



N°407

SI VOUS NE RECEVEZ PLUS NOTRE RADIOUMSOUK, OU SI QUELQU'UN VOUS DIT NE PLUS RECEVOIR NOTRE NEWSLETTER, DONNEZ-LUI L'ADRESSE DE NOTRE SITE

www.radioumsouk.com

IL POURRA DE NOUVEAU FAIRE PARTIE DE NOS LECTEURS.

POUR INFO : NOUS AVONS FRÉQUEMMENT DES RETOURS DE NOS ENVOIS.
LES ADRESSES DE CES RETOURS SONT SYSTÉMATIQUEMENT SUPPRIMÉES

ÉDITORIAL :

OUVRIR LE SECTEUR DU TOURISME CULTUREL A L'INITIATIVE PRIVEE

Beaucoup de paroles, mais peu de réalisation concrète.

Certaines agences de voyage proposent des destinations à la carte.

Très bien, mais combien d'entre elles proposent des visites, autres que le désert TUNISIEN ?

Le Nord de la Tunisie est riche en paysage, en forêts, en vignobles, en montagnes, en gastronomie.

Souvenez-vous de vos excursions lors de vos premières vacances, sur deux ou trois jours, ici en TUNISIE.

L'organisateur a-t-il pris le temps de contacter les hôteliers de vos étapes, afin d'éviter le sempiternel couscous ?

Sûrement pas, il demande un prix le plus bas possible pour satisfaire son porte-monnaie, et non, apporter un plus pour une satisfaction intégrale de ses clients.

Celui qui se rend en TUNISIE, c'est pour le plaisir des yeux, de découverte du pays grâce à un vrai guide qui vous donnera quelques anecdotes sur la vie, l'artisanat local...

Nos églises, nos cathédrales, en France, sont ouvertes à tout le monde. Pour quelles raisons en Tunisie les mosquées ne sont accessibles qu'aux musulmans ?

Nous avons eu la chance, avant janvier 2011, d'en visiter.

Certaines n'ont pas été « récupérées » comme la mosquée souterraine à SEDOUIKECH, qui n'est plus un lieu de culte.



La Mosquée Fadhloun était l'une des attractions touristiques à Djerba.
Cette mosquée n'était plus un lieu de culte, ayant été aménagée pour bien présenter l'architecture et l'histoire des mosquées de Djerba.
Hélas depuis la révolution elle est occupée par ????? et un écriteau interdit l'accès aux non musulmans.

Découvrir des plats spécifiquement Tunisien :

- Un plat de Tagine
- Un plat de Mloukhiya
- Un plat de Chermoula
- Un plat de Gombos au poulet, sauce tomate
- Une épaule d'agneau roulée aux blettes
- Une Kesra Bech'ham
- Un riz Djerbien
- Un plat de Cardon gratinés aux anchois
- Des poivrons marinés à l'ail...

Et nous en passons car la gastronomie Tunisienne est très riche. Chaque région, presque chaque ville ou village a une spécialité.

Pourquoi les organisateurs de circuits ne font pas découvrir le petit restaurant typique et non celui qui reçoit deux, trois ou quatre cars de touristes en même temps où la cuisine ressemble plus au menu de cantine qu'à une vraie cuisine régionale.

Récemment nous avons mangé dans un petit restaurant, une soupe de poulpe, et dans un autre une préparation avec des dattes de mer !!!

Ces plats ont régalé nos palais.

Mais où faut-il aller pour trouver les petites perles gastronomiques en TUNISIE ?

Râleur naïf



Si seulement ce genre d'initiative pouvait avoir lieu sur DJERBA !!!

Boléro de Ravel bonne écoute

https://www.youtube.com/watch_popup?v=ThjY6GizZqc



INFO EXPRESS

En récupérant un extrait de naissance de son fils, un homme originaire de Monastir a été surpris en découvrant que son fils, qui est âgé de 17 ans, est marié avec un autre homme.

Le correspondant dans la région nous a précisé que l'extrait de naissance mentionne que le jeune homme se serait marié à la date du 22 Avril 2015, avec un contrat de partage des biens.

Au gouvernorat de Béja, 9 recherchés ont été arrêtés, des décisions relatives à la fermeture de 6 restaurants et cafés qui n'ont pas respecté les règles d'hygiène ont été émises, et deux voitures volées ont été également saisies et ce lors d'une large campagne menée conjointement par les agents de la Garde nationale et ceux du contrôle économique à la délégation de Nefza.

AMS : Les actionnaires en colère contre la contrefaçon et la contrebande
La visite, mardi dernier, des petits actionnaires au siège des **Ateliers mécaniques du Sahel (AMS)**, à Sousse, n'était pas fortuite. C'était l'occasion de prendre connaissance de la situation de cette entreprise du Groupe Loukil cotée à la Bourse de Tunis depuis avril 2012 et de discuter des actions à mener auprès des décideurs afin de les pousser à agir de manière plus ferme et énergique contre les « mafieux criminels », selon l'expression de l'un des actionnaires.

Fondés en 1962 par l'Etat et rachetés en 2008 par le Groupe Loukil, les AMS, spécialisés dans la fabrication des ustensiles de cuisine, l'art de la table et la robinetterie, font face à de grandes difficultés financières. Les actionnaires ont tenu à visiter l'usine pour discuter avec les dirigeants, comprendre les difficultés auxquelles ils font face et avoir une idée des perspectives de relance de ses activités.



Les comptes bancaires de l'Association de protection des oasis de Jemna et de Said Jaouadi, et des commerçants ayant remporté l'appel d'offres, ont été gelés », rapporte, aujourd'hui, vendredi 21 octobre 2016, le site Nawaat.

L'Association de protection des oasis de Jemna et Said Jaouadi ont reçu un avis de la part de leurs agences bancaires à Kébili, leur signifiant le gel de leurs comptes, et ce, suite à une correspondance adressée par le ministère des Finances à travers la recette des Finances.

L'Association de protection des oasis de Jemna, a décidé de porter plainte en vue d'annuler la décision relative au gel de ses comptes bancaires, décision prise ultérieurement par le chargé général des litiges de l'Etat.

Par ailleurs, l'Association a porté plainte contre le secrétaire d'Etat chargé des Domaines de l'Etat et des affaires immobilières, Mabrouk Korchid, pour avoir qualifié les habitants de Jemna « de non patriotes ».

En réponse au gel des comptes de leur association, les habitants de Jemna ferment leurs comptes bancaires

Les étalages anarchiques seront strictement interdits à la Médina de Sousse à partir du 5 novembre prochain, a annoncé la délégation spéciale de la municipalité de Sousse dans un communiqué.

La chasse aux enseignants qui veulent s'enrichir et arrondir les fins de mois grâce au cours particuliers a commencé.

En effet, suite à une décision du ministère de l'Education, 13 enseignants ont été traduits devant le conseil de discipline. Ces derniers donnaient en cachette des cours particuliers dans des maisons et entrepôts transformés en des classes à des tarifs très élevés. Une collaboration avec le ministère de l'Intérieur et celui des Finances a été mise en place afin d'exercer une surveillance continue sur les lieux potentiels où les cours peuvent être donnés.

Notons que ce sont les parents d'élèves qui ont rapporté l'exercice de cette activité illégale par quelques enseignants. **Les cours particuliers ayant été interdits en dehors de leur cadre légal depuis novembre 2015, certains continuent tout de même à l'exercer.**

Un groupe de citoyens a entrepris, depuis quelques semaines, l'aménagement d'un jardin public, à la cité Helba, dans la ville de Tozeur. Cette initiative a été, favorablement, accueillie par les autorités locales et a reçu l'appui de la municipalité de Tozeur qui a fourni des équipements et matériaux de construction.

Une partie de la tour historique de Hammamet s'est effondrée ce lundi 17 octobre 2016, a fait savoir un membre de l'association de l'entretien de la ville de Hammamet. Selon Jawhara FM, l'incident n'a pas causé des dégâts. « Les habitants de la ville ont, à la suite de l'incident, dénoncé le mauvais état du monument et appelé les autorités régionales à agir d'urgence pour sa restauration. », ajoute la même source.

Les Cinémas Gaumont Pathé en association avec le producteur Wassim Béji, vont ouvrir leur premier cinéma en Tunisie, annonce ecrannoir.fr, site spécialisé dans l'actualité cinématographique. Le multiplex ouvrirait au second semestre 2018.

Composé de 8 salles, il sera situé dans centre commercial de Tunis, Tunis City, dans le cadre de l'extension du complexe. « Il s'agira de la première ouverture d'un multiplex en Tunisie » précise le communiqué. Pathé ajoute qu'il y a « d'autres projets d'implantation (...) également à l'étude en Tunisie. »

Les Cinémas Gaumont Pathé sont le premier circuit de salles de cinémas en France, aux Pays Bas et en Suisse. Au total le réseau exploite 110 cinémas, 1051 écrans et attire 64,5 millions d'entrées



La brigade économique et sanitaire a ordonné la fermeture du célèbre gargotier Chez Hattab, à la rue du Ghana, à Tunis, qui ne répond pas aux normes d'hygiène.

Le 15 octobre 2016. Les clients ont été évacués et la gargote fermée illico presto

.Commentaire :

16 octobre 2016 à 17 h 41 min

De passage ce matin au passage la gargote chez Hattab était ouverte et regorgeait de clients.....Toutes les gargotes devraient être fermées pour l'hygiène et la qualité de leurs aliments

Les unités sécuritaires relevant de l'île de Djerba ont arrêté, 3 jeunes individus soupçonnés d'appartenir à l'organisation terroriste de Daech.

Les 3 jeunes en question ont publié sur leurs pages facebook respectives des statuts adoptant l'idéologie terroriste. Les unités sécuritaires ont pu saisir chez eux des ordinateurs portables portant des photos et des séquences vidéo faisant l'apologie de l'organisation terroriste de Daech.

Les agents travaillant au sein des grandes Surfaces observeront deux jours de grève, les 28 et 29 octobre 2016, sur l'ensemble du territoire tunisien, a annoncé un communiqué publié par l'UGTT.

Cette grève est organisée en guise de protestation contre le non-respect de la part de l'UTICA, des points contenus dans l'avenant régulateur relatif aux grandes Surfaces commerciales.

Arrestation de l'Emir de Daech au Liban

https://youtu.be/habQQk_MvTs

Atelier de coaching des femmes : Sana Ezin Rostom coach de vie

Atelier de maquillage : Se maquiller pendant la chimio c'est resplendir malgré le cancer

Femmes Maghrébines rend hommage à 5 femmes atteintes qui se sont battues contre la maladie et celle qui se battent contre le cancer du sein

Un grand lâcher de ballons roses pour clôturer les journées

Pour plus d'informations

[Octobre ROSE 2016 "La VIE En ROSE" par Femmes Maghrébines](#)

- 90 020 086 / 55 437 048

=====:=====

**Une Éolienne révolutionnaire change l'air en eau
Changer l'air en eau afin de donner plus facilement accès à cette denrée, telle est la mission de la WaterSeer. Cette étonnante éolienne sujette à une campagne de financement participatif a pour vocation d'être installée dans les pays arides afin que chacun puisse avoir de l'eau potable dès qu'il en a besoin. Une initiative remarquable qui fait de nombreux adeptes.**

Comptant parmi les fléaux touchant le plus de personnes à travers le monde, le manque d'accès à l'eau potable est à l'origine, chaque jour, du décès de 9 000 personnes. Près de 40% de la population mondiale est victime de pénurie d'eau. Afin de lutter contre cette injustice, l'entreprise américaine **VICI-Labs** a travaillé sur un projet permettant de récolter de l'eau potable sans qu'une seule goutte ne tombe du ciel. Une innovation qui est rendue possible grâce à la puissance du vent et qui permet d'alimenter un nouvel appareil : le **WaterSeer**.



Rappelant dans sa forme, une éolienne, **WaterSeer** est en réalité une machine capable de « fabriquer » de l'eau potable avec juste un peu de vent. L'appareil se compose en surface d'une éolienne à axe vertical et d'une chambre de condensation enterrée à environ 1,80m de profondeur. Que le vent souffle ou non, l'éolienne capte l'air et via un tube métallique, l'envoie vers la chambre souterraine. En allant sous terre, l'air prélevé refroidit. Cette action fait que l'eau qui est présente dans l'air (à l'état gazeux) se condense et devient liquide. Le liquide obtenu descend tout droit dans la chambre de condensation qui fait alors office de citerne, pouvant récupérer jusqu'à 37 litres d'eau par jour. Pour récupérer cette eau, il suffit d'activer une pompe manuelle située à la surface.



Si vous avez l'âme d'un poète, n'hésitez-pas à nous faire parvenir vos œuvres !

==

TRUCS

Nettoyer la semelle d'un fer à repasser

Matériel

Savon de Marseille
 Essuie-tout
 Feuille de papier
 Vinaigre blanc
 Sel fin
 Coton
 De la toile émeri
 De la stéarine

Marche à suivre

Technique n°1

- Faire chauffer légèrement son fer à repasser.
- Frotter la semelle du fer avec du savon de Marseille.
- L'enlever grossièrement avec de l'essuie-tout.
- Frotter la semelle avec une toile émeri très fine.

Technique n°2

- Imbiber un coton de vinaigre blanc.
- Appliquer le coton sur la semelle froide du fer à repasser.
- Saupoudrer la semelle de sel fin.
- Essuyer avec un chiffon.

Technique n°3

Employer de la stéarine. C'est un décapant comme de la cire de bougie mais contient un produit légèrement corrosif.

Sur la semelle un peu chaude, faire fondre la stéarine, en évitant de respirer les vapeurs (pour bien faire, aérer la pièce ou l'utiliser en extérieur).

Astuces

Si du nylon fond sur le fer, le mettre à pleine puissance et repasser une feuille de papier. Le nylon se déposera dessus.
Les vêtements amidonnés doivent être repassés rapidement car l'amidon abîme la semelle du fer.

Comment nettoyer un four naturellement ?

Découvrez cette merveilleuse astuce pour nettoyer un four facilement. Pour dégraisser un four sans utiliser de produits chimiques, utilisez le bicarbonate de soude!

Recette

Versez le bicarbonate de soude dans un bol.

Ajoutez-y l'eau.

Mélangez afin d'obtenir une pâte.

Appliquez cette pâte sur les parois et les surfaces graisseuses de votre four.

Laissez ce dégraissant naturel agir toute une nuit.

Le lendemain, rincez et frottez avec une éponge mouillée.

Ingrédients

6 c. à soupe de bicarbonate de soude

2 c. à soupe d'eau

Comment éplucher des amandes facilement ?

Pas facile de décoller la fine pellicule enrobant les amandes ? Pour les éplucher facilement, il suffit de les faire tremper dans de l'eau bouillante. Après quelques minutes de trempette, la peau se détachera comme par magie. Il ne vous restera plus qu'à intégrer les amandes dans nombre de recettes !

Vous êtes dans le feu de l'action et, soudainement, un morceau de coquille d'œuf s'invite dans votre mélange. Tout cuisinier digne de ce nom a été confronté un jour à cette situation, particulièrement insoutenable. Pour récupérer un morceau de coquille tombé dans un plat sans aucun tracas, **servez-vous de la demi-coquille** : c'est simple et efficace.

Aliment Santé : Les bienfaits de l'ail

Tout savoir sur l'ail

Pris à jeun le matin ou cuit et ajouté aux recettes pour rehausser leurs goûts, l'ail est un condiment aux bienfaits insoupçonnés. Souvent qualifié de « super aliment », les vertus de l'ail ne se limitent pas au domaine culinaire. Il est, en effet, réputé depuis toujours pour avoir des vertus thérapeutiques.

Ses valeurs nutritives

En matière d'apport nutritif, une gousse d'ail contient environ 4 g de calories, 0,2 g de protéines, 1 g de glucides, 0 g de lipides et 0,1 g de fibres alimentaires. L'ail contient aussi des composés sulfurés ainsi que des antioxydants et a une charge glycémique faible.

Ses vitamines et minéraux

Contenant beaucoup de composants minéraux et de vitamines, l'ail s'avère être un aliment très complet dont les apports peuvent se montrer conséquents s'il est consommé régulièrement. L'ail contient plusieurs vitamines, à savoir la vitamine B1,

La soucca de nos rêves

C'est qu'il fallait construire une soucca, une cabane de branchages qui, sept jours durant, resterait dans la cour ou le balcon. Sans nous soucier outre mesure du caractère religieux de la fête, nous autres enfants, rêvions alors des promesses de cabanes qui nous projetaient dans le monde virtuel des bungalows de Zembla ou Akim ou encore parmi les trappeurs de Blek le Roc.

Ygal, Victor, Zembla et Blek le Roc

Avec Ygal et Victor, nous écumions les marges de la ville, réunissant branchages et feuillages, construisions notre petite hutte et attendions le jour fatidique pour dormir sous la soucca.

Je crois que je n'oublierai jamais ces moments si simples et enfantins, devenus des repères de fraternité dans ma vie d'adulte. Je n'oublierai ni Ygal, fils de Mardochée, détaillant de la rue Arago, ni Victor, fils de Gagou, boucher casher de la Hafsia. Ils sont toujours là et me manquent énormément...

Pour revenir à Souccoth et aux significations de cette fête dont le cycle d'une semaine commence ce dimanche, je soulignerai d'abord la symbolique de cette célébration qui invite les juifs à séjourner, étudier, manger et dormir sous une hutte pendant une semaine.

Les huttes de l'errance et l'éphémère de nos vies

Souccoth nous rappelle que tout est éphémère, y compris notre propre maison. Cette fête est celle de notre précarité essentielle face au destin, notre dépendance d'un Dieu omniscient et omnipotent.

Cette fête a un caractère joyeux et aussi des significations historiques et agricoles. En effet, Souccoth est associé à l'errance du peuple juif dans le désert, sur le chemin de la Terre promise. C'est en souvenir des huttes de l'errance que sont construites les fragiles cabanes de Souccoth, ces cabanes sans autre toit que des branchages qui laissent passer la lumière des étoiles.

Dans un coin de jardin, un balcon ou une terrasse, la soucca est le symbole de toute précarité existentielle et il est commandé aux juifs d'y séjourner une semaine durant.

Les récoltes d'automne

Souccoth a aussi une signification agricole car la fête intervient avec les récoltes d'automne. De ce fait, il s'agit aussi d'une action de grâce pour l'année écoulée et une promesse pour l'année à venir.

Cette dimension agricole culmine avec l'usage du « loulav » pour les prières. Il s'agit d'un bouquet composé de branches de palmier, de saule et de myrte qu'on tient dans la main droite alors que la gauche tient un cédrat.

Le « loulav » et ses symboles

Ce loulav est agité de haut en bas et vers tous les points cardinaux pour signifier la présence immanente du divin. Chacun des composants a de plus une signification précise : le palmier symbolise l'épine dorsale, le saule la bouche, la myrte les yeux et le cédrat le cœur.

Enfin, Souccoth est avec Pessah et Chavouot, l'une des trois fêtes de pèlerinage. Cette fête des cabanes ou des tentes est aussi « la » fête.

A ce titre, on se contente parfois de la nommer simplement « hag », autrement dit la fête.

De Chmini Atzeret à Simha Torah

Souccoth se clôt avec une double célébration de rituels qui lui sont associés mais demeurent indépendants.

C'est d'abord Chmini Atzeret qui consiste en la clôture du huitième jour, après le début de Souccoth et intervient le 22 Tichri.

Le lendemain, c'est au tour de la fête de Simha Torah de faire son avènement, le 23 Tichri. Cette fête joyeuse de la Joie de la Torah marque la fin du cycle annuel des

lectures hebdomadaires de la Torah et son nouveau recommencement.

Lors des prières vespérales, les rouleaux de la Torah sont portés par les fidèles qui tourneront sept fois autour de la « bimah » de leur synagogue. Tournant autour de l'estrade de lecture, les fidèles chantent et dansent après chaque boucle.

Les fiancés de la Torah

Cette célébration de Simha Torah est riche de plusieurs traditions parmi lesquelles celle des fiancés de la Torah, les « hatanim » qui incarnent la coutume selon laquelle les cycles de lecture du texte sacré ne doivent jamais s'interrompre.

Ainsi, le « hatan Torah » lira la dernière section et sera tout de suite relayé par le « hatan béréchit » (le fiancé du début) qui lira la première section du texte sacré invitant l'assistance à ne jamais se lasser de lire et relire la Torah.

Le souvenir de tant de souvenirs

Avec Souccoth, Chemini Atzeret et Simha Torah, ce sont des jours de fête à Lafayette que je voudrais évoquer avec une pensée à tous mes amis dans la communauté juive de Tunisie.

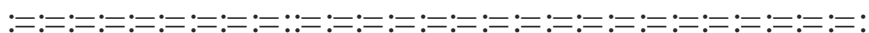
Ces jours de fête, j'y ai souvent participé avec le cœur et ils me lient inséparablement à la scène de mon enfance et à l'atmosphère unique et au souvenir qui irradient les rues de Paris, de Londres et de Lafayette.

En écrivant, je repense à Manino, Khamous, le Novelty et le Robinson, la rue de Madrid et l'ombre de Habiba Messica, Ygal et Victor bien sûr, et tous les autres qui gardent cette joie de Tunis au fond de leur cœur et au bord de leurs mémoires.

Hannouka et la promesse des lumières

Après le temps de Souccoth, viendra celui de Hannouka et des Lumières. Que rendez-vous soit pris pour de nouveaux jours de fête qui se poursuivront du 24 décembre au jour de l'an grégorien.

Hag Souccoth Sameh! Bonne fête et que règne encore et toujours notre joie à Lafayette...



RÉVISION D'ARABE

Revisité par Jeannot et Bernard

Je ne comprends pas....

Ma n'efhemche.

Je n'ai pas compris, excuse-moi....

Ma fhemteche semahni

Pouvez-vous répéter lentement...

A,ouedli bechoueya

Donne-moi le sel s'il te plait....

A,tini l'melheh monfadhlek

Donne-moi le Pain s'il te plait

A,tini l'khobz

Donne-moi l'huile s'il te plait

A,tini zzit

Donne-moi le vinaigre s'il te plait

A,tini l'khal

Donne-moi le plat s'il te plait

A,tini shann

Avez-vous une serviette en papier

A,ndek serfita kaghett

Le mot **A,tini** = donne-moi, peut-être remplacer par

Medli = passe-moi ou fais-moi passer

Chemise	Sourilla
Veste	Fista
Pantalón	Serouel
Chaussure singulier	Sabbatt
Chaussures pluriel	Sbabett
Chaussettes	Klassett

==::

Dans le cadre de ses activités touristiques l'AZACRE vous propose une GRANDE SORTIE DESERT pour découvrir un circuit sur 2 jours le 19/20 NOV qui garantit une évasion dans un cadre magique.

Le circuit sera comme suit :

- **R.D.V le 19 NOV à 7h30** devant la gare routière de ZARZIS.... - Départ 8h direction TATAOUINE. - Escale à TATAOUINE occasion pour déguster les cornes de gazelle. - Escale à CHENINI. - Départ sur la piste vers KSAR-GUILANE vers 11h. - Pique-nique sur la piste. - Arrivée à KSAR-GULANE vers 15h. - Installation au campement et quartier libre pour une baignade dans la source sur place (gratuit) ou pour ceux qui le désirent une balade en quad ou à dos de dromadaire/ cheval (payant). - Diner au campement - Le lendemain, petit déjeuner à 8h, départ à 8h30 vers TAMERZET. - Visite du musée de TAMERZET. - Départ vers TOUJANE et repas sur place - **Retour sur ZARZIS fin de journée le 20 NOV.** (Ce programme est donné à titre indicatif, variable en fonction du nombre des participants)
Cette excursion, et ce programme riche et varié, vous sont proposés pour 60 dn / personne seulement !

Pour réserver vos places contactez vite Stéphane sur le 55 900 708 tous les jours de 9h à 17h (places limitées)

==::

ON S'MET AU RÉGIME AVANT LES FÊTES ?

Chocolat noir 70% de cacao : 33,3 g de glucides pour 100 g.

Chocolat au lait : 56,9 g de glucides pour 100 g.

Orange : 8,3 g de glucides pour 100 g.

Pamplemousse : 6,2 g pour de glucides 100 g.

Biscuit sec petit beurre : 72,5 g de glucides pour 100 g.

Madeleine : 54,2 g de glucides pour 100 g.

Mousse au chocolat : 18,2 g de glucides pour 100 g.

Tiramisu : 37,5 g de glucides pour 100 g.

Soda au cola : 10,0 g de glucides pour 100.

Soda au cola light : 0,3 g de glucides pour 100 g.

Abricot frais : 9,0 g de glucides pour 100 g.

Abricot sec : 53,0 g de glucides pour 100 g.

Crème glacée : 19,7 g de glucides pour 100 g.

Sorbet : 26,0 g de glucides pour 100 g.

Compote de pomme : 22,0 g de glucides pour 100 g.

Pomme : 11,3 g de glucides pour 100 g.

Pâte à tartiner : 58,2 g de glucides pour 100 g.

Beurre de cacahuète : 24,7 g de glucides pour 100 g.

Confiture de fraise : 60,2 g de glucides pour 100 g.

Miel : 81,1 g de glucides pour 100 g.

Yaourt à boire aux fruits : 13,9 g de glucides pour 100 g.

Jus de fruits : 8,7 g de glucides pour 100 g.

Chocolat chaud : 79,5 g de glucides pour 100 g.

Cappuccino : 2,7 g de glucides pour 100 g.

Céréales : 81,8 g de glucides pour 100 g (dont 27 g de sucres).

Flocons d'avoine : 11,5 g de glucides pour 100 g (dont 0,5 g de sucres).

Cerise : 14,2 g de glucides pour 100 g.

Fraise : 4,1 g de glucides pour 100 g.

Yaourt aux fruits : 12,2 g de glucides pour 100 g.

Petit suisse : 14,2 g de glucides pour 100 g.

=====:


En passant à l'heure d'hiver, la France remet un peu les pendules à l'heure par rapport au soleil. Mais le décalage subsiste...

Peu de gens le savent, mais pourtant, la France a changé de temporalité et son rapport au soleil il y a plusieurs décennies. Durant l'Occupation allemande, le régime de Vichy a accepté de passer à l'heure germanique, en modifiant son fuseau horaire pour le faire correspondre avec celui de Berlin. Cette décision, lourde de conséquences, n'a jamais été modifiée. Résultat : depuis 75 ans, les Français vivent, de fin octobre à fin mars, avec une heure de plus que l'heure universelle GMT (Greenwich mean time). Pire, lors du changement d'heure d'été, adopté en 1975, le pays accentue d'une heure supplémentaire ce décalage avec le soleil. Nous vivons donc en heure GMT +2 de fin mars à fin octobre.

Lors du changement d'heure qui intervient à la fin de cette semaine, la France

Octobre n'est pas seulement le mois d'Halloween, c'est aussi le meilleur moment pour réserver ses vacances au ski et profiter des offres les plus intéressantes !

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas 😊



• Réservations

Contactez la centrale de réservation SOGENOR de la station:
reservation@la-norma.com / 04 79 20 40 62
 Référence: CHT88

Dates d'arrivée						
Décembre		17	31	24		
Janvier	07, 14, 21 & 28					
Février					04 & 25	11 & 18
Mars	11, 18 & 25	04				
Avril	01 & 08					
	525 €	765 €	960 €	1 125 €	1 310 €	1 535 €

• Liens

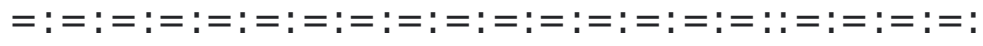
[Vidéo de la station \(2\)](#)

[Site web de la station](#)

[Catalogue de la station](#)

[ESF](#)

- Le prix comprend: 7 nuits à partir de la date d'arrivée, les draps, l'eau et l'électricité ainsi que la taxe de séjour.
- Le prix ne comprend pas: le ménage de fin de séjour, la caution de 300€.
- Arrivée le samedi à partir de 17h. Départ le samedi avant 10h.
- Tarif indicatif





**CONFÉRENCE INTERNATIONALE
TUNIS, 29 ET 30 NOVEMBRE 2016**



TWITTER #TUNISIA YOU'LL EVER MAKE | DR SLIM FERIANI | "THIS #ROADSHOW IS O TO BE A KEY DRIVER FOR ECONOMIC #TRANSITION" @HAMISHCOWELL |

CONFÉRENCE PROGRAMME PROJETS ROADSHOWS INFORMATIONS PRATIQUES MÉDIAS



TUNISIA 2020

ROAD TO INCLUSION, SUSTAINABILITY AND EFFICIENCY



CLIQUEZ ICI
pour découvrir le teaser officiel de la conférence Internationale Tunisia 2020



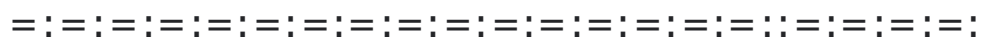
INSCRIVEZ-VOUS
à la Conférence
Internationale ▶



PLANIFIEZ
vos rendez-vous
d'affaires ▶



DÉCOUVREZ
les projets
d'investissement de
la Tunisie ▶



Puis nous irons visiter la mosquée des sept dormants.

Et ce sera le retour par le Lac salé.

Pause-café sur la route du retour vers Djerba.

Cette journée se fera en mode cool avec arrêts photos ou autre quand vous le désirez.

**Pour cette journée sur la base de 4 personnes,
le tarif sera de 140 dt~ par personne.**

Tout est inclus c'est à dire :

La voiture avec chauffeur

Le repas avec eau plate

Le guide de Chenini

A votre charge les boissons autre que de l'eau, les pourboires éventuels au guide, chauffeur etc., vos achats personnels.



:::::==:~::~:

MOTS BIZARRE, VOUS AVEZ DIT BIZARRE ? COMME C'EST ÉTRANGE. EXPRESSION-EXPLICATION

Pacage : (pa-ka-j'), n. m. Lieu de pâture.

Pacant : (pa-kan), n. m. Terme vieilli de mépris. Un rustre.

Pace : (IN) (in'-pa-sé), n. m. Prison fort rigoureuse, où les moines mettaient autrefois ceux d'entre eux qui avaient commis quelque grande faute. On la nomme aussi quelquefois : vade in pace, va en paix.

Pachée : (pa-chée), n. f. Émeraude orientale, corindon vitreux d'une couleur verte.

Kuldéens : (kul-dé-in), n. m. pl. Nom donné en Écosse vers le IXe siècle à des ecclésiastiques qui avec les moines composaient le clergé et paraissent avoir appartenu à l'ordre des chanoines.

Kummel : liqueur alcoolique d'origine russe, à base de cumin, appréciée pour ses qualités digestives.

Kymrique : (ki-mri-k'), adj. L'idiome kymrique, ou, substantivement, le kymrique, idiome celtique qui a trois dialectes principaux, le welsh, ou gallois, ou kimrique proprement dit, le cornique de la Cornouaille (il est éteint), et l'armoricaïn ou bas -

- Bonjour Madame, je voudrais du Viagra...!
- Oui Monsieur, combien en voulez-vous...?
- Oh, très peu, 4 ou 5 comprimés suffiront, je vais les couper en 4.
- Heu... Si je peux me permettre Monsieur, j'ai bien peur qu'une si petite dose soit insuffisante pour maintenir une petite raideur acceptable pendant assez longtemps...!
- C'est pour éviter de pisser sur mes pantoufles...

Un Africain demande au médecin blanc :

- C'est quoi exactement le Viagra
- C'est des pilules qui vous font faire l'amour 8 fois par jour.....
- Aaah ! c'est un calmant alors !...

Au poste-frontière belge, il y a deux mecs en uniforme qui discutent pour passer le temps en attendant quelqu'un à contrôler éventuellement...

Un véhicule s'approche :

-Un des deux douaniers fait deux pas vers le poste de contrôle, et aperçoit un noir au volant d'une voiture immatriculée en Belgique.

-Il fait signe au noir de s'arrêter et lui demande ses papiers.

-En examinant les papiers du noir, il prend un petit air satisfait et dit :

Hé bien..., d'où viennent ces papiers ? »

De la préfecture » lui répond le black un peu courroucé.

Dites mon garçon, on ne me la fait pas à moi ! Sur vos papiers il y a d'écrit que vous êtes Belge »

Oui Monsieur je suis Belge »

Arrêtez de vous foutre de moi, je vois bien que vous êtes noir »

Parfaitement Monsieur, je suis Belge et je suis noir » dit le gars de plus en plus en plus énervé.

C'est ça oui mon garçon et je dois vous croire ??? »

Mais oui, enfin, puisque je vous le dis... » presque en criant, le type dit, haut et clair :

Je suis noir, je suis Belge et je suis Wallon »

-Il y a tant de conviction dans les propos de ce brave type que, pris d'un doute, le douanier va voir son collègue et lui demande :

Tu y crois, Toi, qu'il y a des Belges Wallons et noirs ? »

Tu sais » dit l'autre douanier, il ne faut plus s'étonner de rien, j'ai vu un reportage sur ARTE :

Il paraît qu'il y a des Flamands roses..., Alors, des Wallons noirs... ...

La fermière rentre chez elle après un rendez-vous chez le gynéco

- Alors, qué qui t'a dit l'toubib ?
- Ben, qu'j'avions un "christ" aux ovaires !
- Nom de Diou, toi qu'avais déjà le diable au cul !!!

Je fais vraiment un boulot à la con : je suis livreur de pizzas

- Toute la journée, je les vois, je les sens, je les touche, mais je ne peux pas les bouffer, même pas les lécher !!!

- C'est pareil pour moi.

- Toi aussi t'es livreur de pizzas ?

- Non, je suis gynécologue.

Un prêtre sonne chez les parents du petit Pierre, 8 ans, qui ouvre la porte. L'homme d'église dit

- Je t'apporte clarté et lumière...

Pierre, sans attendre, appelle sa mère :

- Maman, c'est l' E.D.F. !!!

Dans le train, le contrôleur dit à Germaine :

- Votre billet est pour Besançon, Madame !!! Or ce train va à Mulhouse...

- Ça c'est ennuyeux, rumine la voyageuse... Et ça arrive souvent au chauffeur de se tromper ainsi ????

De nouvelles blagues svp, M'sieur dame !!!

Merci à ceux qui nous adressent de nouvelles histoires

=====

Courrier des lecteurs

**À quand sur une compagnie Tunisienne, Européenne pour aller et venir en TUNISIE
à un prix incroyable**

**Oui Marseille /Malaga 20 € et retour 21 € avec RYANAIR ; c'est pour ça que je me
suis décidée très vite.**

N d G fidèle lectrice.

Merci de votre envoi.

Je ne sais pas pourquoi je ne les ai pas reçus. Vivement les prochains.

Cordiales salutations **J.V**

Vous pouvez dorénavant voir ou revoir
nos chroniques sur

<http://radioumsouk.com/>

Et vous inscrire à nos news.

Si vous souhaitez faire paraître une annonce, (fêtes, inaugurations, événements, expositions...) il faut nous la faire parvenir avant le **MARDI**. Les petites annonces sont gratuites, elles sont publiées durant un mois, sauf interruption souhaitée...