

C'EST QUOI LE BISSAP ?

Le jus de bissap est la boisson consommée pendant des fêtes en Guinée mais il est aussi très bon pour la santé.

Le jus de bissap est une boisson faite à partir des fleurs d'hibiscus sèches.

Le bissap est utilisé dans la pharmacie traditionnelle pour soigner beaucoup de problèmes de santé. Il est très riche en :

Protéines

Lipides

Minéraux

Vitamines

Beaucoup de femmes enceintes en boivent aussi pour diminuer leur tension.

Buvez au moins 2 tasses du jus de bissap, chaudes ou froides pour être en bonne santé !

Recette :

1 tasse de fleurs d'hibiscus sèches / 1 tasse de sucre / Un peu de feuilles de menthe / 1,5 l d'eau

Étape 1: Lavez les fleurs et mettez les dans une casserole avec l'eau et faites bouillir pendant 25 minutes.

Étape 2: Après 25 minutes, retirez du feu et ajoutez les feuilles de menthe. Puis laissez refroidir.

Étape 3: Versez le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus.

Étape 4: Ajoutez le sucre. Mettez dans le réfrigérateur pour au moins 3 heures de temps.

Servir très froid et profitez en !

SOMA

Héroïnes du Vietnam !!

Les Sœurs Trung, combattantes héroïques

TrƯng Trắc et TrƯng Nhị, connues comme les Sœurs Trung sont deux combattantes vietnamiennes connues pour avoir repoussé pendant trois ans les attaques chinoises. Elles sont considérées comme des héroïnes nationales.

Filles d'un préfet de la région, TrƯng Trắc (l'aînée) et TrƯng Nhị (sa cadette) naissent à une date inconnue au nord du Viêt Nam.

Grandissant au sein d'une famille de militaire, les sœurs sont initiées dès leur enfance aux arts de la guerre et aux arts martiaux.

À l'époque, le Viêt Nam, conquis en 111 avant JC, est sous domination chinoise. Alors que l'occupation par les conquérants se fait plus lourde,

TrƯng Trắc et TrƯng Nhị assistent aux traitements parfois cruels subis par les Vietnamiens.

En 39, les sœurs Trung repoussent une unité chinoise de leur village. Elles rassemblent une grande armée de femmes et se lancent dans la lutte contre les armées chinoises. En quelques mois, elles libèrent le nord du pays et conquièrent des dizaines de citadelles. Régnant sur le pays, elles parviennent à repousser les assauts ennemis pendant plus de trois ans. En face, cependant, les Chinois montent une puissante armée pour les vaincre.

La bataille finale a lieu aux alentours de 43 après JC. L'armée vietnamienne est défaite et, pour ne pas tomber aux mains de l'ennemi, TrƯng Trắc et TrƯng Nhị se suicident en se jetant dans la rivière Hat.

À l'origine du premier mouvement de résistance contre les Chinois, les sœurs Trung sont considérées comme des héroïnes nationales au Viêt Nam. Parmi de nombreux autres hommages, des temples leur sont dédiés et un jour de congé annuel commémore leur disparition.

A voir !

Film : **Welcome De Philippe Lioret**

Documentaire : **La Tête haute, au cœur de la vallée de la Roya de Thierry Leclère**

A lire !

BD graphique : **L'Odysée d'Hakim de Fabien Toulmé**

Roman : **LE VENTRE DE L'ATLANTIQUE de Fatou Diomé**

A écouter !

Musique : **Ladaniva, le duo franco arménien qui réinvente la pop des Balkans !**

LE SAVIEZ-VOUS ? LES PERSONNES ÉTRANGÈRES QUI VIENNENT D'ARRIVER EN FRANCE SONT PLUS DIPLOMÉES QUE LA POPULATION FRANÇAISE DANS SON ENSEMBLE

Tandis qu'en 2019, 20% de la population française est diplômée du supérieur, c'est le cas de 35% des femmes et de 25% des hommes primo-arrivants (en France depuis 5 ans). Ces personnes sont également en moyenne plus diplômées que la population de leur pays d'origine. INSEE, ENQUÊTE EMPLOI, 2019 / INFOS MIGRATIONS N°98.

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR, JUIN 2020

Rédactrices et rédacteurs :

Centre social du Roussillonnais, 16 avenue Jean Jaurès 38150 Roussillon

Contact: 0474290060 Site internet : centresocialduroussillonnais.fr

Le P'tit Papier

le journal des ateliers de français du Centre Social du Roussillonnais

Tout beau, tout nouveau voici le journal qui deviendra vite votre lecture préférée !

Nous apprenons le français au centre social et nous vous offrons ce P'tit Papier afin de vous donner des infos, vous faire découvrir nos pays et nos histoires de vie loin d'ci .

En Angola, pays d'Afrique situé au sud de l'Equateur "Bonjour " se dit "Bom Dia". Et oui, comme en Portugais! Parce que la colonisation portugaise de cette partie de l'Afrique a duré de 1575 à 1975.

Même si le portugais reste la langue de l'État, des langues nationales (umbundu, kimbundu, kikongo et quioco) sont beaucoup utilisées.

Avant l'arrivée des Portugais en 1480, ce pays s'appelait Ndongo.



Celmira

Usages et coutumes

La ponctualité n'est pas un signe de politesse dans tous les pays. Si vous êtes en Inde ou au Venezuela il est d'usage d'arriver entre 10 et 30 minutes en retard pour le repas. C'est une façon de dire à votre hôte que vous n'êtes pas trop impatient ou gourmand et que vous attachez de l'importance à la relation avec la personne.

Connaissez vous les danses géorgiennes ?

Très athlétiques et stylisées, les danses folkloriques géorgiennes s'auto-proclament le berceau de la danse en Europe, influençant autant les Européens que les Orientaux et les Slaves. Elles illustrent aussi un langage et une puissance politique à travers le temps.

Ces danses très techniques mettent l'accent sur un trait caractéristique de la chorégraphie folklorique géorgienne – dans toute danse géorgienne, un homme et une femme ne se touchent pas. L'homme concentre ses yeux sur sa partenaire comme si elle était la seule femme au monde. Le respect des femmes reflète la culture géorgienne à son plus haut niveau.

Allez vite voir un extrait, vous allez être impressionnés ! Ne pas essayer si vous êtes fragiles des genoux !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=CEuZfe5Jxzg>

TAMAR

Mon pays c'est ... La république Démocratique du Congo

Sa capitale est Kinshasa, c'est pourquoi il est aussi appelé Congo Kinshasa pour le différencier de la République du Congo (ou Congo Brazzaville).

La RDC possède des ressources naturelles exceptionnelles (cobalt, cuivre, etc.), une formidable végétation et la deuxième plus grande forêt tropicale du monde.

Le climat est équatorial. En journée, les températures maximales peuvent dépasser les 35°C.

La saison sèche commence en mai et se termine fin août. Elle est suivie d'une saison des pluies, de septembre à décembre.

Quatre langues sont considérées comme des langues nationales : le swahili, le lingala, le kikongo et le tshiluba. La plus parlée est le swahili. Le lingala vient en deuxième position, il est une langue de communication dans toutes les régions.

Le café est la principale culture commerciale. Mais on cultive aussi du manioc, de la canne à sucre, le maïs et le palmier à huile pour notre propre consommation.

Nadine