

### La farine est devenue une denrée rare ...



Pas de panique, il existe bien des alternatives pour continuer de mettre la main à la pâte !

#### La fécule de maïs



Le plus simple pour remplacer la farine consiste à vous rabattre sur la fécule de maïs, du type Maïzena. Elle allège délicieusement les préparations, comme les gâteaux au chocolat, une sauce béchamel... Dans la majorité des cas, on peut remplacer la même proportion de farine par la fécule de maïs. Et si vous possédez encore de la farine, rien n'empêche de rationner votre dernier paquet en procédant à un moitié-moitié.

→ <https://www.750g.com/>

#### La poudre d'amande

Pour vos préparations sucrées, utilisez-la en complément de la fécule de maïs ou en moitié-moitié avec le peu de farine qui vous reste. Toutefois, impossible de l'entrevoir comme unique remplaçante : elle est calorique et son grain n'est pas assez fin pour s'accommoder à toutes les recettes.

→ <https://www.lafaimdesdelices.fr/>



#### Les farines sans gluten type riz, coco, châtaigne, maïs, sarrasin



Les farines sans gluten s'apprivoisent. La règle de base à retenir : les variétés doivent être absolument associées pour peser comme l'équivalent d'une dose de farine. On assemble toujours une farine neutre comme la farine de riz à une farine plus typée, comme la châtaigne. Rien n'empêche d'opérer un assemblage de quatre variétés et/ou d'incorporer de la fécule de maïs.

→ <https://www.youtube.com/>

#### La polenta, la semoule fine

Cornbread, socca, baghrir... La semoule de maïs est souvent utilisée pour des recettes aux saveurs d'ailleurs. La polenta ne se résume pas qu'à la célèbre préparation italienne, elle peut remplacer la farine pour confectionner des crèmes dessert, un cake ou des muffins.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=jOBCyEugg5o>



#### Les farines originales

Laissez-vous surprendre par la farine de lupin, de sorgho, de chanvre ou même de teff, une graine minuscule en provenance d'Ethiopie, en les associant à une farine de riz ou de sarrasin ou à la fécule de maïs.

### Patchwork :

Le patchwork, est une technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages. Mais cela fonctionne tout aussi bien en collant tissus, photos, pages de magazines, matières (sable, paillettes...).

Pour vous inspirer, voici une poule de Pâques, un nuage, ou encore Elmer, l'éléphant bariolé (créé en février pendant les ateliers **Café Famille du mercredi après-midi**). Mais bien sûr, tout est possible, laissez parler votre imagination.



[Gabarit à imprimer](#)



[Gabarit à imprimer](#)



[Gabarit à imprimer](#)

### Masques C'fait maison :

Afin de protéger les autres de vos projections en gardant les gestes barrières habituels, voici quelques tutos pour réaliser son masque maison, avec ou sans machine!

#### Sans machine :

- [facebook.com/PaindeSucreofficiel](https://facebook.com/PaindeSucreofficiel)
- [twitter.com/imfabulous13/](https://twitter.com/imfabulous13/)

#### Pour les plus expérimentés :

- [latelierdesgourdes.fr/tuto-masque-afnor/](https://latelierdesgourdes.fr/tuto-masque-afnor/)
- [youtube.com/](https://youtube.com/)
- [francebleu.fr/infos/sante-sciences/](https://francebleu.fr/infos/sante-sciences/)



#### Et des visières maison :

- [twitter.com/asderain/](https://twitter.com/asderain/)
- [youtube.com/](https://youtube.com/)

**COVID-19**

### CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



- Se laver très régulièrement les mains**
- Tousser ou éternuer dans son coude**
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
- SI VOUS ÊTES MALADE  
Porter un masque chirurgical jetable**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**  
[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)

**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

### Une histoire et... Oli :

France Inter propose des contes pour les 5-7 ans, imaginés et racontés par de nombreux auteurs tels que Chloé Delaume, Katherine Pancol, Zep, Delphine de Vigan, Guillaume Meurice, Alain Mabanckou...

→ <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>



### Salon du livre de jeunesse virtuel :

Lancé mercredi 8 avril et intitulé «10e Art, les chemins buissonniers de la littérature jeunesse », il propose de multiples découvertes : promenades sonores, ateliers créatifs, galerie d'art, quizz et jeux littéraires, conseils de lecture... Un site à explorer régulièrement le temps du confinement !

→ [Slpplus.fr](http://slpplus.fr)

### Le cirque du soleil :

La compagnie, spécialisée en cirque contemporain, se distingue par une vision artistique différente du cirque traditionnel, avec notamment l'absence d'animaux, une grande importance donnée aux jeux de comédiens et en basant principalement ses productions sur des numéros d'acrobaties. Plusieurs de leurs prestations sont disponibles sur leur site internet et leur chaîne YouTube.

→ <https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>



### MOOC :

Pour les personnes souhaitant profiter du confinement pour se former à distance, un Massive Open Online Course (formation en ligne ouverte à tous) est un type de formation à distance capable d'accueillir un grand nombre de participants. Voici quelques idées de MOOC gratuits :

#### SE CONVERTIR AU ZÉRO DÉCHET

Réalisé par l'Université des Colibris, en partenariat avec l'association Zero Waste France, ce MOOC vous propose de comprendre les impacts environnementaux, sociaux et économiques de nos déchets et de découvrir les 5R (refuser – réduire – réemployer – recycler – redonner à la Terre), une méthode simple pour réduire vos déchets.



→ <https://colibris-universite.org/mooc-zerodechet/?l1Bienvenue>

#### BOTANIQUE : APPRENDRE À CONNAÎTRE LES PLANTES – INITIATION



Tela Botanica lance le premier MOOC Botanique francophone. Un cours gratuit pour s'initier à la botanique. Vocabulaire pour décrire et caractériser une plante, connaissance pratique de la biodiversité végétale et des relations plante/environnement, reconnaître 10 familles et 30 espèces communes de plantes...

Le MOOC Botanique est axé sur la flore de France métropolitaine mais il a été construit de manière internationale en accueillant des intervenants de différentes régions francophones qui nous feront découvrir la flore de leurs pays : Cameroun, Liban, Nouvelle-Calédonie, Sénégal, Algérie, Québec.

→ <http://mooc.tela-botanica.org/>

#### SE FORMER À L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Ce MOOC proposé par Les Canaux, la maison de l'Économie sociale et solidaire à Paris, vous fait découvrir les nouveaux métiers de la construction durable et de l'aménagement responsable à travers différents modules : bâtiment durable, éco-design et mobilier circulaire. Deux mois de formation en ligne à partir du 23 avril.

→ <https://mooc-economie-circulaire.fr>

### L'appli découverte :



#### **A blind legend** (gratuit / IOS et Android)

Le premier jeu vidéo, sans vidéo ! Et oui, ici vous incarnez un chevalier aveugle, guidé par sa fille dans sa quête. Un écran noir, un casque sur les oreilles, à vous d'affronter les ennemis, trouver le bon chemin en vous fiant uniquement à votre ouïe. *À partir de 9 ans*

### Jeux vidéo indépendants :

Le jeu vidéo indépendant connaît une montée en puissance depuis quelques années, ces jeux créés sans l'aide financière d'un éditeur ont très souvent une ligne artistique originale. Ils ont surtout le mérite d'avoir été conçus par de petites équipes, voire une seule personne. En voici une petite sélection :

#### **Mekorama** (gratuit / IOS et Android)

Guidez un petit robot à travers 50 niveaux aux mécaniques déroutantes. Un jeu esthétique et relaxant... *À partir de 7 ans*



#### **Dolly** (gratuit / PC)

Jeu de plateforme minimaliste, dessiné à la main, dans lequel il faut explorer les mystères de ce monde étrange. *À partir de 8 ans.*

[Cliquez-ici](#) → cliquez sur « Download » → double cliquez sur le fichier téléchargé → le jeu se lance.



#### **A Tale Of Two World** (gratuit / PC)

Ici le joueur va devoir jongler entre deux réalités, aux physiques et lois différentes. *À partir de 8 ans.*

[Cliquez-ici](#) → Cliquez sur « Télécharger quand même » (**aucun danger**) → clic droit sur le fichier téléchargé (fichier .ZIP) → choisir « extraire-ici » → dans le dossier « ATO2W\_FR\_PC » double cliquez sur le fichier « ATO2W\_FR\_PC », le jeu se lance.



Découvrez d'autres jeux vidéo indépendants sur [IndieMag : l'actu du jeu vidéo indé.](#)

### Adolescents confinés :

Si avides de liberté et d'autonomie, en cette période de confinement, ils ont le SEUM\*! Ci-dessous quelques liens utiles pour les parents et leurs grands enfants :

Quelques clés de compréhension pour les parents:

→ <https://www.europe1.fr/>

Trucs et astuces pour les ados!

→ <https://drive.google.com/>

Relation parent/ado :

Mises en situation et pistes d'actions! [Cliquez-ici !](#)



Illustrations issues des **chroniques d'Angelo** sur [francetvinfo.fr](http://francetvinfo.fr) « En confinement avec un ado ».

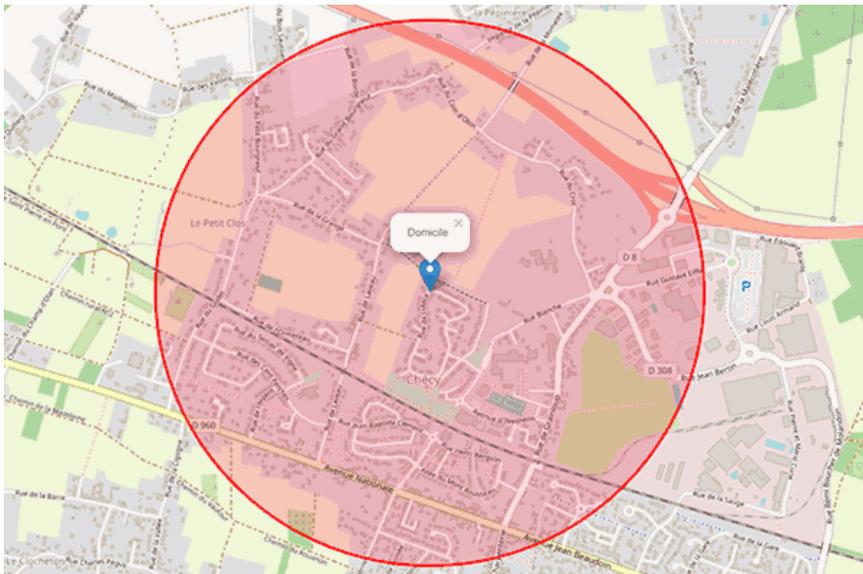
\* « Avoir le seum » est une expression nouvelle largement répandue dans le langage des adolescents, équivalent à « être dégoûté, blasé... ». L'expression vient du mot arabe "sèmm" qui signifie venin.

## Attestation de déplacement format numérique :

Remplissez le formulaire (nom, prénom, motif et date de sortie...) cliquez sur « générer mon attestation » et voilà ! Stockée dans votre téléphone, plus besoin d'utiliser du papier pour aller faire ses courses.

## Carte de la zone de sortie :

Besoin de faire un peu de sport, de sortir se balader, mais vous n'êtes pas sûr de la zone autorisée autour de chez vous ? [Sur ce site](#), il suffit de rentrer votre adresse, la zone de 1km autour de votre habitation apparaît automatiquement.



Parents, familles,

Face à la situation exceptionnelle que nous vivons, la ville de Saint- Jean a mis en place une permanence d'écoute psychologique téléphonique. Vous êtes inquiets, isolés. Vos enfants peut-être aussi, avec des effets et peurs invisibles que vous ne mesurez pas. Tous les repères habituels sont bouleversés. Les enfants, surtout les plus jeunes, n'ont pas le même accès cognitif que les adultes.

C'est plus compliqué pour eux. La période de confinement peut mettre à l'épreuve la famille, majorer ou exacerber des tensions. Ne vous laissez pas coloniser par des angoisses, des débordements émotionnels, voire psychiques. Vous pouvez être aidés. La psychologue clinicienne de la commune vous donnera un rdv téléphonique :

- par mail : [marie.rouhaud@mairie-saintjean.fr](mailto:marie.rouhaud@mairie-saintjean.fr)

- par téléphone au 05.32.09.68.00

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h 30 à 18h

Indiquer vos heures de disponibilité, qui est concerné (es) (adulte et/ou enfant) et le numéro de téléphone sur lequel vous souhaitez être rappelé (es).

## LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ET AUX ENFANTS

Le confinement peut avoir des répercussions sur la santé nerveuse et mentale (difficultés liées à l'emploi, à la précarité financière, matérielle, à la promiscuité, à l'exiguïté du foyer...) et des tensions peuvent s'exacerber envers les enfants et/ou les femmes. Pour les femmes victimes de violences, en complémentarité des dispositifs nationaux existants, **un SMS peut être adressé au 114**. Vous pouvez aussi joindre la permanence de soutien psychologique mise en place par la ville si vous en éprouvez le besoin.

Ne vous laissez pas envahir par des comportements physiques et/ou psychologiques néfastes. Tout comme les gestes barrière ayez le bon réflexe, appelez dès lors que vous serez prête.

**Vous pouvez aussi contacter la psychologue clinicienne de la commune comme indiqué précédemment.**

