



Niki de
Saint
Phalle

Février 2026

BIEN-ÊTRE
**Apprendre à
dire non**

GYM DOUCE
**Un peu de
souplesse**

EN CUISINE
**De délicieux
pancakes**



*“ Média nomade par excellence,
émancipée de toute contrainte spatiale,
la radio bouge, la radio n'est que
mouvement. Sa seule voie, la voix.”*

Michel Field



Niki de Saint Phalle.

Artiste libre, provocatrice et engagée, Niki de Saint Phalle n'a jamais conçu l'art comme un simple exercice esthétique. Créer relève, pour elle, d'une urgence intérieure et d'un instinct de survie. Son œuvre tout entière témoigne de son combat, consistant à transformer la violence – intime, sociale et politique – en un langage plastique accessible au plus grand nombre.

À la fois plasticienne, peintre, sculptrice, dessinatrice et réalisatrice, Niki de Saint Phalle s'impose comme l'une des artistes majeures de la seconde moitié du XX^e siècle. Elle fut l'une des rares femmes admise au sein du mouvement des Nouveaux Réalistes, fondé en 1960 par le critique

d'art Pierre Restany aux côtés du peintre Yves Klein. Très tôt, son œuvre bouscule un monde artistique dominé par des figures masculines. Refusant les cadres institutionnels traditionnels, elle investit l'espace public et expose ses œuvres hors des musées, au plus près des regardeurs.

Dans son travail, traversé par les grands combats de son époque, elle dénonce la domination masculine, s'engage contre le racisme, soutient la lutte pour les droits civiques, avant de s'investir, à la fin de sa vie, dans la prévention du sida. Ses engagements prennent corps dans des formes radicales, parfois dérangementes, mais toujours lisibles. Pour elle, l'art véritable doit interroger, provoquer et ouvrir le débat.

Dès les années 1960, elle se distingue par des performances inédites, au cours desquelles elle tire à balles réelles sur ses propres tableaux. Par la suite, son œuvre s'oriente vers des formes plus colorées, monumentales et joyeuses. Niki de Saint Phalle affirme une conviction profonde : l'art doit être partagé, vécu et expérimenté.

Comprendre le travail de Niki, c'est accepter d'entrer dans un univers où la création devient un acte de résistance et de liberté.

LES COULEURS DANS LA LANGUE

Les couleurs, si chères à Niki de Saint Phalle, sont associées à de multiples expressions, locutions, adjectifs et adverbes. À vous de trouver à chacune des phrases suivantes la couleur qui lui revient.

Liste des couleurs

vert • bleu • rouge • gris • rose • blanc • jaune • noir

Phrases hautes en couleurs

1. Au bar, dans le sud de la France, un client commande : « vas-y, sers-moi donc un petit _____ ».
2. Au jardin, Alice a vraiment la main _____.
3. Quand grandiras-tu enfin ? Tu es bien trop fleur _____.
4. Philippe vient de vendre son entreprise. Il peut enfin se mettre au _____.
5. L'enquête piétine et le commissaire doit se rendre à l'évidence : il est complètement dans le _____.
6. Tu devrais prendre le soleil, tu es _____ comme un linge.
7. Tout ne va pas si mal, cesse donc de broyer du _____.
8. Je suis _____ de rage !
9. Pas besoin qu'il me prenne dans ses bras pour que je voie la vie en _____.
10. J'ai inscrit mon numéro de téléphone sur liste _____.
11. Ma fille est un véritable cordon _____.
12. Elle est bougon et fait toujours _____ mine.
13. Glauque désigne un genre de _____ tirant sur le _____.
14. Les adjectifs rutilant et cramoyssi désignent la couleur _____.
15. Les cols _____ travaillent dans les bureaux, les cols _____ travaillent à l'usine.
16. Je suis arrivée trop tard et j'ai fait chou _____.



LE JEU DES HOMONYMES

Voici quelques homonymes du mot « scène » :

cène, Seine, sen, senne, cenne, saine

À vous d'associer le mot correspondant à chaque définition.

1. Au théâtre, lieu où les acteurs jouent devant le public.
2. Repas de Jésus avec ses apôtres la veille de la Passion.
3. (Québec, familier) Un cent : centième partie du dollar.
4. Centième du yen japonais (ancienne subdivision).
5. Qui favorise la bonne santé : une habitude de vie.
6. Grand filet de pêche que l'on traîne dans l'eau.
7. Fleuve qui traverse Paris.

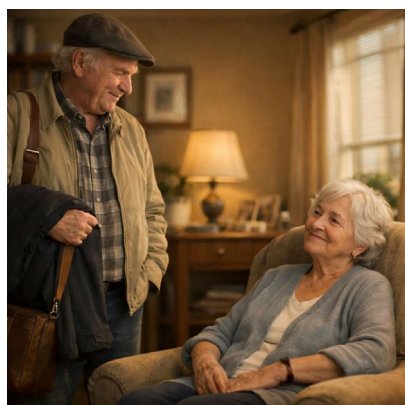


RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

malakoff
humanis

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

APPRENDRE À DIRE « NON », SANS SE JUSTIFIER



Pour certaines personnes, dire « non » n'est pas facile. Refuser une invitation, décliner une proposition de sortie, refuser un verre, peuvent apparaître comme des actes égoïstes, voire impolis.

Depuis notre plus tendre enfance, on nous a appris à dire « oui » et à obéir. Cette habitude est solidement ancrée dans notre comportement social et, par gentillesse ou par crainte de décevoir, nous acceptons parfois d'agir contre notre gré.

Apprenons à écouter notre fatigue • Notre corps nous montre parfois des signes discrets mais réels de fatigue. Il peut s'agir d'une respiration plus courte, d'un sommeil plus léger, d'une envie de rester chez soi. Dire « non, merci » dans de telles circonstances, c'est accepter de protéger son

équilibre, c'est prendre soin de soi.

Refuser sans avoir besoin de se justifier • Pour la plupart des personnes que nous côtoyons, quelques mots suffisent à justifier notre refus. Dire « je ne me sens pas en forme aujourd'hui » ou « ce ne sera pas possible pour moi », avec un sourire, suffit à dissuader d'insister.

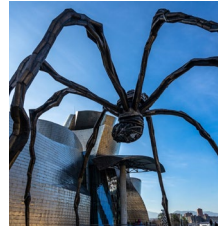
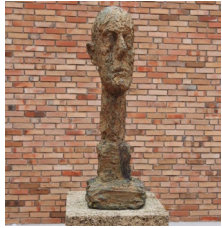
Se libérer de l'obligation de faire plaisir • Faire plaisir à nos proches est essentiel. Mais espérer satisfaire tout le monde, tout le temps, finit par nous éloigner de nous-mêmes. À l'heure de la retraite, il est essentiel de faire le tri entre ce que l'on peut faire et ce que l'on doit s'autoriser à ne plus faire. Dire « non », c'est poser une limite claire, honnête et respectueuse, pour soi comme pour les autres. En prenant soin de soi, on devient paradoxalement plus disponible, plus présent et plus sincère dans les moments que l'on choisit de partager.

Lire l'article complet et
retrouvez nos conseils ➡



LE QUIZ DES SCULPTURES

Certaines œuvres monumentales sont devenues indissociables de leur artiste et du lieu qui les accueille. Pour chaque sculpture, une seule proposition est correcte. À vous d'identifier le bon artiste et le bon lieu parmi les trois proposés.



1 • GRANDE TÊTE

- A. Aristide Maillol – Galerie Borghèse, Italie
- B. Alberto Giacometti – Fondation Maeght, France
- C. Pablo Picasso – Musée des Offices, Italie

2 • DONA I OCELL

- A. Salvador Dalí – Musée du Prado, Espagne
- B. Joan Miró – Parc Joan Miró, Espagne
- C. Pablo Picasso – Parc Güell, Espagne

3 • LES TROIS DISQUES

- A. Alexander Calder – Parc Jean-Drapeau, Canada
- B. Constantin Brancusi – Centre Pompidou, France
- C. Jeff Koons – Central Park, États-Unis

4 • HOMME AU CHEVAL

- A. Auguste Rodin – Musée Rodin, France
- B. Aristide Maillol – Parc de l'Orangerie, France
- C. Fernando Botero – Medellín, Colombie

5 • MAMAN

- A. Louise Bourgeois – Tate Modern, Royaume-Uni
- B. Sophie Calle – Musée Guggenheim, Espagne
- C. Camille Claudel – Musée des Beaux-Arts, Canada

6 • LA SAGESSE DE LA TERRE

- A. Constantin Brancusi – Musée de Cotroceni, Roumanie
- B. Pablo Picasso – Musée Jacquemart-André, France
- C. Daniel Buren – Musée d'Orsay, France

GYM DOUCE • EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT

Voici quelques mouvements simples et doux, à pratiquer sans précipitation, qui permettent d'entretenir la mobilité des articulations et de relâcher les tensions musculaires. Ces exercices peuvent être réalisés quotidiennement, dans un moment calme.

1 • Nuque et cervicales • une zone très sensible aux tensions liées au stress et à la posture.



1 • Asseyez-vous au bord d'une chaise bien stable, écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et tenez-vous bien droit, les bras relâchés le long de votre corps. Détendez-vous et prenez quelques inspirations lentes.

2 • Baissez le menton doucement jusqu'à ce qu'il touche votre poitrine. Ne forcez pas, arrêtez-vous en cas de douleur. Durant ce mouvement, veillez à expirer lentement par la bouche.

3 • Relevez la tête doucement en inspirant par le nez.

Répétez cette séquence 5 fois de suite.

2 • Bas du dos et bassin • des zones essentielles pour la posture, l'équilibre et le confort de marche



1 • Allongez-vous sur un tapis. Placez, le cas échéant, un coussin peu épais sous votre tête pour davantage de confort. Détendez-vous et respirez profondément durant quelques secondes.

2 • Ramenez doucement les genoux vers votre poitrine et maintenez-les doucement avec vos mains.

3 • Gardez cette position en comptant lentement jusqu'à 20, en respirant.

4 • Relâchez et respirez profondément



Les conseils de Laurent, votre coach sportif • Ces exercices peuvent être pratiqués seuls ou en complément d'une marche quotidienne ou d'une autre activité douce. « L'important n'est pas la performance, mais la régularité et l'écoute de votre corps. »



7 ERREURS



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



Création d'une œuvre vivante par Niki de Saint Phalle - Les Tirs.

NIKI DE SAINT PHALLE : L'ART COMME NÉCESSITÉ VITALE



La fontaine Stravinsky, à Paris, près du Centre Beaubourg

Une enfance fracassée transformée en source d'inspiration artistique • Catherine Marie-Agnès de Saint Phalle naît en 1930 à Neuilly-sur-Seine. Issue d'un milieu bourgeois privilégié, elle grandit entre la France et les États-Unis. Très tôt, Niki éprouve un sentiment d'étouffement face à un modèle familial et social rigide, où elle est victime d'inceste et dans lequel l'avenir des femmes est tracé d'avance. Se réfugiant dans l'imaginaire, elle se construit des mondes intérieurs pour échapper à une réalité qu'elle juge oppressante.

En 1949, elle épouse son ami d'enfance. Le couple s'installe à Paris et Niki y devient mannequin, incarnant une féminité moderne, libre et élégante. En 1953, Niki tente de mettre fin à ses jours. Elle est internée en hôpital psychiatrique, où elle subit des traitements à base d'électrochocs et de médicaments lourds. Dans ce contexte de souffrance extrême, Niki découvre que la peinture peut lui offrir un moyen d'expression libérateur, la création devenant pour elle un espace de survie, un lieu où elle peut enfin dévoiler l'indicible. Elle comprend que l'art lui permet de se reconstruire et de reprendre possession de son histoire, en dépit de ses démons.

Les Tirs : une révolte intime pour une guerre sans victimes • Au début des années 1960, Niki se lance dans une expérience artistique inédite, où l'acte de créer devient un geste public, violent et irréversible. Le principe de ses performances, baptisées les Tirs, est aussi simple que déroutant. Sur des panneaux recouverts de plâtre blanc, elle dissimule des poches de peinture et des denrées alimentaires. Armée d'une carabine, elle tire à balles réelles sur la surface immaculée de la toile. Sous l'impact des balles, la peinture éclate, coule et se répand. Elle fait ainsi naître l'œuvre non plus d'un geste maîtrisé mais des effets de la destruction violente et irrémédiable d'un support rigoureusement préparé.

En pleine guerre d'Algérie, voir une femme tirer à balles réelles sur des œuvres exposées dans des galeries choque et fascine. Niki détourne un symbole de destruction traditionnellement associé au pouvoir masculin – l'arme à feu – pour en faire un outil de création. Elle renverse les rôles, bouleverse

les codes et malmène les attentes. Le tir n'anéantit pas l'œuvre, il lui donne la vie. Les Tirs font scandale mais imposent définitivement Niki de Saint Phalle comme une artiste majeure et avant-gardiste.

Les Nanas : le pouvoir subversif de la joie • Au milieu des années 1960, la colère brute de Niki de Saint Phalle fait place à des formes exubérantes, colorées et jubilatoires. Ses sculptures de femmes géantes, aux formes généreuses et rebondies, narquoisement baptisées Nanas, semblent célébrer la joie, la danse et la liberté du corps féminin. Ces géantes se tiennent debout, sautent ou tournent, occupant l'espace avec une énergie débordante. Les Nanas rompent radicalement avec les canons esthétiques traditionnels. Les corps ne sont ni discrets, ni idéalisés dans le but de se soumettre aux exigences canoniques du regard masculin. Ils sont, au contraire, massifs, assumés, omniprésents et conquérants. Derrière une apparente légèreté se cache une critique puissante dans laquelle les Nanas incarnent une reconquête du corps de la femme, longtemps contraint, normé ou invisibilisé. Niki de Saint Phalle bannit les stéréotypes et se moque ouvertement des injonctions à la minceur, à la retenue et à la bienséance. Ses grosses femmes occupent tout l'espace, sans demander la permission, sans attendre un blanc-seing masculin.

Des sculptures monumentales au cœur de la cité • À la fin des années 1960, Niki de Saint Phalle investit des places, des parcs et des jardins avec ses œuvres. Elle ambitionne de faire de ces dernières des outils de médiation au service du dialogue social. Ce choix, qui n'est ni esthétique ni



Sculptures de Niki de Saint Phalle, New York.

Un dialogue artistique d'égal à égal • À la fois couple d'artiste et duo de génie, Niki de Saint-Phalle et Jean Tinguely vont se soutenir et s'assister pendant plus de trente ans.

« *Le grand amour de la vie de Jean et de la mienne fut l'Art* ». Niki de Saint Phalle

Ils se rencontrent au milieu des années 1950 à Paris. Ils éprouvent une même défiance vis-à-vis des conventions artistiques, sont tous deux fascinés par la destruction et partagent un goût prononcé pour la transformation. Leur entente est immédiate même si tout semble les opposer. Ces différences nourrissent leurs projets et structurent leur collaboration. Agissant sur un pied d'égalité qui bannit toute hiérarchie, au mépris des codes sociaux, chacun conserve son langage plastique sans jamais se fondre dans celui de l'autre. Leur œuvre commune repose sur le dialogue, parfois même sur la négociation d'égal à égal, en aucun cas sur une forme de fusion.

Jean joue un rôle déterminant dans l'émancipation artistique de Niki. Outre leurs réalisations respectives, les deux artistes collaborent et créent de nombreuses œuvres, dont *Le Paradis fantastique* pour l'Exposition universelle de Montréal en 1967, puis la *Fontaine Stravinsky* à Paris. Leur couple devient célèbre dans le monde entier et leurs œuvres sont exposées dans les plus grands musées.

Dépasant le cadre strict de la création artistique, leur relation se nourrit d'une vision politique et sociale commune. Rejetant toute forme de hiérarchie, ils se revendiquent féministes, défendent une nouvelle conception de la place accordée au corps, prônant la liberté et l'imaginaire.

opportuniste, répond à sa conviction que l'art ne doit plus être réservé à une élite culturelle.

Les commandes publiques se succèdent, comme en Allemagne. Parallèlement, l'artiste développe des œuvres habitables, conçues comme des espaces à explorer de l'intérieur. À Jérusalem, elle installe *Le Golem*, une monumentale sculpture. Celle-ci devient un lieu de jeu et de rencontres intergénérationnelles, malmenant les dogmes et révisant les codes sociaux. Des enfants y grimpent, avant de glisser avec entrain sur ses parois extérieures. L'art se fait terrain d'expérience sans renoncer à sa portée symbolique. En France, Niki collabore avec Jean Tinguely pour créer la *Fontaine Stravinsky*, installée à proximité du Centre Georges-Pompidou.

Le Jardin des Tarots : une œuvre totale, entre art, mythe et initiation • Niki a en tête de concevoir un espace à la fois artistique, symbolique et spirituel, proposant un parcours initiatique, inspiré des vingt-deux arcanes majeurs du tarot divinatoire. En 1979, elle se lance dans un chantier titanesque qui l'occupera durant près de vingt ans. Certaines figures sont hautes de plusieurs mètres et peuvent être traversées, voire habitées.



Le Golem, à Jérusalem-Ouest.

Niki, elle-même, vivra pendant plusieurs années à l'intérieur de *L'Impératrice*, une sculpture haute de quinze mètres, installée au cœur de son jardin féérique. Chaque œuvre correspond à une carte du tarot. Dans son parcours, le visiteur croise des sculptures symbolisant le Fou, la Mort, la Justice, la Papesse, l'Empereur... Niki souhaite que chacun puisse interagir avec le jardin selon son histoire, ses interrogations, ses démons et ses croyances. Avec le *Jardin des Tarots*, Niki accomplit son rêve le plus ancien : créer un monde à part, affranchi des hiérarchies culturelles, où l'art devient expérience, cheminement et transformation. Cette œuvre totale synthétise toutes les dimensions de son parcours, de la violence transfigurée, au corps réconcilié, en passant par la liberté conquise.

L'héritage de Niki de Saint Phalle • Plus de vingt ans après sa disparition – en 2002 –, Niki de Saint Phalle continue de susciter des réactions contrastées, teintées d'enthousiasme et d'incompréhension. Rarement un travail artistique aura su conjuguer avec autant de constance, engagement politique, audace formelle et volonté de partage. N'ayant jamais cherché à produire un art consensuel, elle a affronté la violence, sous toutes ses formes, pour la transformer, en inscrivant son amour de la liberté comme principe fondateur de toute création.

Loin d'être figée dans le passé, l'œuvre de Niki de Saint Phalle continue de nous inviter à regarder autrement, à penser autrement et à oser autrement. Son art et ses multiples engagements restent d'une actualité brûlante tant elle est parvenue à créer un univers profondément personnel, tout en le rendant universel.

Ne manquez pas la suite !

(Re)découvrez en détail les œuvres et la vie de Niki de Saint-Phalle.

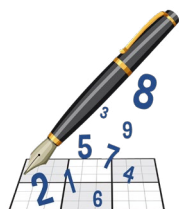


Texte intégral



Jardin des tarots.

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 : *mmmm*

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

Difficulté : *mmmm*

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



EN CUISINE : DE DÉLICIEUX PANCAKES

Voici une recette emblématique des États-Unis, revisitée avec une touche bretonne grâce à l'ajout de farine de sarrasin. Des pancakes moelleux, savoureux et faciles à réaliser, parfaits pour un petit-déjeuner gourmand ou un goûter réconfortant.



Ingrédients

- 70 g de farine de blé
- 70 g de farine de sarrasin
- 125 mL de lait
- 1 œuf
- 1 grosse noix de beurre, fondue
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé (environ 10 g)
- 1 pincée de sel

Ustensiles

- Un cul de poule
- Un fouet
- Une poêle à crêpes ou à blinis

Préparation

1. Commencez par faire fondre doucement la noix de beurre, puis laissez-la tiédir.
2. Dans le cul-de-poule, versez les farines, ajoutez l'œuf, le beurre fondu, le sucre vanillé, la levure chimique et la pincée de sel. Mélangez soigneusement à l'aide d'un fouet.
3. Incorporez progressivement le lait, tout en mélangeant, jusqu'à obtenir une pâte homogène et légèrement épaisse.
4. Faites chauffer une poêle légèrement graissée à feu moyen.
5. Déposez une cuillère à soupe de pâte par pancake dans la poêle bien chaude.
6. Lorsque les pancakes gonflent et que de petites bulles apparaissent à la surface, retournez-les délicatement. Poursuivez la cuisson quelques instants, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez les pancakes encore chauds, accompagnés de beurre, de confiture, de sucre ou du traditionnel sirop d'érable.



LES ANAGRAMMES DES SCULPTURES

Voici une liste de mots. Votre mission consiste à trouver un terme lié à l'univers de la sculpture ou au milieu de l'art, formé avec les lettres de chaque mot. En clair.



Voici la liste des mots de départ.



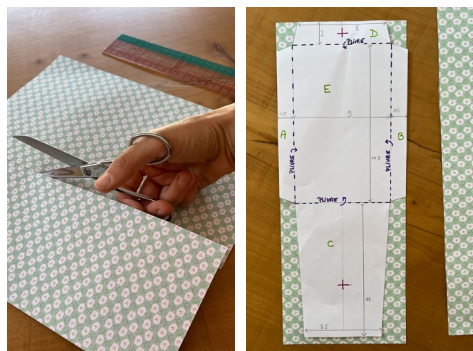
Le Jardin des Tarots.

RÉALISEZ UNE POCHETTE CADEAU EN PAPIER

Cette activité créative va vous permettre de réaliser une pochette cadeau élégante et personnalisée, à partir de papier japonais. Un travail manuel simple, précis et gratifiant, qui laisse toute sa place à votre créativité.

Matériel

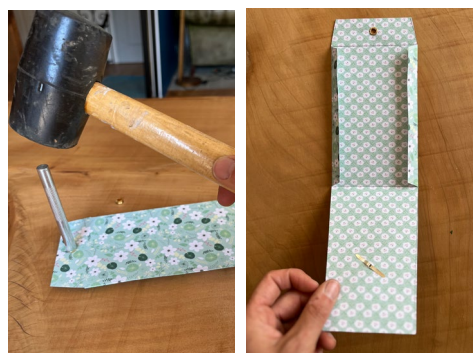
- Une feuille de papier japonais d'au moins 30 × 30 cm, sur un papier suffisamment épais (idéalement 180 g/m²)
- Une agrafe parisienne
- Un kit œillet (œillet + poinçon)
- Une paire de ciseaux
- De la colle à papier
- Une règle graduée
- Un crayon à papier
- Un marteau
- Un brin de fil de coton



Étape 1 : préparation du gabarit et découpe de la pochette

Commencez par réaliser un gabarit en papier. Découpez-le soigneusement selon le modèle fourni (aller au site web). Ce gabarit vous servira de base pour toutes les découpes suivantes.

Coupez une bande de papier correspondant à la largeur A–B. Positionnez le gabarit sur cette bande, tracez-en le contour au crayon, puis découpez précisément. Prenez votre temps pour obtenir des bords nets.



Étape 2 : mise en place des éléments de fermeture

À l'emplacement D, repéré par une croix sur le gabarit, insérez l'œillet à l'aide du poinçon et du marteau.

À l'emplacement C, faites un petit trou au niveau de la croix, puis passez l'agrafe parisienne. Rabattez soigneusement les languettes de l'agrafe à l'arrière du papier.

À ce stade, la structure de fermeture commence à se mettre en place.



Étape 3 : assemblage de la pochette

Pliez les languettes A et B, puis encollez-les.

Pliez ensuite la languette C et collez ses bords sur les languettes A et B déjà en place. Vous voyez maintenant la pochette prendre forme.

Rabattez enfin la languette D par-dessus.



Étape 4 : finition et fermeture

Passez le fil de coton dans l'œillet et formez une boucle.

Pour fermer la pochette, enroulez le fil en effectuant quelques tours autour de l'agrafe parisienne.

La pochette est terminée : il ne reste plus qu'à y glisser votre cadeau.

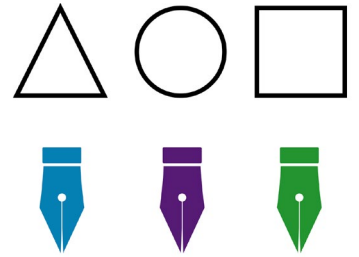
Remarque : les dimensions du gabarit sont données à titre indicatif. Vous pouvez librement les adapter aux dimensions de votre feuille de papier.

JEUX DE LOGIQUE

Jeu n°1 • Des formes et des couleurs

En hommage à l'esprit ludique et coloré de Niki de Saint Phalle, voici une énigme logique autour d'un jeu de formes et de couleurs. Vous disposez de 3 objets : 1 cercle, 1 carré et 1 triangle. Vous disposez de 3 couleurs : violet, bleu et vert. Vous devez former une ligne composée des 3 figures, chacune étant de couleur différente.

- Consigne n°1 : le triangle ne touche pas le carré.
- Consigne n°2 : l'objet violet est à droite de l'objet vert.
- Consigne n°3 : l'objet bleu n'est pas un triangle.
- Consigne n°4 : l'objet bleu ne peut être situé à droite du cercle.



Jeu n°2 • Intégramme

Voici venu le jour de la fête des fleurs. Violette, Marguerite et Rose, trois amies d'enfance, se retrouvent pour l'occasion, chacune portant un magnifique bouquet de fleurs : roses, marguerites et violettes. À partir des indices suivants, à vous d'identifier le bouquet porté par nos 3 comparses.

Indice n°1 : aucune jeune femme ne porte le bouquet correspondant à son prénom.

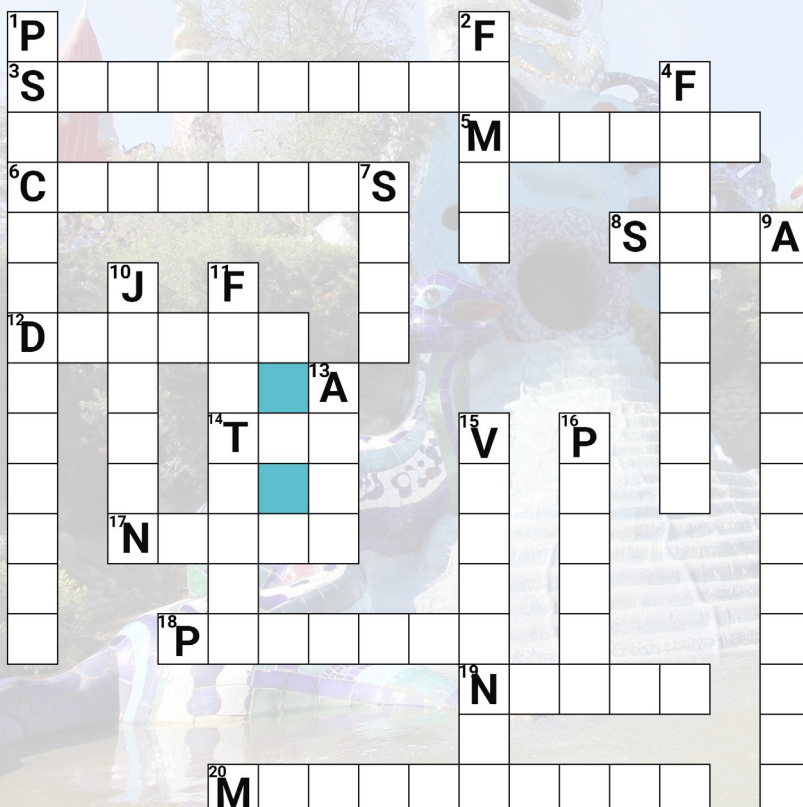
Indice n°2 : Violette constate qu'une de ses amies porte un bouquet de roses.

C'est tout ! À vous de jouer.



LES MOTS MÊLÉS DE NIKI

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



Vertical

- 1 • Qualifie la musique d'Hendrix et les romans d'Aldous Huxley
- 2 • Avenir de l'Homme
- 4 • Cause du mouvement #MeToo
- 7 • Comme Betty Boop, séduisante et érotique
- 9 • Mise au monde
- 10 • Suspendu, japonais, intérieur ou d'Eden
- 11 • Je ne boirai pas de ton eau
- 13 • Plastiques, dramatiques, décoratifs ou modernes
- 15 • Furie, impétuosité... comme peuvent l'être le vent et un choc
- 16 • Avec ou sans mac, elle est respectueuse chez Sartre

Horizontal

- 3 • Camille C. utilisant ses pointes, marteaux, massettes et ciseaux
- 5 • Elle était en noir selon Truffaut, en 1968
- 6 • Elles font cauchemarder les daltoniens
- 8 • Rétrovirus à ruban rouge
- 12 • Entre le lapin et le serpent en Chine
- 14 • Au pistolet ou à la carabine
- 17 • Ils n'ont jamais "le trait" aux échecs
- 18 • Activités de S. Valadon, M. Leroux, F. Kahlo et M. Laurencin
- 19 • Travailleuses du sexe chères à Zola
- 20 • Gigantesque, démesuré, grandiose



Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou un proche aidant et vous souhaitez être informé(e), conseillé(e), orienté(e) sur les aides et solutions dont vous pourriez bénéficier ?

(Autonomie +)

est un ensemble de services personnalisés, coordonnés par des conseillers spécialisés dans le maintien de l'autonomie et la recherche d'un lieu de vie adapté.



Avec AUTONOMIE +, service entièrement gratuit du Groupe Malakoff Humanis, un interlocuteur dédié vous accompagne tout au long de vos démarches. Il vous conseille sur les solutions disponibles correspondant à vos besoins, et vous restez libre de choisir celles qui vous conviennent le mieux !



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.

