



## LA NOIA

### **Da non confondere la noia con la depressione**

Tutti, prima o poi, in un periodo della propria vita, abbiamo conosciuto e vissuto dei momenti di noia, questo stato psicologico ed esistenziale d'insoddisfazione.

La noia nasce piuttosto dall'ozio, dall'assenza di azione, è come se ad un certo punto ci si trova immersi in una mancanza di significato della nostra esistenza. Durante questo stato d'animo il tempo ci semba non passare mai: questo può indurre anche ad uno stato di sonnolenza.

Certe volte le abitudini, una certa stanchezza della vita sociale, la ciclicità degli avvenimenti, ci conducono ad un non senso della vita. Infatti Seneca sosteneva che la noia è "uno stato d'animo suscitato dal trovarsi di fronte alla ciclicità inarrestabile della vita".

L'errore che molti fanno è confondere la noia con la depressione: la noia è la sensazione che manchi qualcosa, senza sapere bene cosa, forse mancanza di progetti o di scopi, sembra come rimanere intrappolati nel desiderio di fare qualcosa ma le nostre capacità mentali restano inattive. In parole povere è il desiderio di desideri che non arrivano. La depressione, al contrario, è semplicemente voglia di non fare niente, tutto ci sembra inutile, è la negatività stessa dell'esistenza.

La noia non è da da considerarsi completamente negativa in quanto può permettere dei momenti di pausa e di riflessione, che servono ad ordinare i pensieri, rafforzando la memoria e stimolando la creatività. Varie scoperte di cui godiamo oggi, sono probabilmente state elaborate da persone che, attraverso queste invenzioni, tentavano di superare lo stato di frustrazione dovuto alla ripetitività dei compiti. Albert Einstein sviluppò la teoria della relatività, mentre era in uno stato d'animo particolarmente annoiato e stava sognando ad occhi aperti.

Le persone che si annoiano con facilità e che ritengono la loro vita priva di senso, possono trovare in attività utili, come ad esempio il volontariato, una motivazione ad impegnarsi e dare così un significato alla vita.

Le parole del ritornello di una famosa canzone italiana riassumono così la noia: *Muoio senza morire, in questi giorni usati; vivo senza soffrire, non c'è croce più grande. Non ci resta che ridere in queste notti bruciate. Una corona di spine sarà il "dress-code" per la mia festa.*

**vi.lar.**

**4 novembre**  
**giorno dell'Unità Nazionale e**  
**giornata delle Forze Armate**



fondato nel 2002 / fondé en 2002

gruppo editoriale e culturale  
groupe éditorial et culturel

'L'Italie en scène'

[italscene@hotmail.com](mailto:italscene@hotmail.com)

sito / site : [www.italscene.eu](http://www.italscene.eu)

direttore responsabile / directeur responsable

**Vito Laraspata**

redattrice / rédactrice

**Catherine Bourdeau**

collaborano gentilmente / collaborateurs bénévoles

Ilaria Bandini, Donato Continolo,  
Gianni Ludi, Lucio Causo, Hervé Gautier

grafismo/graphisme: Catherine Bourdeau

## L'ENNUI

### **Ne pas confondre l'ennui et dépression**

Chacun de nous, tôt ou tard, au cours de sa vie, a connu et vécu des moments d'ennui, cet état d'insatisfaction psychologique et existentialiste.

L'ennui naît plutôt de l'oisiveté, de l'absence d'action, c'est comme si à un moment donné nous n'arrivions plus à donner un sens à notre existence. Dans cet état d'esprit, le temps ne semble jamais passer : cela peut aussi conduire à un état de somnolence.

Parfois, les habitudes, une certaine lassitude de la vie sociale, le caractère cyclique des événements, nous conduisent à un non-sens de la vie. En fait, Sénèque soutenait que l'ennui est « un état d'esprit suscité par la confrontation à la cyclicité imparable de la vie ».

L'erreur que beaucoup font est de confondre l'ennui avec la dépression : l'ennui est le sentiment qu'il manque quelque chose, sans savoir exactement quoi, peut-être manque de projets, de buts, nous avons l'impression d'être piégés dans le désir de faire quelque chose mais nos capacités mentales restent inactives. En termes simples, c'est le désir de désirs qui n'arrivent pas. La dépression, au contraire, c'est simplement l'envie de ne rien faire, tout nous semble inutile, c'est la négativité même de l'existence.

L'ennui ne doit pas être considéré comme complètement négatif, car il peut permettre des moments de pause et de réflexion, qui servent à organiser les pensées, à renforcer la mémoire et à stimuler la créativité. Plusieurs découvertes dont nous bénéficions aujourd'hui ont probablement été élaborées par des personnes qui, à travers ces inventions, ont tenté de surmonter leur état de frustration dû à la répétitivité de leurs tâches. Albert Einstein a développé la théorie de la relativité alors qu'il s'ennuyait profondément et rêvait les yeux ouverts.

Les personnes qui s'ennuient facilement et qui trouvent leur vie dénuée de sens peuvent trouver dans des activités utiles, comme le bénévolat, une motivation pour s'engager et ainsi donner un sens à leur vie.

Les paroles du refrain d'une célèbre chanson italienne résumant ainsi l'ennui : *Je meurs sans mourir, ces jours-ci sont usés ; Je vis sans souffrir, il n'y a pas de croix plus grande. Il ne nous reste qu'à rire pendant ces nuits brûlées. Une couronne d'épines sera le « dress-code » pour ma fête.*

**vi.lar.**

## EN FRANCE

### ZFE : pourrons-nous encore rouler partout avec notre voiture en 2025 ?

D'ici à 2025, les villes françaises de plus de 150 000 habitants devront mettre en place des zones à faibles émissions, ou ZFE, afin de protéger les habitants de la pollution. En effet, d'après un rapport de Santé Publique France de 2021, la pollution aux particules fines est responsable de plus de 40 000 décès par an.

#### Où et quand pourrons-nous conduire ?

La loi d'orientation des mobilités (LOM) de 2019 a rendu obligatoire la création d'une ZFE dans les métropoles où les normes de qualité de l'air sont structurellement dépassées : Paris, Grenoble, Lyon, Strasbourg, Aix-Marseille-Provence, Montpellier... La loi climat et résilience de 2021 précise le tempo, avec un calendrier progressif des restrictions pour les véhicules les plus polluants:

- l'interdiction des véhicules Crit'air 5 au plus tard le 1er janvier 2023
- l'interdiction des véhicules Crit'air 4 au plus tard le 1er janvier 2024
- l'interdiction des véhicules Crit'air 3 au plus tard le 1er janvier 2025

Les conditions des zones sont donc fixées par chaque métropole selon des règles précisées dans le Code général des collectivités territoriales.

#### Voici les restrictions dans les trois principales ZFE :

- **Le grand Paris** vise ainsi la suppression totale des véhicules thermiques en 2030 et a déjà interdit les voitures et deux roues Crit'Air 4 et 5 la journée en semaine de 8h à 20h sauf jours fériés. Elles peuvent en revanche circuler entre 20h et 8h et le week-end. Déjà 77 communes sont engagées dans la mise en place de ZFE autour de Paris. Les poids lourds les plus polluants sont interdits 7 jours sur 7 de 8h à 20h.

Renseignements sur le site [zonefaiblesemissionsmetropolitaine.fr](http://zonefaiblesemissionsmetropolitaine.fr)

- **Métropole grand Lyon** : entre 2023 et 2026, l'ensemble des véhicules classés Crit'Air 2 et au-delà auront des restrictions de stationnement et circulation 24h sur 24 et 7 jours sur 7. La ZFE s'étend sur plusieurs communes dans la région. Renseignements sur le site [zfe.grandlyon.com](http://zfe.grandlyon.com) ou au centre de contact de la métropole au 04 78 63 40 00.
- **Métropole Aix-Marseille** : les vignettes Crit'Air 5 sont déjà interdites dans un large périmètre. Renseignements sur le site [ampmetropole.fr](http://ampmetropole.fr)

## IN ITALIA

### 70° anniversario del ritorno di Trieste all'Italia

Settant'anni fa, il 26 ottobre 1954, una moltitudine di donne e uomini accoglieva le truppe italiane che entravano a Trieste. Tutta la città aveva vegliato quella notte; quel giorno, Trieste tornava alla Patria: una giornata scolpita nella memoria del popolo italiano, arrivata al culmine di una lunga storia.

Nel novembre 1953, la rivolta di Trieste contro gli inglesi, innescata da un Tricolore strappato, aveva costituito la premessa del riscatto. I sei caduti di quelle giornate, tra cui un giovanissimo esule zarino di appena 14 anni, Pierino Addobbati, hanno fatto rivivere alla Nazione la spinta ideale di un rinnovato Risorgimento.

#### Gli uomini soffrono di più delle donne la morte del partner

Se il compagno di una vita muore, l'effetto del lutto si fa sentire di più per gli uomini che per le donne. Lo si evince da un'analisi fatta dall'Inps, contenuta nel Rapporto annuale, che si basa sui percettori di pensioni di vecchiaia e anticipate e si focalizza sul fenomeno della mortalità nell'ambito delle coppie di coniugi anziani studiandone l'impatto del decesso di uno dei due sulla speranza di vita del superstite.

## CONCORSI

## CONCOURS

### AMBASCIATA D'ITALIA IN FRANCIA

#### Assunzione di un impiegato all'Istituto Italiano di Cultura di Strasburgo

Online sul sito dell'[Ambasciata a Parigi](http://Ambasciata a Parigi) un Avviso di selezione per l'assunzione di un impiegato a contratto a tempo indeterminato, nel settore Contabilità/Manifestazioni culturali/Traduzioni presso l'Istituto Italiano di Cultura di Strasburgo. Le domande di partecipazione dovranno pervenire, per via telematica, all'Istituto Italiano di Cultura Strasburgo ([iicstrasburgo.segret@esteri.it](mailto:iicstrasburgo.segret@esteri.it)) entro e non oltre le ore 23:59 del 23 novembre 2024. Per requisiti e modalità di partecipazione consultare il bando di concorso su [ambparigi.esteri.it](http://ambparigi.esteri.it).

### I GIOVANI ITALIANI EMIGRANO ALL'ESTERO

Negli ultimi tredici anni, dal 2011 al 2023, ben 550 mila giovani italiani tra i 18 e i 34 anni hanno scelto di emigrare all'estero, un dato che resta significativo anche al netto dei rientri, con 377 mila espatriati permanenti. Il Rapporto "I giovani e la scelta di trasferirsi all'estero" della Fondazione Nord Est, presentato il 23 ottobre al CNEL, fotografa una realtà preoccupante: il capitale umano perso vale 134 miliardi di euro, una cifra che potrebbe triplicarsi se si considerassero le sottovalutazioni nei dati ufficiali. L'Italia sembra essere l'ultima destinazione per i giovani europei. Per ogni giovane che arriva in Italia, otto italiani fanno le valigie per cercare fortuna all'estero. Il paese accoglie solo il 6% di giovani europei, rispetto al 34% della Svizzera o il 32% della Spagna.

Tra le motivazioni principali troviamo le migliori opportunità lavorative (25%), opportunità di studio e formazione (19,2%) e la ricerca di una migliore qualità della vita (17,1%). Curiosamente, solo il 10% indica il salario più alto come ragione principale per espatriare.

**"La globalizzazione dell'indifferenza ci ha tolto la capacità di piangere"**

(Papa Francesco – Pape François)

**"La mondialisation de l'indifférence nous a privé de la capacité de pleurer"**

## Faut-il se laver tous les jours ?

Saviez-vous qu'il est inutile de se doucher tous les jours ? *"Se laver quotidiennement ne rend pas service à l'épiderme"* - assure le Dr Nina Roos, dermatologue - car le cumul de l'eau chaude et du savon élimine entre 50% et 80% de son film hydrolipidique, une barrière cutanée qui empêche sa déshydratation et nous préserve des agressions microbiennes et chimiques. Or, ce film met environ 24 heures à se régénérer. Aussi, se laver chaque jour peut entraîner des signes d'inconfort cutané comme des démangeaisons, des squames et des irritations." Exception faite des périodes de forte chaleur et après chaque séance de sport, un lavage un jour sur deux suffit. Il est conseillé de se doucher le soir, ce qui élimine transpiration, impuretés et particules de pollution accumulées dans la journée.

### Comment bien se laver

Les dermatologues recommandent de commencer par nettoyer les zones les moins "sales" (bras, jambes et buste) pour terminer par celles où des bactéries sont plus susceptibles de se loger (aisselles, pieds et pli interfessier). Vous éviterez ainsi de "contaminer" le reste de votre corps.

Certaines zones sont souvent oubliées, comme l'espace entre les orteils, le pli sous les seins ou encore le nombril. Or, ils peuvent être des nids à bactéries.

## Biscotti con vinaccia per prevenire le malattie cardio-metaboliche

Come aumentare la quantità di polifenoli e fibre nella dieta, elementi noti per i loro effetti benefici? Una possibile risposta viene da uno studio dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino, pubblicato sulla rivista Foods e realizzato in collaborazione con l'Istituto per la Bioeconomia del Cnr di Bologna, l'Università degli Studi di Napoli Federico II e con l'Università degli Studi di Salerno. La ricerca ha riguardato lo sviluppo e la caratterizzazione dal punto di vista chimico-fisico e sensoriale di biscotti arricchiti con vinaccia di uva rossa con potenziali effetti benefici sulla salute cardio-metabolica.

L'idea alla base dello studio parte dalla considerazione che i biscotti rappresentano un alimento base nella dieta di tantissime popolazioni del mondo. Nonostante la loro ampia diffusione, tuttavia, sono generalmente caratterizzati da un profilo nutrizionale non ottimale.

I risultati della ricerca sembrano suggerire una soluzione promettente per includere, nella dieta quotidiana, quantità significative di polifenoli, composti naturali presenti in molti alimenti, noti per i loro potenziali effetti benefici su alcuni fattori di rischio legati a diverse malattie cardio-metaboliche, come l'obesità e diabete di tipo 2.

## In breve...

**En bref...**

### Da Montalcino un nuovo metodo per valutare le annate dei vini

Prende il via a Montalcino un nuovo modello di valutazione delle annate del vino. Da quest'anno, infatti, l'annata presentata a Benvenuto Brunello non sarà più la vendemmia appena conclusa, ma quella che entrerà in commercio il prossimo gennaio, la 2020. Per la prima volta, dunque, un Consorzio lancia un progetto in più fasi (meteorologica, analitica e sensoriale). Il sistema ideato unisce i dati oggettivi legati agli andamenti climatici delle diverse annate, le conseguenze che le stagioni hanno sul comportamento vegeto-produttivo della varietà Sangiovese e le sensazioni soggettive di un campione rappresentativo di degustatori per percepire e valorizzare le peculiarità delle diverse annate. Innovazioni che consentiranno ai produttori di Montalcino di presentarsi sul mercato sulla base di un modello di valutazione solido e contemporaneo.

Gli articoli de "Il Botteghino" sono tratti da comunicati stampa forniti da agenzie giornalistiche (ANSA - AGI - AISE - INFORM - gCOLONNE) e da testi redatti da collaboratori, a titolo gratuito. La responsabilità del loro contenuto rimane esclusivamente della fonte. La Redazione si riserva la facoltà di fare una cernita del materiale da pubblicare nell'interesse generale secondo criteri di buon gusto, educazione, rispetto, senza offendere la dignità e la reputazione di chicchessia.

**PRIVACY:** "Il Botteghino" è inviato solo per posta elettronica. Gli indirizzi dei destinatari sono riservati esclusivamente al suo invio e in nessun caso sono ceduti a terzi. Per noi la vostra 'privacy' è primordiale.

Chi vuole essere cancellato dalla lista dei destinatari scriva CANCELLAMI a [italscene@hotmail.com](mailto:italscene@hotmail.com)

Les articles de "Il Botteghino" sont issus de communiqués de presse fournis par des agences de presse et de textes écrits par des collaborateurs, à titre gratuit. La responsabilité de leur contenu engage exclusivement la source. La Rédaction se réserve le droit de faire un tri du matériel à publier dans l'intérêt général selon les critères de bon goût, éducation, respect, sans offenser la dignité et la réputation de qui que ce soit.

**PRIVACY:** "Il Botteghino" est envoyé seulement électroniquement. Les adresses électroniques des destinataires sont réservées exclusivement à son envoi et en aucun cas ne sont cédées à des tiers. Pour nous votre « privacy » est primordiale.

Si vous ne voulez plus faire partie de nos destinataires, écrivez EFFACEZ-MOI à [italscene@hotmail.com](mailto:italscene@hotmail.com)

## Pourquoi le chocolat noir est bon pour la santé

Les caprices de la météo vous donnent envie de vous rabattre sur un aliment sucré... Et si vous craquiez pour un carré de chocolat noir ? Consommée avec modération, cette gourmandise est excellente pour la santé. Une nouvelle étude parue dans la revue *Nutrients* le 18 juin 2024 braque le projecteur sur un de ses puissants atouts: ses vertus sur la santé cardiovasculaire. Ces nouveaux travaux ont évalué l'impact d'une consommation de chocolat noir à teneur en cacao de 70% et plus, mettant en avant les effets cardioprotecteurs. Manger du chocolat noir s'est traduit par une réduction de la glycémie à jeun et de la tension artérielle. La Fédération française de cardiologie pointe aussi l'influence de la **vitamine B3** contenue dans le chocolat noir qui œuvre aussi à juguler l'encrassement des artères. En cas de coup de blues ou de baisse d'énergie, le chocolat noir offre une parade efficace. Cette réputation d'anti-dépresseur naturel tient à sa richesse magnésium (plus de 100mg au 100g), qui envoie le stress au tapis.

**"Non aspettate di essere felici per sorridere, sorridete piuttosto, per essere felici"**

**"N'attendez pas d'être heureux pour sourire, souriez plutôt, pour être heureux"**

## Villaggi di Francia

### CUREMONTE

**città medievale di Corrèze, è uno dei borghi più belli di Francia con un patrimonio eccezionale**

Situata a sud della Corrèze, questa affascinante cittadina conta ben tre castelli e tre chiese, di cui una delle più antiche del dipartimento. Questa città, classificata come "Il villaggio più bello di Francia", domina dal suo sperone roccioso le valli di Sourdoire e Maumont. Si distingue per il suo patrimonio storico fatto di chiese e castelli, oltre che per il suo terroir.

Curemonte è soprannominato il "paese dei tre" perché ospita 3 chiese, 3 castelli e 3 fontane. Si possono ammirare anche magnifiche case nobiliari con stemmi, scale a chiocciola, tetti e torrette in ardesia. Meritano una deviazione anche le tre fontane, il mercato del grano dell'inizio del XIX secolo e il suo fusto di croce del XVI secolo. Ogni mercoledì d'estate, nel cuore del villaggio viene organizzato un mercato dei produttori. Tutto l'anno, invece, al Lou Pé Dé Gril potrete gustare le specialità locali, come l'aperitivo e le marmellate a base di fiori di dente di leone. Diversi vini sono prodotti localmente. Ma è il patrimonio edilizio di Curemonte a renderlo famoso, in particolare i suoi tre castelli. Quello di Saint-Hilaire è il più antico e si distingue per le sue due alte torri quadrate con caditoie. Seguono il Castello della Johannie del XIV secolo e il Castello des Plas del XVI secolo. Quest'ultimo edificio è famoso per essere stato il rifugio della scrittrice Colette durante la Seconda Guerra Mondiale. È qui che scrisse parte della sua autobiografia. Curemonte, infine, conta anche tre chiese romaniche. La chiesa di Saint-Hilaire de la Combe, dell'XI secolo, è certamente la più antica della Corrèze. Si trova fuori dal villaggio, insieme a quella di Saint-Genest. Nel villaggio domina la chiesa di Saint-Barthélemy, un edificio del XII secolo che ha conservato il campanile e incorpora una pala d'altare in legno del XVII secolo. Dopo Curemonte, gli amanti dei bellissimi borghi francesi potranno recarsi a Collonges-la-Rouge, magnifico borgo medievale situato a soli 15 km di distanza.



## Villages de France

### CUREMONTE

**citè médiévale de Corrèze, c'est l'un des plus beaux villages de France avec un patrimoine exceptionnel**

Située dans le sud de la Corrèze, cette charmante commune possède pas moins de trois châteaux et de trois églises, dont l'une des plus anciennes du département.

Ce bourg classé "Plus beau village de France" domine les vallées de la Sourdoire et du Maumont depuis son éperon rocheux. Il se distingue par son patrimoine historique fait

d'églises et de châteaux, ainsi que par son terroir.

Curemonte est surnommé le "village des trois" car il abrite 3 églises, 3 châteaux et 3 fontaines. Vous pourrez admirer aussi de magnifiques maisons nobles présentant des écussons, des escaliers à vis, et des toits et tourelles en ardoises.

Les trois fontaines, la halle aux grains du début du XIXe siècle et son fût de croix remontant quant à lui au XVIe siècle, valent aussi le détour. Chaque mercredi en été, un marché des producteurs est organisé au cœur du village. Toute l'année, on peut cependant goûter les spécialités locales au Lou Pé Dé Gril, comme l'apéritif et les confitures à base de fleurs de pissenlits. Plusieurs vins sont produits localement.

Mais c'est bien le patrimoine bâti de Curemonte qui fait sa renommée avec notamment ses trois châteaux. Celui de Saint-Hilaire est le plus ancien, et se distingue par ses deux hautes tours carrées à mâchicoulis. Vient ensuite le château de La Johannie du XIVe siècle, et le château des Plas du XVIe siècle. Cette dernière bâtisse est célèbre pour avoir été le refuge de l'écrivaine Colette durant la Seconde Guerre mondiale. C'est d'ailleurs ici qu'elle a écrit une partie de son autobiographie.

Enfin, Curemonte possède également trois églises romanes. L'église Saint-Hilaire de la Combe, du XIe siècle, est certainement la plus ancienne de Corrèze. Elle se situe à l'extérieur du village, avec celle de Saint-Genest. Dans le bourg, c'est l'église Saint-Barthélemy qui domine, un édifice du XIIe siècle ayant conservé son clocher-mur et intégrant un retable en bois du XVIIe siècle.

Après Curemonte, les amoureux de beaux villages français pourront se rendre à Collonges-la-Rouge, une magnifique cité médiévale située à seulement 15 km.

#### POUR ACHETER UNE OEUVRE D'ART...

... il faut savoir décrypter le vocabulaire des marchands

Pour éviter de payer trop cher un tableau ou une statuette, il est essentiel de bien identifier ce que nous nous apprêtons à acquérir. Car de l'authenticité d'une pièce dépend son prix.

- Savoir ce que l'on achète
- Réclamer des certificats
- Estimer l'objet à sa juste valeur

#### Gibellina

(un comune siciliano in provincia di Trapani)

**prima Capitale italiana dell'Arte Contemporanea per l'anno 2026**

**"La vera felicità costa poco, se ci costa molto non è di una buona qualità"**

**"Le vrai bonheur coûte peu, s'il nous coûte cher il n'est pas de bonne qualité"**

**Andiamo al cinema**

*Allons au cinéma*

**LA PRIMA COSA BELLA**

un film de Paolo Virzì

« La prima cosa bella » (la première belle chose) c'est d'abord une chanson écrite par Giulio Rapetti Mogol en 1970, mise en musique par Nicola di Bari à l'occasion de la naissance de sa fille et par Gian Franco Riverberi, qui célèbre l'émerveillement du premier amour. Présentée au festival de San Remo la même année, elle est devenue un véritable succès en Italie. Elle a été reprise en France par Dalida sous le titre de « Si c'était à refaire ». C'est la bande originale chantée par Malika Ayane. Ce film a obtenu de nombreux prix (Trois Donatello).

Ce titre est repris par Paolo Virzì pour son film dont l'action débute en 1970 à Livourne, une station balnéaire célèbre, pour se terminer en 2010. Anna Michelucci, jeune et jolie femme frivole est élue *'La plus belle maman de l'été'* et ce fait anodin va bouleverser la vie de cette famille pendant de nombreuses années. Chassée par son mari jaloux, elle trimballe ses deux enfants, Bruno et Valeria de l'appartement de sa sœur en hôtels sordides, mène une vie de bohème entre figuration éphémère dans le cinéma et change souvent d'amants et de travail.

De nos jours, le fils d'Anna, Bruno, la quarantaine, professeur de littérature dans un lycée hôtelier de Milan est mal dans sa peau au point de flirter avec la drogue et l'alcool. Sa sœur Valeria qui lui a toujours été attachée, le ramène à Livourne, leur ville natale, où leur mère souffre d'un cancer en phase terminale. C'est pour lui la douloureuse occasion de se remémorer sa jeunesse bousculée et meurtrie par cette mère insouciant et flamboyante jusqu'à la fin et de réveiller ses vieilles rancœurs. La maladie d'Anna n'a pas entamé sa joie de vivre voire son inconscience mais elle n'a pas réussi à transmettre cet optimisme à ses enfants, à l'exception peut-être de sa fille. Cet épisode sera aussi pour Bruno et Valeria l'occasion de lever le voile sur un secret de famille qui réunira ces membres longtemps dispersés.

Les personnages sont parfois drôles, parfois émouvants mais toujours justes dans cette œuvre proustienne.

Ce film est quelque peu éloigné du thème de la chanson qui lui donne son titre et dont l'action, parfois difficile à suivre, s'étage dans le temps avec beaucoup de flash-back et des acteurs différents en fonction de l'âge des personnages. Il alterne rires et larmes, mélancolie et humour, une sorte de comédie amère traitée cependant à l'italienne qui est l'illustration de l'impact que l'enfance a sur notre vie.

Hervé GAUTIER

**CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES 2024**

**Italia seconda  
con 585 vini premiati  
Francia prima  
con 644 medaglie**

I vini italiani con 585 etichette, su 1800 in selezione, hanno ottenuto una delle prestigiose medaglie nelle categoria Gran Oro, Oro e Argento del Concours Mondial di Bruxelles e al Sauvignon Selection. Con questi risultati l'Italia si attesta al secondo posto della classifica mondiale alle spalle della Francia (644 medaglie) e davanti alla Spagna (457).

20 le etichette che si sono aggiudicate il prestigioso Gran Oro, 249 le medaglie d'oro, 316 quelle d'argento. In testa il Veneto con 96 vini medagliati, invece 86 per la Puglia che si posiziona al secondo posto. Subito dopo la Sicilia con 75 medaglie, segue la Toscana con 69 e chiude la top cinque la Sardegna con 44 etichette premiate.

**CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES 2024**

**L'Italie deuxième  
avec 585 vins primés  
La France première  
avec 644 médailles**

Les vins italiens avec 585 labels, sur 1800 en sélection, ont obtenu l'une des prestigieuses médailles dans les catégories Grand Or, Or et Argent du Concours Mondial de Bruxelles et de la Sélection Sauvignon. Avec ces résultats, l'Italie se classe deuxième au classement mondial derrière la France (644 médailles) et devant l'Espagne (457).

20 labels ont reçu le prestigieux Gran Oro, 249 médailles d'or, 316 médailles d'argent.

La Vénétie arrive en tête avec 96 vins médaillés, tandis que les Pouilles en comptent 86, qui arrive en deuxième position. Immédiatement après la Sicile avec 75 médailles, la Toscane suit avec 69 et la Sardaigne clôture le top cinq avec 44 labels attribués.

**EVENEMENTS**

**dal 15 al 24 novembre**

**"SULLA BOCCA DI TUTTI"**



eurochocolate

**trent'anni di  
Eurochocolate**

Continua a crescere la dimensione internazionale di Eurochocolate.

L'edizione speciale, in programma a Perugia dal 15 al 24 novembre prossimi, vedrà protagonisti ben 33 paesi produttori di cacao nel mondo, provenienti da Centro-Sud America, Africa e Asia, pronti a festeggiare il trentesimo compleanno dell'evento più goloso. **"Sulla bocca di tutti"** - slogan scelto per celebrare l'importante traguardo.

**MOSTRE / EXPOSITIONS**

**"Grande Torino: 75  
anni di Leggenda"**

**in mostra a Lisbona  
fino al 4 maggio 2025**

In occasione della prima edizione della Giornata dello Sport Italiano nel Mondo, promossa dal Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale italiano, l'Ambasciata d'Italia a Lisbona e lo Sport Lisboa e Benfica hanno organizzato la mostra temporanea "Grande Torino: 75 Anni di Leggenda".

La mostra è aperta al Museu Benfica – Cosme Damião di Lisbona, dove sarà allestita fino al 4 maggio 2025, presentando per la prima volta in assoluto i cimeli appartenuti alla squadra italiana, mai esposti prima al di fuori dall'Italia.

Il 4 maggio 1949 ha segnato nella storia del calcio mondiale una pagina nera. Dopo un incontro con il Benfica disputato a Lisbona, l'aereo che riportava il Grande Torino in Italia si schiantò a Superga, a pochi chilometri dalla sua destinazione, prendendo la vita di 31 uomini che si trovavano a bordo, inclusi i tre giornalisti che viaggiavano al seguito dei giocatori.

## per gli italiani nel mondo

**PATRIMONIO ITALIANO TV** - La vera tv degli italiani all'estero

- Direttore editoriale: Luigi Liberti | Direttore responsabile: Michele Pilla

- Email: redazione @ patrimonioitalianotv.com

**Patrimonio Italiano TV** ha lanciato il nuovissimo "Tg dei Comites", il primo e unico notiziario al mondo che racconta le attività dei Comitati degli italiani all'estero. Ogni settimana spazio a notizie, eventi, attività e iniziative dei Comites, con servizi video e interviste da ogni parte del mondo.

I notiziari saranno ospitati nell'esclusivo studio virtual-remoto di Patrimonio Italiano Tv. E proprio grazie a questa innovativa forma di comunicazione, unica al mondo, i membri del Comites avranno la possibilità di condurre a turno il telegiornale stando comodamente nella propria città. Un'iniziativa, questa, che mira a unire ancor di più i nostri connazionali all'estero.

Il Tg dei Comites si affianca alla già collaudata rubrica "La voce dei Comites", dove i Comitati si presentano e raccontano delle proprie attività.

### Dal 15 luglio 2024 nuova funzione di rilascio del codice fiscale agli iscritti all'AIRE

A partire dal 15 luglio 2024 gli italiani iscritti all'AIRE nelle Circonscrizioni consolari potranno scaricare direttamente il certificato di attribuzione del codice fiscale tramite il Portale Fast It (Farnesina servizi telematici italiani all'estero).

Modalità: l'utente deve accedere al Portale Fast It, cliccare su "Anagrafe Consolare e AIRE" e poi su "Attribuzione Codice Fiscale", confermare i dati e avviare la richiesta, scaricare in autonomia (download) il certificato di attribuzione del Codice Fiscale. Qualora non riuscisse a scaricare il certificato di attribuzione del

Codice Fiscale l'utente deve registrarsi sul portale FAST IT oppure accedere se ha già un account attivo, richiedere la "Associazione Online" cliccando su "Anagrafe Consolare e AIRE" e poi su "Visualizzare la propria scheda anagrafica". Entro 2 giorni lavorativi dalla richiesta, l'utente riceverà sulla sua casella di posta il messaggio di avvenuta associazione e accedendo nuovamente al portale potrà scaricare il certificato.

La funzione non è disponibile per i cittadini italiani non iscritti all'AIRE e per i cittadini stranieri.

## LES OBJETS DE NOTRE ENFANCE

### LE VERRE GIGOGNE DE DURALEX



Depuis la seconde moitié des années 40 jusqu'à nos jours, des milliers d'écoliers ont déjeuné à la cantine en buvant dans ce verre gigogne de Duralex. Ce verre remporte un franc succès dans les années 60 et sera même récompensé par un spot publicitaire à sa gloire.

Dans les années 70, le verre gigogne de Duralex se vend même dans 120 pays !

**Le saviez-vous ?** Comme de nombreux enfants, vous vous êtes sûrement amusé(e) à lire votre âge dans le fond de votre verre...

En réalité, ce nombre correspond au numéro du moule dans lequel le verre a été fondu. Il en existe seulement 48. Ainsi, par exemple, si vous découvrez le numéro 63 au fond de votre verre, c'est qu'il ne s'agit pas d'un Duralex !

### Il est possible d'être enterré dans sa propriété à condition de suivre certaines règles

Une personne peut-elle être enterrée dans une propriété privée ? Oui, si celle-ci est située en dehors de l'enceinte des villes et des bourgs, et à la distance prescrite. Cette distance est fixée à 35 mètres minimum de l'agglomération. Le préfet du département où est située la propriété est compétent pour autoriser l'inhumation du défunt en terrain privé. Cette autorisation de création d'une sépulture est accordée après avis favorable d'un hydrogéologue agréé, sauf pour l'inhumation d'une urne cinéraire. La demande d'autorisation est accompagnée des documents attestant que les formalités prescrites par la loi ont été accomplies (acte de décès, autorisation de fermeture de cercueil, notamment).

#### En cas de vente de la propriété

La présence d'une sépulture sur une propriété privée n'empêche pas de vendre le bien. Toutefois, le nouveau propriétaire ne peut pas déplacer la sépulture, qui ne lui appartient pas. En outre, il se crée une servitude d'accès, perpétuelle, au profit des héritiers du défunt. Ce droit de passage ne peut plus être remis en cause, même s'il n'a pas été exercé pendant plus de 30 ans (*rép. min., n° 96869, JOAN du 17 octobre 2006, p. 10902*).

### RICORDI DI UNA STORIA ITALIANA

Non tutti sanno che la storia di Borghetti inizia nel 1860 ad Ancona. Nel suo bar della stazione, Eugenio Borghetti, inventa una grande caldaia per fare oltre 10 litri di caffè in una sola caffettiera miscelando alcol e zucchero per dare un tocco di energia: lo chiama CAPPÈ SPORT BORGHETTI e diventa "lu svejari" - in dialetto marchigiano "la sveglia" - di chi vuole una bella sferzata di piacevole energia. In città è un momento di grande fermento grazie anche alla nascita della nuova ferrovia: il Caffè Sport viene distribuito, dentro piccole bottigliette, anche tra i vagoni del treno. È così che nasce il rito del caffè freddo rinforzato. Ugo Borghetti, figlio di Eugenio, intuisce che è il momento di crescere: dall'opificio escono le prime bottiglie, pronte a partire per tutta Italia conquistando tanti appassionati con il sapore intenso e avvolgente del caffè espresso.

**Il segreto del suo successo?** La ricetta artigianale e un prodotto che riesce ad esaltare l'essenza dell'espresso italiano in un'esplosione di sapori e profumi. È diventato un vero e proprio protagonista del mondo del calcio scaldando gli animi e i cori dei tifosi.

**La vita non si misura per il numero di volte che prendiamo respiro, ma per i momenti straordinari che ce lo tolgono.**

(George Carlin)

**La vie ne se mesure pas au nombre de fois où nous respirons, mais par les moments extraordinaires qui nous coupent le souffle.**



**RICORDI E VICENDE  
DI UN ITALIANO ALL'ESTERO**  
di Giovanni Ludi

**Giorni di vacanza,  
con amici, oltralpe**

Se ben ricordo si era nel marzo del 2004. Quel pomeriggio vi era stato l'ultimo incontro programmato con Walter, il caro amico psicanalista. Dopo l'incontro, uscendo dal suo studio, scherzai a lungo con Walter e la segretaria. In particolare dissi della scampagnata ad Aix les Bains organizzata con Adriana, suo fratello Roberto e tanti amici per il weekend successivo. L'intenzione mia era di festeggiare il mio 55o compleanno. A quei tempi nei fine settimana io e Adriana facevamo delle scampagnate: Albenga, Aix les Bains, Chambéry o sui monti di Aosta, a Pila.

Ad Aix les Bains alloggiavamo abitualmente in un gradevolissimo hotel posto nel cuore della cittadina, all'imbocco della tortuosa strada che arrancava sui contrafforti delle sue alture.

L'albergo, prossimo alle Thermes Chevalley, nei tempi passati doveva essere stato un convento: all'interno una vecchia cappella, all'esterno un piacevolissimo parco con una lunga pergola fiorita. L'albergo aveva un servizio delizioso e si mangiavano splendide colazioni.

In tutto una quindicina di persone tra amici, ex colleghi e consorti, e tanti amici del circolo di Psychè. Psychè era allora un circolo animato da Walter e in piccola parte da me, da Adriana e da tanti amici di buona volontà. In alcuni locali della centralissima via Po di Torino il circolo organizzava dibattiti, conferenze e talvolta spettacoli teatrali. Tutte queste attività erano sempre annunciate dalla pagina spettacoli del quotidiano La Stampa e la sala era sempre stracolma!

Ad Aix venne Ludovica, il suo compagno e una buona mezza dozzina di amici della "compagnia teatrale" di Psychè, di cui erano parte attiva anche Adriana e suo fratello. Ludovica era un'ottima attrice e maestra di recitazione, il suo compagno un noto avvocato del foro di Torino.

Io, Adriana e Roberto arrivammo ad Aix les Bains già il venerdì sera. Alcune compere, poi il ristorante da prenotare. Il sabato, nella mattinata, a poco a poco arrivarono le macchinate degli amici.

La giornata era splendida ed anche se il sole non dava tregua l'aria era appena tiepida.

Sparpagliati in gruppetti camminammo per il centro della cittadina ed arrivammo al lago del Bourget. Vi era molta allegria. Ci sedemmo per uno spuntino in un locale sulle rive del lago poi ci sparpagliammo per le bottegucce sparse verso gli attracchi.

A sera al ristorante si incrociarono auguri e mille discorsi diversi. Si accennò all'idea di Adriana e mia di trasferirci sull'Atlantico, si parlò di spettacoli teatrali da preparare e si parlò di lavoro. Un po' per tutti il lavoro era ormai un punto interrogativo. Da un buon decennio ormai ogni stabilità professionale era passata da certezza a vaga speranza.

Dopo un'ultimo brindisi lasciammo il ristorante per riversarci in massa nel vicino casinò. Salvo poche eccezioni, nessuno di noi era giocatore. Solo un paio manifestava chiaro interesse al gioco e forse pochi altri lo mascheravano bene. Sedemmo, bevemmo, girolammo tra le slot machine. Occheggiammo alla roulette e ai giochi di carte e dadi. Qualcuno puntò. Nessuno, che io sappia, vinse. Si parlò e si sghignazzò molto. Lasciammo il casinò, ma vi fu chi, più tenace, vi tornò per rientrare in albergo più tardi, più sconsolato e certamente non vincitore.

La mattina dopo la colazione, in molti vollero curiosare la cappella che era al terzo piano davanti all'ascensore. Noi che conoscevamo il posto li accompagnammo. E l'atmosfera scura, silenziosa ed appena odorosa di incenso dell'ambiente ci accolse. Pochi lampioncini, alcune candele accese davanti ad un tabernacolo. Con stupore un amico mi indicò le figure di due monache inginocchiate in un'angolo appena rischiarato da una finestra. Mi aveva sempre stupefatto l'albergo in un antico convento. La presenza della cappella mi pareva ancora più singolare. Ma le monache anche per me erano cosa inconsueta.

Un ultimo giro verso il lago inondato di sole, alcuni vollero gustare ancora ostriche e crostacei, altri furono meno ambiziosi, si accontentarono di piatti di carne e qualche contorno.

Nel pomeriggio a malincuore ci si congedò e, mentre il sole si avviava oltre le colline che circondano il lago e la cittadina, ciascuno sulla sua auto si avviò verso l'autostrada, verso l'Italia, verso Torino.

**Recherches**

**Ricerche**

**Le bonobo est de plus en plus en danger**

Les bonobos, les grands singes en voie de disparition qui comptent parmi les plus proches parents de l'homme, pourraient être plus vulnérables qu'on ne le pensait auparavant. C'est ce qui ressort d'une étude génétique menée par des scientifiques de l'UCL, de l'Université de Vienne, publiée dans Current Biology, qui révèle trois populations distinctes. Selon l'étude, les trois groupes de bonobos vivent séparément dans différentes régions d'Afrique centrale depuis des dizaines de milliers d'années. Les bonobos, communément considérés comme des primates épris de paix, sont, avec les chimpanzés, les plus proches parents vivants des humains, puisque les génomes humains ne diffèrent du leur que par 1 % des bases génétiques. Les bonobos sont en danger d'extinction, avec environ 20 000 individus vivant à l'état sauvage, et sont les grands singes les plus sous-estimés car ils vivent exclusivement dans le bassin du Congo, en République démocratique du Congo, où les troubles sociaux ont limité les activités de recherche.

**Il bonobo è sempre più a rischio**

I bonobo, le grandi scimmie in via di estinzione che sono tra i parenti più stretti degli esseri umani, potrebbero essere più vulnerabili di quanto si pensasse in precedenza. È quanto emerge da uno studio genetico guidato da scienziati dell'UCL, dell'Università di Vienna, pubblicato su Current Biology, che rivela tre popolazioni distinte. Secondo lo studio, i tre gruppi di bonobo hanno vissuto separatamente in diverse regioni dell'Africa centrale per decine di migliaia di anni. I bonobo, comunemente considerati primati amanti della pace, sono, insieme agli scimpanzé, i parenti viventi più vicini all'uomo, poiché i genomi umani differiscono dai loro solo per l'1% delle basi genetiche. I bonobo sono a rischio di estinzione, con circa 20.000 individui vivi in natura, e sono le grandi scimmie più sottovalutate in quanto vivono esclusivamente nel bacino della Repubblica Democratica del Congo, dove i disordini sociali hanno limitato le attività di ricerca.

**"C'è un solo bene: il sapere, e un solo male: l'ignoranza"**

(Socrate)

**"Il n'y a qu'un seul bien : la connaissance, et un seul mal : l'ignorance"**

## PERSONAGGI

## PERSONNAGES

## GIACOMO PUCCINI

## il compositore più acclamato del '900

Nel centenario della morte, il Dizionario Biografico Treccani celebra Giacomo Puccini, che ereditò il successo di Verdi, come *"il massimo compositore italiano del primo Novecento"*. Dopo la morte di Verdi è uno dei compositori più eseguiti al mondo. Nato a Lucca il 22 dicembre 1858, figlio d'arte, aveva abbandonato la carriera di provincia per completare la formazione di musicista nel conservatorio di Milano; una scelta che gli permise di imparare, da spettatore, cos'è un melodramma, per raggiungere il suo vero scopo: *"scrivere opere moderne, di preferenza nella scia di Richard Wagner, non del belcanto italiano o di Giuseppe Verdi"*, come ricorda Dieter Schickling nel dizionario. Tra le opere citate da Treccani, 'Manon Lescaut' - che divenne un successo anche a Buenos Aires, Rio de Janeiro, Amburgo, Budapest e Londra, dove George Bernard Shaw, in un'ampia recensione su 'The World', celebrò Puccini come *"la più grande promessa per il futuro dell'opera italiana"* -, 'La Bohème' - che ebbe immediato successo di pubblico e il cui esito economico fece definitivamente di Puccini un uomo ricco -, 'Tosca' - che trionfò immediatamente nei massimi teatri d'Italia, d'Europa e delle due Americhe e che lo consacrò come il compositore più acclamato d'Italia -, 'Madama Butterfly' - che alla prima si rivelò uno dei più famigerati 'fiaschi' teatrali, riscuotendo poi alla seconda un successo travolgente - e 'Turandot', progetto avviato nel marzo del 1920 e non ancora completato quando Puccini si mise in viaggio per Bruxelles, per farsi operare di un cancro alla laringe, dove morì pochi giorni dopo l'operazione, il 29 novembre 1924. Puccini, sepolto in una cappella interna della villa di Torre del Lago, per la Treccani resta il *"compositore più popolare dei suoi giorni"* e, oggi, il *"massimo compositore italiano del primo Novecento"*.

## GIACOMO PUCCINI

## le compositeur le plus acclamé du XXe siècle

A l'occasion du centenaire de sa mort, le Dictionnaire biographique Treccani célèbre Giacomo Puccini, héritier du succès de Verdi mais qui avait pour véritable objectif *« d'écrire des opéras modernes, de préférence dans le sillage de Wagner »*, comme *« le plus grand compositeur italien du début du XXème siècle »*. Après la mort de Verdi, il est l'un des compositeurs les plus joués au monde. Né à Lucques le 22 décembre 1858, fils d'artiste, il avait abandonné sa carrière provinciale pour compléter sa formation de musicien au conservatoire de Milan ; un choix qui lui a permis d'apprendre, en tant que spectateur, ce qu'est un mélodrame, pour atteindre son véritable objectif : *"écrire des opéras modernes, de préférence dans le sillage de Richard Wagner, et non du bel canto italien ou de Giuseppe Verdi"*, comme le rappelle Dieter Schickling dans le dictionnaire. Parmi les œuvres citées par Treccani, *« Manon Lescaut »* - qui connut également un succès à Buenos Aires, Rio de Janeiro, Hambourg, Budapest et Londres, où George Bernard Shaw, dans un article de fond du *« Monde »*, célébra Puccini comme *« la plus grande promesse pour l'avenir de l'opéra italien »* -, *« La Bohème »* - qui connut un succès immédiat auprès du public et dont le résultat économique fit définitivement de Puccini un homme riche -, *« Tosca »* - qui triompha immédiatement dans les plus grands théâtres d'Italie, d'Europe et des deux Amériques et qui l'a consacré comme le compositeur le plus acclamé en Italie -, "Madame Butterfly" - qui, lors de la première, s'est avérée être l'un des "fiascos" théâtraux les plus funestes, connut un succès écrasant lors de sa deuxième représentation - et "Turandot", un projet commencé en mars 1920 et pas encore terminé lorsque Puccini se rendit à Bruxelles pour subir une intervention chirurgicale dû à un cancer du larynx, où il mourut quelques jours après l'opération, le 29 novembre 1924. Puccini est enterré dans une chapelle intérieure de la villa de Torre del Lago et reste pour Treccani le *"compositeur le plus populaire de son époque"* et, aujourd'hui, le *"plus grand compositeur italien du début du XXe siècle"*.

**"Chi vuol esser lieto  
sia,  
del doman non v'è  
certezza"**

**Savez-vous pourquoi...**

**... l'eau de Javel porte  
ce nom ?**

L'eau de Javel tire son nom du village de Javel où elle fut fabriquée pour la première fois. Ce village, qui était situé à l'ouest de Paris, est aujourd'hui un quartier du 15e arrondissement de Paris. Découverte par le chimiste Claude Louis Berthollet (1748-1822) à la fin du 18e siècle, l'eau de Javel fut employée à l'origine pour blanchir le linge. Elle est aujourd'hui utilisée dans le monde entier comme désinfectant et décolorant.

**Les bienfaits...**

**... de la pomme**

**Une pomme par jour éloigne le  
médecin pour toujours ?**

Considérée comme l'un des 10 meilleurs aliments au monde, régulièrement étudiée par les chercheurs, la pomme ne cesse d'étoffer la liste de ses bienfaits. Elle est reconnue efficace pour :

- **Donner de l'énergie** : très riche en vitamines, notamment C, A et B mais également gorgée de minéraux et oligoéléments (calcium, magnésium, potassium, fer, sélénium, zinc...).

- **Réguler le transit, aider la digestion** : riche en fibres insolubles et solubles, la pomme est l'alliée du bon fonctionnement intestinal.

- **Combattre le cholestérol, le diabète et le surpoids** : la particularité de la pomme est sa haute teneur en pectine, une fibre soluble non agressive qui forme un gel visqueux absorbant ainsi une partie des graisses pour les éliminer et donc modérer leur assimilation.

- **Protéger les dents** : croquer une pomme implique de mastiquer. Ce qui permet de stimuler la production de salive qui fait naturellement défaut en prenant de l'âge et fait le lit des caries si fréquentes chez les seniors. La mastication offre aussi un massage bénéfique aux gencives, protégeant des maladies parodontales.

**"Ce n'est pas vrai que nous avons peu de temps : la vérité est que nous en perdons beaucoup"**  
(Sénèque / Seneca)

**"Non é vero che abbiamo poco tempo: la verità è che ne perdiamo molto"**





**Dietro le quinte della storia**  
*Dans les coulisses de l'histoire*

di Donato Continolo

**INCONTRI IL JAZZ**

*"Donato Continolo, fine musicista ed autore di musica jazz, ci accompagnerà in un giro del mondo musicale del jazz, attraverso e con l'ausilio degli strumenti musicali"*

**I pianisti celebri di jazz**

**Arthur 'Art' Tatum**

Un pianista il cui contributo al jazz contemporaneo è risultato di grandissima ed incredibile importanza. La tecnica di Tatum è inimitabile, la sua rapidità d'esecuzione talvolta risulta impossibile per un essere umano! La sua presenza e la sua influenza è stata determinante nelle nuove leve jazzistiche mondiali.

Tatum non ebbe una scuola musicale regolare. Era un autodidatta con un'impressionante memoria musicale. I testi della sua autobiografia riportano che l'artista eseguiva i brani senza aver studiato dapprima gli spartiti. Gli bastava un solo sguardo! Tutto era demandato alla sua portentosa memoria e ad una innata tecnica d'esecuzione definita dai critici dell'epoca semplicemente perfetta. Ricordiamo *Tea for two*, dove è possibile ascoltare le sue incredibili doti tecniche e la facilità con la quale apporta variazioni al tema, che sbalordiscono. Una capacità che non è stata mai imitata da altri.

A soli 47 anni, causa una vita dissoluta, morì, lasciandoci l'immagine di un genio allo stato diamantino.

**John Costa**

Un pianista a cui non è stato dato il debito tributo. John Costa per la sua abilità nel suonare il pianoforte, fu definito l'Art Tatum bianco. A lui va il merito di aver creato un particolare timbro di jazz destinato ai bambini. Per anni ha diretto orchestre e scritto musica destinata ai bambini. Il brano *You are special* ce ne dà un preciso esempio.

**Fats Waller**

Un altro mostro sacro dell'era dello swing. Fats Waller è stato un prolifico ed inarrivabile autore di brani jazzistici che ancor oggi sono eseguiti e che sono di fondamentale importanza per coloro che si avvicinano per la prima volta al jazz. Ricordiamolo con un brano, *Rosetta* nel quale riecheggiano tutte le sfumature di uno 'swing' in piena maturità espressiva. Per anni si è posto il quesito di conoscere chi fosse Rosetta donna alla quale era dedicato il brano. Era Rosetta Duncan della quale, si dice, fosse innamorato. Rosetta con la sorella Viviana, hanno calcato le scene dei teatri dell'epoca cantando ed improvvisando parodie musicali, tra le quali anche pezzi di Fats.

**MacCoy Tyner e Thelonious Monk**

Il primo, un valido esponente dell'hard-pop del jazz modiale e d'avanguardia. Il secondo per aver dato il 'la' ad un nuovo genere jazzistico: il 'bebop'. Indimenticabile la sua interpretazione di *Round about midnight* nel 1944 che si diffuse nel mondo con incredibile rapidità. Il brano fu composto, secondo alcuni critici, quando Monk aveva solo 19 anni, cioè nel 1936, quando il jazz era in piena evoluzione stilistica.

**Lennie Tristano**

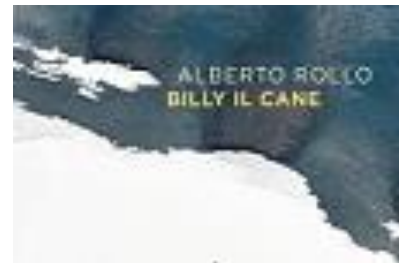
Un posto a sè merita Lennie Tristano sia per il ruolo svolto nella didattica ed insegnamento del jazz sia per le sue innovazioni tecniche nell'esecuzione delle sue composizioni. Dei suoi lavori ricordiamo *Line up* del 1955 dove il free-jazz ed il cool-jazz e in genere il jazz d'avanguardia trovano uno dei suoi massimi esponenti.

*(continua nel prossimo numero)*

**IL LIBRO DEL MESE**  
**LE LIVRE DU MOIS**

**BILLY IL CANE**

Di Alberto Rollo



Ci capiscono gli animali?

Per Alberto Rollo, appena tornato in libreria con il romanzo 'Billy il cane', non solo lo fanno, ma sono addirittura in grado di parlare. Il problema è che noi non comprendiamo, per esempio che restano animali nonostante le apparenze addomesticate, e quindi capaci di scelte estreme ed inconcepibili come quella di andare a morire da soli nell'abbraccio della natura.

'Billy il cane' è la cronaca delle ultime ore del bastardino dalle lunghe orecchie aguzze realmente adottato dall'autore, che nell'estate del 2017 spari nel nulla delle campagne toscane avvertendo l'approssimarsi della fine. Uno strappo così straniante che Rollo ha deciso di metterlo su pagina: Billy parla, racconta quello che sente e soprattutto ciò che ha vissuto. Non sono pochi gli esempi in letteratura di personaggi a quattro zampe, da Omero a London, da Mann a Woolf, Rollo sa di essere in buona compagnia, ma il suo ha la particolarità di essere colto, grazie all'ascolto costante dei soliloqui del padrone e per aver assunto osmoticamente, attraverso morsi alle copertine, il contenuto della sua sterminata libreria. Quindi il suo eloquio è classico e raffinato, improvvisamente crudo e poi capace di scarti lirici. Billy il cane ragiona su rabbia, intuizioni, stratagemmi, necessità di mantenere carattere e visione del mondo. Se mette al centro la natura, descrivendone il potere taumaturgico, quella che intende esplorare, oltre le apparenze, è umana. Silenzio, sintonizziamo i sensi: ci sono voci che parlano da dentro, ma non sentiamo.

**"Cambiare lo stato delle cose è facile, migliorarlo è molto difficile"**

(Erasmè)

***"Changer l'état des choses est facile, l'améliorer est très difficile"***

## ANSIA DA PRIMO APPUNTAMENTO

Inutile negarlo, tutti abbiamo l'ansia da primo appuntamento. Solitamente è generata da tre principali fattori: cosa mi metto, dove andiamo e cosa dico. Se le prime due possono essere facilmente risolvibili, la terza è più complicata.

Incominciamo col vedere quali sono le cose da non dire: - "Sai l'altra persona che sto frequentando..", evitare di fare cenno ad altri, non è molto educato. - "Cosa cerchi da questa relazione?" Da usare solo se siete pronti alla risposta "Quale relazione?" Non avete una relazione! Siete usciti adesso per la prima volta e probabilmente neanche ricordate i vostri nomi di battesimo. - "Sai un po' di palestra ti farebbe davvero bene" è un consiglio ben accetto solo se siete l'istruttore e la state usando come scusa per rivederla o se vi riferite a particolari esercizi da fare insieme. - "Sai sono molto gelosa" e lui già si immagina l'ennesima litigata. - "...non è che faresti cambio posto, dal tuo si vede meglio la tv con la partita!", c'è davvero bisogno di spiegare perché?

## BULLISMO: I SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE

Il bullismo è una piaga con cui tanti giovani e giovanissimi si trovano a fare i conti ogni giorno, soprattutto negli ambienti scolastici, ma non solo. Il disagio che portano in dote queste situazioni è il medesimo, che si tratti della vita reale o di quella digitale, con un chiaro ed evidente riferimento al cyberbullismo. Tuttavia, non è facile per un giovane esternare il proprio disagio e, ancora di più, è difficile per un genitore riconoscerlo.

Quali sono, quindi, i segnali che padri e madri non dovrebbero ignorare e che, soprattutto, rappresentano un campanello d'allarme? Prima di tutto ci sono i segnali esterni, quelli fisici, come ematomi o contusioni di dubbia provenienza, così come oggetti personali inspiegabilmente rotti o scomparsi. Poi, ci sono i segnali che figli e figlie vittime di bullismo lanciano attraverso il proprio corpo: tra questi, carenza di energie, problemi legati al son-

no, modifica delle abitudini alimentari. Come nel corpo, anche nell'atteggiamento si riflettono i segnali delle vessazioni subite, a partire dal controllo ossessivo dei propri dispositivi elettronici (telefono cellulare, computer, tablet), ma anche la tendenza ad una maggiore introversione, fino ad un'aggressività che si esprime sia a casa che fuori da essa, in una sorta di autodifesa dal mondo esterno.

Da non sottovalutare, poi, gli input che arrivano in questo senso dalla scuola: calo improvviso del rendimento scolastico, rifiuto di andare a scuola e calo nelle uscite con i coetanei. Diventare oppressivi con i propri figli non è la soluzione migliore.

### E, allora, cosa bisogna fare?

Dialogare sì, ma stando su quesiti generali eppure mirati. Creando, quindi, una piccola breccia per affrontare assieme, uniti, il problema.

## LE HARCELEMENT : DES SIGNES À NE PAS SOUS-ESTIMER

Le harcèlement est un fléau auquel de nombreux jeunes et très jeunes se trouvent confrontés quotidiennement, notamment en milieu scolaire, mais pas seulement. L'inconfort que provoquent ces situations est le même, qu'il s'agisse de la vie réelle ou de la vie numérique, avec une référence claire et évidente au cyberharcèlement. Cependant, il n'est pas facile pour un jeune d'exprimer son mal-être et, plus encore, il est difficile pour un parent de le reconnaître.

Quels sont donc les signes que les pères et les mères ne doivent pas ignorer et qui constituent avant tout un signal d'alarme ? Il y a tout d'abord les signes extérieurs, physiques, comme les bleus d'origine douteuse, ainsi que les objets personnels inexplicablement cassés ou manquants. Ensuite, il y a les signaux que les fils et les filles victimes de harcèlement envoient à travers leur corps : parmi ceux-ci, le manque d'éner-

gie, les problèmes liés au sommeil, les changements d'habitudes alimentaires. Comme dans le corps, les signes du harcèlement subi se reflètent également dans l'attitude, à commencer par le contrôle obsessionnel de ses appareils électroniques (portable, ordinateur, tablette), mais aussi par la tendance à une plus grande introversione, jusqu'à une agressivité qui s'exprime à la fois à la maison et à l'extérieur, dans une sorte d'autodéfense contre le monde extérieur. En outre, il ne faut pas sous-estimer les informations fournies en ce sens par l'école : baisse soudaine des résultats scolaires, refus d'aller à l'école et abandon des sorties avec les pairs. Devenir oppressif envers vos enfants n'est pas la meilleure solution. **Alors que faire ?** Dialoguer oui, mais centré sur des questions générales mais ciblées. Créer ainsi une brèche pour pouvoir aborder le problème ensemble, unis.

## Pourquoi dit-on...

### ... "le jeu n'en vaut pas la chandelle" ?

Cette expression signifie que l'enjeu n'en vaut pas la peine.

Jusqu'au 18e siècle, le théâtre était éclairé à la chandelle.

Il fallait des milliers de chandelles par soirée, ce qui représentait une somme colossale à l'époque.

Si les bénéfices rapportés par la représentation n'étaient pas suffisants, ils ne couvraient même pas le prix des chandelles.

## RAMONAGE DE LA CHEMINÉE

Le ramonage du conduit est ainsi obligatoire selon [l'article L. 2213-26](#) du Code général des collectivités territoriales, qui précise que cette opération "doit être effectuée au moins une fois chaque année".

Pour l'entretien annuel, l'intervention d'un professionnel est obligatoire selon [le décret n° 2023-641 du 20 juillet 2023](#). "Le ramonage et l'entretien sont effectués par une personne qualifiée professionnellement conformément aux dispositions de l'article L. 121-1 du code de l'artisanat".

### Attention à l'amende

Le professionnel vous remettra "une attestation, dans un délai de quinze jours ouvrés suivant l'achèvement de l'opération". Avec ce document, en cas de sinistre, vous serez couvert et votre responsabilité civile, voire pénale, ne pourra être engagée. Encore faut-il s'assurer que le ramoneur est certifié par l'Organisme professionnel de qualification et de classification du bâtiment.

"Le défaut de ramonage risque de vous coûter une amende de troisième classe pouvant aller jusqu'à 450 euros". C'est bien plus que l'intervention d'un professionnel dont le tarif oscille entre 55 et 150 euros. Dans le cas d'une location, c'est au locataire et non au propriétaire de payer.

**Giovani sfaticati ? No ! Uno studente su due alle superiori si cimenta già con qualche lavoretto trovato su internet. Il posto fisso non interessa più.**

## NOVEMBRE

## NOVEMBRE

**Questo mese è caratterizzato da un clima freddo e piovoso che anticipa la rigidità dell'inverno**

Fin dagli antichi egizi, è consacrato al culto dei morti, usanza ripresa dalla religione cattolica in due ricorrenze: *Ognissanti* che il primo del mese ricorda tutti i santi, martiri e beati del Paradiso, in particolare quelli che non trovano spazio nel calendario; la *Commemorazione dei Defunti* che cade il 2 novembre.

Una tradizione simile è ripresa nella festività anglosassone di 'Halloween' che si richiama a un'antichissima festa celtica. In natura è tempo di semina, favorita dalle abbondanti piogge, ma anche di raccolta delle olive. Fenomeno astronomico di maggior fascino, sono le 'Leonidi', uno dei più importanti sciami meteorici che si verifica ogni anno verso il 17 novembre. Sono chiamate così perché sembrano provenire da un punto compreso nella costellazione del Leone.

**Ce mois est caractérisé par un climat froid et pluvieux qui anticipe la rigueur de l'hiver**

Depuis les anciens Égyptiens, il est consacré au culte des morts, coutume reprise par la religion catholique à deux reprises : *la Toussaint* qui, le premier du mois, rappelle tous les saints, martyrs et bienheureux du Paradis, en particulier ceux qui ne trouvent pas de place dans le calendrier ; *la Commémoration des Morts* qui tombe le 2 novembre.

Une tradition similaire est reprise dans la fête anglo-saxonne de « Halloween », qui rappelle une ancienne fête celtique. Dans la nature, c'est la période des semailles, favorisée par des pluies abondantes, mais aussi la récolte des olives. Le phénomène astronomique le plus fascinant est celui des « Léonides », celui des pluies de météores les plus importantes qui se produit chaque année autour du 17 novembre. On les appelle ainsi parce qu'elles semblent provenir d'un point de la constellation du Lion.

### LA RICETTA DEL MESE

### LA RECETTE DU MOIS

#### MELE GRATINATE CON UVA (per 4 persone)

##### Ingredienti

- 4 mele
- 50 g di uvetta
- 50 g di zucchero
- 15 g di burro
- 4 tuorli d'uovo
- 2 bustine di zucchero vanigliato
- 25 cl di panna liquida
- 5 cl di Calvados o rum ambrato

##### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 210°C.
2. Versare il Calvados in una ciotola e immergervi l'uva.
3. Sbucciare le mele, privarle del torsolo e tagliarle in quarti.
4. Imburrare una pirofila e adagiarvi le mele.
5. Sbattere i tuorli con le due bustine di zucchero vanigliato.
6. Aggiungere la panna e l'uva con il Calvados.
7. Versare nello stampo e cuocere per 25 minuti.

#### GRATIN DE POMMES AUX RAISINS (pour 4 personnes)

##### Ingrédients

- 4 pommes
- 50 g de raisins secs
- 50 g de sucre - 15 g de beurre
- 4 jaunes d'œufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 5 cl de Calvados ou rhum ambré

##### Préparation

1. Préchauffez votre four à 210°C.
2. Versez le Calvados dans un bol et faites-y tremper les raisins.
3. Pelez les pommes, épépinez-les et coupez-les en quartiers.
4. Beurrez un plat à gratin et disposez-y les pommes.
5. Fouettez les jaunes d'œufs avec les deux sachets de sucre vanillé.
6. Ajoutez la crème fraîche et les raisins avec le Calvados.
7. Versez dans le moule et enfournez pendant 25 minutes.

## successes il...

**1 novembre 1993** : nasce l'Unione europea in seguito all'entrata in vigore del Trattato di Maastricht firmato il 7 febbraio 1992

**4 novembre 1966** : alluvione di Firenze. Piove ininterrottamente da fine ottobre e la sera del 3 novembre. Durante la notte l'Arno rompe gli argini

**9 novembre 1989** : cade il muro di Berlino, denominato il "muro della vergogna"

**11 novembre 1918** : termina la prima guerra mondiale

**12 novembre 2003** : strage di Nassiriya in seguito ad un'autobomba caricata con 300kg di esplosivo

**17 novembre 1970** : Engelbart brevetta il "mouse"

**19 novembre 1901** : Brevettata la macchina per il caffè espresso "Tipo gigante con doppio rubinetto".

**22 novembre 1963** : John Kennedy viene assassinato a Dallas

**23 novembre 1980** : terremoto in Irpinia con una scossa di 6.9

**25 novembre 1916** : brevettato il trapano elettrico moderno

**27 novembre 1895** : viene istituito il Premio Nobel

**28 novembre 1999** : riapre la Basilica di Assisi restaurata

### per la salute

### pour la santé

Il decotto di zenzero è ottimo per favorire la digestione e per combattere i primi sintomi del raffreddore grazie alle sue proprietà antinfiammatorie. Si prepara facendo bollire due centimetri di radice, a pezzetti, in una tazza d'acqua. Lo zenzero, fresco o in polvere, funge anche da disinfettante se aggiunto a frutta e contorni.

La décoction de gingembre est excellente pour faciliter la digestion et lutter contre les premiers symptômes du rhume grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Il est préparé en faisant bouillir deux centimètres de racine coupée en morceaux dans une tasse d'eau. Le gingembre, frais ou en poudre, agit également comme désinfectant lorsqu'il est ajouté aux fruits et aux garnitures.

#### Antichi rimedi

Vasi e caraffe di vetro si possono pulire velocemente con l'acqua di cottura delle patate.

#### Remèdes anciens

Les bocalaux et pichets en verre peuvent être nettoyés rapidement avec l'eau de cuisson des pommes de terre.

## Lo "Zaino del Pellegrino" per il Giubileo 2025

Un oggetto iconico che accompagnerà i pellegrini urbani durante il Giubileo 2025. Un simbolo che rispetta il passato ma che guarda al futuro. È "[Lo Zaino del Pellegrino](#)", un oggetto pensato dal Dicastero dell'Evangelizzazione e realizzato dall'azienda

Stegip4 che vuole arricchire e agevolare il cammino di tutti i fedeli durante il "Giubileo 2025" che prenderà il via il prossimo dicembre e che durerà per tutto l'anno a venire, a Roma.

Lo Zaino, unicamente di colore blu, è stato disegnato per essere un oggetto in linea con le esigenze dei pellegrini di città.

Ha una capacità di 28 litri ed è accompagnato da un insieme di prodotti essenziali, quali la borraccia verde in alluminio, un cappello modello safari, un bracciale rosario, un poncho, un foulard, un magnete, una spilla e un braccialetto in silicone. Il tutto con il logo ufficiale del Giubileo 2025.



## Le "Sac à dos du pèlerin" pour le Jubilé 2025

Un objet iconique qui accompagnera les pèlerins urbains lors du Jubilé 2025. Un symbole qui respecte le passé mais regarde vers l'avenir.

Il s'agit du « [Sac à dos du pèlerin](#) », un objet conçu par le Dicastero de l'Évangélisation et créé par la société

Stegip4 qui veut enrichir et faciliter le voyage de tous les fidèles lors du "Jubilé 2025" qui débutera en décembre prochain et qui durera toute l'année à venir, à Rome.

Le sac à dos, uniquement de couleur bleue, a été conçu pour être un objet en adéquation avec les besoins des pèlerins de la ville.

Il a une capacité de 28 litres et est accompagné d'un ensemble de produits essentiels, comme la gourde en aluminium vert, un chapeau safari, un bracelet chapelet, un poncho, un foulard, un aimant, une broche et un bracelet en silicone. Le tout avec le logo officiel du Jubilé 2025.

## LE CITTÀ PIÙ AMATE PER LE VACANZE

### Napoli in testa, sorpresa per Siracusa e Mantova

I viaggi rappresentano un'occasione per rilassarsi, esplorare nuovi luoghi e immergersi in culture e tradizioni diverse.

### Ma quali sono le destinazioni preferite dagli italiani?

Un recente studio svela i luoghi più cercati per trascorrere le vacanze, rivelando tendenze interessanti e sorprendenti in Italia e all'estero. Tra le regioni italiane è da segnalare la popolarità crescente di Basilicata e Umbria, precedute da destinazioni classiche come Toscana e Trentino.

Interessante anche la distribuzione geografica che vede una netta divisione tra nord e sud del paese: al nord domina la Sardegna, mentre al sud si distingue l'interesse per la Puglia.

Lo studio prosegue con l'analisi delle città italiane più cercate e con una sorpresa: l'assenza di Roma.

Siracusa, Mantova, Peschiera del Garda e

Trieste occupano le ultime posizioni, mentre Bologna e Firenze si confermano mete intramontabili. Sul podio le sorprendenti Matera e Ortigia (è il nome dell'isola che costituisce la parte più antica della città di Siracusa), in testa Napoli.

Tra le mete estere, Tunisia e Marocco aprono la top 10 seguiti da Portogallo e Turchia, mentre fa notizia la posizione bassa della Spagna. In cima alle preferenze Croazia, Grecia e Albania.

### La ricerca si conclude con la classifica delle città estere

aperta da Berlino, Barcellona e Madrid a pari numero di ricerche, con New York che rappresenta l'unica città non europea in settima posizione. Il primato spagnolo è confermato da Valencia e Siviglia (quinto e quarto posto), mentre le imperiali Vienna e Budapest occupano i gradini più bassi del podio. Lisbona emerge come la città più cercata con 900 ricerche.

Le preferenze regionali variano notevolmente: Valencia in Emilia-Romagna, Vienna in diverse regioni del centro-sud e Budapest in Sardegna, Puglia, Veneto e Trentino. Lisbona riscuote il maggior successo nelle Marche.

## "ITALIA MI MANCHI"



### FONDO AMBIENTE ITALIANO

Visitate il **SITO**

<https://www.fondoambiente.it/>

## PER CHI VUOL VISITARE L'ITALIA

*"A spasso per l'Italia"*  
[Itinerari da amare](#)

## "Il visto per l'Italia"

### Il portale fornisce ai cittadini stranieri informazioni e condizioni per ottenere il visto

Le informazioni sui requisiti e le condizioni per ottenere il visto per il nostro Paese su una nuova piattaforma 'relazionale' del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale. Il portale "Il visto per l'Italia" (<http://vistoperitalia.esteri.it/home.aspx>) attraverso una procedura guidata, sulla base della nazionalità, del Paese di residenza, dei motivi della visita e della durata del soggiorno, indica se sia necessario o meno richiedere un visto d'ingresso per l'Italia. Nel caso sia necessario richiedere il visto d'ingresso, verranno fornite tutte le informazioni e i moduli necessari alla richiesta. La presentazione della documentazione richiesta non comporta necessariamente il rilascio del visto, precisa la Farnesina, informando che al momento dell'ingresso in Italia e nell'area Schengen, anche se in possesso del visto, le Autorità di frontiera sono autorizzate a richiedere la dimostrazione dei requisiti previsti per l'ottenimento del visto stesso.

Il Maeci avvisa inoltre che le informazioni fornite su questo sito si riferiscono unicamente ai titolari di documento di viaggio ordinario. I titolari di passaporto diplomatico o di servizio sono invitati dalla Farnesina a prendere contatto con le Rappresentanze diplomatiche o consolari italiane per ottenere le specifiche informazioni.

La Farnesina avverte che le informazioni riportate nel sito, hanno valore puramente indicativo.

Per ulteriori elementi, gli interessati possono rivolgersi direttamente alla Rappresentanza Diplomatica o Consolare italiana.

Les sites officiels du tourisme : [www.italia.it](http://www.italia.it)

Offices de Tourisme de France ([guidedutourisme.net](http://guidedutourisme.net))

## FORMA



**Rubrica di psicologia  
a cura di Ilaria Bandini**  
(Psicologa-Psicoterapeuta)

### Yoga e salute mentale

***Avete ansia? siete depressi?  
praticate lo yoga. Io l'ho fatto.***

Inizialmente potrebbe risultare un po' difficile, quasi frustrante e anche faticoso, perché non è così semplice come si può immaginare; ma dopo un po' vi aiuterà a sgomberare la mente, a concentrarsi sul momento presente, a lasciare il mondo fuori per il tempo della pratica e sentirete il bisogno di dedicarvi quel tempo.

Lo yoga è una filosofia di vita e una disciplina che promuove l'armonia tra corpo, mente e spirito. Originario dell'India, risale a oltre duemila anni fa e si basa su pratiche come asana (posizioni), pranayama (tecniche di respirazione) e meditazione. La parola "yoga" deriva dal sanscrito "yuj", che significa "unione". Questa pratica non è solo un esercizio fisico, ma un approccio olistico al benessere, mirato a migliorare la salute mentale, la flessibilità e la forza, oltre a favorire la consapevolezza sul momento presente e dunque la tranquillità interiore. Lavorando sulla consapevolezza del presente e sulla consapevolezza corporea interocettiva, ovvero sulla capacità di percepire stati interni, la pratica dello yoga influisce positivamente sulla salute del sistema nervoso in diversi modi.

L'attivazione del sistema nervoso parasimpatico favorisce la risposta di rilassamento, riducendo lo stress e migliorando il recupero fisico e mentale; la pratica porta alla riduzione del cortisolo, l'ormone dello

stress, e contemporaneamente l'aumento dei livelli di serotonina e dopamina, migliora l'umore e diminuisce l'ansia.

La pratica dello yoga influisce positivamente sulla corteccia somatosensoriale, un'area del cervello responsabile della percezione del corpo e delle sensazioni tattili.

Studi hanno dimostrato che lo yoga aumenta la materia grigia, ovvero stimola la formazione di nuove connessioni neuronali (aumenta la neuroplasticità) soprattutto in questa regione del cervello, ma anche in altre, migliorando la consapevolezza corporea e la gestione del dolore. Inoltre, la meditazione e le tecniche di respirazione associate allo yoga possono potenziare le connessioni neurali, contribuendo a una maggiore tolleranza al dolore e a una migliore regolazione emotiva. Questi cambiamenti favoriscono una percezione più consapevole e integrata del corpo, sviluppando maggiore capacità di adattamento e resilienza ovvero quella capacità di gestire situazioni stressanti e interazioni difficili, aumentando la compassione verso se stessi e gli altri. Incorporare lo yoga nella routine quotidiana può trasformare significativamente il benessere mentale.

Questi effetti combinati promuovono un equilibrio sano nel sistema nervoso e quindi sulla salute mentale in generale.

I migliori esercizi di **yoga** per **ridurre l'ansia** includono:

- **Balāsana** (*Posizione del bambino*)  
Favorisce il rilassamento e allevia lo stress.
- **Bhujangāsana** (*Posizione del cobra*)  
Migliora la respirazione e la flessibilità.
- **Adho Mukha Svanāsana** (*Posizione del cane a testa in giù*)  
Rilascia tensione e migliora la circolazione.
- **Viparita Karani** (*Gambe al muro*)  
Rilassa schiena e spalle, favorendo la calma.
- **Uttanasana** (*Piegamento in avanti*)  
Allevia tensioni e promuove il rilassamento.
- **Surya Namaskara** (*Saluto al Sole*)  
Riporta equilibrio e armonia, energizzando o calmando a seconda delle necessità.

S'informano i cittadini italiani residenti all'estero che 'la **Telemedicine Services LTD**', tramite i suoi professionisti di madrelingua italiana, offre un servizio di consulenze online, sia in campo psicologico che psichiatrico, con tariffe agevolate - per informazioni e contatti si può scrivere a:

[telemedicineservicesltd1@gmail.com](mailto:telemedicineservicesltd1@gmail.com)

### L'ASSOCIAZIONE DEGLI PSICOLOGI ITALIANI IN FRANCIA – APSI – AL FIANCO DEI CONNAZIONALI

Associazione che riunisce gli psicologi italiani in Francia, l'ApSi ha attivato un sostegno psicologico gratuito per i connazionali residenti in Francia alle prese con gli effetti della pandemia.

I professionisti sono dunque a disposizione per colloqui in videoconferenza, al telefono o in studio.

L'associazione ha attivato un servizio di sostegno.

Chi è interessato può scrivere o chiamare:

Cinzia Crosali-Presidente APSI

[cinziacrosali@gmail.com](mailto:cinziacrosali@gmail.com)

**06 10 02 77 52**

Nata nel 2019, l'associazione fa parte del CAP - Coordinamento Associazioni Professionisti Italiani a Parigi, patrocinato dal Consolato Generale d'Italia a Parigi e dell'Ambasciata d'Italia in Francia. **(aise)**

- *Parce que tout citoyen a le droit de bénéficier d'une information juste, complète, indépendante et pluraliste.*
- *Parce que la démocratie a besoin de médias crédibles.*
- *Parce que l'information est un bien public, qui ne peut être confisqué par quelques-uns, ou instrumentalisé à des fins politiques.*
- *Parce que la presse, les médias, les journalistes, doivent se remobiliser autour d'une éthique commune, pour restaurer la confiance.*

**(SNJ)**

## TENDANCES

### 6 false banconote su 10 sono di 50 €

La falsificazione delle banconote riguarda principalmente le denominazioni da € 50, con oltre il 60% delle contraffazioni.

#### Come rilevare una banconota falsa?

Per distinguere un biglietto autentico da un biglietto contraffatto, è necessario applicare il metodo **"toccalo, guardalo, inclinalo"**:

- il toccare - la stampa in rilievo conferisce alla banconota un tocco unico;
- il guardare - in trasparenza sono visibili la filigrana, il filo di sicurezza e il numero;
- l'inclinare - sul davanti appare un'immagine mutevole sull'ologramma e sul retro la fascia luminosa o il numero che cambia colore.

Ricorda che qualsiasi titolare di un biglietto falso dovrebbe contattare la polizia o la Banca centrale nazionale. In caso di dubbi sull'autenticità del biglietto, il suo detentore deve presentarlo alla sua banca o alla Banca Nazionale del Paese in cui si trova. Se sarà falso, verrà confiscato.

### 6 faux billets sur 10 sont des coupures de 50 €

La falsification de billets touche essentiellement les coupures de 50 €, avec plus de 60 % de contrefaçons.

#### Comment détecter un faux billet de banque ?

Pour distinguer un billet authentique d'un faux billet, il faut appliquer la méthode consistant à le « **toucher, regarder, incliner** » :

- le toucher : le procédé d'impression en relief lui confère un toucher unique ;
- le regarder : en transparence le filigrane, le fil de sécurité et les chiffres sont visibles ;
- l'incliner : au recto il apparaît une image changeante sur l'ologramme et au verso la bande brillante ou les chiffres changent de couleurs.

Rappelons que tout possesseur d'un faux billet est censé contacter les services de police ou la Banque centrale nationale. En cas de doute sur l'authenticité du billet, son détenteur doit le présenter à sa banque ou à la Banque de France. Si ce billet est faux, il sera confisqué.

## La meilleure façon de...

### ...conserver le pain pour éviter qu'il durcisse trop vite

Pour éviter que la baguette devienne dure comme de la pierre au bout de quelques heures, la meilleure façon de la conserver, c'est de l'envelopper dans un torchon propre et sec. Éloigner le pain de toute source de chaleur.

Le top de la conservation : mettre le pain dans un torchon et le placer dans une boîte à pain, également appelée "huche à pain", et ajouter une pomme qui va absorber l'humidité. Le pain restera moelleux beaucoup plus longtemps. Une atmosphère humide fera ramollir le pain, c'est pour cela que dans certaines régions, notamment en bord de mer, le pain a tendance à ramollir.

Il ne faut pas trancher le pain à l'avance parce que la mie va sécher plus rapidement.

### ...ramollir du pain dur au four

Passer le pain rassis sous l'eau pour l'humidifier puis placez-le sur la grille du four, préchauffé à 200°C, durant 5 min. La vapeur d'eau va redonner du moelleux à la mie.

### ...congeler du pain

Le pain se congèle (jusqu'à 6 mois) et se décongèle très bien. Pour avoir la juste portion le moment venu, découper la baguette en tartines pour la congeler et les mettre dos à dos dans un sachet hermétique en indiquant la date. Ce sera plus facile de les décongeler en les détachant sans avoir à utiliser un couteau.

## Le invasioni 'di campo' degli animali nello sport

### CANI

L'invasione di campo più celebre di un cane fu quella che portò alla sospensione di tre minuti di una partita del campionato in Bolivia tra The Strongest e il Nacional de Potosi nel periodo delle feste natalizie del 2020.

Un cane bianco riuscì ad entrare a bordo campo e addentò uno scarpino con cui fece irruzione sul terreno di gioco. Poi, circondato, si sdraiò sul prato in cerca di coccole, prima che un calciatore della squadra di casa (che in seguito ha voluto adottarlo) lo prendesse in braccio e lo portasse via. Nel giugno 2022 un grande cane nero invase il campo durante una partita di calcio femminile tra Cile e Venezuela. Anche lui non voleva saperne di uscire ma alla fine con qualche carezza si è lasciato sollevare.

## Ce que l'UE a changé côté tech

*Voici les mesures phares mises en place par Bruxelles qui ont eu un impact sur la vie quotidienne des Européens.*

### Le chargeur universel

Finis les tiroirs bourrés de câbles et de chargeurs en tous genres. D'ici à l'automne, le port de type USB-C deviendra l'unique chargeur pour les appareils électroniques portables vendus dans l'UE, au grand dam du géant américain Apple, qui possédait jusqu'à maintenant son propre standard.

Cette législation pionnière dans le monde va s'imposer notamment pour les téléphones mobiles, les tablettes, les enceintes portatives ou les consoles de jeux vidéo portables et ce, quel que soit le fabricant.

*(la suite dans le prochain numéro)*

## Quelle valise de cabine choisir ? Quelles sont les tailles autorisées?

Les compagnies aériennes ne sont pas d'accord entre elles, chacune a ses propres exigences ; les dimensions maximum et le poids autorisé fluctuent en fonction des compagnies.

Voici des exemples :

- **Air France** : 55 x 35 x 25 cm pour 12kg max
- **ITA** : 55x35x25 cm pour 8kg max
- **Transavia** : 55 x 40 x 20 cm pour 10 kg max
- **Easyjet** : 45 x 36 x 20 cm pour 15 kg max
- **Ryanair** : 40x 25x 20 cm pour 10 kg max

**"L'AMICIZIA CHE E' FINITA NON E'MAI COMINCIATA"**

**"L'AMITIÉ QUI EST TERMINÉE N'A JAMAIS COMMENCÉ"**

## PATRONATI

### UFFICI OPERATIVI IN FRANCIA

#### ACLI

#### Coordinamento Francia

28, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**  
Tel. 01 43 72 65 29 -  
[francia@patronato.acli.it](mailto:francia@patronato.acli.it)

#### UFFICI:

- 26, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**  
Tel. 01 43 72 65 29 - [parigi@patronato.acli.it](mailto:parigi@patronato.acli.it)  
- 43, Rue Gabriel Péri – **38000 GRENOBLE**  
Tel. 01 43 72 65 29 - [grenoble@patronato.acli.it](mailto:grenoble@patronato.acli.it)  
- Maison des italiens - 82 Rue du Dauphiné – **69003 LYON**  
Tel. 09 84 52 43 10 - [lyone@patronato.acli.it](mailto:lyone@patronato.acli.it)  
- 17, Rue Melchion – **13005 MARSEILLE**  
Tel. 09 64 12 67 39 - [marsiglia@patronato.acli.it](mailto:marsiglia@patronato.acli.it)  
- 5, Rue Lafayette – **57000 METZ** - [metz@patronato.acli.it](mailto:metz@patronato.acli.it)  
- 8, Rue Leclerc -57700 HAYANGE  
Tel. 0382858654 - [hayange@patronato.acli.it](mailto:hayange@patronato.acli.it)  
- 19 Rue des Anges – **59300 VALENCIENNES**  
[valenciennes@patronato.acli.it](mailto:valenciennes@patronato.acli.it)

#### INCA/CGIL

#### Coordinamento Francia

44 Rue du Château d'Eau - **75010 PARIGI**  
Tel. 01 46 07 49 82 - [francia@inca.it](mailto:francia@inca.it)

#### UFFICI :

- 44 Rue du Château d'Eau – **75010 PARIS**  
Tel. 01 42 77 23 22 o 01 46 07 73 51 -  
[parigi.francia@inca.it](mailto:parigi.francia@inca.it)  
- 124 Rue du du 11 novembre – **59500 DOUAI**  
Tel. 03 27 88 54 38 - [douai.francia@inca.it](mailto:douai.francia@inca.it)  
- 32 avenue de l'Europe – **38030 GRENOBLE**  
Tel. 04 76 09 92 92 - [grenoble.francia@inca.it](mailto:grenoble.francia@inca.it)  
- 126 Rue Mazenod – **69003 LIONE**  
Tel. 04 78 62 80 98 - [lyone.francia@inca.it](mailto:lyone.francia@inca.it)  
- 17 Rue Melchion – **13005 MARSIGLIA**  
04 91 48 39 10 - [marsiglia.francia@inca.it](mailto:marsiglia.francia@inca.it)  
- 7 rue Ardoino (c/o CGT UL Menton) **MENTONE**  
Tel. 04 93 35 77 90 - [mentone.francia@inca.it](mailto:mentone.francia@inca.it)  
- 36, avenue Clémenceau – **68100 MULHOUSE**  
Tel. 03 89 56 12 44 - [mulhouse.francia@inca.it](mailto:mulhouse.francia@inca.it)  
- 17 rue de l'hôtel des Postes – **06000 NIZZA**  
Tel. 09 82 45 63 20 - [nizza.francia@inca.it](mailto:nizza.francia@inca.it)  
- 68 rue Carnot – **54190 VILLERUPT**  
Tel. 03 82 89 29 61 - [villerupt.francia@inca.it](mailto:villerupt.francia@inca.it)



<https://podcast.ausha.co/radio-fuori-campo/playlist/vito-laraspatha>



l'Italia nel mondo  
**ItalPlanet.it**

Online la nuova newsletter

#### INAS

#### Coordinamento Francia

Avenue Thiers – BP 1273 – **06005 NICE**  
Tel. 0033 – 493877901 - [nizza@inas.it](mailto:nizza@inas.it)

#### UFFICI:

- GRENOBLE - CRAN GEVRIER ANNECY
- LYON VILLEURBANNE - CHAMBERY
- NANCY SAINT ETIENNE - MARSEILLE
- AJACCIO - VILLENEUVE SUR LOT
- RIVE DE GIER - FIRMINY - CANNES
- GOLFE JUAN VALLAURIS

Per gli indirizzi e gli orari delle varie sedi, contattare la Sede di Nizza

- Andare sul sito :

<https://patronatoinas.fr/sieges/>

#### PATRONATO INAS IN BELGIO

##### Bruxelles

Av. Paul Henri Spaak 1  
1060 Bruxelles  
Tel: 02/521.84.45

##### Charleroi

Rue Prunieu 5  
6000 Charleroi  
Tel: 071/32.37.91

##### Mons

Rue Claude de Bettignies 14 - 7000 Mons -  
Tel: 065/31.30.39

##### Liegi

Boulevard Saucy 10  
4020 Liegi  
Tel: 04/342.02.74

##### Hasselt

Mgr. Broekxplein 6  
3500 Hasselt  
Tel: 011/30.61.22

#### ITAL/UIIL

#### Coordinamento Francia

80 rue d'Isly – **59000 LILLE**  
Tel. 03 20 57 01 79 -

[coordinamento@italuil-france.com](mailto:coordinamento@italuil-france.com)

#### UFFICI:

- 18 rue du Nord – **68330 HUNINGUE**  
Tel. 03 89 07 99 08  
[huningue@italuil-france.com](mailto:huningue@italuil-france.com)  
- Maison des Syndicats – Place Carnot –  
**71000 MACON** - Tel. 03 85 38 22 51 -  
[macon@italuil-france.com](mailto:macon@italuil-france.com)  
- 1 rue Melchion – **13005 MARSIGLIA**  
Tel. 04 91 37 54 82  
[marseille@italuil-france.com](mailto:marseille@italuil-france.com)  
- 20 bis, Promenade de la Mer  
**06500 MENTONE** - Tel. 04 89 14 74 13  
- 50 avenue du XX corps américain  
**57000 METZ** - Tel. 03 87 62 18 27 -  
[metz@italuil-france.com](mailto:metz@italuil-france.com)  
Avenue Jean Lolive, 197/201  
**93500 PANTIN** - Tel. 01 48 43 02 97  
[pantin@italuil-france.com](mailto:pantin@italuil-france.com)  
- 67 Bd du Maréchal Foch  
**57100 THIONVILLE** - Tel. 03 82 53 79 72  
[thionville@italuil-france.com](mailto:thionville@italuil-france.com)  
-93 Boulevard de Suisse – **31200 TOLOSA**  
Tel. 05 62 72 37 87  
[toulouse@italuil-france.com](mailto:toulouse@italuil-france.com)  
-87 rue de Paris – **59300 VALENCIENNES**  
Tel. 09 72 84 47 53  
[valenciennes@italuil-france.com](mailto:valenciennes@italuil-france.com)  
- 19, rue Magenta – **59150 WATTRELOS**  
Tel. 09 50 14 75 08  
[wattrelos@italuil-france.com](mailto:wattrelos@italuil-france.com)

#### INAPA/FIAP

- 163, rue Charenton - ESC 14 BL3  
**75012 Paris** - [parigi@inapa.it](mailto:parigi@inapa.it)



Associazione Sviluppo Europeo  
Association pour le Développement Européen  
European Development Association

#### L'Associazione Sviluppo Europeo (ASE)

È un'associazione senza scopo di lucro con sede principale in Italia, a Roma e sedi di rappresentanza all'estero

È nata dalla volontà di offrire, attraverso un Sito web, un contributo di pensiero e non solo, creando e curando delle Rubriche quali **Giustizia, Salute, Ambiente, Creatività, Arte & Cultura, Sport**, ispirandosi ai principi fondamentali dell'Unione Europea. In particolare, intende fornire informazioni in relazione alle misure adottate dall'UE.

[www.associazionease.it](http://www.associazionease.it)

#### L'ASE

è aperta a chiunque desideri avvalersene per cultura personale o per ulteriori possibilità di sviluppo professionale

L'Associazione si rivolge a professionisti, artisti e sportivi per offrire loro l'opportunità di avere un supporto gratuito su cui contare. Il Sito web è stato creato in modo da offrire un canale attraverso il quale instaurare un rapporto diretto tra visitatore e conduttore delle rubriche. È a disposizione per condurre una Rubrica individuale, senza doversi preoccupare della gestione e dei costi di un sito personale.



**“Non siamo i migliori,  
a non siamo secondi a nessuno”**  
(Sandro Pertini)

[Home Centro Europeo Consumatori | ECC-NET Italia](#)

## Il Centro Europeo Consumatori Italia

È il punto di contatto nazionale della [Rete dei Centri Europei dei Consumatori ECC-Net](#), una rete europea cofinanziata dalla Commissione Europea e dagli Stati membri con l'incarico di informare i cittadini europei sui loro diritti quando acquistano beni e servizi all'interno del Mercato Unico e fornire loro assistenza per la risoluzione stragiudiziale delle controversie insorte con un venditore/prestatore di servizi che ha sede in un paese europeo differente dal proprio.

### Centro Europeo Consumatori Italia

Via G.M. Lancisi n.25 - 00161 Roma  
Tel. : +39 (0) 6 44 23 80 90 - Mail: [info@ecc-netitalia.it](mailto:info@ecc-netitalia.it)

## INFO E SERVIZI PER GLI ITALIANI ALL'ESTERO NUOVO PORTALE "FAST IT"

<https://serviziconsolarionline.esteri.it>

**un canale di contatto tra gli italiani all'estero e la sede consolare di competenza**

L'ambiente standardizzato del portale "Fast it" (Farnesina servizi tematici per Italiani all'estero) aiuta e impegna l'utente a fornire tutte le informazioni necessarie agli Uffici consolari senza doversi recare in Consolato, se non quando richiesto dalla normativa. Gli utenti registrati possono iniziare ad usufruire di alcuni servizi consolari 'on line' come l'iscrizione all'AIRE, o possono prenotare un appuntamento presso il proprio Consolato.



## Attivo il canale WhatsApp "INPS per tutti"

Diventa operativo il canale WhatsApp "INPS per tutti": un nuovo strumento di comunicazione efficace con i cittadini e le imprese, in grado di facilitare la diffusione capillare e tempestiva di informazioni rilevanti, espresse in modo chiaro e sintetico.

In più, all'interno del canale WhatsApp "INPS per tutti" gli utenti possono trovare video, link e immagini attinenti alle tematiche di maggiore attualità e interesse dell'Istituto. È sempre possibile iscriversi attraverso il seguente link di condivisione:

[INPS per tutti | Chaîne WhatsApp](#)

Effettuata l'iscrizione, gli utenti potranno leggere i messaggi inviati dall'Istituto, cliccare sui link e reagire ai post utilizzando emoji. Maggiori dettagli sono illustrati nel Messaggio numero 1406 del 9 aprile 2024.

## ESISTENZA IN VITA: al via la seconda fase dell'accertamento per i pensionati

A partire dal 20 settembre, Citibank N.A. curerà la spedizione delle richieste di attestazione dell'esistenza in vita ai pensionati residenti in Europa, Africa e Oceania - ad esclusione dei Paesi scandinavi e dei Paesi dell'est Europa già interessati dalla prima fase - da restituire alla Banca **entro il 18 gennaio 2025**.

Ne dà notizia l'Inps spiegando che, qualora l'attestazione non sia prodotta, il pagamento della rata di febbraio 2025, avverrà in contanti presso le agenzie Western Union del Paese di residenza e, in caso di mancata riscossione personale o produzione dell'attestazione di esistenza in vita, il pagamento delle pensioni sarà sospeso a partire dalla rata di marzo 2025.

Tutte le informazioni sono contenute nel messaggio INPS n. 3006 dell'11 settembre **disponibile qui**.

## CONSOLATO ITALIANO A MARSIGLIA

<https://consmarsiglia.esteri.it/>

**Apertura al pubblico solo su appuntamento dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00**

56, Rue d'Alger - 13005 Marseille

Gli Uffici rispondono alle chiamate telefoniche dirette unicamente nei giorni e nelle ore indicati.

Per richiedere un appuntamento utilizzare il **SERVIZIO PRENOTAZIONI ONLINE** del Consolato oppure telefonare al Centralino (tel. 04 91184918) ma NON chiamare i telefoni diretti. Per improrogabili e comprovati motivi d'emergenza si può contattare direttamente l'ufficio passaporti a: [passaporti.marsiglia@esteri.it](mailto:passaporti.marsiglia@esteri.it)

### Sportello Consolare permanente a Tolosa

19, bis Rue Riquet - 31000 TOULOUSE  
Tel 05.34.66.89.90

e-mail : [tolosa.marsiglia@esteri.it](mailto:tolosa.marsiglia@esteri.it)

### Sportello Consolare permanente a Bastia

Rue Saint-François - Résidence Miot Bât B - 20200 BASTIA  
Tel. 04 95 34 93 93 - fax 04 95 32 56 72

e-mail: [bastia.marsiglia@esteri.it](mailto:bastia.marsiglia@esteri.it)

## Ascoltate

## RADIO FUORI CAMPO

La nuova radio italiana

[www.radiofuoricampo.com](http://www.radiofuoricampo.com)

*"Fuori campo" è ciò che non si vede ma è presente, significa raccontare la realtà fuori dal coro, guardare fuori campo la realtà italiana.*



<https://play.server89.com/radioemozionilive/>

## Radio Emozioni Live

**ogni sabato**

**dalle 17:30 alle 19:00**

programma ideato e condotto da Tony Esposito per chi ama la poesia, la musica e la cultura italiana  
**Ascolta la radio anche dai seguenti collegamenti:**

<http://musicaemozioni.caster.fm/>

<https://musicaeparole.radiostream321.com/>

<http://liveonlineradio.net/player/?p=radio-emozioni-live>

Sito della radio: <http://www.musicaeparole.org>

## CARTOLINE DALL'ALTRA ITALIA

**Scopri il mondo della nuova Emigrazione**

<http://www.9colonne.it/category/1089/cartoline-dall-altra-italia>

La web serie - realizzata con il sostegno del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale-Direzione Generale per gli Italiani all'Estero e le Politiche Migratorie.





<https://www.europe-consommateurs.eu>

## Centre Européen des Consommateurs France

### - informations et conseils juridiques gratuits -

Le Centre Européen des Consommateurs France est votre interlocuteur si vous avez une question sur vos droits en Europe ou un litige avec un professionnel dans l'Union européenne, en Islande ou en Norvège.

*Vol annulé par une compagnie irlandaise ? Commande sur un site belge non livrée ? Location de voiture en Espagne mal passée ? Contactez-nous !*

Le CEC France appartient au [réseau ECC-Net](#), présent dans chaque pays de l'UE, en Islande et en Norvège financé par la Commission européenne et les Etats membres. Le CEC France est situé à la frontière Strasbourg/Kehl, regroupé avec le CEC Allemagne au sein de l'association franco-allemande "[Centre Européen de la Consommation](#)". Vous voulez en savoir plus ? Rendez-vous dans la rubrique "[Nous connaître](#)".

**116 006**

## nouveau numéro pour aider les victimes de violence physique, harcèlement, cambriolage

est gratuit, accessible 7 jours sur 7, de 9h00 à 19h00. En dehors de ces horaires ou quand toutes les lignes sont occupées, une messagerie interactive est mise à disposition des appelants. La plateforme d'écoute est également accessible depuis l'étranger en composant le +33 1 80 52 33 76.

### Les numéros d'urgence accessibles gratuitement 24 h./24 – 7j./7

- Samu : 15 - Samu Social (115)
- Police / Gendarmerie : 17
- Sapeurs-pompiers : 18
- Numéro d'appel d'urgence européen : 112
- Numéro d'urgence pour malentendantes : 114
- Enfance maltraitée : 119
- Urgence aéronautique : 191
- Secours en mer : 196

### Numéros utiles à connaître

- SOS médecins (36 24)
- Les urgences médicales de Paris : 01 53 94 94 94
- SOS Psychiatrie : 01 47 07 24 24  
ou les urgences psychiatriques : 01 40 47 04 47
- Enfants disparus : 116 000

### **Pour faire opposition en cas de perte, vol ou utilisation frauduleuse de vos moyens de paiements :**

- 3639, touche 2 (joignable 24h/24, 7j/7 depuis la France Métropolitaine ou les DOM)
- +33 1 45 45 36 39 (touche 2) depuis l'étranger ou les DOM
- 09 69 39 99 98 (joignable du lundi au vendredi de 8h à 19h et le samedi de 8h à 12h)

## SUR L'AUTOROUTE EN CAS D'INCIDENTS

**Les 9.200 kilomètres d'autoroutes de France métropolitaine sont les infrastructures routières les plus sûres du pays. Des comportements à risque peuvent vous mettre en danger.**

### Que faire en cas de panne ?

Votre moteur montre des signes de faiblesse ? Un pneu éclate ? Si l'état de votre véhicule le permet, gagnez la prochaine aire de repos. Sinon, stationnez sur la bande d'arrêt d'urgence, au plus près de la glissière de sécurité, et signalez-vous en allumant vos feux de détresse. Revêtez votre gilet de sécurité avant de quitter la voiture : vous ne devez pas rester à l'intérieur en raison du risque trop important de collision. Le seul endroit sécurisé se trouve derrière la glissière.

Une fois en sécurité, contactez les secours. Inutile d'appeler l'assistance de votre société d'assurance ou le garage le plus proche, c'est vers la prochaine borne orange qu'il faut vous diriger. Elle vous mettra en relation avec un agent de la société d'autoroute qui pourra vous géolocaliser, déclencher l'intervention des services nécessaires (dépanneur, pompiers, etc.) et éventuellement afficher des messages d'avertissement à destination des autres usagers. Notez que des applis mobiles peuvent désormais se substituer aux bornes d'appels d'urgence. **Avant de partir, pensez donc à installer SOS Autoroute.**

**3114**

**PREVENTION DU SUICIDE**

**3919**

**FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE**

## "J'AI BESOIN DE PARLER A QUELQU'UN JE CHERCHE DU SOUTIEN"



**24h sur 24 / 7 jours sur 7**

**Écoute par téléphone au 09 72 39 40 50**

En ligne, des bénévoles formés à l'écoute

Info : [sos-amitie.com](https://www.sos-amitie.com)

## Victime d'usurpation d'identité

1. **Déposer une plainte pénale** (dans un commissariat de police ou une brigade de gendarmerie)
2. **Alerter la banque** (informer au plus vite le ou les établissements bancaires)
3. **Contactez la Commission informatique et libertés** (pour savoir si des comptes ont été ouverts en France à votre nom par l'escroc)



**Parlamento Europeo**

*Parlement européen*

[www.europarl.europa.eu](http://www.europarl.europa.eu) / [www.europarl.it](http://www.europarl.it)

**Commissione Europea**

*Commission européenne*

[www.ec.europa.eu](http://www.ec.europa.eu) / [www.ec.europa.eu/italia](http://www.ec.europa.eu/italia)

**Consiglio dell'Unione Europea**

*Conseil de l'Union européenne*

[www.consilium.europa.eu](http://www.consilium.europa.eu)

**Corte di giustizia dell'Unione Europea**

*Cour de justice de l'Union européenne*

[www.curia.europa.eu](http://www.curia.europa.eu)

**Comitato economico e sociale**

*Comité économique et social*

[www.eesc.europa.eu](http://www.eesc.europa.eu)

**Comitato delle regioni**

*Comité des Régions*

[www.cor.europa.eu](http://www.cor.europa.eu)

**Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea**

*Journal officiel de l'Union européenne*

[www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm](http://www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm) /

[www.ted.europa.eu/](http://www.ted.europa.eu/)

**EUR Info Centres**

[www.ec.europa.eu/enterprise-europe-network](http://www.ec.europa.eu/enterprise-europe-network)

**ensemble.eu**

est une communauté paneuropéenne qui encourage tout le monde à s'investir dans notre vie démocratique.

*Rejoignez la communauté* : <https://together.europarl.europa.eu/referral/e622d0993b705913cf22>

**NOTIZIE STAMPA** **REVUE DE PRESSE**

**1° luglio – 31 dicembre 2024**  
**Presidenza UE: Ungheria**

**1er juillet - 31 décembre 2024**  
**Présidence UE : Hongrie**

**Prossime Presidenze**

- **Polonia:** gennaio - giugno 2025
- **Danimarca:** luglio-dicembre 2025

**11 PROGETTI ITALIANI SELEZIONATI PER LA DECARBONIZZAZIONE**

La Direzione generale azione per il clima della Commissione europea, nell'ambito dell'invito rivolto a piccole e grandi imprese, enti pubblici e privati e organizzazioni internazionali, a presentare proposte 2023 del Fondo per l'innovazione, ha selezionato 11 progetti di aziende italiane riguardanti soluzioni per la decarbonizzazione, che risultano ammissibili a ricevere finanziamenti. L'Italia è il primo Paese Ue per numero di iniziative selezionate. Le domande sono state 375 da 18 paesi, con un totale di richieste che ha superato di oltre sei volte il bilancio stanziato di 4,8 miliardi di euro. Tra le proposte vincenti, ritenute interessanti dalla Direzione generale clima, vi sono due progetti per la cattura del carbonio.

**L'augmentation du coût de la vie préoccupe les électeurs européens**

Selon un rapport du Parlement européen

**NUOVO PACCHETTO ALLARGAMENTO**

La Commissione europea ha adottato il 30 ottobre il pacchetto annuale sull'allargamento, fornendo un quadro dettagliato della situazione e dei progressi compiuti da Albania, Bosnia-Erzegovina, Kosovo, Montenegro, Macedonia del Nord, Serbia, Georgia, Repubblica di Moldavia, Ucraina e Turchia, oltre a illustrare i rispettivi percorsi verso l'adesione all'UE. Le valutazioni sono accompagnate da raccomandazioni e orientamenti sulle priorità di riforma.

Nel commentare il pacchetto, la presidente della Commissione europea ha fatto riferimento al contesto geopolitico che ha definito "teso", sottolineando come sia *"più urgente che mai completare la riunificazione del nostro continente, sotto gli stessi valori della democrazia e dello Stato di diritto"*. L'allargamento, ha poi concluso la presidente, *"resterà una priorità assoluta della nuova Commissione"*. Spetterà ora al Consiglio di prendere le decisioni sulle tappe future del processo di allargamento.

**L'aumento del costo della vita preoccupa gli elettori europei**

Secondo un rapporto del Parlamento europeo, la crisi del costo della vita è stata uno dei temi determinanti nelle elezioni di giugno, mentre la parità di genere ha avuto un impatto minimo sulle preferenze di voto dei cittadini.

la hausse du coût de la vie a été un moteur important des élections de juin, tandis que l'égalité des sexes n'a eu qu'un impact minime sur les préférences électorales des citoyens.

**Prochaines Présidences**

- **Pologne** : janvier - juin 2025
- **Danemark** : juillet-décembre 2025

**NOUVEAU LOT D'ÉLARGISSEMENT**

La Commission européenne a adopté le 30 octobre le paquet annuel d'élargissement, fournissant un aperçu détaillé de la situation et des progrès réalisés par l'Albanie, la Bosnie-Herzégovine, le Kosovo, le Monténégro, la Macédoine du Nord, la Serbie, la Géorgie, la République de Moldavie, l'Ukraine et la Turquie. Elle a également illustré les possibilités d'adhésion à l'UE. Les évaluations sont accompagnées de recommandations et d'orientations sur les priorités de la réforme.

Commentant le paquet, la présidente de la Commission européenne a évoqué le contexte géopolitique qu'elle a qualifié de « tendu », soulignant comme s'il était *« plus urgent qu'il soit possible d'achever la réunification de notre continent, sous les mêmes valeurs de la démocratie et de l'État de droit »*. L'élargissement, a ensuite conclu le président, *"reste une priorité absolue de la nouvelle Commission"*. Il appartiendra désormais au Conseil de prendre des décisions sur les étapes futures du processus d'élargissement.

**"L'Europa è più sana di quanto molti credono. La vera malattia dell'Europa sono i suoi oppositori"**

**"L'Europe est plus saine que beaucoup ne le croient. La vraie maladie de l'Europe sont ses opposants"**

(Jacques Delors)