

La vérité

Janvier 2026

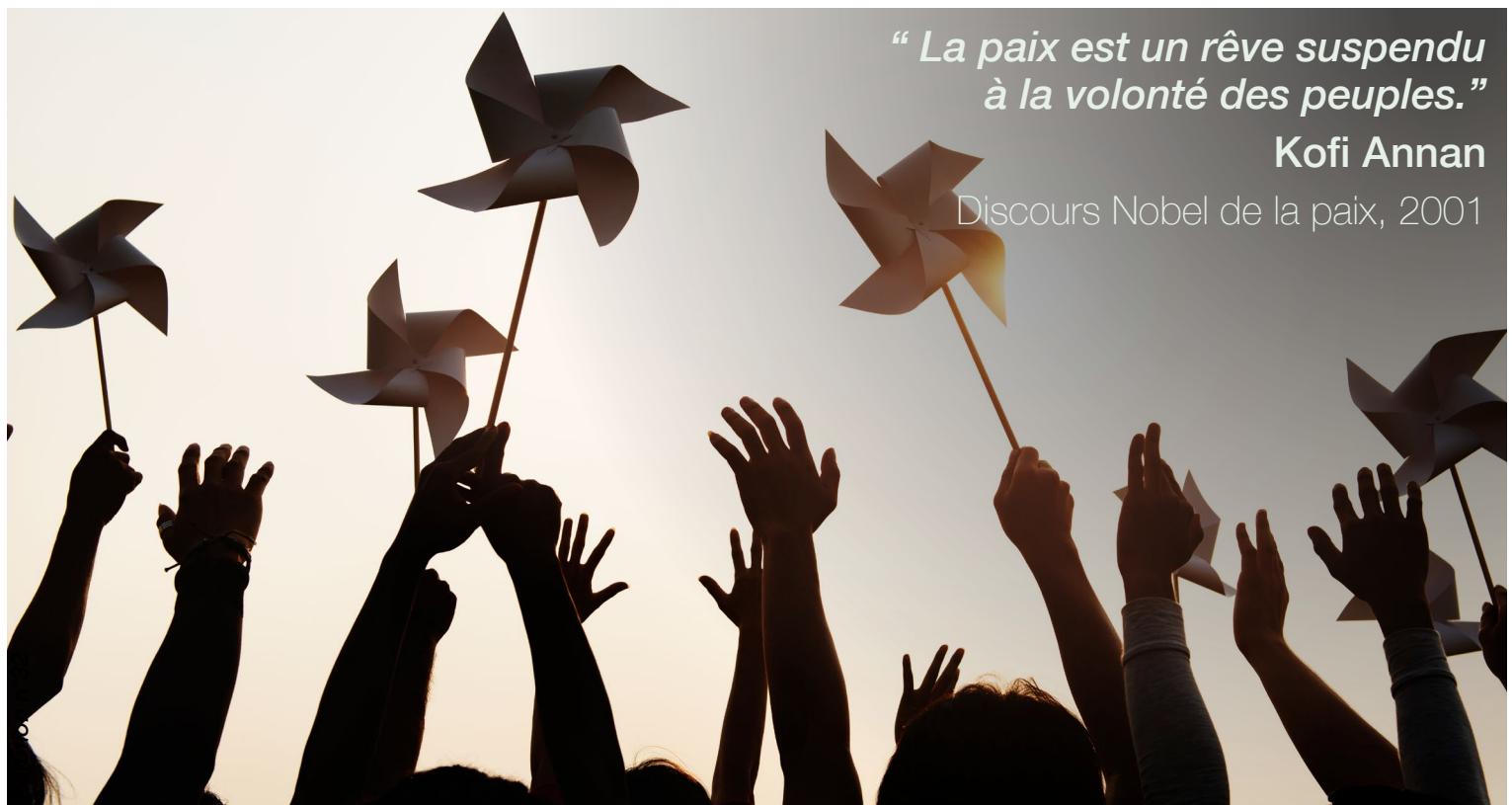
BIEN-ÊTRE
**Bien manger,
un trésor
pour la santé**

GYM DOUCE
**Déliez
votre corps**

EN CUISINE
**Frites de
légumes**

*“ La paix est un rêve suspendu
à la volonté des peuples.”*
Kofi Annan

Discours Nobel de la paix, 2001





APOLLON DIT-IL LA VÉRITÉ À CRÉSUS ?



Crésus, roi de Lydie, riche entre tous, s'inquiétant des ambitions grandissantes du roi de Perse, envisagea de lui déclarer la guerre. Avant de se lancer dans cette entreprise périlleuse, il décida de consulter Apollon – dieu des arts, de la musique, de la poésie et de la lumière –, célèbre pour ses divinations.

— Apollon, interrogea-t-il, que se passera-t-il si j'attaque Cyrus le Grand, roi de Perse ?

L'oracle réfléchit et répondit :

— Si tu traverses le fleuve Halys, tu détruiras un grand empire.

Crésus entendit dans cette réponse la vérité qu'il désirait entendre, c'est-à-dire la promesse d'une victoire éclatante. Il y lut la confirmation de sa puissance et la garantie d'un triomphe retentissant. Il attaqua sans tarder Cyrus le Grand et... perdit toute sa gloire. L'empire détruit fut le sien. Apollon n'avait pas menti et Crésus avait tout simplement mal interprété la parole de l'oracle.

Cette anecdote, vieille de vingt-cinq siècles, éclaire d'une manière étonnamment moderne la question de la vérité. Elle nous rappelle que celle-ci n'est pas toujours transparente ou univoque, mais qu'elle est parfois ambivalente, ouverte et dépendante de notre interprétation. Parfaitemt exacte du point de vue des faits, elle peut induire en erreur si elle est mal accueillie ou interprétée de manière confuse.

L'échange entre Crésus et Apollon montre aussi que le fait de connaître la vérité ne nous permet pas toujours d'agir justement. Encore faut-il l'accepter et y consentir, c'est-à-dire l'accueillir sans l'altérer par nos désirs, nos croyances, nos craintes ou nos illusions.

LES ANAGRAMMES

Les mots jouent parfois à cache-cache. Dans ce jeu, votre mission consiste à trouver une anagramme pour chacun des mots suivants, sachant qu'il s'agit toujours d'un adjectif féminin au singulier.

Pour vous aider, nous vous proposons un mot-indice lié au sens de l'adjectif à trouver.



Mot à transformer

TENTATIVE

EDITE

MIRAGE

ROSALIE

DIALECTE

COUDE

PETAIENT

PAILLETER

REPRIMAI

NIVELAI

ANIMALES

EVANOUIE

Mot-indice

concentration

mitigé

menu

astre

précieux

douillet

endurance

morceau

d'abord

moche

douteux

indicible



D'UN MOT À L'AUTRE

À partir du premier mot de chaque grille, votre objectif est d'atteindre le dernier mot en au plus 4 étapes, en ne changeant qu'une seule lettre à chaque étape.

Vous pouvez utiliser des verbes conjugués, mais pas de pluriels ni de noms propres.

B O U T E

S O N D E

B R I S E

S E L L E

P E N T E

M O N D E

M O U L E

R A N C E

F O R C E



Voici un exemple
Mot de départ → PLAIE
Mot à l'arrivée → GRACE

P	L	A	I	E
P	L	A	T	E
P	L	A	C	E
G	L	A	C	E
G	R	A	C	E



RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE



BIEN MANGER : UN GESTE SIMPLE, UN TRÉSOR POUR LA SANTÉ



Les études scientifiques confirment aujourd'hui ce que les sages et les anciens avaient compris : la santé commence dans notre assiette et est particulièrement sensible à notre manière de déguster les aliments que nous ingérons.

Notre bouche est la première étape d'une digestion réussie • La digestion débute au moment où nous nous mettons à table. S'installer tranquillement, pour respirer et percevoir les parfums des aliments. Ensuite, dès la première bouchée, rappelons-nous la règle des 3D, une clé simple et concrète pour digérer plus facilement.
D1 – Les dents Découpent et broient : mastiquer doucement et longuement.

D2 – La langue Distribue : elle répartit les aliments dans notre bouche.

D3 – La salive Dilue : elle amorce la digestion et facilite la déglutition.

Notre bouche est la première étape d'une digestion réussie • Nous vivons parfois trop rapidement. Nous avalons nos repas plutôt que de prendre le temps de bien manger, nous dépêchant au lieu de savourer. Pourtant, manger est un moment de clarté, de calme et de plaisir simple. C'est l'occasion de se reconnecter à notre personne. Bien manger ne demande ni prouesses, ni privations, ni grandes théories. Il suffit de revenir à l'essentiel, être réellement présent lorsque nous mangeons.

Alors, offrons à notre corps ce dont il a besoin pour traverser l'hiver paisiblement. Parce qu'en définitive, bien manger est une manière d'être au monde.

Lire l'article complet et retrouvez nos conseils ➤



LE QUIZ DE LA VÉRITÉ

Voici un quiz comprenant 8 questions pour tester vos connaissances à propos de la vérité.

1 • Dans l'allégorie de la grotte de Platon, que prennent les prisonniers pour la "vérité" ?

- A. Le feu qui crève derrière eux
- B. Les sons provenant de l'extérieur
- C. Les ombres projetées sur la paroi

2 • Qui affirmait que la vérité devait être "claire et distincte" pour être tenue pour certaine ?

- A. René Descartes
- B. Blaise Pascal
- C. Baruch Spinoza

3 • Qui a démontré que la plume et le marteau tombent à la même vitesse sur la Lune ?

- A. Neil Armstrong
- B. Buzz Aldrin
- C. Dave Scott

4 • Quel artiste a souvent joué dans ses œuvres sur les illusions, les trompe-l'œil et l'ambiguïté du réel ?

- A. Michelangelo Merisi da Caravaggio
- B. M. C. Escher
- C. Paul Cézanne

5 • Le terme sanskrit satya, désignant la vérité comme ce qui ne trompe ni les sens ni la raison, vient de :

- A. La tradition philosophique de l'hindouisme
- B. La tradition philosophique du taoïsme
- C. La tradition philosophique du confucianisme

6 • Selon Jürgen Habermas, la vérité se construit avant tout :

- A. Par l'obéissance à l'autorité
- B. Par l'expérience sensible
- C. Par un dialogue sincère entre interlocuteurs

7 • Quel roman ou film célèbre explore la frontière entre mensonge, illusion et vérité ?

- A. Le Nom de la Rose
- B. Inception
- C. Le Vieil Homme et la Mer

8 • Quel concept requiert qu'une théorie soit cohérente avec les connaissances reconnues comme vraies ?

- A. La vérité-cohérence
- B. La vérité-correspondance
- C. La vérité-pragmatique



GYM DOUCE • DÉLIEZ VOTRE CORPS EN DOUCEUR

En début d'année, le froid a tendance à nous faire rentrer les épaules, à raccourcir notre respiration et à raidir le bas du dos. Pour aider votre corps à retrouver chaleur, mobilité et confort, voici deux exercices simples à pratiquer doucement, sans forcer.

1 • Balancier du tronc • Assouplir votre taille et ouvrir votre respiration



- 1 • Placez-vous debout, les pieds légèrement écartés, les bras détendus le long du corps.
- 2 • Inspirez par le nez en levant lentement un bras. Tenez la position durant quelques secondes.
- 3 • Expirez en laissant votre bras redescendre. Puis, penchez-vous légèrement sur le côté du bras opposé. Le mouvement doit rester confortable et sans tiraillement.

Changez de côté et répétez 4 fois de chaque côté

2 • Cercle du bassin • déverrouiller le bas de votre dos, détendre vos hanches



- 1 • Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur de votre bassin. Posez vos mains sur vos hanches.
- 2 • Inspirez doucement en avançant légèrement le bassin, comme si vous vouliez pousser un tiroir imaginaire.
- 3 • Expirez lentement en laissant votre bassin décrire un cercle bien large. Effectuez ce mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous ne devez ressentir aucune gêne, aucune crispation.

Réalisez 5 cercles, puis changez de sens pour 5 autres cercles

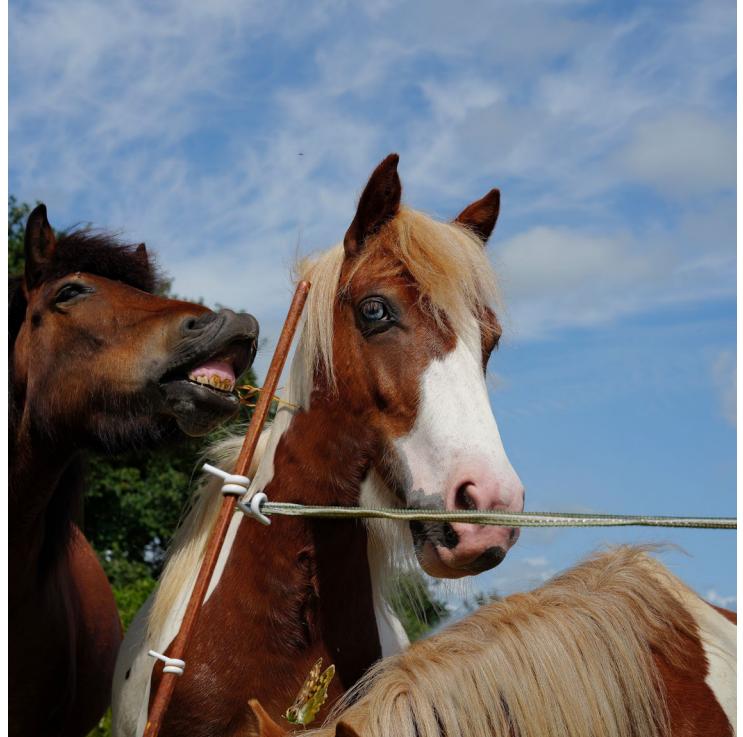
Les conseils de Laurent, votre coach sportif • Accordez-vous du temps. Et si vous le pouvez, pratiquez ces exercices à deux ! Partager un moment de bien-être amplifie ses bienfaits. » • Accueille le matin comme un ami, il a toujours quelque chose de nouveau à t'offrir. » Proverbe africain.



7 ERREURS



Les 2 images suivantes montrent 7 différences.
À vous de les trouver.



La vérité et ses multiples reflets.

LA VÉRITÉ : ESCAPADE DANS LE LABYRINTHE DU VRAI



Celui qui cherche la vérité emprunte un chemin tortueux vers la lumière – proverbe indien.

La vérité : un concept simple, d'une étonnante complexité • Le dictionnaire définit la vérité comme « ce à quoi l'esprit peut et doit donner son consentement, par suite d'un rapport de conformité avec l'objet de pensée ». Altérée par notre manière de lire le monde, par nos attentes et nos espoirs, la vérité n'est pas uniquement ce qui correspond aux faits. Elle dépend de notre jugement et de notre capacité à recevoir des informations exactes, sans les déformer. Crésus n'a pas été trompé par Apollon : il s'est trompé lui-même.

Bien qu'en apparence trivial, le concept de vérité suscite des débats passionnés. On s'en réclame pour défendre une conviction, éclairer une décision, transmettre un savoir, éduquer, juger et raconter des histoires. Depuis l'essor mondial d'Internet et avec l'adoption fulgurante des réseaux sociaux, les informations circulent à une vitesse inédite, touchant un grand nombre de personnes, subissant de multiples transformations, et disparaissant, parfois en quelques minutes seulement. L'internaute est soumis à un flot continu de messages, d'opinions, d'images et de vidéos. Il est exposé en permanence à des voix multiples et inégales, qui se réclament toutes à leur manière, de « la vérité ». Aux discours politiques, débats médiatiques, rumeurs, critiques, récits personnels, compte-rendus d'expertises et autres témoignages, se mêlent désormais les contenus produits par l'intelligence artificielle. Il devient difficile de discerner ce qui mérite d'être tenu pour vrai.

L'infobésite : tonneau des danaïdes de la vérité ? • Ce contexte de surabondance (ou de surcharge) informationnelle, que les spécialistes qualifient d'infobésité, crée un trouble profond. Bien plus qu'un concept philosophique destiné à faire réfléchir les étudiants des classes Terminales, la vérité permet à chacun de s'orienter dans le monde, de faire des choix et de justifier, auprès

d'autrui comme en soi-même, les décisions qui témoignent chaque jour de son libre arbitre. En tant que fondement de la confiance que nous accordons aux autres, elle joue un rôle déterminant dans notre reconnaissance des institutions et des organisations humaines. Elle rend possibles les discussions, les débats, les désaccords féconds. Quand la vérité vacille, si elle se disperse et se délite, notre manière de vivre ensemble en pâtit et se fragilise. On se met à douter des informations les plus simples, on se méfie de ce qu'on lit et de ce qu'on entend. Dans un monde où les images elles-mêmes peuvent être générées par des machines, on est en droit de questionner ce que l'on voit.

Un concept aux mille visages • La vérité revêt une quantité impressionnante de visages, comme en témoignent les nombreuses expressions françaises qui la mobilisent : vérité scientifique, vérité intérieure, vérité sociale, vérité de la foi, vérité artistique, vérité de la mémoire... Interroger la vérité, c'est chercher à comprendre ce que nous acceptons, ce que nous refusons et ce que nous choisissons de transmettre. C'est réaffirmer l'importance du soin porté aux mots, aux faits, aux gestes, et à la parole donnée. Chercher la vérité, c'est être vivant, éveillé et attentif. C'est aussi préserver une exigence fondamentale sans laquelle aucun dialogue n'est possible : le désir de comprendre notre monde, pour pouvoir y agir de manière juste envers soi-même et envers autrui.



Les conceptions occidentales de la vérité •

On peut distinguer quatre conceptions dans la tradition occidentale, chacune éclairant un aspect particulier de notre rapport au réel.

La vérité-correspondance : décrire le monde, tel qu'il est • Dans cette conception intuitive, une proposition (ou une affirmation) est dite « vraie » (ou avérée) lorsqu'elle correspond aux faits observés. Cette vision constitue encore le socle de nos vérités scientifiques, ainsi que l'un des fondements du journalisme et du droit. Bien sûr, elle présuppose que le monde puisse être décrit simplement et de manière objective.

La vérité-cohérence : ce qui tient ensemble, tient debout • Pour d'autres philosophes, une affirmation est vraie si elle s'intègre harmonieusement dans un ensemble cohérent d'idées. Dans cette approche, la vérité ne dépend plus seulement des faits, mais également de la logique interne qui caractérise nos raisonnements. Dans notre vie quotidienne, nous accordons du crédit aux récits qui sont sensés et ne présentent pas de contradictions.

La vérité pragmatique : est vrai ce qui permet d'agir • Cette conception met l'accent sur l'expérience et le pragmatisme. Une idée est considérée comme vraie lorsqu'elle fonctionne, c'est-à-dire, lorsqu'elle nous permet d'agir efficacement, d'atteindre un but précis, de résoudre un problème ou de nous orienter dans le monde. Selon cette vérité-outil, une hypothèse médicale est vraie si elle permet de soigner des malades. Cette approche ancre le réel et le vrai dans une époque spécifique car, ce qui fonctionne aujourd'hui est susceptible d'être démenti demain.

La vérité-consensus : chercher ensemble ce qui résiste à la discussion • Pour le philosophe Jürgen Habermas, la vérité doit émerger du dialogue sincère. Elle se construit dans un échange où chacun peut argumenter, interroger et nuancer ses propos. Cette forme de réalité imprègne nos décisions de justice et nos débats scientifiques contemporains. Elle nous rappelle que la vérité est aussi le prétexte fécond de liens sociaux, à condition que les interlocuteurs soient de bonne foi et partagent un même souci d'honnêteté.

Les interrogations humaines à propos de la vérité ne sont pas nouvelles. Dans l'Antiquité, les philosophes se demandaient s'il était possible de ne pas se laisser tromper par leurs sens, l'un des récits les plus célèbres étant, bien évidemment, l'allégorie de la grotte de Platon. Dans *La République*, un des récits les plus célèbres de l'histoire de la philosophie, Platon utilise une parabole pour montrer combien la vérité peut être difficile à cerner et à accepter. Ce récit constitue



Un homme en quête de vérité se trouve souvent lui-même – proverbe chinois.

une invitation à la prudence et à l'humilité.

Comprendre et donner du sens • Qu'elle prenne la forme d'une démonstration scientifique rigoureuse ou d'une prière silencieuse, notre relation à la vérité témoigne d'une aspiration universelle qui consiste à tenter de comprendre le monde afin de trouver une manière juste d'y vivre. La vérité scientifique nous éclaire, la vérité morale nous guide, tandis que la vérité de la foi nous console et nous élève. Cette relation se manifeste dans nos expériences vécues, justifiant nos choix, nos paroles, nos hésitations et nos prises de conscience. La première vérité à laquelle chacun se confronte est celle qu'il entretient avec lui-même. Dire vrai intérieurement c'est reconnaître et accepter ce que l'on ressent, ce que l'on désire, ainsi que ce qui nous effraie et nous limite. C'est accepter de regarder ce qui se joue en nous, sans travestir notre regard par des excuses, des habitudes ou des automatismes. Notre vérité intérieure est un chemin de lucidité, souvent fragile et libérateur. Elle nous permet de comprendre ce qui nous habite, de prendre acte de nos limites, et d'adopter des choix plus justes. Dire la vérité (notre vérité) un acte essentiel et infiniment délicat. Dans nos relations familiales, amicales, amoureuses et de travail, la vérité est un ciment puissant qui construit la confiance, facilite le partage des responsabilités et évite les malentendus.

Ne manquez pas la suite !

Découvrez ou redécouvrez :

- L'allégorie de la grotte
- Les conceptions occidentales en détail
- Regards d'Orient : la vérité est un chemin et non un résultat
- Vérités entrecroisées : dialogue ou affrontement
- IA générative : vérité sans croyance

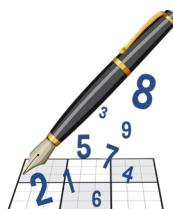


Texte intégral



Les facettes de la vérité.

LES SUDOKU DE LA PLUME



Chaque grille de SUDOKU comporte 81 cases : 9 lignes, 9 colonnes et 9 régions. Les chiffres de 1 à 9 doivent être répartis sur la grille de sorte qu'un même chiffre apparaisse une seule fois sur une ligne, une colonne et une région.

À vous de compléter les grilles en trouvant les chiffres manquants.

Difficulté : **m m m m m**

5	4		1			9	3
7	1		4			5	
	9	5	3			7	
	4	8					
	3					2	
5	8	3	2	4	7	9	
	2		9		1		
8					5	4	
		7	8	4	2	6	

Difficulté : **m m m m m**

				7		1	
2						4	
8		6			5		
	1			3			
	3	5	2		7		
9					5	6	
	5				4	2	7
	8						
4			9				



EN CUISINE : FRITES DE LÉGUMES D'HIVER



Et si on troquait les traditionnelles pommes de terre contre des frites de betterave, de navet, de patate douce ou même de rutabaga ? Colorées, originales et délicieusement parfumées, ces alternatives apportent une petite touche de fantaisie à nos assiettes hivernales.

Ingrédients

- Betteraves, patates douces, navets, rutabagas
- Huile végétale
- Herbes ou épices au choix (thym, muscade, curry, etc.)
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Sel et poivre



Ustensiles

- Un cul de poule
- Un économie
- Un couteau
- Une planche à découper
- Une plaque de cuisson et du papier cuisson

Préparation

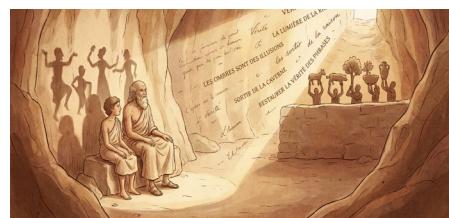
1. Préchauffez le four à 220 °C.
2. Épluchez les légumes, puis coupez-les en bâtonnets d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Dans le cul de poule, préparez une marinade : huile, herbes, épices, sel, poivre et, si vous le souhaitez, un peu d'ail écrasé.
4. Ajoutez les frites de légumes dans la marinade et mélangez soigneusement pour les enrober.
5. Recouvrez la plaque de cuisson d'une feuille de papier cuisson.
6. Répartissez les frites en une seule couche sur la plaque, puis enfournez pour 20 à 30 minutes.
7. Surveillez la cuisson : retournez les frites pour une dorure homogène.
8. Lorsque les frites sont bien dorées, retirez-les du four : elles doivent être croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

Il ne vous reste plus qu'à les savourer. Bon appétit !



LES CITATIONS À RECONSTITUER

Voici un exercice de sens et de mémoire littéraire. Chacune des phrases suivantes a été coupée en deux. Votre mission consiste à reformer les paires, puis à attribuer chaque citation à son auteur.



Débuts de phrases

1. Si vous voulez savoir la vérité,
2. La vérité blesse,
3. Toute vérité
4. La vérité existe
5. Deux demi-vérités
6. Tous les efforts de la violence ne peuvent affaiblir la vérité

- et ne servent qu'à la relever davantage.
7. Les convictions sont des ennemis de la vérité
8. Parfois le mensonge explique mieux que la vérité
9. Rien n'est plus proche du vrai

10. Le possible
11. Vérité et amitié nous sont chères l'une et l'autre,
12. Quand la vérité n'est pas libre,
13. Je ne crois que les histoires
14. La vérité est le nom

Fins de phrases

- A. est déjà le vrai.
- B. plus dangereuses que les mensonges.
- C. écoutez les fous.
- D. n'est pas bonne à dire.
- E. mais le silence tue.
- F. On n'invente que le mensonge.

- G. que le faux.
- H. ne font pas une vérité.
- I. que les plus forts donnent à leur opinion.
- J. mais c'est pour nous un devoir sacré d'accorder la préférence à la vérité.
- K. Toutes les lumières de la

vérité ne peuvent rien pour arrêter la violence et ne font que l'irriter encore plus.

- L. la liberté n'est pas vraie.
- M. ce qui se passe dans l'âme.
- N. dont les témoins se seraient faits égorgés.

Auteurs : Albert Einstein • Friedrich Nietzsche • Blaise Pascal • Baruch Spinoza • Maxime Gorki • Proverbe africain • Proverbe français • Multatuli • Alphonse Karr • Aristote • Georges Braque • Mark Twain • Jacques Prévert



Il suffit souvent de lever le voile et de regarder derrière le rideau pour découvrir la beauté de la vérité – proverbe arabe.

UN JEU DE MORPION EN ARGILE

Réalisez une déclinaison personnalisée du célèbre jeu de « morpion » en renouant avec le plaisir de manipuler l'argile. Profitez de cette occasion pour partager un moment de bricolage facile avec de jeunes enfants.

Matériel

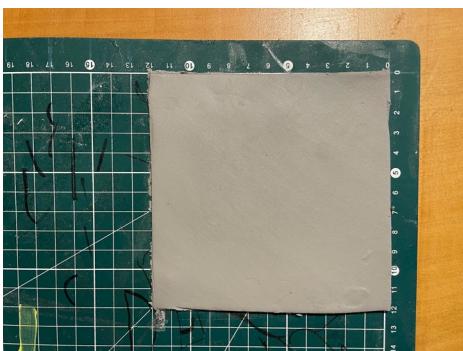
- Argile autodurcissante
- Rouleau à pâtisserie
- Règle
- Cutter ou couteau à lame fine
- Gouache pour décorer le jeu
- Pinceaux
- Colle (facultatif)



Étape 1

Protégez votre plan de travail. L'argile étant humide, elle peut laisser des traces. Un simple film plastique ou un vieux torchon suffira. Les éventuelles marques se nettoient à l'eau.

Formez la base du jeu : étalez l'argile sur environ 5 mm d'épaisseur. Découpez ensuite un carré d'environ 12 × 12 cm (ou un autre format, selon vos envies).



Étape 2

Façonnez les boudins : roulez huit petits boudins d'argile de même longueur : quatre serviront à encadrer le plateau, les quatre autres à former les lignes du jeu.

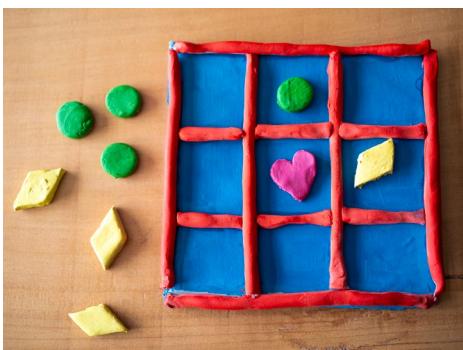
Assemblez le plateau : hachurez légèrement le dessous de chaque boudin, humidifiez-le, puis positionnez-le sur la base : commencez par placer le cadre extérieur, puis les deux lignes verticales et les deux lignes horizontales. Cette étape est essentielle pour garantir la solidité du plateau de jeu.



Étape 3

Si certains éléments ne tiennent pas parfaitement, un peu de colle peut aider une fois l'ensemble sec.

Modelez les pions : réalisez dix petits pions (cinq par joueur). Ronds, carrés, coeurs... laissez libre cours à votre imagination ! Veillez simplement à ce que vos pions soient assez petits pour entrer facilement dans les cases.



Étape 4

Laissez sécher : respectez le temps de séchage indiqué sur l'emballage de l'argile. Ne peignez qu'une fois l'ensemble bien sec.

Décorez votre création : utilisez de la gouache pour peindre le plateau et les pions. Couleurs vives, motifs, contrastes, rayures ou motifs unis, tout est permis !

Bon jeu, et bonne création !

ÉNIGME LOGIQUE : QUI DIT LA VÉRITÉ ?

Quatre personnes sont installées dans des petits box fermés, sans fenêtre. Elles ne se voient pas mais chacune connaît parfaitement la situation de toutes les autres. Ces quatre personnages se prénomment Aline, Dominique, Claude et Jean. On remarque que certains prénoms peuvent être portés aussi bien par un homme que par une femme : ils sont épicènes.

Voici ce qu'on sait à propos de ce petit groupe :

- Il y a deux hommes et deux femmes.
- Les deux femmes portent des lunettes, les hommes n'en portent pas.
- Deux personnes ont les cheveux blonds, les autres ont les cheveux bruns.
- Deux personnes ont des enfants, Aline n'en a pas.
- Deux personnes sont mariées.



Chacun prononce deux phrases.

Aline dit : « Comme Claude, je ne porte pas de lunettes. » et « Les personnes mariées ont les cheveux blonds. »

Dominique affirme : « Claude a des enfants. » et « Claude ne porte pas de lunettes. »

Jean affirme : « Nous sommes deux à porter des lunettes. » et « Les femmes sont toutes célibataires. »

Claude dit : « Nous sommes trois à porter des lunettes. » et « L'un des hommes ne ment jamais. »

Règle du jeu

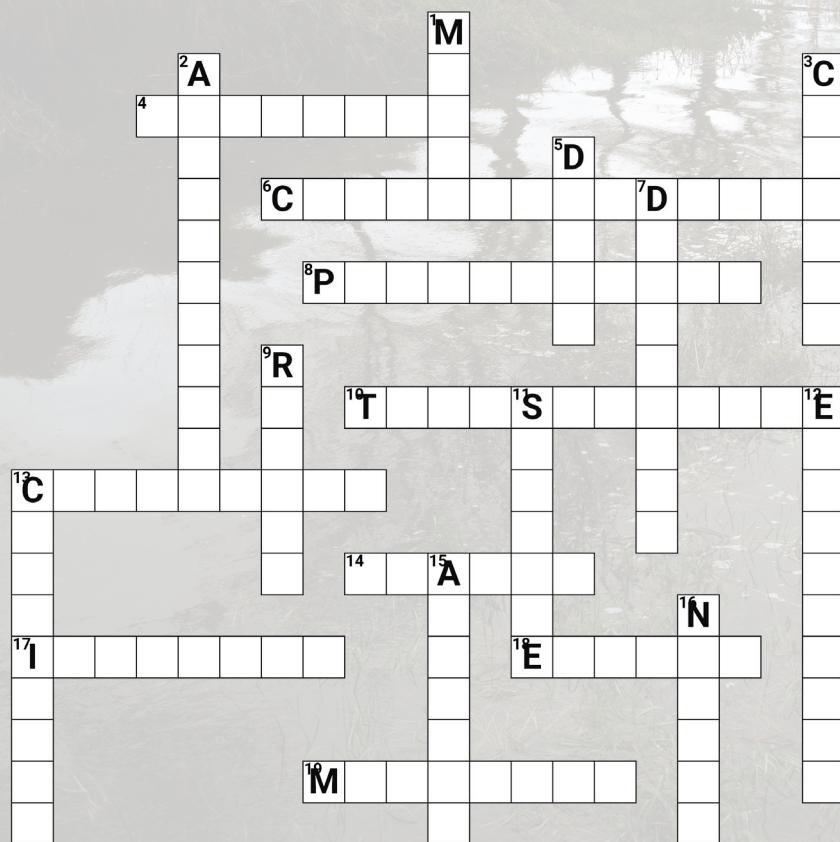
Une seule personne dit la vérité. Parmi les trois autres personnes, chaque femme dit une vérité et un mensonge. Chaque homme ment complètement.

Votre mission consiste à identifier le seul individu honnête du groupe et à identifier les caractéristiques des 4 personnes : statut marital, enfants, couleur de la chevelure et port de lunettes. Bonne chance !



LES MOTS MÊLÉS DE LA VÉRITÉ

Tous les mots qui composent cette grille sont en relation directe ou indirecte avec les mousses.



Vertical

- 1 • Vérité déguisée en légende
- 2 • Vrai et juste dès l'origine
- 3 • Platon ou Ali Baba
- 5 • Incertitude dont l'ombre nous tenaille
- 7 • Le penseur de la Méthode et du Plan
- 9 • Celle du plus fort est souvent la meilleure
- 11 • AG pour l'argent, AU pour l'or
- 12 • Justesse sans écart
- 13 • Croyance qui ne tremble pas
- 15 • D'urine, freudienne ou chimique
- 16 • Et pourtant elle tombe, la pomme



Horizontal

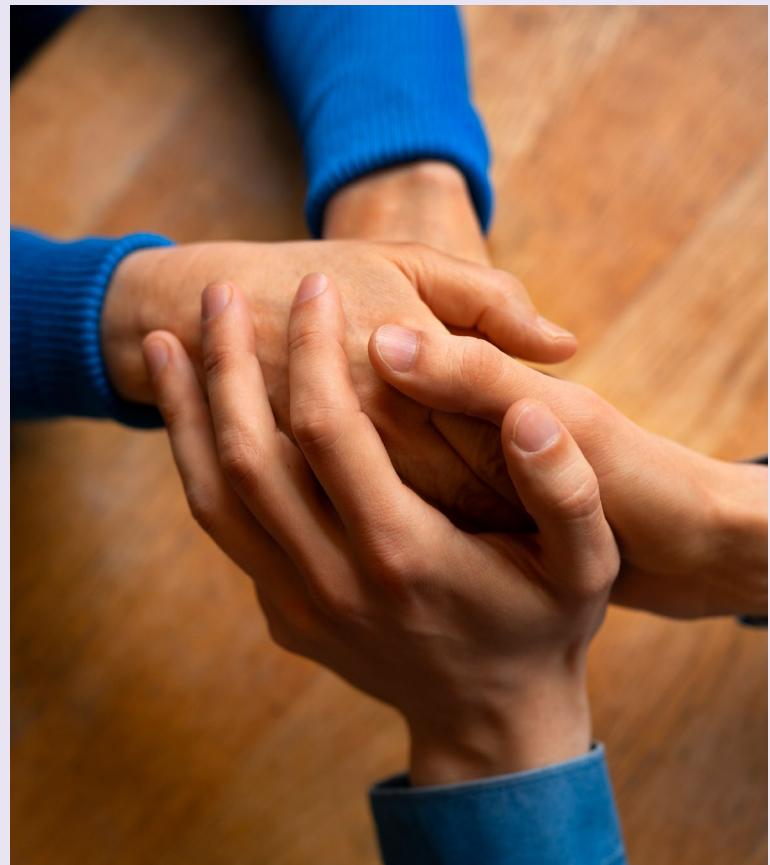
- 4 • Décision rendue ou contestée
- 6 • Passage d'un quai ou d'un cœur à l'autre
- 8 • Art de conjuguer avec le réel
- 10 • Elle se laisse traverser du regard
- 13 • Terrain d'entente sans vainqueur
- 14 • De *La République* au *Banquet*
- 17 • Perdue, d'optique ou comique
- 18 • Poète des 18 perspectives impossibles
- 19 • Il peut être pieux ou par omission

**Séparation, veuvage, maladie,
isolement, difficultés financières...
Si vous vivez une période difficile,
nous pouvons vous aider à la
surmonter.**

Savez-vous que votre institution de retraite complémentaire Malakoff Humanis Agirc-Arrco peut vous apporter un soutien lorsque vous êtes confronté.e à des événements de la vie qui fragilisent votre quotidien ?

Si vous êtes en situation de fragilité, nos conseillers sauront vous écouter, vous informer, vous orienter éventuellement vers les organismes pouvant apporter des solutions, et même vous attribuer une aide financière sous conditions de ressources.

Pour en savoir plus, contactez nos conseillers action sociale.



Nous contacter :



Nos conseillers sont joignables par téléphone, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30.

Service gratuit + prix d'un appel.

3996 en France métropolitaine

(0 ou +33) 9 74 75 39 96 hors France métropolitaine.

Poursuivez votre lecture en ligne

Le site web dédié à ce numéro regorge de contenus additionnels et contient également les réponses aux jeux. Pour y accéder, il vous suffit de scanner les QR codes disposés au fil des pages de la Plume avec l'appareil photo de votre smartphone. En version numérique, cliquez simplement dessus.

