



## Le mot du Club

Pour cette newsletter un peu particulière au vu du confinement, nous avons choisi des sujets très diversifiés, des sujets d'actualités le re-confinement, le Black Friday pour dénicher les bonnes affaires avant Noël, un sujet plus léger sur un dessin animé des années 80 qui revient à la mode, des astuces bien-être pour affronter les maux de l'hiver, la présentation d'un métier au cœur de l'actualité : Assistant de vie aux familles et enfin la présentation d'une association la Protection Civile.

## Vu pour Vous :

LE BLACK FRIDAY MAIS QUELLE EST LA VRAIE HISTOIRE DU BLACK FRIDAY ?  
POURQUOI PEUT -ON SE FAIRE PLAISIR CE JOUR-LA ? ET QUI A EU CETTE INCROYABLE IDEE ?



Cet événement de folie est **originaire des États-Unis**. Ce concept a été pensé dans les **années 30** par des commerçants afin de **redynamiser l'économie post grande dépression**. Le lendemain du jeudi de Thanksgiving, les affaires étaient très calmes, c'est pourquoi ils ont décidé de mettre en place des petits prix pour reconquérir leurs clients. Mais c'est seulement dans les **années 60** que ce phénomène pris de l'ampleur et s'implanta officiellement sur le continent Américain.

Cette astuce, permettait de prolonger le plaisir des festivités de Thanksgiving, en prenant le pont du vendredi pour faire du **shopping à des prix totalement fous**. Mais alors pourquoi **BLACK** ? On a tendance à croire que cette couleur a été choisie en référence aux magasins "noir de monde", alors que finalement l'origine première serait liée à la manière dont les commerces tenaient leur comptabilité. Le lendemain de Thanksgiving, les entreprises réalisaient leurs meilleures ventes, ce qui leur permettait de "sortir du rouge", les comptes étaient alors écrit en noir et non plus en rouge sur leur comptabilité qui était à cette époque tenue à la main ce qui inspira le nom de **Black Friday** ! Par chance, depuis quelques années, ce "vendredi noir" a réussi à traverser les frontières jusqu'en France et à s'ancre dans nos habitudes !

*« Vu que l'année 2020 est une année difficile pour nos petits commerces, voici quelques adresses sur Flers où vous pourrez certainement faire de bonnes affaires : »* : -IL FOLLETTO MATTO -EDEN -16 EME AVENUE -AU PAYS DES JOUETS -SERGENT MAJOR -MOD'HOM -WEE MOOD -PLANETE NATURE .....

**Info** : Suite au confinement la date du Black Friday devrait être décalée au **4 décembre** à la place du 27 novembre.

## Lumière sur...Le Re-confinement

Nous sommes reconfinés depuis le jeudi 29 Octobre à minuit, pour une durée de minimum 4 semaines, jusqu'au 1er Décembre.

Pour ce second confinement, il n'y a pas eu de fermeture des écoles car trop d'échecs scolaire pendant le premier. Les rayons des magasins dit « non essentiels » sont fermés suite à la fermeture des petits commerces qui ont été déclarés « non essentiels ». En cette période de préparation des fêtes de fin d'année, il n'est donc pas possible d'acheter en magasins des vêtements, chaussures, jouets, décors, etc..., c'est pour cela que des systèmes de click-and-collect sont mis en place afin que les gens puissent commander sur internet ou par téléphone et récupérer leur commande en drive, SAV ou sur rdv en magasin.

Nous espérons tous que le marché de Noël pourra être maintenu, même s'il sera bien évidemment différent des autres années, afin de pouvoir faire briller les yeux des enfants et leur redonner un peu de magie, car beaucoup d'entre eux pensent que cette année le père Noël ne passera pas.



### Comment « Dragon Ball » a traversé les générations.

Dragon Ball est un dessin animé Japonais créé par Akira Toriyama. Il travaille sur Dragon Ball de 1984 à 1995. Pendant ces onze ans, il dessine 42 volumes avec 519 chapitres contenant 185 pages chacun. Dragon Ball devient un immense succès, est connu des adaptations animées, des jeux vidéo, des jeux de cartes, etc. Outre sa popularité au Japon, **Dragon Ball connaît également un succès international, notamment en Asie, en Europe et sur le continent américain, avec 250 à 300 millions de copies du manga vendus dans le monde.**

## La naissance de Dragon Ball !

Lorsqu'Akira Toriyama jette les bases de la série dans l'hebdomadaire japonais pour enfant Weekly Shônen Jump, il cherche surtout à s'éloigner de son premier succès, Dr. Slump, les aventures loufoques d'une petite fille robot espiègle.



Dr. SLUMP    Le SINGE PELERIN    SON GOKU

Après avoir défriché le manga d'arts martiaux dans le méconnu Dragon Boy (1983), il s'inspire à la fois du Voyage en Occident, classique de la littérature fantastique chinoise dans laquelle un roi-singe saute de nuage en nuage, et de Drunken Master, film d'arts martiaux comique de Jackie Chan, pour donner naissance à la rocambolesque saga du jeune enfant-singe à la coiffure éternellement en pétard, Son Goku.

## Le dessin animé d'une génération à une autre...

Le 2 mars 1988 sur TF1, dans le Club Dorothée, la série fait son apparition en France. C'est peu dire que Dragon Ball et surtout Dragon Ball Z déchaînent les passions.

D'un côté, le magazine Pif Gadget décerne la « Truffe d'or » 1988 du meilleur dessin animé aux premiers pas de Son Goku ; à partir de 1992, le Club Dorothée atteint des audiences de plus d'1,5 million de téléspectateurs le mercredi matin, en s'accaparant jusqu'à **65% des 4-14 ans**, en 1993, Glénat entame la publication du manga, et arrivé en 1995, la DBZ mania est telle que comme le raconte à l'époque Jean-Luc Nobleau, directeur commercial de la société de produits dérivés Samourai : « Il suffirait de marquer Dragon Ball Z sur une patate et on la vendrait. »

Mais en 1996 TF1 déprogramme Le club Dorothée et son **dessin animé le plus populaire**, suite aux plaintes de Mme Ségolène Royal et l'Association des Jeunes téléspectateurs pour dénoncer **les travers prêtés au dessin animé** : « **Violence, sadisme, techniques envoûtantes de fidélisation, mise en scène destinée à stimuler les réactions pulsionnelles.** »

L'œuvre de Toriyama a admirablement survécu au Club Dorothée. À peine déprogrammée, elle réapparaît sur la chaîne satellite Mangas, puis rebondit sur AB1, NT1, DirectStar, ou encore D17.

Les jeux vidéo prennent également le relais. Encore aujourd'hui, il sort jusqu'à deux nouveaux épisodes en jeu vidéo par an. Le dernier en date, Battle of Z, s'est écoulé à 35 000 exemplaires en France depuis son lancement, en janvier dernier.

## LES BONNES IDEES DU MOIS :

### Comment booster son système immunitaire :

Grâce à l'huile essentielle de RAVINTSARA. Toujours dans notre objectif de booster notre système immunitaire, l'huile essentielle de RAVINTSARA possède des propriétés très intéressantes.

#### L'huile essentielle RAVINTSARA

##### RAVINTSARA

Famille botanique : Lauraceae  
*Cinnamomum camphora* CT 1,8-cinéole  
Provenance : Madagascar

Composition biochimique  
de l'HE obtenue par  
distillation des **feuilles** :

1,8-cinéole : 50 à 60 %  
Sabinène : 10 à 18 %  
Alpha-terpinéol : 5 à 11 %

L'HE de ravintsara est :  
antivirale ORL,  
immunostimulante,  
expectorante, stimulante et  
équilibrante nerveuse



**Propriétés :** anti infectieuse

Anti virale ++++

Expectorante +++

Neurotonique +++

Anti-bactérienne +

Immuno-stimulante +++

**utilisations :**

Maux d'hiver, rhume  
toux grasse, bronchite  
otite, sinusite  
herpès labial, génital  
tensions musculaires  
courbatures, assainir

**Voies d'administration :**



**Quelques recettes :**

- **En cas de rhinite, rhinopharyngite, toux grasse :**
- Utilisation par voie interne (à avaler), 1 à 2 gouttes d'HE de Ravintsara dans 1 cuillère à café de miel ou sur un cachet neutre par voie orale, 3 fois par jour. Pas plus de 5 jours d'affilée, sinon consulter un médecin.

➤ **En cas de rhume :**

On respire l'HE de **Ravintsara** pour déboucher et dégager le nez. L'associer à l'eucalyptus radié, pour ses propriétés décongestionnantes : 1 goutte de chaque **huile essentielle** (HE), en inhalation, dans un bol d'eau tiède, 3 fois par jour pendant 3 jours.

➤ **Pour booster l'immunité :**

**Dès 7 ans et pour adultes.** Par voie cutanée, 3 gouttes de **Ravintsara** sur les poignets et respirer profondément, en prévention, une fois par jour, pendant les périodes à risque. Faire une pause d'une semaine après trois semaines d'utilisation.

➤ **Contre la fatigue intense :**

**Dès 7 ans et pour adultes.** Par voie cutanée et inhalation, 2 gouttes de **Ravintsara** sur les poignets et respirer profondément, dès que vous avez un coup de barre.

## LA RELAXATION PROFONDE

La relaxation profonde est une technique inspirée du yoga, et aussi utilisée dans le stretching. Après chaque séance, **cette technique permet de détendre totalement le corps et l'esprit**. Elle provoque un relâchement de la tension musculaire de chaque partie de notre corps.



### Comment

- Utiliser la posture du cadavre (appelé aussi savasana).
- Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration, respirer profondément et lentement environ 3 à 4 fois, puis laissez votre souffle prendre un rythme normal (utiliser une respiration abdominale).
- Porter son attention sur l'évacuation des tensions de chaque partie de son corps, en partant des pieds et en remontant progressivement jusqu'à la tête.
- Accorder de l'importance à la relaxation du visage, relâcher la mâchoire et la bouche. La langue repose à la base du palais, décontracter toutes les parties du visage le front, le sourcil, les yeux, les joues.
- Passer son corps en revue, il faut effacer chaque point de tension sur une expiration.
- Durant la relaxation il faut toujours garder conscience sur sa respiration, et rester en posture de relaxation environ 10 à 15 mn.

Quelques exemples d'huiles essentielles anti-stress pour diffuseur :

Ylang-Ylang, la Lavande vraie ou officinale, Yuzu, Petit grain bigarade, Palmarosa, Nérolí, Mandarinier...

## ZOOM sur ... Le métier d'ADVF

L'ADVF contribue au bien-être des personnes dans le respect de leur vie privée, de leur dignité et de leur intégrité. Il met en œuvre les **gestes et techniques** appropriés pour accompagner les différents publics concernés en toute sécurité.

Au niveau des horaires, l'ADVF peut travailler **les week-ends, de nuit et les jours fériés**. Comme la plupart des contrats proposés sont à temps partiel, les horaires sont souvent décalés et irréguliers, avec de grosses coupures. C'est un métier **difficile physiquement et psychologiquement**, qui peut être fatiguant et très prenant.

Deux diplômes permettent d'accéder au métier d'ADVF :

- Titre Professionnel Assistant De Vie aux Familles,
- CAP Assistant Technique en Milieu Familial et Collectif.

L'ADVF intervient auprès :

- Des personnes âgées,
- Des personnes dépendantes (maladie, convalescence...),
- Des personnes handicapées,
- Des jeunes enfants au domicile des parents.

S'occuper au quotidien de personnes âgées, dépendantes ou handicapées, n'est pas donné à tout le monde. Pour exercer ce métier et être épanoui, il est important de posséder **certaines qualités humaines fondamentales** :

- Avoir de fortes **capacités relationnelles et de l'écoute**,
- **Être réactif et dynamique**, savoir prendre des initiatives,
- Avoir une excellente connaissance des différents publics et des pathologies liées au vieillissement et au handicap,
- **Être autonome** pour intervenir seul au domicile et **organiser** son travail en fonction des publics et des situations,



**PROTECTION CIVILE**  
AIDER · SECOURIR · FORMER

L'association de Tincebray recherche des bénévoles. Contactez l'association sur leur page Facebook, ou au 02.33.64.39.30, 06.21.86.67.35 ou par mail à [laurent.chanat123@orange.fr](mailto:laurent.chanat123@orange.fr)

La **Protection Civile** ce sont **32000 bénévoles** prêts à aider, secourir et former les autres les populations En France et à l'étranger.

3 Missions :

- **Aider** : bénévoles et réservistes se mobilisent au quotidien pour soutenir nos aînés distribuer des repas lors de maraudes et intervenir au centre d'hébergement.
- **Secourir** : la **Protection Civile** mobilise ses équipes et ses équipements pour la mise en place de postes de secours adapté, en particulier en cas de crise sanitaire.
- **Former** : acteur majeur de la formation aux premiers secours la **Protection Civile** forme plus de 110 000 personnes chaque année pour aider à sauver des millions de vies.

**Par exemple** : Face au **Covid-19**, les bénévoles de la Protection civile effectuent la désinfection lors des visites en Ehpad.

Selon l'un de leur bénévole Gaël Sallé « **Humanité, solidarité et entraide** sont les mots qui résume la Protection Civile ».