plus sur cet événement...

# Le 12 mai, c’est la Journée des Infirmières

[](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale)

Générosité, douceur, patience, disponibilité… Voici entre autres les merveilleuses qualités dont sont dotées [**les infirmières**](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale), infirmiers et autres personnes du milieu hospitalier.  
Ces passionnés qui, guidés par l’altruisme et l’envie d’aider, donnent chaque jour le meilleur d’eux même pour accompagner des milliers de malades dans le besoin.

Leur devise ?  
Apporter un peu de douceur, de soutien, d’attention et d’espoir aux patients et alléger, peut-être, le poids de la maladie. Alors, parce que leur travail mérite d’être mis en lumière, nous leur dédions chaque année une journée spéciale : [**le 12 mai**](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale).

# Un hommage a Florence Nightingale

La date du 12 mai été choisie symboliquement le jour de la naissance de Florence Nightingale, une infirmière engagée qui a instauré de nouvelles bases à la profession infirmière. Grâce à elle, le métier d’infirmière et ses pratiques ont beaucoup évolué ! Ses propositions ont permis de valoriser le rôle de l’infirmière dans la relation avec le malade, d’instaurer une nouvelle responsabilité dans les soins, de démontrer l’importance d’une formation complète et continue, et de distinguer les soins infirmiers de la médecine.  
Battante et déterminée, cette grande femme était pourtant atteinte de Fibromyalgie, une maladie chronique qui provoque une grande fatigue et une douleur générale souvent invalidante. Ce jour est également celui de la Journée Mondiale de la Fibromyalgie, reconnue comme une maladie rhumatismale par l’OMS en 1992. C’est donc pour rendre hommage au travail de Florence Nightingale que le Comité International des Infirmières a choisi le 12 mai comme date de la [**Journée Internationale des Infirmières**](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale).

### [Image : Envoyer cette carte Journée des Infirmières](http://www.cybercartes.com/apercu/journee-internationale/12/atvp/9571/1)

# Une journee de reflexion mondiale

En 2011, le thème de la Journée Internationale des Infirmières est : « Combler l’écart : améliorer l’accès et l’équité ». Cette date célébrée dans le monde entier permet aux différentes structures de réfléchir aux enjeux liés à l’accès aux soins dans les pays du monde. Cela permet également de reconsidérer les conditions de travail des professionnels de l’art infirmier et de tenter d’améliorer leur quotidien. En effet, on constate chaque année une augmentation des démissions du personnel hospitalier face à des surcharges de travail énormes, au point que la durée de vie professionnelle moyenne d’une infirmière se limite aujourd’hui à 12 ans et qu’une grande partie des étudiants en Soins Infirmiers abandonnent leur formation.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [Petites idées toutes simples pour FAIRE PLAISIR !](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160515/65/gmail.com/floriane.justin)  Voir un sourire se dessiner sur un visage, sentir une profonde reconnaissance, apprécier un soulagement… Il y a tant de magie dans un acte de gentillesse !!! Alors, pour mettre des paillettes de bonheur dans la vie des gens qui vous entourent, voici 50 façons de faire plaisir très simplement et facilement !!! |

**50 idées simples pour faire plaisir**

Voir un sourire se dessiner sur un visage, sentir une profonde reconnaissance, apprécier un soulagement, apaiser quelqu’un, étonner les grincheux, faire du bien, réenchanter une journée… Il y a tant de magie dans un acte de gentillesse !!! Alors, pour mettre des paillettes de bonheur dans la vie des gens qui vous entourent, voici **50 façons de faire plaisir** très simplement et facilement !!! Partagez ces petites astuces à volonté autour de vous :o)



1. Faites un compliment à chacune des personnes que vous aimez/cotoyez.  
2. Payez la note d’un café pris avec un ami ou un repas en allant payer à la caisse discrètement. La surprise sera démultipliée !  
3. Apportez des croissants ou quelque chose à partager au travail pour les collègues. Vous deviendrez l’ange gardien du jour.  
4. Offrez ses friandises ou une part de son gâteau préféré à votre conjoint/ami.  
5. Laissez les bons de réductions dont vous n’avez pas besoin au-dessus des produits au supermarché.  
6. Préparez des collations dans la voiture pour donner aux personnes sans-abri.  
7. Faites un dessin (vous ou vos enfants) et envoyez-le/offrez-le à quelqu’un. Une belle façon de partager l’innocence et la fraîcheur des enfants :o)  
8. Envoyez une cybercarte à tous ceux dont le prénom est en fête.  
9. Laissez les derniers biscuits du paquet à quelqu’un d’autre au lieu de les finir. C’est dur… mais c’est un bel acte de générosité ^^  
10. Laissez un plus gros pourboire que vous le feriez normalement. Surtout quand la personne est souriante et agréable !  
11. Proposez de garder les enfants d’un couple d’amis afin qu’ils puissent faire une pause.  
12. Apportez à manger à des animaux de votre quartier.  
13. Faites le ménage/vaisselle ou quelque chose de contraignant chez une personne que vous appréciez.  
14. Laissez passer quelqu’un devant vous à la caisse d’un supermarché.  
15. Prenez du temps pour raconter votre jeunesse à vos enfants/petits enfants. Transmettez vos souvenirs et vos conseils !  
16. Faites un don de vieux livres/jouets à une association, une garderie, etc.  
17. Aidez quelqu’un à porter ses sacs de course.  
18. Déposez un livre chez quelqu’un que vous pensez qu’il peut apprécier.  
19. Faites des petits cadeaux à vos voisins que vous placerez devant leur porte. Quel plaisir en rentrant du travail !  
20. Laissez votre conjoint faire une grasse matinée.  
21. Faites un petit déjeuner au lit à votre famille.  
22. Occupez vous de plantes, dans votre quartier ou chez vous, bichonnez-les !  
23. Laissez un gentil commentaire sur la photo ou le statut de quelqu’un sur Facebook.  
24. Ecrivez des post its amusants (blague, clin d’oeil, citation) dans votre maison ou sur le miroir des toilettes publiques.  
25. Regardez les gens dans les yeux et souriez-leur avec plaisir !  
26. Offrez votre caddie vide avec une pièce à quelqu’un qui s’approche pour en prendre un.  
27. Laissez votre place de stationnement à la personne qui attend derrière vous.  
28. Envoyez des fleurs à quelqu’un de façon anonyme (ou cueillez-les dans votre jardin !)  
29. Fabriquez un cadeau fait maison pour un proche.  
30. Mettez pause à votre course quotidienne pour discuter avec quelqu’un sur un banc.  
31. Engagez la conversation dans une salle d’attente.  
32. Faites des gentils commentaires sur des blogs de façon aléatoire.  
33. Complimentez quelqu’un au hasard (que vous ne connaissez ou pas !).  
34. Déposez quelques fruits et légumes de votre jardin sur le palier d’un voisin sympathique.  
35. Donnez votre siège dans un bus ou dans un endroit bondé.  
36. Offrez un dessert ou une boisson pour quelqu’un dans un restaurant de façon anonyme.  
37. Lavez le pare-brise d’une voiture au hasard.  
38. Organisez une soirée pour tout le quartier dans votre jardin.  
39. Demandez un conseil à quelqu’un et écoutez-le attentivement.  
40. Tenez la porte pour quelqu’un.  
41. Mettez la musique à fond et faites danser votre conjoint/votre famille en rentrant chez vous le soir.  
42. Parlez à la caissière du magasin de sa journée.  
43. Préparez son gâteau préféré à une personne gourmande.  
44. Proposez un massage à un proche pour le réconforter.  
45. Déposez un repas, plats cuisiné, pizza (ou autre) chez quelqu’un qui vient d’avoir un bébé, qui a été opéré, qui vit à mille à l’heure ou qui en aurait juste besoin selon vous.  
46. Offrez un bouquet de fleurs toutes simples à quelqu’un qui vous a rendu un service dernièrement.  
47. Discutez un peu avec la première personne que vous croisez dans votre quartier.  
48. Envoyez des copies d’une belle photo aux gens qui sont dessus.  
49. Ramassez les ordures dans la rue.  
50. Louez le film préféré de votre conjoint ou vos enfants et regardez le tous ensemble avec un plateau repas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**Le meilleur des perles du bac**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160614/08/gmail.com/floriane.justin)  La semaine du baccalauréat est une période très stressante pour les étudiants. Alors inévitablement, certains perdent leurs moyens et font quelques erreurs sur leurs copies… Pour notre plus grand plaisir ! Replongeons-nous dans nos vieux bouquins d’histoire et de grammaire et apprécions ces petites perles d’humour que les élèves font… malgré eux ! |

# Les perles du Bac, on ne s’en lasse pas !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/bonne-chance)

[Envoyer une carte Bonne Chance](http://www.cybercartes.com/cartes/bonne-chance)

La **semaine du** [**baccalauréat**](http://www.cybercartes.com/cartes/a-l-ecole) est une période très **stressante** pour les étudiants. Alors inévitablement, certains perdent leurs moyens et font **quelques erreurs** sur leurs copies…

… Pour notre plus grand **plaisir** !

Replongeons-nous dans nos vieux bouquins d’histoire et de grammaire et apprécions ces petites **perles d’**[**humour**](http://www.cybercartes.com/cartes/humour) que les élèves font… malgré eux.

### Voici la creme de la creme :

« Le caviar **pousse** dans des poissons très chers »  
« À cette époque, il y avait beaucoup de morts à cause de la **mortalité** »  
« Le **zophage** débouche dans l’estomac, les intestins débouchent dans les **wc** »  
« C’est la goutte **d’eau** qui met le **feu** aux poudres »  
« Le champ de bataille était rempli de cadavre dont certains **respiraient à peine** »  
« Un tonne pèse au moins 100 kilos, **surtout** si elle est lourde »  
« Un non voyant est quelqu’un qui est **borgne des deux yeux** »  
« Le sang contient des **grosses bulles** rouges et des grosses bulles blanches »  
« La mortalité infantile était très élevée, **sauf** chez les vieillards »  
« Un polygone est une figure qui a des côtés **un peu partout** »  
« La **drôle** de guerre, cependant, **n’a fait rire personne** »  
« Le chèvre est un fromage fait avec du **lait de brebis** »  
« Les égyptiens écrivaient sur des **papiers russes** »  
« La ville de **Rome** a été fondée longtemps avant Jésus, par les **Romanichels** »  
« Les sacrifices humains sont courants chez les **Paztéques** »  
« Les deux intestins sont le gros colomb et **l’intestin grec** »  
« Toute sa vie, Montaigne a voulu écrire mais il n’a fait que des **essais** »  
« La **capitale** de la Suède est **Ikea** »  
« Pour **congeler** un corps, il faut le faire **bouillir** en remplaçant la chaleur par du froid »  
« Une bouteille d’eau explose s’il gèle car, sous l’effet du froid, l’eau devient un **explosif** »  
« Les rivières coulent toujours **dans le sens de l’eau**. »  
« La femelle du corbeau s’appelle la **corbeille**. »  
« Les faux jumeaux sont des jumeaux qui ne sont **pas du même père**. »  
« Rabelais était un **comique**, un peu du même genre que **Bigard**… »  
« La dilution c’est comme le **Pastis**, quand vous prenez un volume de Pastis mélangé avec un volume d’eau vous avez toujours la même quantité de Pastis mais c’est plus facile à boire. »

### Et pour finir, les perles du Bac 2015 :

« Le triangle est un rectangle avec un côté en moins. »  
« Le président américain a rencontré son monologue français Hollande… »  
« Le régime de Vichy a toujours été très bon pour la santé. »  
« Finalement, les Chinois sont punis de confectionner tous nos objets car ils ne peuvent plus rapporter de souvenirs Made in France à leurs amis car en dessous c’est marqué « Made in China ». »  
« Tous les GPS ne sont pas en orbite autour de la Terre. Il y en a beaucoup qui restent dans les voitures afin de trouver la route plus facilement. »  
« Le mercure est si lourd que la tonne de mercure peut égaler 100kg. »  
« Le mur du son est dépassé ; maintenant on peut écouter des films et de la musique dans les avions. »  
« Dans ma conclusion, je serai circoncis. »  
« On peut presque comparer la Chine à la France, sauf au niveau de la taille, de sa puissance financière, du nombre d’habitants et de la langue. »  
« Au fil des années, la méfiance des européens fait qu’il sont devenus antisceptiques. »  
« Victor Hugo est un écrivain et un poète du 19ème siècle. On lui doit notamment Notre Dame de Paris ou encore Les Minables. »

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**Vive la fête de la musique !**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160621/08/gmail.com/floriane.justin)  Be bop a lula ! Comme toujours, pour notre plus grand plaisir, le 21 Juin est LE jour le plus musical de l’année. Jazz, hard rock, gospel, rap, électronique, classique, tous les styles sont au rendez-vous. Découvrez les origines de cette fête célébrée dans toutes les villes de France depuis plus de 30 ans.. |

# C’est la Fête de la Musique

Be bop a lula ! C’est bientôt la [**Fête de la Musique**](http://www.cybercartes.com/cartes/musique-concert) **!**

Comme toujours et pour notre plus grand plaisir, le [**21 Juin**](http://www.cybercartes.com/cartes/musique-concert) est le jour le plus musical de l’année. Jazz, hard rock, gospel, rap, électronique, classique, tous les styles sont au rendez-vous !

## La France swingue

Grâce à l’initiative conjuguée de deux mordus de culture, Maurice Fleuret (compositeur) et Jack Lang (ministre de la culture), cet événement mondial s’est officialisé en France en 1983.  
Saviez-vous qu’aujourd’hui, cette fête est célébrée dans plus de 100 pays, sur les 5 continents ? Quel succès !

Ainsi, depuis presque 30 ans, des milliers de mélomanes sortent dans la rue pour apprécier l’ambiance inimitable de cette soirée. Déambulant dans les rues, les passants se baladent au rythme des doubles croches et profitent des prestations des groupes de musique en tous genres.

[](http://www.cybercartes.com/cartes/musique-concert)

Transportés à travers divers univers artistiques, euphorisés par la douce température estivale, les fanas de clé de sol se laissent volontiers bercer par les notes, jouées avec talent par les musiciens professionnels ou amateurs.

Considérée comme une véritable bouffée de poésie, les philosophes accordent à la musique une importance primordiale sans la vie d’un être humain.  
Pour Platon, « la musique donne une âme à nos coeur et des ailes à la pensée », pour Kant, « la musique est la langue des émotions », pour Nietzsche, la vie serait carrément « une erreur » sans musique… et pour vous ?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**10 textes pour dire bonnes vacances !**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160627/08/gmail.com/floriane.justin)  Ahlalala... C'est si tentant de ne RIEN faire du TOUT pendant les vacances. Même pas un petit clic... Et pourtant, il y en a qui bossent et qui aimeraient bien avoir un peu (beaucoup) d'encouragements ! Voici 10 textes humoristiques à joindre à votre carte spéciale VACANCES ! |

**10 textes pour souhaiter de bonnes vacances**

Vous êtes en vacances et vous voulez faire un coucou à vos proches, vos amis ou vos collègues ? Voici 10 textes humoristiques à joindre à votre carte virtuelle spéciale [**VACANCES**](http://www.cybercartes.com/cartes/vacances-cartes-postales) !

**Programme estival**

Comme dirait Robert Orben, les vacances, c’est de n’avoir RIEN à faire et… avoir TOUTE la journée pour le faire ! Ca, c’est un beau programme… Je te souhaite d’avoir beaucoup de boulot de ce genre pour tes vacances :o) Profites bien !

**Procrastination**

Toute l’année, on rêve d’être en vacances pour se reposer. Et lorsque les vacances sont là, alors il faut se lever pour profiter de chaque minute de la journée ! Moi je dis NON ! Vive la procrastination ! Vive les VRAIES vacances !

**La bonne blague**

Ahlala, que j’aimerais être à ta place ! L’odeur de la ville, la douce mélodie du réveil-matin, la clim du bureau,le chant des ronchons, les petits plats mijotés de la cantine, la proximité des embouteillages… Tout cela me manque tellement ! Parce que le sable, ça gratte dans les tongs, la mer, c’est plein de poissons qui chatouillent, le soleil, ça chauffe et les restaurants au bord de l’eau, c’est un peu toujours pareil… BREF, vivement la rentrée ! PS : haha.

**Une destination particulière**

La montagne, ça vous gagne.  
La mer, ça vous désaltère.  
La campagne, ça vous calme.  
Mais le canapé, pour moi c’est parfait !!!  
Bonnes vacances !

**La belle saison...**

J’espère que tu profites bien de tes longues nuit sous la couette, de l’air frais de la montagne, des bonnes descentes de pistes, des raclettes entre amis et pour finir des jeux de société au coin du feu… QUOI ? Je me suis trompé(e) de saison ? Bon ben, c’est pas grave, bonnes vacances quand même :o)

**Ne rien faire**

C’est si bon, si doux, si réconfortant, c’est si exaltant, si incroyable, si enrichissant, c’est si EXTRA… de ne RIEN faire ! Vive les vacances !

**Nouveau boulot**

Salut les collègues, pour information, voici l’emploi du temps de mon nouveau boulot :  
de 8h à 10h : test d’oreiller et d’écrabouillage de réveil matin  
de 10h à 12h : atelier chaise longue et lecture de roman  
de 12h à 14h : cours de cuisine et dégustation de cocktails de fruit  
de 14h à 18h : séance piscine, étalage de crème solaire et sieste sous les arbres  
de 18h à 23h (je fais parfois des heures sup’) : gestion de cuisson de saucisses et descente d’apéro.  
Bon, je vous laisse, j’ai du boulot, moi !

**Vive les congés !**

Le stress est mis de côté,  
Le réveil est débranché,  
Nous pouvons enfin nous évader, nous relaxer et pro-fi-ter !!!  
Vive les congés !

**Chacun ses plaisirs**

Y’a du soleil et des nanas ? Non, chez moi c’est plutôt de l’ombre et une bonne bière :o)  
Chacun ses plaisirs, le tout c’est de les apprécier au MAX !

**Un périple pour t'ecrire**

Enfin, j’arrive à écrire cette carte ! Entre les enfants qui m’éclaboussent en plongeant dans la piscine, la crème solaire qui dégouline sur le stylo, mon cocktail de fruits exotiques qui déborde, ou le coucher de soleil qui m’empêche d’y voir clair… En tout cas, sache que je pense bien fort à toi… entre deux siestes :o) Bonnes vacances, bientôt ton tour !

[10 idées pas comme les autres pour son anniversaire](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160709/62/gmail.com/floriane.justin)

Faire plaisir aux autres, c'est connu, c'est bon pour leur moral, et le vôtre ! Alors si vous vous donniez pour mission de choyer un maximum les personnes autour de vous qui célèbrent leur anniversaire ? Voici un article présentant dix défis simples à accomplir, qui ont un pouvoir fabuleux. Serez-vous prêt(e)s à relever le défi ?

**10 défis de gentillesse**

si vous changiez, pendant 10 jours, votre manière de fonctionner ?  
Et si, comme par magie, votre vie s’améliorait ?  
Voici un article présentant dix défis simples à accomplir au quotidien, qui auront le pouvoir fabuleux de vous transformer profondément. Objectif : changer, évoluer, offrir aux autres et surtout, recueillir un max d’ondes positives !!!  
Serez-vous prêt(e)s à relever le défi ?

[](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-mondiale-gentillesse)

***DÉFI 1 : Transformez-vous en rayon de soleil***Pour commencer en douceur cette semaine de gentillesse, vous pouvez vous donner comme challenge, durant une journée, de dire bonjour à toutes les personnes que vous rencontrerez : le facteur, la voisine ronchon, le boulanger, les collègues, le chauffeur de bus… Un bonjour franc et mélodieux. Un bonjour qui réveille, qui fait du bien, accompagné d’un grand sourire sincère. Un petit mot simple qui aura le pouvoir d’apporter un peu de fraîcheur et de joie de vivre aux personnes qui ont l’air tristes, froissées, stressés… Sachez qu’un sourire peut redonner de la bonne humeur, apaiser, aider relativiser et à prendre la vie du bon côté. Et si on ne vous répond pas ? Ce n’est pas bien grave. Vous aurez eu le rôle de surprendre, d’interroger et de faire réfléchir les plus grincheux. Une super mission pour propager une vague de sourires autour de vous et transformer, d’un coup de baguette magique, l’état d’esprit de ceux qui ont mal commencé la journée. Alors, pour voir ce que cela fait : dites bonjour haut et fort et observez les réactions !

***DÉFI 2 : Les autres d’abord !***Aujourd’hui, votre défi est de vous faire passer APRES les autres : faire don de votre temps, activer votre patience, soulager les personnes qui vous entourent en faisant preuve d’abnégation et de générosité. Maître ZEN, c’est vous ! Vous pourriez offrir la priorité en voiture, laisser passer un piéton qui attend dans le froid, laisser passer quelqu’un qu’il a l’air pressé à la caisse du supermarché, vous lever pour donner votre place dans le bus ou le métro, tenir la porte à un voisin… et tout cela, avec le sourire ! Vous verrez, l’effet positif est immédiat : vous vous sentirez invincible, et chaque remerciement deviendra la plus belle des récompenses. Et surtout, vous pourrez être très fier de vous :o)

***DÉFI 3 : Arrêter le temps pour dire…***Il y a sûrement des personnes autour de vous qui vous sont indispensables. Des personnes qui vous écoutent, qui vous conseillent, qui vous font rire, qui vous soutiennent, ou tout simplement qui vous aiment. Ceux sans qui vous ne seriez tout simplement pas heureux. Ces anges gardiens, les avez-vous remercié dernièrement ? Leur avez vous dit à quel point ils comptaient pour vous ? Voilà pourquoi votre défi du jour est d’envoyer un message de remerciements à 3 personnes exceptionnelles pour vous. Pas seulement un petit merci par texto, mais plutôt un vrai petit texte exprimant votre votre gratitude. Rappelez à la personne comment elle vous rend heureux, rappelez lui un moment qui vous a particulièrement touché. Osez ouvrir votre coeur et remplissez d’amour celui des personnes qui le méritent. Ces personnes sont celles qui sont le plus importantes dans votre vie : sans eux, vous ne seriez pas vous. Alors, dites leur à quel point ils sont extraordinaires !

***DÉFI 4 : Le Super Héros, c’est vous !***  
Batman, Superman, Zorro, Spiderman… Aujourd’hui, la famille des super héros va s’agrandir grâce à vous ! Et si vous essayez de prendre une journée entière pour offrir de l’aide autour de vous, sans RIEN attendre en retour. Pas de cadeau, ni de mots gratifiants, juste peut être un merci ou un sourire (et encore). Pour cela, vous pourriez proposer à un proche de le soulager sur une tâche pénible pour lui, comme acheter du pain à une personne âgée, utiliser vos talents de mécano, de bricoleuse, de cuisinier, de psychologue pour les offrir aux personnes qui en ont besoin, comme aider une maman à porter ses courses, rendre service à un voisin, même s’il est souvent grincheux. Vous pourriez aussi vous porter volontaire pour aider lors d’une fête ou d’une compétition par exemple. Sachez que vous avez le pouvoir d’égayer le quotidien de quelqu’un ! Magique ! Même si on vous refuse gentiment votre aide, proposer permet aux autres de se sentir soutenus et considérés, ce qui est déjà un beau cadeau.

***DÉFI 5 : Positive attitude***  
Monsieur Bonne Humeur, Madame Joie de Vivre, aujourd’hui, c’est VOUS ! Vous allez répandre un max de compliments sincères autour de vous. Les compliments, c’est du bonheur en barre. Mais pour en faire des vrais, qui font vraiment plaisir, il vous faudra observer les personnes que vous côtoyez durant la journée. Regardez leur façon de s’habiller, de chantonner, écoutez-les parler. Sont elles de bonne humeur, souriantes ? Peut être ont elles fait quelque chose dernièrement qui vous a soulagé, touché ou fait rigoler ? Elles ont peut être aussi bien travaillé, fait des sacrifices. Reconnaissons-les, encourageons-les ! Voilà de nombreuses façons de dire des choses positives aux gens. Et si rien n’a l’air positif, ou si un conflit s’annonce, faites simplement preuve de gentillesse en dédramatisant, en conseillant, en rassurant… veillant toujours à placer un petit compliment rappelant à la personne concernée ses qualités : cela l’aidera à se relever. Et bien sûr… les critiques sont formellement IN-TER-DITES !

***DÉFI 6 : Faites un don***  
« Savoir donner, donner sans attendre, donner sans reprendre… » Aujourd’hui, nous allons donner du sens à ce célèbre refrain. Parce qu’on peut donner de mille et une façon ! Don de sang, donner un bon sandwich à une personne dans la rue, donner les habits et objets qui s’entassent et dont on ne se sert plus, donner quelques euros à une association qui vient en aide aux autres et qui se bouge… Pensez aussi à donner un peu de pourboire à une personne qui sourit et qui transmet du bonheur autour d’elle en faisant son travail (un serveuse souriante qui vous donne la pêche, ça se récompense!). Au bureau, vous pouvez laisser la monnaie dans la machine à café pour la personne suivante ou apporter au bureau quelque chose de bon à manger, à partager. Avec vos amis, vous pouvez envoyer une invitation à dîner, donner 100% de votre temps d’écoute à une copine déprimée. Bref, faites don de vous !

***DÉFI 7 : Agir maintenant pour les générations futures***  
Depuis des millions d’années, les hommes vivent sur la même planète. Sauf que, depuis quelques temps, les dernières générations sont en train de la détruire, impunément, égoïstement. Alors, au lieu de vivre à l’instant présent, sans se soucier de l’impact de nos mauvaises habitudes sur la vie de nos descendants, nous pourrions réfléchir à ce que nos agissements pourraient provoquer dans le futur. Aujourd’hui, le défi est d’essayer d’agir pour la planète et d’amorcer un changement dans notre quotidien. On peut commencer par ramasser 5 saletés sur le trottoir afin de les mettre à la poubelle. Puis, si vous faites du footing, équipez vous d’un sac plastique et remplissez-le en faisant votre tour habituel. Vous pouvez essayer de limiter les produits sur-emballés, de fermez la lumière lorsque que vous quittez une pièce, de fermer le robinet lorsque vous vous lavez les dents… Rappelez-vous que, dans notre pays, nous allons faire nos besoins dans des toilettes remplie d’eau alors que certains n’ont pas accès à l’eau potable (cette réflexion me recadre toujours, personnellement). Voilà des petites choses simples pour vivre en empathie avec les autres !

***DÉFI 8 : Renouez le contact***  
Si parfois, vous ressentez un pincement au coeur en pensant à une personne que le temps a éloigné ou qu’une banale dispute à mis à l’écart : un vieux collègue, une amie, un cousin, un contact Facebook à qui vous n’avez jamais parlé… C’est peut être le moment prendre les choses en main pour rouvrir la porte et reconnecter vos vies ! Oser, surprendre le destin, continuer une belle histoire, prendre des nouvelles, faire renaître quelques bons moments, activer des souvenirs… Vous avez plein de belles surprises au programme. La vie passe si vite, faites le premier pas et vivez pleinement chaque instant ! Si pas de réponse ? Pas d’amertume… le fossé s’est raccourci et qui sait, la personne fera peut-être un jour, elle aussi, preuve d’ouverture d’esprit ? Et puis dans l’histoire, l’adulte, la personne mûre qui fait preuve de sagesse, c’est vous ! Bravo !

***DÉFI 9 : Chouchoutez quelqu’un***  
Faire très plaisir à quelqu’un, lui offrir votre temps, votre amour, votre gentillesse, votre bienveillance, ou ce qu’il aime par dessus tout : ça c’est fort. La personne qui aura la chance de recevoir ces belles choses s’en souviendra très longtemps et cette attention toute particulière lui fera beaucoup de bien… Alors, dorlotez les gens qui le méritent dans votre entourage ! Voici quelques exemples : cuisiner son plat préféré à votre femme, faire une grosse séance câlin à votre animal, laver la voiture de votre conjoint, faire son gâteau préféré à votre enfant, faire un massage des pieds à votre papa… Il y a mille et une façons de faire du bien aux autres, simplement.

***DÉFI 10 : Prévoyez une surprise !***  
Faire une surprise, c’est mettre de l’extra dans l’ordinaire !!! Un beau « cadeau » concocté avec attention se transforme en vraie magie pour la personne qui en bénéficie… mais c’est aussi un vrai plaisir à préparer pour celui ou celle qui en aura l’idée. Allez, c’est à vous de jouer ! Pensez très fort à la personne que vous souhaitez gâter. Pensez à son sourire, aux petits choses qui illuminent son visage et… agissez ! Voilà le summum du bonheur :o)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [Les meilleurs SMS d'anniversaire](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160709/66/gmail.com/floriane.justin)  Vous vous demandez : comment être sûr et certain que votre message d’anniversaire arrive immédiatement à son destinataire ? Une jolie cybercarte MMS, accompagnée d’un petit SMS : c’est LA solution ! Rapide, original et surtout instantané !!! Découvrez de petits textes pour tous les types d’anniversaires qui existent :o) A vous de choisir ! |

**Les meilleurs SMS d’anniversaire**

Vous vous demandez : comment être sûr et certain que votre message d’anniversaire arrive immédiatement à son destinataire ? Une jolie cybercarte envoyée par SMS, accompagnée d’un petit message : c’est LA solution ! Rapide, originale et surtout instantanée !!! Découvrez de petits textes pour tous les types d’anniversaires qui existent :o) A vous de choisir !

**Le tout simple** : Aujourd’hui, c’est ton jour ! Je te souhaite le meilleur durant cette belle journée. Que tu sois bien entouré et que les attentions pleuvent par milliers !! Happy birthday !

**Le matinal** : ZzZzzZzZZ… Hein quoi ? Il est minuit ? Alors… je te souhaite un JOYEUX ANNIVERSAIRE ! J’ai mis mon réveil aux aurores, pour être sûre d’être le premier à te souhaiter une super journée. Maintenant, tu peux te recoucher ;o)

**Le rigolo** : Mais que s’est il passé cette nuit ? Hier, tu avais l’air jeune et clinquant, et ce matin, tu as pris un sacré coup de vieux… Ah oui, c’est ton anniversaire, tout s’explique !!! Je te souhaite plein de bonheur (un petit conseil : met une double dose de crème anti-rides aujourd’hui, et on n’y verra que du feu) !

**Le « overbooké »** : Vite !! Je profite d’un temps d’accalmie au bureau pour te souhaiter un super anniversaire ! Ne t’inquiète pas, d’ici peu, on prendra le temps de fêter ça comme il se doit ;o) j’y retourne ! Gros bisous !

**Le romantique** : Aujourd’hui est LE jour le plus merveilleux de ma vie, celui où tu es né(e) ! Et depuis, chaque jour, je sais que tu es ma destinée. Je te souhaite le plus doux des anniversaires !

**L’écrivain** : Aujourd’hui est la première page d’un nouveau livre de 365 pages. A toi de choisir la suite de l’histoire ! Tu es le maître de ton destin ;o) Joyeux anniv !

**Le rêveur** : Tu es une étoile, parmi les étoiles… Et aujourd’hui tu brilles tout particulièrement ! Tous les autres te regardent : tu resplendis !!! Tu es une vraie star ! Joyeux anniversaire scintillant ;o)

**Le porte bonheur** : Il était une fois une personne extraordinaire. Depuis des années, lors de son anniversaire, celle-ci recevait un joli message de la part d’un ami de longue date. Mais arriva ce jour particulier où le messager fut porteur d’une surprise supplémentaire : un voeu de chance à exaucer ! A toi de le souhaiter très fort pour qu’il se réalise ! Joyeux anniversaire :o)

**Le proverbe** : On dit : « Un tien vaut mieux que 2 tu l’auras ». Bref, voilà une seule bougie aujourd’hui ! Et seulement une, c’est promis !! Joyeux anniversaire

**Le « en retard »** : Mais non mais non, je n’ai pas oublié… C’était fait EX-PRES ! Tu as eu peur, hein ;o) Tu me connais j’adore les blagues. Joyeux anniversaire (l’année prochaine, je te le souhaiterai avec un jour d’avance) !!

**Le familial** : Tout le monde se joint à moi pour te souhaiter un anniversaire au TOP du TOP ! Tiens toi prêt… Des tonnes de bisous vont arriver !

**Le flash back** : Il y a quelques années, une dame extraordinaire a eu la bonne idée de te créer. Tu es né et aujourd’hui, nous sommes tous heureux de pouvoir en profiter ! Vive le jour de ta naissance ! Joyeux anniversaire !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**Garder sa maison au frais pendant l’été**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160711/05/gmail.com/floriane.justin)  Vous avez tout essayé : ventilateur puissance 10, tee shirt mouillé, vaporisateur de poche, ceinture de glaçons… Rien n’y fait. L’été est rayonnant et la chaleur a envahit chacune des parcelles de votre appartement/maison ! Alors, avant de tout abandonner pour partir vivre au Groenland, lisez ces quelques conseils pour garder son intérieur au frais durant l’été… |

# Garder sa maison au frais pendant l’été

Vous avez tout essayé : ventilateur puissance 10, tee shirt mouillé, vaporisateur de poche, ceinture de glaçons…  
Rien n’y fait. [L’été](http://www.cybercartes.com/cartes/carte-postale-ete) est rayonnant et la chaleur a envahit chacune des parcelles de votre appartement/maison ! Alors, avant de tout abandonner pour partir vivre au Groenland, lisez ces quelques conseils pour garder son intérieur au frais durant l’été…

### ~ *****Pour vivre au frais, vivons… caches !*****

Avec vos grandes fenêtres ou baies vitrées, on a baptisé votre maison « la Fournaise ». Lorsque le soleil tape et que l’exposition est totale, la température peut monter très rapidement ! Ainsi, pour réfléchir la lumière des rayons et atténuer le réchauffement de votre habitat, vous pouvez investir dans des stores ou rideaux de couleurs claires. Si vous le pouvez en journée, fermez les volets !

### ~ *****Extinction radicale*****

Savez-vous que, même éteints, la TV, l’ordinateur, la chaîne hi-fi et la machine à café produisent de la chaleur ? Hé oui, de nombreux appareils électroménager consomment durant leur mode veille et surchauffent en un temps record votre intérieur. Pensez donc à brancher tous vos appareils super-consommateurs sur des multiprises à bouton ON/OFF, afin de pouvoir les éteindre en un clin d’oeil. Pendant la journée, évitez également l’utilisation des équipements de cuisson (surtout le four), le fer à repasser, lave-vaisselle, machine à laver le linge et l’aspirateur. Choisissez plutôt le matin très tôt, le soir, ou les jours de pluie (vous aurez enfin une excuse pour le repassage !).

### ~ *****L’eau, notre precieuse amie*****

Avez son fort pouvoir rafraîchissant, l’eau va devenir notre meilleur alliée contre la chaleur. Si vous avez la chance d’avoir un sol carrelé, mouillez-le chaque matin à l’aide d’une serpillière. Idem pour les terrasses ! Arrosez-les d’un coup de jet d’eau le soir, juste après les derniers rayons, pour faire descendre plus rapidement le mercure. Effet fresh assuré !

### ~ *****Ventilons malin*****

Avoir un ventilateur, c’est bien. Savoir l’utiliser, c’est mieux !  
Moi qui avait tendance à croire qu’il suffisait de l’allumer pour qu’une délicieuse brise s’installe dans mon salon. Mouais. Ce n’est pas en brassant de l’air chaud que je vais provoquer un anticyclone… Mais voici une technique qui vous permettra de vous faire perdre un ou deux degrés. Il suffit de placer un torchon humide, un bol d’eau fraîche ou deux pains de glace devant le ventilateur, dans la direction de l’air. L’évaporation de l’eau qui va permettre de rafraîchir l’air !  
Si vous n’avez pas de ventilateur, vous pouvez simplement mouiller vos rideaux et voilages tout au long de la journée.

### ~ *****Les protections solaires, une bonne alternative*****

Si – à cause des rideaux, volets ou stores fermés – le manque de luminosité vous gène, optez plutôt pour la pose de protections solaires. Présentés sous forme de films transparents à coller sur les vitres, ces protections filtrent les rayons UV ainsi que les rayons thermiques infrarouges. En rejetant 75% des rayonnements solaires, ce film anti-chaleur vous permet donc de profiter pleinement de la lumière naturelle sans que la température ambiante n’augmente. Pratique !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [**Recettes LIGHT pour vos barbecues**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160726/005/gmail.com/floriane.justin)  L'été est la saison tant attendue des glaces gourmandes, des fruits frais, des salades composées, mais aussi des bons barbecues ! Ces repas d'exterieur riches en saveurs, réunissant la famille et tous les bons amis. Dans cet article, vous trouverez des idées de recettes qui se marieront à merveille avec vos grillades et saucisses bien bronzées... :o) |

# Recette light pour vos barbecues

[](http://www.cybercartes.com/cartes/vacances-cartes-postales)

Ça y est nous y sommes, dans la saison tant attendue des glaces gourmandes, fruits frais, thés glacés, salades composées, mais aussi des barbecues de soirées…  
Il suffit de faire chauffer quelques merguez, brochettes ou pilons de poulets pour laisser émaner la délicieuse odeur des grillades d’été.

Quoi de plus agréable qu’un barbecue… Ce repas riche en saveur, généralement festif, réunissant la famille et tous les bons amis autour d’un feu de bois chaleureux.

Mais, alors que les bonnes viandes font la queue pour sauter sur le grill, il est souvent difficile de trouver un accompagnement qui change des chips et autres salades de pâtes… C’est pourquoi j’ai décidé de vous concocter des idées de petits grignotages « spécial légumes frais » qui se marieront à merveille avec vos saucisses bien bronzées.

—————————————————————————————————-

### *****Idee n°1***** : Le mic mac de legumes croquants

Imaginez des mini carottes fanes, des concombres en bâtonnets, des poivrons multicolores, des endives craquantes, des radis rougissant et des choux en fleur, tous prêts à faire trempette dans de savoureuses sauces faites maison… Hum !

**►Tzatziky à la grecque**

**Ingrédients**  
2 concombres  
4 yaourts brassés nature  
10 feuilles de menthe  
1 bouquet de coriandre  
2 belles gousses d’ail  
1 citron jaune  
1 cuillère à soupe d’huile d’olive, sel, poivre

**Préparation**  
Epluchez le concombre, et raclez l’intérieur avec une petite cuillère pour retirer les pépins. Râpez le concombre ou découpez des fines tagliatelles avec l’économe. Hachez l’ail, ciselez la coriandre et la menthe selon votre convenance. Prenez un récipient, mélangez-y les yaourts, le concombre, l’ail, et les herbes fraiches. Ajoutez le jus de citron, et la cuillère à soupe d’huile d’olives. Salez, poivrez et placez une heure au réfrigérateur. Trempez-y vos chips ainsi que vos concombres en bâtonnets, miam !

**► Mousse de thon à l’estragon**

**Ingrédients**  
2 boites de rillettes de thon  
2 yaourts brassés  
1 bouquet d’estragon frais  
Sel, poivre

**Préparation**  
Prenez un bol, versez-y les 2 boites de rillettes de thon et écrasez les. Ajoutez les 2 yaourts et mélangez le tout. Découpez au ciseau l’estragon frais et l’ajouter au mélange. Parsemez de sel et de poivre selon vos goûts. Plongez-y vos carottes et vos endives, vous m’en direz des nouvelles !

—————————————————————————

### *****Idee n°2 : Faire des mix etonnants*****

**► Champignons mignons**

**Ingrédients**  
20 petits champignons de Paris frais  
1 boite de fromage ail et fines herbes  
Quelques brins de persil

**Préparation**  
Nettoyez bien les champignons et enlevez-leur la queue. Remplissez-les de fromage frais ail et fines herbes. Déposez un petit brin de persil pour le style. Disposez-les et… 1 2 3 partez !

**► Envies d’endive**

[](http://cybermag.cybercartes.com/wp-content/uploads/2010/07/Endives.jpg)**Ingrédients**  
2 endives  
100 g de roquefort  
2 yaourts brassés  
1 citron vert  
Quelques cerneaux de noix  
Quelques brins de ciboulette, sel, poivre

**Préparation**  
Lavez les endives, choisissez les plus belles feuilles et les citronner. Versez dans un bol les 2 yaourts et le roquefort émietté. Malaxez le mélange jusqu’à obtention d’une pommade, puis salez et poivrez si besoin. Répartissez la crème au roquefort dans les barquettes d’endives. Décorez de cerneaux de noix et d’un brin de ciboulette. Servez et régalez-vous !

———————————————————————————————

### *****Idee n°3 : N’oublions pas le trio gagnant*****

**►** Les traditionnelles **pommes de terre** enveloppées dans l’aluminium et blotties dans la braise.  
**►** Les délicats **épis de mais**, frottés avec leur beurre salé.  
**►** Et le **camembert dégoulinant** dans sa boite en bois, à piocher avec un bon pain de campagne.

En **dessert** ? Restez dans l’ambiance barbec’ avec des **brochettes de fruits** !

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | [Qu'est-ce que l'Assomption ?](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160812/066/gmail.com/floriane.justin)  Le 15 août est un jour considéré comme sacré par les catholiques. C’est le jour de l’Assomption de la Vierge, qui symbolise la montée au ciel de Marie, mère de Jésus. Fête très populaire, l’Assomption est célébrée dans le monde entier aux alentours du 15 août. Apprenez-en plus sur cette fête ! |

# 15 août : l’Assomption

Le[**15 août**](http://www.cybercartes.com/cartes/assomption/) est un jour considéré comme sacré par les catholiques.  
C’est le jour de l’Assomption de la Vierge, qui symbolise la montée au ciel de Marie, mère de Jésus.

Du latin assumere qui signifie « enlever », l’Assomption célèbre la résurrection glorieuse de la Sainte Marie – cette humble fille de Nazareth, qui eut été choisie par l’ange Gabriel pour être mère du Christ.

### *****Une fete sacree*****

Cette fête traditionnelle est célébrée en Orient depuis le Vème siècle mais c’est seulement au XXème siècle que cet événement a été reconnu en Occident comme étant une véritable croyance chrétienne. Après de nombreux débats sur la destinée de Marie après sa mort, l’Assomption fut officiellement proclamée comme un dogme par le prêtre Pie XII le 1er Novembre 1950 et inséré dans le texte de la constitution conciliaire Lumen Gentium :  
« Enfin la Vierge immaculée, préservée par Dieu de toute atteinte de la faute originelle, ayant accompli le cours de sa vie terrestre, fut élevée corps et âme à la gloire du ciel, et exaltée par le Seigneur comme la Reine de l’univers, pour être ainsi plus entièrement conforme à son Fils, Seigneur des seigneurs, victorieux du péché et de la mort » (n°59).

Fête très populaire, [**l’Assomption**](http://www.cybercartes.com/cartes/assomption/) est célébrée dans le monde entier aux alentours du 15 août. A Lourdes, ce sont plus de 20 000 fidèles qui sont attendus pour le pèlerinage national. Ancrée profondément dans les traditions, de nombreux villages sont en fête lors de ce jour qui est fériépour tous les territoires français.

[Apprenez tout sur les roses](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20160820/065/gmail.com/floriane.justin)

Qu’elle soit rouge, jaune ou blanche, la rose est la reine des fleurs. Délicats et parfumés, ses pétales ont le pouvoir d’émerveiller les heureux destinataires d’un bouquet composé. Mais attention, chaque couleur de rose indique un message bien particulier à celui qui la reçoit…

# Le 23 août, c’est la Sainte Rose

[](http://www.cybercartes.com/cartes/roses)

### L’histoire de la Sainte Rose de Lima

Il y a 415 ans, dans une petite maison de Lima au Pérou, une petite [Rose](http://www.cybercartes.com/cartes/roses) est née. Élevée à la dure dans une famille très nombreuse (10 enfants), Rose a choisi de consacrer sa vie à l’église.  
Menant tout au long de sa vie un combat acharné pour aider les pauvres, cette jeune femme fut reconnue comme étant la première Sainte du Nouveau Monde. Aujourd’hui, Sainte Rose est devenue la Sainte Patronne du Pérou, des Philippines et de l’Amérique Latine.  
Le 23 août lui est dédié pour rendre hommage à ses actions bienveillantes en faveur des plus démunis.

### La rose, une fleur romantique

Qu’elle soit rouge, rose, jaune ou blanche, la rose est la reine des fleur.  
Délicats et parfumés, ses pétales ont le pouvoir d’enivrer et d’émerveiller les heureux destinataires d’un joli bouquet composé. Mais attention à la teinte choisie ! En effet, chaque couleur de rose indique un message bien particulier à celui qui la reçoit…

[](http://www.cybercartes.com/cartes/amour)

• **La rose rouge** est le symbole de l’amour passionné, la beauté et du respect.  
• **La rose rose** représente l’amour tendre, sincère et fidèle envers l’être aimé.  
• Par contre, **la rose jaune**, elle, symbolise la demande de pardon, que l’on assimile souvent au regret d’une infidélité. Elle peut également être offerte à un ami comme preuve d’affection ou à un amant pour mettre fin à une histoire.  
• **La rose blanche** est le symbole de l’amour pur et profond. Elle est la preuve d’un vrai raffinement et d’une certaine élégance. Parfois, la rose blanche peut être choisie pour un amour secret, encore inavoué. C’est donc un moyen de déclarer sa flamme à l’être aimé.  
• **Les roses oranges** expriment le désir et la joie ! Elles représentent un amour doux et serein, enthousiasmé par le dynamisme et la bonne humeur.  
• **Les roses lavandes** marquent le coup de foudre.  
• **La rose bleue** représente l’impatience, l’attente d’un événement qui n’arrive pas (une demande en mariage, un engagement…).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  | | [Des astuces pour le passage à l'heure d'hiver](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20161026/059/gmail.com/floriane.justin)  Le corps ne réagit pas toujours positivement aux changements d’horaire. En effet, cette modification du rythme biologique peut dérégler notre système interne et entraîner des troubles en tous genres... Voici quelques astuces pour un changement tout en douceur ! |

# Comment gérer le passage à l’heure d’hiver ?

# *****Le grand chamboulement*****

Mis à part qu’il faille passer un temps fou à remettre les pendules à l’heure, [**le passage à l’heure d’hiver**](http://cybermag.cybercartes.com/31-octobre-changement-dheure/) est avantageux pour notre sommeil. Une heure de bonus, c’est toujours ça de pris !

Mais attention, le corps ne réagit pas toujours positivement aux changements d’horaire. En effet, cette modification du rythme biologique peut dérégler notre système interne et entrainer des troubles du sommeil, de l’appétit, de la capacité de travail et de l’humeur… Surtout pour les personnes les plus fragiles telles que les bébés et les personnes âgées. De plus, rentrer le soir dans la nuit noire peut accentuer la déprime automnale et peut faire peur aux plus craintifs (qui aime se balader dans une ruelle sombre ?).

# *****Sommes-nous plus stressés ?*****

Et puis, cela demande une sacrée organisation ! Combien de personnes travaillent chaque année pour mettre à l’heure manuellement les horloges publiques et les horodateurs ? Qui changent les horaires des trains et des avions ? La SOFRES, un organisme de sondage, a même remarqué que le consommation de médicaments (plus particulièrement les tranquillisants) augmente de près de 19% au moment du changement d’heure. Que de stress !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/changement-heure-hiver/)

# *****Bien se préparer*****

Pour vous aider à mieux vivre ce chamboulement, voici quelques conseils :

**♦ S’ORGANISER A L’AVANCE**

Pour dormir plus sereinement et s’habituer au nouveau style de vie, pourquoi ne pas mettre à la nouvelle heure tous les appareils électroménagers, l’ordinateur, les montres et les réveils… la veille du grand jour ? Prendre de l’avance permet d’intégrer cette nouvelle luminosité dans nos vies et de réduire le stress lié au changement.

**♦ L’ANTICIPATION PSYCHOLOGIQUE**

Pas besoin d’attendre le jour J pour tout chambouler dans nos vies. Autant aller progressivement vers le changement et anticiper sur la date clé ! Ainsi, au lien de s’organiser le samedi soir, commencez déjà à vivre à l’heure d’hiver dès le jeudi. La transition sera plus agréable pour tous et aidera surtout les enfants à changer leurs habitudes.

**♦ LA LUMINOTHÉRAPIE**

Voir le soleil s’enfuir plus vite que prévu est souvent perturbant… Rajoutez à cela la grisaille de novembre et vous êtes bon pour une petite déprime ! Pensez donc à faire quelques petites séances de luminothérapie pour raviver votre vitalité. Cette cure de lumière vous permettra de réguler votre horloge biologique, grâce à des lampes spécialement prévues pour reproduire la lumière du jour. N’oubliez pas de vous habiller avec des couleurs vives et dynamisantes pour stimuler votre bonne humeur !

[15 citations remplies de tendresse](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20161113/059/gmail.com/floriane.justin)

Un câlin, un élan de tendresse, d’empathie, de réconfort… Voilà ce qui nourri et rempli le coeur de bonheur ! Alors, n’attendez plus pour câliner votre entourage !! Tout le monde le dit : c’est BON pour la santé. Partagez l’or que vous avez entre vos mains !

**15 citations remplies de TENDRESSE**

2

Un câlin, un élan de tendresse, d’empathie, de réconfort… Voilà ce qui nourri et rempli le coeur de bonheur ! Découvrez les plus belles citations sur les bienfaits de la tendresse au quotidien. Alors, n’attendez plus pour câliner votre entourage !! Tout le monde le dit : c’est BON pour la santé. Partagez l’or que vous avez entre vos mains !

[](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-calins)

#1 « Cherche CDI : Câlin à Durée Indéterminée ! »

#2 « Le câlin est la plus belle et intense solution pour transformer la chaleur de l’âme en énergie d’amour. »

#3 « Il n’y a pas de charme égal à la tendresse du coeur. » Jane Austin

#4 « Les câlins ont été inventés pour montrer aux personnes que tu les aimes, sans avoir à dire quoi que ce soit. »

#5 « Rien n’est petit dans l’amour. Ceux qui attendent les grandes occasions pour prouver leur tendresse ne savent pas aimer. » Laure Conan

#6 « Un câlin réjouit et réchauffe. Cela doit être pour cette raison que nous avons reçu deux bras. »

#7 « La légende dit que celui qui offre un câlin ajoute une journée de vie à celui qui le reçoit… »

#8 « La tendresse a des secondes qui battent plus lentement que les autres. » Romain Gary

#9 « Les scientifiques sont d’accord. Les câlins agissent miraculeusement sur notre bien être physique et notre équilibre affectif. Ils rendent heureux, sèchent les larmes, donnent confiance en soi, apaisent les tensions, évitent les insomnies, ralentissent le vieillissement, facilitent les régimes. Alors pourquoi s’en priver ? »

#10 « Fais preuve de gentillesse envers tous ceux que tu rencontres, leur combat est peut être plus dur que le tien. »

#11 « La tendresse, c’est l’amour exempt de toute convoitise, de toute possession. C’est faire le choix de l’autre pour lui donner du bon. » Jacques Salomé

#12 « Un jour quelqu’un vous serrera si fort dans ses bras que tout ce qui un jour a été détruit en vous se reconstruira. »

#13 « Plus on partage la tendresse, plus elle grandit. » Miguel de Unamuno

#14 « Les câlins, mieux que l’esperanto, parlent une langue universelle. » Kathleen Keating

#15 « L’amour, ce n’est pas faire des choses extraordinaires, héroïques, mais faire des choses ordinaires avec tendresse. » Jean Vanier

[Vive la Tolérance !](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20161116/062/gmail.com/floriane.justin)

La Tolérance est la meilleure amie du Respect, de la Liberté, de l’Indulgence et de l’Ouverture d’esprit. Elle a permis la diversité des hommes, des styles de vie et la richesse de ce monde alors que son ennemie l’Intolérance a été initiatrice des guerres, guidée par la peur de l’inconnu et de la différence. Apprenez-en plus sur cette journée...

# 16 novembre : Journée internationale de la Tolérance

# *****Vive la Tolérance !*****

La Tolérance est la meilleure amie du Respect, de la Liberté, de l’Indulgence et de l’Ouverture d’esprit. Ellea permis la diversité des hommes, des styles de vie et la richesse de ce monde alors que son ennemie l’Intolérance a été initiatrice des guerres, guidée par la peur de l’inconnu et de la différence. Ainsi, en l’honneur de cette valeur bénéfique pour l’humanité, l’UNESCO a choisi d’instaurer une journée de réflexion sur l’avenir d’un monde meilleur : le 16 novembre. 1996 a donc été marqué par la première édition de la [**Journée Internationale de la Tolérance**](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale-tolerance)[,](http://blabla.com) journée durant laquelle les états membres des Nations Unies s’engagent à faire la promotion de cette valeur pacifiste. Le plan d’action pour la Tolérance dans le monde, développé à cette époque, est toujours en vigueur aujourd’hui.

# *****Une journée de reflexion*****

C’est pourquoi tous les 16 novembre, de nombreuses activités sont organisées en faveur du grand public et des établissements d’enseignement afin d’éduquer les peuples à l’acceptation de la différence, à l’anti-violence, à la tolérance religieuse et pour les sensibiliser à l’importance du respect des droits et libertés de chacun.

[](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale-tolerance)

[Envoyer une carte Journée de la Tolérance](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale-tolerance)

♦ En cette journée symbolique, rappelons les articles de la Charte des Nations Unies : « Nous, peuples des Nations Unies, sommes résolus à préserver les générations futures du fléau de la guerre, (…) à proclamer à nouveau notre foi dans les droits fondamentaux de l’homme, dans la dignité et la valeur de la personne humaine (…) et à pratiquer la tolérance, à vivre en paix l’un avec l’autre dans un esprit de bon voisinage ».

♦ Rappelons également les écrits de la Déclaration Universelle des Droits de l’Homme : « Toute personne a droit à la liberté de pensée, de conscience et de religion, (…) d’opinion et d’expression ».  
« L’éducation doit favoriser la compréhension, la tolérance et l’amitié entre toutes les nations et tous les groupes raciaux ou religieux ».

♦ Lisons avec attention la définition de la Tolérance par l’UNESCO : « La tolérance est le respect, l’acceptation et l’appréciation de la richesse et de la diversité des cultures de notre monde, de nos modes d’expression et de nos manières d’exprimer notre qualité d’êtres humains. Elle est encouragée par la connaissance, l’ouverture d’esprit, la communication et la liberté de pensée, de conscience et de croyance. La tolérance est l’harmonie dans la différence. Elle n’est pas seulement une obligation d’ordre éthique ; elle est également une nécessité politique et juridique. La tolérance est une vertu qui rend la paix possible et contribue à substituer une culture de la paix à la culture de la guerre ».

Contribuez à la construction d’un monde meilleur en participant à la chaine de solidarité ! Pourquoi ne pas envoyer [une belle carte](http://www.cybercartes.com/cartes/journee-internationale-tolerance) délivrant un de ces messages de paix ?

[25 novembre : fêtons les Catherinettes](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20161125/060/gmail.com/floriane.justin)

Vous êtes à la recherche de la femme de votre vie ? Prêts à franchir le cap de l’engagement, des enfants et de la vie maritale ? Alors messieurs, le 25 novembre, enfilez votre plus beau costume, repassez votre chemise de fête et arborez votre plus beau sourire. C'est le jour de sortie des Catherinettes !

# 25 novembre : Fêtez les Catherinettes

[](http://www.cybercartes.com/cartes/catherinettes)

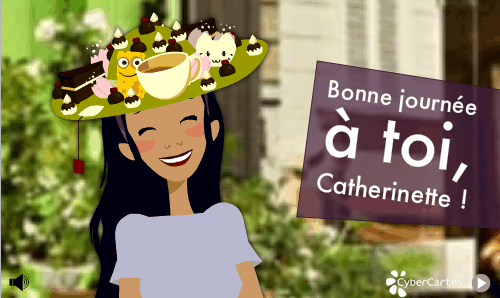
[Envoyer une carte Catherinette](http://www.cybercartes.com/cartes/catherinettes)

# *****Le jour où trouver l’amour ?*****

Vous êtes à la recherche de la femme de votre vie ? Prêts à franchir le cap de l’engagement, des enfants et de la vie maritale ? Alors messieurs,le 25 novembre, enfilez votre plus beau costume, repassez votre chemise de fête et arborez votre plus beau sourire. C’est le jour de sortie des [**Catherinettes**](http://www.cybercartes.com/cartes/catherinettes) ! Ces délicieuses femmes dans la fleur de l’âge qui n’ont pas encore trouvé chaussures à leur pied.

# *****D’où vient cette tradition ?*****

Depuis le XVIème siècle, cette fête est célébrée en l’honneur des jeunes filles de 25 ans encore célibataires. À cette époque, on organisait une grande fête où les « filles à marier » ou « vieilles filles » se réunissaient pour rencontrer un homme à épouser. Les catherinettes devaient porter un grand chapeau vert et jaune, décoré avec toutes sortes de choses.

[](http://www.cybercartes.com/cartes/catherinettes)

Aujourd’hui, la tradition de [**St Catherine**](http://www.cybercartes.com/cartes/catherinettes) s’est perpétuée. Même si le style de vie des jeunes filles a radicalement changé et que l’âge du mariage a considérablement reculé, de nombreux événements sont encore organisés en hommage à St Catherine. Les plus réputés sont les défilés de chapeaux personnalisés, souvent très imaginatifs, loufoques, avec une décoration démesurée.

[**La période de l'Avent, en attendant Noël...**](http://nqf.cybercartes.com/newsletter_20161127/008/gmail.com/floriane.justin)

Lorsque le 1 décembre pointe le bout de son nez, il semble que l’esprit de Noël commence à s’éveiller. Les premières guirlandes se mettent à clignoter, les sapins sont prêts à être installés, les rayons de jouets sont pleins à craquer et les boites de chocolats sont déjà bien entamées… Cliquez pour en apprendre plus sur cette tradition :o)

# L’Avent, en attendant Noël…

Lorsque le 1 décembre pointe le bout de son nez, il semble que l’esprit de [**Noël**](http://www.cybercartes.com/cartes/noel) commence à s’éveiller. Les premières guirlandes se mettent à clignoter, les sapins sont prêts à être installés, les rayons de jouets sont pleins à craquer et les boites de chocolats sont déjà bien entamées…

À cette période, les nombreuses lumières qui scintillent dans nos maisons traduisent l’espérance et la joie liée à l’arrivée prochaine du petit Jésus. C’est pourquoi en décembre, les villes ne sont plus plongées dans la nuit noire de novembre… Elles se parent de milles feux !

# *****Noël approche !*****

[**L’Avent**](http://www.cybercartes.com/cartes/avent/) vient du latin adventus, qui signifie « arrivée ». Cette période marque les 4 semaines précédant [**Noël**](http://www.cybercartes.com/cartes/noel) et le début de l’année ecclésiastique. Ce décompte jusqu’à la naissance de Jésus Christ est suivi à l’aide d’un [**calendrier de l’Avent**](http://www.cybercartes.com/cartes/avent/) par de nombreuses familles, qui attendent ce jour avec une grande impatience. Pendant ces quatre semaines, les familles préparent leur foyer à l’arrivée du petit Jésus.

Un sapin orné de guirlandes et de boules colorées est érigé dans le salon ; la **crèche**, représentant la scène de la Nativité, est installée minutieusement ; les couronnes vertes de branchages et de pommes de pin sont déposées sur les tables ou accrochées aux portes en signe de bienvenue…  
Tout doit être prêt pour le grand jour !

# *****Le « calendrier de l’Avent »*****

Profondément ancré dans les traditions, le « [**calendrier de l’Avent**](http://www.cybercartes.com/cartes/avent/) » nous tient en haleine jusqu’au [**24 décembre**](http://www.cybercartes.com/cartes/noel), en dévoilant, chaque jour, une nouvelle surprise : jouets, friandises, belles images… Cette année, CyberCartes a décidé de vous accompagner tout au long de ce mois de décembre avec ses cartes spéciales « calendrier de l’Avent ». Vous pourrez donc découvrir une nouvelle collection sur le thème du sapin de Noël ! Chaque jour, une nouvelle décoration viendra s’installer sur le sapin de Noël pour que le jour J, le sapin soit rempli de mille et un petits personnages rigolos ! Nous vous donnons donc rendez-vous dans ce monde merveilleux et magique…