



**"La vera conoscenza, è sapere
i limiti della nostra ignoranza"**

(Confucio)

**"La vraie connaissance, c'est connaître
les limites de notre ignorance"**



fondato nel 2002/fondé en 2002

gruppo editoriale e culturale

groupe éditorial et culturel

'L'Italie en scène'

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

QUANDO IL SILENZIO FERISCE PIÙ DI UN RIFIUTO

Il rifiuto è una risposta. Il silenzio è un labirinto.

Infatti, interrompere ogni forma di comunicazione con qualcuno senza fornire spiegazioni provoca una sofferenza psicologica più duratura rispetto a un rifiuto esplicito. Il rifiuto chiude. Il silenzio ti lascia aperto e sanguinante. Se mi dici *"No, non ti voglio più"*, mi fai male per un po' di tempo. Forse in maniera forte. Ma so dov'è il muro. Posso piangere, posso andarmene, posso ricominciare. Se non mi rispondi, non c'è muro. C'è il vuoto. E nel vuoto la mia testa inventa mille storie, tutte peggiori della verità. Il silenzio dice: *"Forse non esisti nemmeno"*, è una cancellazione.

Interrompere ogni forma di comunicazione con qualcuno senza fornire spiegazioni, provoca una sofferenza psicologica più duratura rispetto ad un rifiuto esplicito. È quanto emerge da uno studio del dipartimento di Psicologia dell'Università di Milano-Bicocca. L'inglese "ghosting" (inesistente, ignorare) viene considerato dagli autori come una forma di ostracismo - essere ignorati o esclusi - che può avvenire in qualsiasi contesto: romantico, amicale o professionale.

Per dire di no, devi avermi ascoltato. Devi aver avuto il coraggio di guardarmi e prenderti la responsabilità di ferirmi. Per stare zitto, non devi fare niente. Mi lasci in sospeso. Sono io che devo capire, interpretare, giustificarti, colpevolizzarmi.

Il silenzio, a chi lo riceve, lo fa "diventare pazzo", rilegge i messaggi, cerca dove ha sbagliato. Ti fa diventare piccolo. Ti fa sentire colpevole e ti toglie la possibilità di elaborare il lutto. Non dà la possibilità di chiudere la porta che un giorno era stata aperta.

Tuttavia, il rifiuto esplicito genera una reazione emotiva intensa ma più immediata e breve, seguita da un progressivo recupero. Il silenzio, invece, lascia le persone in uno stato di incertezza e confusione e mantiene elevati nel tempo il dolore e il senso di esclusione.

In conclusione, se vuoi bene a qualcuno davvero, anche se devi respingerlo, rispondi. Un "no" detto con umanità salva l'altro. Il silenzio lo condanna a restare "in sospeso", con una domanda che non avrà mai risposta.

vi.lar.

QUAND LE SILENCE FAIT PLUS MAL QUE LE REJET

Le rejet est une réponse. Le silence est un labyrinthe.

En réalité, rompre toute communication avec quelqu'un sans explication engendre une souffrance psychologique plus durable qu'un rejet explicite. Le rejet vous bloque. Le silence vous laisse vulnérable et à vif. Si vous me dites : *« Non, je ne veux plus de toi »*, cela me fait mal un moment. Peut-être profondément. Mais je sais où est le mur. Je peux pleurer, je peux partir, je peux recommencer. Si vous ne me répondez pas, il n'y a pas de mur. Il y a le vide. Et dans ce vide, mon esprit invente mille histoires, toutes pires que la vérité. Le silence dit : *« Peut-être n'existes-tu même pas. »* C'est un effacement.

Interrompre toute communication avec quelqu'un sans explication engendre une souffrance psychologique plus durable qu'un rejet explicite. C'est ce que révèle une étude du Département de psychologie de l'Université de Milan-Bicocca. L'anglais « ghosting » (ne pas exister, ignorer) est considéré par ses auteurs comme une forme d'ostracisme - être ignoré ou exclu - qui peut se produire dans n'importe quel contexte : amoureux, amical ou professionnel.

Pour dire non, il aurait fallu que tu m'écoutes, que tu aies le courage de me regarder en face et d'assumer la responsabilité de m'avoir blessé. Pour garder le silence, tu n'as rien à faire. Tu me laisses en plan. C'est à moi de comprendre, d'interpréter, de te justifier et de me blâmer. Le silence, pour qui le subit, est insupportable. Il relit les messages. Il cherche quelle faute il a commise. Il se sent diminué. Il se sent coupable et n'arrive pas à faire son deuil. Cela l'empêche de fermer une porte, qui un jour, avait été ouverte.

En fait, un rejet explicite génère une réaction émotionnelle intense, mais plus immédiate et brève, suivie d'une guérison progressive. Le silence, en revanche, plonge les personnes dans l'incertitude et la confusion et entretient la douleur et le sentiment d'exclusion.

En conclusion, si vous tenez vraiment à quelqu'un, même si cela implique de le repousser, répondez. Un « non » prononcé avec humanité sauve l'autre. Le silence le condamne à l'incertitude, face à une question sans réponse.

vi.lar.



**TORNA L'ORA SOLARE - Lancette indietro di un'ora
tra sabato 24 e domenica 25 ottobre**

**PASSAGE À L'HEURE D'HIVER - Reculer les aiguilles
d'une heure entre le samedi 24 et le dimanche 25 octobre**

EN FRANCE

Les prix des timbres et colis augmenteront de près de 7% dès 2027

Dès 2027, les prix des timbres et des colis augmenteront de 6,73 % en moyenne, ce qui représente une augmentation de 27 € par an en moyenne pour le budget des ménages.

Dans le détail :

- Timbre vert = de 1,52 € à 1,67 €
- e-lettre rouge = de 1,60 € à 1,70 €,
- Lettre services plus 20 g = de 3,47 € à 3,67 €
- Lettre recommandée de 20 g = de 6,11 € à 6,47 €
- Sticker « suivi » 0,50 € 0,50 €
- Lettre internationale = de 2,25 € à 2,45 €

SNCF

les violoncellistes sont acceptés à bord des trains mais pas les peintres

Verbalisé lors d'un Paris-Genève pour avoir transporté un tableau de 80 x 80 cm, un voyageur a vu sa réclamation rejetée par la médiatrice de la SNCF. Entre liste de bagages autorisés, dimensions contradictoires selon les supports et exceptions accordées aux instruments de musique, l'affaire révèle l'absurdité des règles.

Téléphone au volant : jusqu'à 6 mois de suspension du permis

Attention aux mauvaises surprises. Utiliser son téléphone portable au volant expose désormais à la suspension temporaire du permis de conduire. Et cela entre en application dès le lundi 5 octobre.

ITALIANI ALL'ESTERO

"Expo Italo 2000 I nuovi italiani di Bruxelles"

in mostra al MigratieMuseumMigration

Mostra organizzata dall'Ambasciata e dal Consolato Generale d'Italia a Bruxelles, dedicata alle trasformazioni della comunità italiana nella capitale belga.

Attraverso immagini e testimonianze, la mostra – aperta dal 18 settembre 2026 al 30 gennaio 2027 – racconta le storie dei "nuovi italiani" di Bruxelles, una comunità in continua evoluzione, che negli anni si è arricchita di nuove generazioni, percorsi professionali e motivazioni alla mobilità.

"Dal 2000, almeno 10.000 italiani hanno scelto Bruxelles come propria casa. Non si tratta di una migrazione dettata dalla necessità, bensì di una scelta consapevole a favore di una città che offre maggiori opportunità. Spesso sono giovani, con un alto livello di istruzione o qualifiche professionali, e nutrono un atteggiamento sorprendentemente positivo verso la vita in questa città", si legge nella presentazione della mostra. "Perché lasciano l'Italia? Come vivono Bruxelles e perché, a volte, si sentono più a casa qui che nel proprio Paese?"

IN ITALIA

Alla Farnesina nasce il "Servizio per la cittadinanza"

Il Consiglio dei Ministri ha dato via libera alla istituzione presso la Farnesina del "Servizio per la cittadinanza", una nuova Direzione Generale alla quale saranno ricondotti i procedimenti per il riconoscimento della cittadinanza italiana presentati dai residenti all'estero.

La centralizzazione delle relative funzioni è finalizzata a favorire una gestione uniforme e maggiormente controllabile dei procedimenti, anche in funzione di una più efficace prevenzione delle irregolarità. La nuova DG sarà operativa dal 1° gennaio 2029 e sarà competente anche per i contenziosi in materia di cittadinanza e il supporto agli uffici all'estero per le funzioni in tale materia.

Al via il Servizio civile 2026-2027

Parte il Servizio civile universale 2026-2027, promosso dalla Focsiv (Fédération des organismes de volontariat international d'inspiration chrétienne) per quasi 800 giovani italiani: ben 200 volontari inizieranno venerdì 18 settembre per i progetti in 14 regioni in Italia e circa 600 dal 9 ottobre cominceranno invece il percorso in una cinquantina di Paesi nei cinque continenti.

Quanto a ragazze e ragazzi che, fino ai 29 anni non compiuti, hanno scelto di svolgere il Servizio civile all'estero, in tante località in Africa, America Latina, Asia, Medio Oriente ed Europa secondo la presidente di Focsiv *"rappresenteranno nuovi semi di speranza nel mondo, affiancando le organizzazioni in attività di sviluppo, tutela e empowerment di tante comunità"*.

IN EUROPA

GIOVANI EUROPEI, SEMPRE PIÙ TARDI L'USCITA DALLA CASA DEI GENITORI

Nel 2025 i giovani dell'Unione europea hanno lasciato la casa dei genitori, in media, a 26,3 anni. Un dato leggermente superiore ai 26,2 anni dell'anno precedente, ma che soprattutto mette in evidenza profonde differenze tra i Paesi membri.

I dati pubblicati da Eurostat mostrano come l'uscita dalla famiglia avvenga molto più tardi nell'Europa meridionale e in alcuni Paesi dell'Est. In Croazia si registra l'età media più alta, 31,5 anni, seguita da Grecia e Slovacchia con 30,9 anni. Italia e Spagna si collocano entrambe a 30,2 anni. In questi Paesi, quindi, l'ingresso nella vita autonoma tende ad essere rinviato fino ai trent'anni e oltre. All'estremo opposto troviamo i Paesi nordici e baltici. In Finlandia i giovani lasciano la casa familiare in media a 21,4 anni, in Danimarca a 21,8, mentre Estonia e Lituania si attestano intorno ai 22,7 anni. Le differenze non dipendono da un unico fattore.

A incidere sono le condizioni del mercato del lavoro, il costo degli alloggi, le abitudini culturali e la possibilità per i giovani di raggiungere rapidamente una propria indipendenza economica. Anche il livello di occupazione tra i 20 e i 29 anni tende ad essere più elevato nei Paesi in cui i giovani lasciano prima la famiglia.

"Vivete per il presente, sognate per l'avvenire, imparate dal passato"

« Vis le présent, rêve l'avenir, tire les leçons du passé »

Musée du Louvre

À l'origine, le Louvre n'a pas été bâti pour abriter un musée

Lorsque sa construction démarre, au XII^e siècle, sous le règne de Philippe Auguste, le bâtiment prend la forme d'une tour militaire dominant la Seine et devant protéger Paris. Cette forteresse fut bâtie sur un lieu-dit baptisé "Lupara" (louveter en français moderne). Quatre siècles plus tard, François I^{er}, puis les rois de France suivants, en font leur résidence officielle. Seul Louis XIV déroge à la règle et déplace la cour à Versailles. Les Académies des sciences, de peinture et de sculpture investissent alors l'ancienne demeure royale, ouvrant ainsi la voie à la transformation du bâtiment. Au XVIII^e siècle, la Révolution française porte le coup final. Le 10 août 1793, l'édifice royal devient officiellement un musée et prend le nom de *Museum central des Arts*.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, certains œuvres, comme *La Joconde* de Léonard de Vinci ou la *Vénus de Milo* ont été cachées au château de Chambord (Loir-et-Cher) et dans ses alentours, dans le cadre du plus grand transfert d'œuvres d'art jamais organisé. C'est Jacques Jaujard, alors directeur du Louvre qui, voyant le climat politique se tendre dès 1938, réfléchit, avec quelques collègues, à un plan pour cacher à la campagne, loin des bombes et des pillages, les trésors dont il a la garde. Sa stratégie portera ses fruits et, après la guerre (parfois bien des années plus tard), toutes les œuvres réintégreront les cimaises du musée.

En Égypte, des voix s'élèvent pour récupérer le "zodiaque de Dendérah", un bas-relief célèbre de l'Égypte antique représentant la voûte céleste et ses constellations. Si le Louvre argue du fait que la pièce, achetée par Louis XVIII en 1821, au pacha Méhémet Ali, est entrée dans ses collections de manière légale, les autorités archéologiques égyptiennes contestent la validité de l'acquisition.

La légende raconte que, le soir venu, un fantôme à l'apparence hideuse hanterait les collections du département d'égyptologie du Louvre. Son surnom : Belphegor. L'esprit de ce dieu prendrait corps dans l'une des momies du musée. Le mythe est si tenace que certains touristes demandent à voir la momie en question. Cette popularité est due à la série télévisée lancée en 1965 par le réalisateur Claude Barma. Le feuilleton passionne plus de 15 millions de téléspectateurs. Plus récemment, en 2001, Jean-Paul Salomé adapte l'histoire et tourne, dans l'enceinte du musée, sa version avec Sophie Marceau. À nouveau, la légende de Belphegor fascine le public. Une fable tenace.

Si une péripétie a contribué à rendre le musée célèbre, c'est bien celle du vol de la Joconde. Le 22 août 1911, la presse annonce la disparition du tableau de Léonard De Vinci. Pendant deux ans, la toile reste introuvable. Enfin, le 12 décembre 1913, Mona Lisa refait surface à Florence, en Italie.

Pour conserver les herbes fraîches plus longtemps...

À chaque fois, c'est le même scénario : le coriandre, le basilic ou le persil, au bout de quelques jours les feuilles flétrissent. L'astuce pour une meilleure conservation : **placez vos herbes aromatiques dans une boîte hermétique au frigo, sur un papier absorbant humide**. Maintenez ce papier bien humide en le renouvelant au besoin. Le contact avec l'humidité va permettre à votre botte de basilic ou de menthe de bien se conserver. Si vous n'avez pas de boîte hermétique, vous pouvez aussi enrouler votre botte de papier absorbant humide et un film alimentaire. Cette astuce fonctionne aussi très bien pour conserver la salade au frais durant plusieurs jours, après l'avoir lavée.

Per conservare le erbe aromatiche più a lungo...

La storia è sempre la stessa: coriandolo, basilico o prezzemolo appassiscono dopo pochi giorni. Il trucco per una migliore conservazione: **riporre le erbe in un contenitore ermetico in frigorifero, sopra un tovagliolo di carta umido**. Mantenere il tovagliolo umido cambiandolo all'occorrenza. L'umidità aiuterà il mazzetto di basilico o menta a conservarsi bene. Se non si ha un contenitore ermetico, si può anche avvolgere il mazzetto in tovaglioli di carta umidi e pellicola trasparente.

Questo trucco funziona benissimo anche per mantenere l'insalata fresca per diversi giorni dopo averla lavata.

IL FIORE DEL MESE



LA FLEUR DU MOIS

CALENDULA

Il fiore che caratterizza le persone nate nel mese di ottobre è la calendula. Con i suoi petali dai colori vivaci che vanno dal giallo dorato all'arancio intenso, illumina i giardini e i bouquet autunnali, mentre le giornate si accorciano inesorabilmente.

SOUCI

La fleur qui symbolise les personnes nées en octobre est le souci. Avec ses pétales aux couleurs éclatantes, allant du jaune doré à l'orange foncé, il illumine les jardins et les bouquets d'automne tandis que les jours raccourcissent inexorablement.

LE PRODUIT DU MOIS

IL PRODOTTO DEL MESE

LA FIGUE

Violette, noire, verte, blanche ou rouge... Jusqu'en novembre, la figue va embaumer les vergers et nos marchés de ses délicats parfums. À pleine maturité, elle développe de délicieuses notes florales. Elle est exquise en tartelette avec une pâte sablée parfumée au thym, rehaussée de crème d'amandes fraîches. Pour profiter de ses arômes, il est recommandé de la conserver à température ambiante une fois cueillie et de la consommer dans les deux à trois jours. Éviter le réfrigérateur.

IL FICO

Viola, nero, verde, bianco o rosso... Fino a novembre, i fichi riempiranno frutteti e mercati con i loro delicati profumi. A piena maturazione, sviluppano deliziose note floreali. Sono squisiti in una crostata con pasta frolla aromatizzata al timo, guarnita con crema di mandorle fresche. Per apprezzarne appieno l'aroma, si consiglia di conservarli a temperatura ambiente dopo la raccolta e di consumarli entro due o tre giorni. Evitare di metterli in frigorifero.

« *La seule fin heureuse que je connaisse, c'est la fin de la semaine* »

"L'unica fine lieta che io conosca, è la fine della settimana"

COMPRENDRE LES INFLUENCES LUNAIRES SUR LES CULTURES

Que serait la terre sans la lune ?

Personne ne peut l'imaginer... Ce qui est certain, c'est que notre planète – et sa flore, notamment –, est soumise à l'influence de son satellite.

Tout comme le soleil, **la lune** peut faire beaucoup de bien à **votre jardin**. En effet, notre satellite imprime son rythme à la nature. Jardiner avec la lune, c'est donc également cultiver ses végétaux en harmonie avec la terre. Il convient toutefois de s'abstenir d'utiliser des engrais et produits chimiques : ils modifient, voire annihilent l'influence bénéfique de la lune sur les plantes. Le jardinier scrupuleux peut certes se conformer aux grands conseils : semer ses tomates en lune montante, planter ses rosiers en jour-fleurs, tailler les lilas en lune descendante... Mais la lune ne peut pas tout faire ! Au jardinier de mettre toutes les chances de son côté, en privilégiant les bonnes associations de légumes, en organisant la rotation des cultures, en enrichissant la terre avec son compost, etc. Au potager comme ailleurs, il conviendra de garder à l'esprit la maxime : *"Aide-toi et le ciel t'aidera."*

Il est en outre parfois difficile de respecter le rythme lunaire : une météo défavorable, des obligations... Si vous avez laissé passer un jour, inutile de vous faire du souci pour semer votre salade !

- La lune gravite autour de la terre ; dans son trajet, elle passe devant les constellations (du point de vue de l'observateur terrien). Il s'agit de groupes d'étoiles présentes dans le zodiaque. Cette zone de la sphère céleste correspond à une bande large de 8,50° d'angle, de part et d'autre de l'écliptique (plan de l'orbite de la terre autour du soleil).
- L'influence de la lune se conjugue à celles des douze constellations devant lesquelles elle accomplit sa révolution céleste.

En 27 jours, la lune croise dans le même ordre les 12 constellations du zodiaque en un mouvement ascendant et descendant. Elle est montante depuis la constellation du Sagittaire, la plus basse, jusqu'à celle des Gémeaux, la plus haute. Pendant cette phase, la sève monte dans les plantes et gonfle leurs parties aériennes. Puis la lune accomplit son demi-cycle descendant, depuis les Gémeaux jusqu'au Sagittaire : tout au long de cette période, la sève redescend dans les racines.

COOPERAZIONE COOPERATION

COOPERAZIONE SCIENTIFICA

L'Ambasciata d'Italia in Francia e l'Accademia delle Scienze hanno firmato in Ambasciata un Memorandum d'intesa che istituisce le Giornate scientifiche annuali **"Penser et fare la scienza, ensemble"**, una nuova iniziativa destinata a consolidare la cooperazione scientifica tra Italia e Francia e a rafforzare il dialogo tra ricerca, istituzioni e società.

Grazie alla firma a Parigi e a Roma tra l'Ambasciata di Francia in Italia e l'Accademia dei Lincei, le due capitali ospiteranno alternativamente le Giornate scientifiche **"Penser et fare la scienza, ensemble"** che consentiranno di mettere in rete ricercatori, accademici e decisori pubblici dei due Paesi, favorendo al contempo una maggiore diffusione della cultura scientifica presso i cittadini.

COOPÉRATION SCIENTIFIQUE

L'Ambassade d'Italie en France et l'Académie des Sciences ont signé un protocole d'accord à l'Ambassade, établissant les Journées scientifiques annuelles **« Penser et faire la science, ensemble »**. Cette nouvelle initiative vise à consolider la coopération scientifique franco-italienne et à renforcer le dialogue entre la recherche, les institutions et la société.

Suite à cette signature à Paris et à Rome entre l'Ambassade de France en Italie et l'Académie des Sciences, les deux capitales accueilleront alternativement les Journées scientifiques **« Penser et faire la science, ensemble »**. Ces journées permettront aux chercheurs, universitaires et décideurs politiques des deux pays de se rencontrer et d'échanger, tout en favorisant une meilleure diffusion de la culture scientifique auprès du grand public.

LA RICETTA DEL MESE

PASTA CON PORRI E FETA

Ingredienti

300 g di pasta corta, 3 porri, 150 g di feta, 1 cipolla, 2 scorze di limone, 100 ml di vino bianco, 1 mazzetto di erba cipollina, 150 ml di brodo vegetale, olio d'oliva, sale, pepe, peperoncino

Preparazione

Tritate finemente la cipolla. Lavate i porri e tagliateli a rondelle. Soffriggete la cipolla in una padella con un filo d'olio d'oliva, aggiungete i porri e cuocete a fuoco basso per 10', finché non si saranno ammorbiditi. Sfumate con il vino bianco e fate ridurre, quindi aggiungete il brodo. Lasciate sobbollire a fuoco medio per 8', finché il sugo non si sarà ridotto.

Nel frattempo, cuocete la pasta in una pentola capiente di acqua bollente salata. Aggiungete la pasta scolata nella padella con un po' di acqua di cottura e terminate la cottura nel sugo, mescolando finché non sarà ben condita. Incorporate il limone tritato, la feta sbriciolata e un filo d'olio d'oliva. Guarnisci con erbe fresche tritate, un pizzico di peperoncino e di pepe nero. Servire.

LA RECETTE DU MOIS

PÂTES AU POIREAUX ET FETA

Ingédients

300 g de pâtes courtes, 3 poireaux, 150 g de feta, 1 oignon, 2 écorces de citron, 10 cl de vin blanc, 1 botte de ciboulette, 15 cl de bouillon de légumes, huile d'olive, sel, poivre, piment

Préparation

Émincez finement l'oignon. Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Faites revenir l'oignon dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, ajoutez les poireaux et laissez fondre à feu doux pendant 10'. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire, puis ajoutez le bouillon. Laissez mijoter à feu moyen pendant 8' jusqu'à l'obtention d'une sauce bien réduite. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Ajoutez les pâtes égouttées dans la sauteuse avec un peu d'eau de cuisson, et terminez la cuisson dans la sauce en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Incorporez le citron émincé, la feta émiettée et un filet d'huile d'olive. Garnissez avec des herbes fraîches ciselées, un peu de piment et poivre. Servez.

IL EST UTILE DE SAVOIR !



È UTILE SAPERE!

L'ORTHOREXIE ?

L'orthorexie vient du grec *arthos* ("droit, correct") et *orexis* ("appétit"). Le terme a été inventé en 1997 par le médecin américain Steven Bratman.

L'orthorexie est généralement rattachée aux troubles du comportement alimentaire (TCA). Elle se caractérise par une obsession pathologique pour une alimentation jugée parfaitement saine.

À terme, préparer ses repas devient un casse-tête anxiogène, pouvant mener à une perte de poids ou à des carences.

Se soucier de limiter les pesticides, métaux lourds ou produits ultra-transformés est parfaitement légitime... et même conseillé par nombre de médecins ! Le problème survient quand ce souci devient obsessionnel.

De cette obsession et angoisse de tomber malade découle un isolement social. Car manger au restaurant ou chez des amis exige un lâcher-prise, ne sachant pas quelle est la provenance des produits, comment ils ont été préparés.

La différence entre l'orthorexie et l'anorexie ?

Dans l'anorexie, la peur principale est la prise de poids et la quantité ingérée ; dans l'orthorexie, c'est la qualité des aliments et la crainte de tomber malade. La première va peser chaque calorie quand la seconde traquera les produits toxiques.

L'ORTORESSIA?

L'ortoressia deriva dalle parole greche *orthos* ("droit, corretto") e *orexis* ("appetito"). Il termine è stato coniato nel 1997 dal medico americano Steven Bratman.

L'ortoressia è generalmente associata ai disturbi alimentari. È caratterizzata da un'ossessione patologica per una dieta considerata perfettamente sana.

Nel tempo, preparare i pasti diventa un'esperienza ansiogena, che può portare a perdita di peso o carenze nutrizionali. Preoccuparsi di limitare pesticidi, metalli pesanti o cibi ultra-processati è perfettamente legittimo... e persino raccomandato da molti medici! Il problema sorge quando questa preoccupazione diventa ossessiva.

Questa ossessione e la paura di ammalarsi portano all'isolamento sociale. Mangiare al ristorante o a casa di amici richiede di lasciarsi andare, poiché non si conosce l'origine degli ingredienti o come sono stati preparati.

Qual è la differenza tra ortoressia e anoressia?

Nell'anoressia, la paura principale è l'aumento di peso e la quantità consumata; nell'ortoressia, è la qualità del cibo e la paura di ammalarsi. La prima implica il conteggio di ogni caloria, mentre la seconda esamina e ricerca le sostanze tossiche.

Les aliments qui ne périssent jamais (ou presque)

Quel chocolat se consomme sans fin ?

C'est évidemment le chocolat noir qui se conserve le mieux, même s'il perd ses propriétés gustatives avec le temps.

La température optimale de conservation du chocolat se situe entre 15 et 18°C et il est parfois difficile de les stocker en plein été quand la température monte au-delà dans les placards. Au-delà de la date de péremption indiquée sur votre chocolat, il peut se décolorer et perdre en saveur, mais bien conservé il peut aller au-delà des 2 ans en général indiqués.

La durée de conservation des chocolats au lait, blancs ou composés de plusieurs ingrédients est plus courte.

"Chi vuol viver sano e lesto, mangi poco e ceni presto"

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

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

Que faire pour déboucher son oreille ?

• En avion

Si dès que vous prenez l'avion, vous descendez avec une oreille bouchée, c'est sans doute que vous avez une trompe d'Eustache qui ne fonctionne pas bien. Cette sensation désagréable, mais temporaire en général, survient quand la pression atmosphérique est très différente de la pression derrière le tympan. *"L'idée, c'est d'ouvrir la trompe d'Eustache pour rééquilibrer la pression"*, explique Daniel Lévy, médecin ORL à la Fondation Rothschild. On peut déglutir ou mâcher un chewing-gum. Ou encore faire ce qu'on appelle la manœuvre de Valsalva (la manœuvre de Valsalva est un effort d'expiration contre des voies aériennes fermées : une inspiration relativement profonde suivie d'une expiration forcée de 10 secondes avec la glotte fermée. Déjà utilisée par les Arabes au XIe siècle, elle a été introduite en Italie par le médecin dont le nom sera à jamais lié à la manœuvre, Antonio Maria Valsalva, un médecin italien qui a vécu entre 1600 et 1700. Utilisée contre le hoquet et la tachycardie, elle aide également à normaliser la pression dans l'oreille moyenne), bien connue des plongeurs. *"En clair, vous bouchez votre nez, vous soufflez de l'air dans vos joues, ainsi vous envoyez de la pression dans les trompes d'Eustache"*.

• Quand on sort de la piscine ou de la mer

"Si vous avez des conduits externes étroits ou sinueux, il arrive que l'eau ait du mal à s'évacuer", explique-t-il. Si cela revient régulièrement, faites bien attention à vous sécher les oreilles après la baignade, penchez la tête du côté de l'eau coincée et faites quelques mouvements pour voir si cela suffit à faire couler l'eau. En prévention, vous pouvez mettre des bouchons spéciaux pour la piscine, vendus en pharmacie.

i RACCONTI
di ILARIALa Madonna che ha viaggiato
più di noi

Grecia del nord, la strada è quella per Kastania tra i pini del monte Vermio.

Mio figlio, quattordici anni, guarda fuori dal finestrino in silenzio. Non è un ragazzo qualunque: ha fede, ed è sensibile alla storia, anche quando la storia è dolorosa.

Suo padre è di origine greca. Suo nonno, mancato un paio di mesi fa, era nato a Salonico, Thessaloniki, come la chiamano da queste parti.

- "Dove andiamo, mamma?"

- "A trovare una Madonna che ha viaggiato più di noi"

Sulle pendici della montagna nei pressi della città di Veria, in mezzo ai lussureggianti boschi, si trova la chiesa di Panaghia Sumelà. Quella è la nostra destinazione.

La chiesa è relativamente nuova, fondata solo nel 1950 ma nasconde tesori e memorie antichissime.

La costruzione della chiesa è opera della comunità greca del Ponto che con questa opera ha voluto ricordare l'antico monastero inizialmente costruito nel 386 d.c. sulla montagna di Melà, nell'antica Trapezounta in Turchia, ma soprattutto fornire una degna dimora alla miracolosa icona della Madonna Sumelà, simbolo millenario di fede e devozione, e simbolo della fede ortodossa dei greci nel Ponto per secoli.

Entriamo. Non posso negare che entrando sono assalita da una certa emozione. L'icona non è subito visibile e si trova in una cappella laterale, conservata in un reliquiario ligneo riccamente decorato e intagliato con motivi floreali e figure di uccelli scolpiti ai lati. Sormontata da un arco dorato, il tutto è arricchito con fiori e stoffe di velluto rosso e oro, ricamate con figure di santi e angeli, motivi tipici dell'iconografia bizantina e ortodossa.

Dietro il vetro si intravede l'icona della Santa, scurita da secoli di candele con un'aria che sembra sapere tutto quello che è successo.

Mio figlio si fa il segno della croce e io penso ad una bambina che, cent'anni fa, andava in pellegrinaggio fino alla Panaghia Sumelà e faceva lo stesso gesto. Lei era originaria della Tracia orientale. Quella bambina era Malamátina, quella che poi sarebbe diventata la madre del nonno di mio figlio. Della sua storia non abbiamo documenti, solo i racconti che si tramandano in famiglia. Erano gli anni in cui l'Impero Ottomano stava crollando, e la popolazione greca dell'Anatolia — presente su quelle coste da migliaia di anni — viveva quella che la storia avrebbe poi chiamato la pulizia etnica di Mustafa Kemal: deportazioni, marce forzate, massacri. Prima gli armeni, poi i greci del Ponto, e tutti i greci sul territorio rivendicato dalla Turchia, costretti ad abbandonare le case e a lasciare indietro una vita intera per tentare l'impossibile. Ed anche Málama - questo il diminutivo usato in casa - era una bambina quando la sua famiglia, come migliaia di altre famiglie, fu costretta a lasciare la sua terra,

intorno al 1920. La sua famiglia, dovette letteralmente pagare per la sua salvezza: un riscatto in oro, pesato sulla bilancia, perché lei e le sue sorelle, non venissero prese dai soldati turchi al momento di passare il confine con la Grecia. Questo è ciò che si è sempre raccontato in famiglia, un numero che nessuno ha mai potuto verificare, ma che nessuno ha mai smesso di ripetere.

Si narra che Lei e le sue sorelle passarono il confine nascoste, avvolte nei tappeti che ancora adornano i pavimenti della casa di famiglia. Loro ce la fecero. Tanti altri no.

Il grande scambio di popolazioni del 1923, deciso a Losanna, per oltre un milione di greci dal Ponto e dalla Tracia orientale fu la fine di tutto; case abbandonate in un giorno, campi che non avrebbero più arato, vite intere lasciate sospese senza potersi voltare indietro. Centinaia di migliaia presero la strada verso un paese che quasi tutti conoscevano solo per sentito dire: la Grecia continentale, la madrepatria mai vista, il nome ripetuto solo nelle preghiere. Molti non arrivarono: morirono sulle navi sovraffollate, nei campi profughi, nel freddo dell'attesa e della marcia forzata. Chi arrivò, arrivò con niente. E tra le poche cose salvate, per i greci del Ponto, la più preziosa era l'icona della Panaghia Soumelà, custodita per secoli in un monastero scavato nella roccia sopra Trapezounta, meta di pellegrinaggio per tutti. Quando anche i monaci dovettero partire, riuscirono a nascondere l'icona e a recuperarla solo anni dopo, nel 1930, per portarla in salvo in Grecia.

La nonna del padre di mio figlio, arrivata in Grecia da bambina, non dimenticò mai la Panaghia Soumelà. Fu qui in Grecia, ormai adulta, che incontrò la famiglia di suo marito, da cui viene il cognome che porta oggi anche mio figlio, diverso dal suo, perché quella storia passa per il sangue, non per il nome.

La nonna raccontò quella devozione a suo nipote, mio marito, quando era piccolo, e gliela trasmise come si trasmette qualcosa di prezioso.

Oggi non siamo a Trapezounta, ma guardo mio figlio davanti all'icona, in silenzio, facendo il segno della croce, al modo degli ortodossi, da destra a sinistra, e penso che lui non ha vissuto quella fuga, non conosce la paura di quella bambina scambiata a peso d'oro al confine. Ma qualcosa di quella storia arriva comunque fino a lui, attraverso l'identità, attraverso i racconti, attraverso un libro letto insieme quest'estate. E oggi, guardando la stessa Icona che sua nonna guardava da bambina, quella storia, e quella fede, non viene dimenticata.

Perché quando un popolo perde la sua terra, a volte riesce a salvare qualcosa che vale più della stessa terra: un'icona, una fede, una storia, da tramandare ai figli e ai nipoti.

Ilaria Bandini

LA LEVA DELLE EMOZIONI PER RICICLARE DI PIÙ E MEGLIO

Un piccolo dettaglio visivo, come il marchio che indica il riciclo, può fare la differenza tra un rifiuto smaltito correttamente e uno gettato nel primo cestino disponibile.

Basta così poco per compiere scelte più sostenibili? Un nuovo studio scientifico dimostra che le immagini che vediamo, dai paesaggi naturali ai simboli del riciclo, possono influenzare in modo significativo il nostro comportamento, rendendoci più attenti alla raccolta differenziata.

Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que l'on aurait pu être

George Eliot

Non è mai troppo tardi per diventare ciò che avremmo potuto essere



RICORDI E VICENDE DI UN ITALIANO ALL'ESTERO

di Giovanni Ludi

Il dottor Rossi

si era ormai nel vivo degli anni '50

Di statura era piccolo, il suo viso, dominato da occhi neri e vispi, era incorniciato di capelli bianchi ed era sempre assolutamente sbarbato. L'insieme gli dava un aspetto serissimo, anche se molto spesso, parlando con mio padre e mia madre, lo si scopriva esplodere in sonore risate.

Nei lontani primi anni della mia vita il dottor Rossi era una figura quasi mitica. Mi diede sempre del tu, come dava del tu a mio fratello, undici anni più grande di me, e in privato, dava del tu ai miei genitori. Tra lui e i miei genitori vi era sempre un aperto atteggiamento di familiarità.

I miei genitori e vari miei familiari avevano avuto modo di frequentarlo, anche con qualche rischio, tra il 1943 ed il 1945, durante i mesi più insidiosi del secondo conflitto mondiale. Mesi nei quali molti miei familiari decisero di rischiare ed agire in vari modi, anche solo nascondendo un medico di origine ebraica che era collega e amico del dottor Rossi.

Quando ebbi coscienza di conoscere il "dottor Rossi", si era ormai nel vivo degli anni '50. In quegli anni, mentre stavo per dare gli esami di quinta classe elementare mi esplosero i reumatismi.

Erano tempi enormemente lontani e non solo nel tempo. Allora e ancora per molti anni, in Italia, non esisteva un vero servizio sanitario nazionale. Naturalmente vi erano i medici, gli ospedali, le farmacie, ma solo chi lavorava nelle grandi realtà industriali del nord Italia, nelle ferrovie, in qualche entità dello Stato poteva disporre di un servizio sanitario per sé e i familiari che poteva garantire una, talvolta limitata, gratuità nell'assistenza sanitaria.

Sparpagliate per l'Italia vi erano varie casse mutua, controllate dalle aziende o dagli enti di Stato. Mio padre lavorava in Fiat ed io e la mia famiglia eravamo allora tra i fortunati a godere dei servizi della Mutua Aziendale Lavoratori Fiat, abbreviata comunemente in MALF. Allora la Fiat era ancora una azienda ricca e potente e la sua "cassa mutua" era generosa. Non era raro che le famiglie di chi lavorava in piccole realtà che non fornivano assistenza sanitaria provassero a rivolgersi a coloro che avevano una "mutua" chiedendo la prescrizione di qualche medicina, magari onerosa.

Rossi lavorò alcuni anni per queste mutue ma le lasciò tutte a causa dei vincoli e delle barriere che lo limitavano nelle prescrizioni. I miei reumatismi mi tormentarono per anni e le poche cure efficaci arrivavano proprio dalle prescrizioni del "mitico dottor Rossi". Non ricordo più né nome né aspetto del medico MALF che allora mi curava. Ricordo però che ad ogni attacco di reumatismi, quando io mi bloccavo a letto, mio padre e mia madre dopo aver chiamato il "medico della mutua" ricorrevano al "mitico".

Ricordo che un giorno ero immobilizzato nel letto, con le giunture delle gambe che mi davano dolori lancinanti. Arrivò da me il dottor Rossi, mi visitò, guardò le medicine che mi aveva prescritto il "medico della mutua". Per la prima e unica volta lo sentii imprecare! Si fece dare dai miei genitori il numero di telefono del mio medico MALF e lo chiamò.

Inizialmente gli chiese se era a conoscenza di certe cure ormai disponibili, poi iniziò a strillare contro quel suo collega: - *"Tu sei un medico non un passacarte da due lire. Tu devi curare chi sta male non limitarti a timbrare moduli... Strilla con i tuoi caporioni, ricordagli che da tempo abbiamo superato i salassi!"*

Strillò nel nostro vecchio telefono a muro strattinandone il cavo sin quasi a strapparlo.

Naturalmente non cambiò molto. Il "medico della mutua" continuò a darmi medicine poco efficaci e se i reumatismi sparirono, quando già io festeggiavo i quindici anni, lo dovetti alle costose medicine del "mitico" ed a quanto spesi mio padre e mia madre.

All'inizio degli anni ottanta il dottor Rossi, ormai ottantenne, andò in pensione ma non si ritirò. Con un paio di suoi colleghi aprì uno studio a Porta Palazzo. Uno studio medico soprattutto rivolto ai tanti e spesso poverissimi emigrati meridionali.

Talvolta mio padre e mia madre andavano a trovarlo nel suo studio di Porta Palazzo e una volta, verso la metà degli anni '80, fecero il viaggio a vuoto. Il dottor Rossi quel giorno non arrivò al suo studio dove tanti lo aspettavano. Quella mattina "il mitico" era rimasto a letto. Morto.

"L'amicizia che è finita non è mai cominciata"

« Une amitié qui s'est terminée n'a jamais commencé »

LES OBJETS DE NOTRE ENFANCE



Magnétophone à bobines

A l'époque, les magnétophones fonctionnaient avec des bobines qu'il fallait installer et raccorder entre elles. Malgré la difficulté, les magnétophones ont pour la première fois permis de conserver des sons, une mémoire autre qu'une mémoire écrite.

En 1963, Philips invente la cassette qui viendra progressivement remplacer les bobines au cours des années 70.



La blouse d'écolier

Les petits écoliers, dans les années 50 et jusqu'à la fin des années 60.

Ils devaient porter une blouse à l'école : le sarrau.

Les garçons portaient en général une blouse grise et les filles portaient parfois une blouse rose.

Aujourd'hui cette obligation n'existe plus, mais il est souvent bien pratique d'équiper les écoliers d'une blouse lors de travaux manuels plutôt salissants tels que la peinture.

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



**Ce service est gratuit
24h/24h et 7j/7**

IL LIBRO DEL MESE**LE LIVRE DU MOIS****"ANNA MAGNANI
LA VITA È BELLA LO STESSO"**

di Matteo Persica

Il romanzo di Matteo Persica esce nelle lingue delle comunità italiane nel mondo, nell'anno del centenario. Una notte, un giovane giornalista bussa alla porta di Anna Magnani e l'intervista diventa il racconto di una vita intera. **"Anna Magnani. La vita è bella lo stesso"**, è in vendita su Amazon in italiano e, per la prima volta, anche in inglese, francese e spagnolo.

Gli oggetti della casa aprono la memoria: i copioni e i ritagli sul tavolino, una fotografia più piccola delle altre. Da lì riaffiorano la madre che se ne va, la nonna Giovanna, il collegio, i palcoscenici di rivista, il set di Roma città aperta, l'Oscar, e Luca — il figlio, la ragione di tutto.

La Magnani parla, il giornalista ascolta, il libro registra, ne esce un ritratto che non somiglia a quello sedimentato in cinquant'anni: non l'urlo di Roma città aperta, non la popolana sboccata, non la maschera. Una donna. Persica ad Anna Magnani aveva già dedicato una biografia e vent'anni di ricerca su fonti primarie. Ci è tornato dieci anni dopo per un bisogno improvviso di scriverne ancora e ha scelto di pubblicarlo da solo, fuori da una casa editrice: nessuno gli ha detto che cosa togliere. Per le comunità italiane all'estero significa una cosa concreta: i figli e i nipoti che l'italiano non lo leggono più possono leggere lei, il volto che ha rappresentato l'Italia nel mondo. Il momento non è casuale. Nel settembre 1926 Anna Magnani si iscriveva alla Regia Scuola di Recitazione "Eleonora Duse", l'unica riconosciuta dallo Stato: quaranta lire di tassa, un certificato di sana costituzione, il consenso scritto della madre. Il centenario cade quest'anno.

**Arriva in libreria
"IL PRESENTATORE
PERFETTO"****Primo manuale sull'arte
della conduzione**

In Italia occorre formare una nuova generazione di conduttori e presentatori che riflettano le cifre stilistiche della moderazione, della misura e dell'equilibrio. Riscoprendo modelli e grandi icone del passato come Raimondo Vianello, Corrado Mantoni e Fabrizio Frizzi.

È questo il focus tematico del libro "Il presentatore perfetto", edito da Guerini e Associati e scritto da Filippo Poletti, giornalista. Un manuale utile a contrastare, in tv e 'online', sia la diffusione della cultura dell'insulto gratuito che l'invasione della "slopagenda", con

immagini e video provocatori generati dall'AI e della "rage bait" ("esca per la rabbia", parola dell'anno 2025 per l'Oxford University Press) in cui i contenuti veicolati sul web sono pensati per scatenare, nel pubblico, delle reazioni impulsive. Un vero e proprio saggio contro l'insulto gratuito, utile a far circolare le idee, disarmando in questo modo la rabbia e lo scontro perenne.

A fare la differenza in questo mestiere è il metodo di lavoro adottato prima, durante e dopo l'evento, che, come spiegato dall'autore, ha tanto da imparare da giornalisti come Piero Angela ed Enzo Biagi. *"Moderatrici e moderatori non ci si improvvisa – spiega Filippo Poletti – ma si diventa imparando le 100 parole ed espressioni del nuovo dizionario per il presentatore perfetto e praticando le 28 regole illustrate nel libro"*.

Pompiers, police... les numéros d'urgence ?

- **Le 15 (SAMU)** pour les urgences médicales
- **Le 18 (pompiers)** pour les situations de péril ou d'accident
- **Le 17 (police)** pour signaler une infraction
- **Le 112** numéro d'urgence partout en Europe

Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends

Nelson MANDELA

Io non perdo mai, o vinco o imparo**IN BREVE****New York–Bari: il nuovo
volo diretto di United
Airlines**

ENIT, attraverso la sua sede negli USA, ha accompagnato il lancio della rotta con un'azione promozionale dedicata, finalizzata a valorizzare Bari, la Puglia e le destinazioni del Sud Italia presso il pubblico nordamericano.

Il collegamento, programmato con quattro frequenze settimanali, ha rappresentato un tassello strategico per favorire l'arrivo di nuovi flussi dagli Stati Uniti e ampliare la conoscenza di territori caratterizzati da un'offerta capace di integrare cultura, paesaggio, enogastronomia ed esperienze di qualità.

La partenza del nuovo servizio è stata celebrata all'aeroporto di **Newark**, a New York, con un evento dedicato al primo volo per Bari, alla presenza di rappresentanti di United Airlines, delle istituzioni italiane e di ENIT.

**MEI: Museo nazionale
dell'Emigrazione Italiana**

Con sede a Genova, è nato dall'accordo tra il Ministero della Cultura, la Regione Liguria e il Comune di Genova con la volontà di raccontare le storie e i motivi dell'emigrazione dal punto di vista umano, storico, sociologico. Da Genova milioni di italiani sono partiti diretti alle Americhe, all'Africa, all'Asia, all'Australia e all'Europa lasciando tutto per giocare un viaggio senza ritorno.

Un museo innovativo e multimediale, dove i visitatori possono vivere esperienze immersive grazie alla tecnologia.

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)



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

di Donato Continolo

UNA FOTO SONORA

*...sul retro di una foto, in un abbozzato pentagramma
scrisse quattro battute*

Sono stato amico di un noto compositore e pianista di jazz americano. Si chiamava Ramsey Lewis e l'anno scorso è venuto meno.

La foto scattata con lui mi è molto cara perché ha un'inimmaginabile dedica per me.

In uno dei suoi innumerevoli concerti fatti in Italia, andavo molto volentieri ad ascoltare la sua musica e, alla fine del concerto, inevitabilmente c'era, come testimonianza del nostro incontro, una foto ricordo scattata nel suo camerino. Era anche un rito la dedica personalizzata sul retro della foto.

Anch'io sono un musicista e compongo musica jazz e, in uno dei miei cd, c'è un brano dedicato proprio a lui. Quando lo incontrai, l'ultima volta, come di solito facevo, lo raggiunsi nel camerino. Si chiacchierava un po' e poi c'era la foto ed il saluto 'arrivederci a presto'.

Ma l'ultima volta, quando gli consegnai il cd mostrando il brano dedicato a lui, si sorprese ed era quasi commosso.

Incuriosito volle ascoltarlo immediatamente. Pregò l'assistente di trovare un lettore cd che in breve tempo fu capace di collegarlo al resto delle attrezzature elettroniche ancora in opera sul palco.

Il brano dedicato a lui si diffuse nell'auditorio.

Il suo ascolto, una specie di magia, colpì Ramsey, era emozionato, stentava a credere che quella musica fosse stata scritta per lui. Anche per me fu una grande emozione ascoltare la mia musica invadere tutta la sala che, ormai vuota, era tutta per me.

Tra cd e vinili, Ramsey, ne ha incisi più di 80 ma, mi assicurò, era la prima volta che ascoltava quel tipo di jazz. Ne fu

particolarmente compiaciuto per quel pensiero rivolto a lui.

Arrivò il momento del commiato e dell' 'arrivederci a presto'. L'assistente venne da noi e con la sua kodak scattò delle foto. Erano delle istantanee.

Una di queste fu presa da Ramsey per la dedica. Ma questa volta non la fece, non scrisse una frase. Appoggiatosi alla scrivania, sul retro di una delle foto, in un abbozzato pentagramma scrisse quattro battute e poi le firmò.

Era uno stacchetto musicale!

Mi consegnò la foto aggiungendo che le note che aveva scritto volevano ricambiare il brano che gli avevo dedicato. Era il suo modo di ringraziarmi per il cd che gli avevo donato.

Ero stupito e meravigliato. Non mi pareva vero! Ero al settimo cielo!

Ma non finisce qui. Ritornato a casa dopo qualche giorno suonai lo stacchetto musicale, ed un mio amico pensò di farne una versione più professionale al pianoforte e la registrammo. Si arrivò a poco più di una trentina di secondi di musica.

Poi, non so come successe, i miei figli riuscirono a trasferirlo sul mio cellulare usando quelle note come suoneria e vi aggiunsero anche le immagini che erano sulla foto.

Ad uno squillo prolungato che annuncia una chiamata, voilà c'è sempre Ramsey in linea!

Chi lo avrebbe mai potuto pensare?

Così, caso forse più raro che unico, da qualsiasi parte del mondo mi arrivi una telefonata, riesco sempre ad ascoltare il suo brano scritto per me e a rivedere, sul telefono, quanto il mio viso fosse felice insieme al faccione sorridente di Ramsey Lewis.

LA POESIA DEL MESE

Ora che sale il giorno

di Salvatore Quasimodo

*Finita è la notte e la luna
si scioglie lenta nel sereno,
tramonta nei canali.
È così vivo settembre
in questa terra di pianura,
i prati sono verdi
come nelle valli del sud
a primavera.
Ho lasciato i compagni,
ho nascosto il cuore
dentro le vecchie mura,
per restare solo a ricordarti.
Come sei più lontana della luna,
ora che sale il giorno
e sulle pietre batte
il piede dei cavalli!*



LE RIVISTE DI ITALEA

Clicca sul collegamento e leggile

[gratuitamente in italiano](#)

ITALIA RADIOSA

la prima web radio delle scuole italiane all'estero

L'iniziativa è un progetto originale promosso dall'Ufficio V della Direzione Generale per la Diplomazia Pubblica e Culturale della Farnesina. Coinvolgerà, in questa prima fase, tutte e sette le scuole statali italiane all'estero (Addis Abeba, Atene, Barcellona, Istanbul, Madrid, Parigi e Zurigo).



LA ROCHELLE
FESTIVAL du CINÉMA ITALIEN
du 9 au 11 OCTOBRE
Au CINEMA CGR DRAGON

Chi trascura d'imparare in giovinezza perde il passato ed è morto per il futuro

Euripide

Celui qui néglige d'apprendre dans sa jeunesse perd le passé et est mort pour le futur

La logique des rêves enfin dévoilée

Les rêves ne sont ni aléatoires ni chaotiques ; les caractéristiques individuelles et les expériences de vie jouent un rôle clé dans leur structuration. Cette conclusion surprenante découle d'une étude publiée dans la revue 'Communications Psychology', menée par des scientifiques de l'IMT School of Advanced Studies Lucca et de l'Université Sapienza de Rome. L'équipe, dirigée par Valentina Elce, a analysé plus de 3 700 récits de rêves et d'expériences de veille, recueillis auprès de 287 participants de 18 à 70 ans. Pendant deux semaines, les volontaires ont consigné quotidiennement leurs expériences, tandis que les chercheurs collectaient des informations détaillées sur leurs habitudes de sommeil, leurs capacités cognitives, leurs traits de personnalité et leurs caractéristiques psychologiques. Les résultats ont mis en évidence que le contenu des rêves n'est pas aléatoire, mais reflète une interaction complexe entre des traits personnels, tels que la qualité du sommeil, l'état d'esprit et les centres d'intérêt, et des événements extérieurs, comme les expériences sociales

La vie quotidienne en rêve

En examinant les mots utilisés par les participants pour décrire leur vie quotidienne et leurs rêves, les scientifiques ont analysé comment la vie quotidienne est réinterprétée pendant le sommeil. Les éléments du quotidien, comme le travail, les soins de santé ou les études, ne se reproduisent pas tels quels, mais se réorganisent en scénarios vivants et captivants, mêlant souvent différents contextes et nous transportant dans des univers inconnus. Cela suggère que les rêves ne se contentent pas de refléter la réalité, mais la remodelent activement, intégrant des fragments d'expériences passées à des expériences imaginées ou anticipées pour créer des scénarios nouveaux, parfois surréalistes. Ces transformations varient également selon les individus. Par exemple, les personnes enclines à la rêverie vagabonde ont tendance à décrire des scénarios oniriques plus fragmentés et évoluant rapidement, tandis que celles qui croient fermement en la valeur, en la signification et l'importance des rêves vivent des rêves plus riches et plus immersifs.

Scoperta la logica alla base dei sogni

I sogni non sono casuali e caotici, ma le caratteristiche individuali e le esperienze di vita giocano un ruolo chiave nel plasmare il contenuto onirico. A questa curiosa conclusione giunge uno studio, pubblicato sulla rivista 'Communications Psychology', condotto dagli scienziati della Scuola IMT Alti Studi Lucca e dell'Università Sapienza di Roma. Il team, guidato da Valentina Elce, ha analizzato oltre 3.700 resoconti di esperienze oniriche e di veglia raccolti da 287 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 70 anni.

Nell'arco di due settimane, i volontari hanno registrato quotidianamente le proprie esperienze, mentre i ricercatori hanno raccolto informazioni dettagliate sui loro ritmi del sonno, capacità cognitive, tratti della personalità e caratteristiche psicologiche. I risultati hanno evidenziato che il contenuto onirico non è casuale, ma riflette una complessa interazione tra tratti personali, come qualità del sonno, forma mentis e interessi, ed eventi esterni, come le esperienze sociali.

Il quotidiano nel sonno

Esaminando le parole utilizzate

dai partecipanti per descrivere sia la loro vita quotidiana che i loro sogni, gli scienziati hanno analizzato in che modo il quotidiano venga reinterpretato durante il sonno.

Elementi della routine quotidiana, come l'ambiente di lavoro, i contesti sanitari o l'istruzione, non si ripresentano così come sono, ma vengono riorganizzati in scenari vividi e coinvolgenti, spesso fondendo contesti diversi e spostando la prospettiva in atmosfere sconosciute.

Ciò suggerisce che i sogni non si limitano a riflettere la realtà, ma la rimodellano attivamente, integrando frammenti di esperienze passate con esperienze immaginate o anticipate per creare scenari nuovi, a volte surreali. Le trasformazioni variano anche in base al soggetto. Ad esempio, le persone più inclini a divagare tendevano a descrivere scenari onirici più frammentati e in rapida evoluzione, mentre coloro che credevano fermamente nel valore, nel significato e nell'importanza del sognare sperimentavano contenuti onirici percettivamente più ricchi e coinvolgenti.

EN FRANCE : De combien peut-on dépasser la vitesse réglementaire sans risquer une amende ?

Il existe des marges d'erreur sur les radars qui permettent de dépasser légèrement les limitations de vitesse sans risquer une amende.

Les radars fixes : souvent installés sur des routes signalées, ils bénéficient d'une marge d'erreur de 5 km/h pour les vitesses inférieures à 100 km/h. Par exemple, si vous êtes flashé à 95 km/h sur une route limitée à 90 km/h, la vitesse retenue sera ajustée à 90 km/h. Pour les vitesses supérieures à 100 km/h, la marge devient de 5%. Sur une route limitée à 110 km/h, un conducteur roulant à 115 km/h verra sa vitesse retenue à 109,5 km/h, explique la Sécurité routière.

Cette tolérance est prévue pour compenser les variations mineures des compteurs de vitesse des véhicules et les imprécisions des radars. Elle permet aux conducteurs de dépasser légèrement la limite sans risquer une sanction.

Les radars mobiles : une marge plus généreuse en matière d'excès de vitesse. Les radars mobiles, qui sont moins précis que les radars fixes, bénéficient d'une marge d'erreur plus importante. Jusqu'à 100 km/h, la marge est de 10 km/h, et au-delà, elle passe à 10%. Par exemple, sur une autoroute limitée à 130 km/h, un conducteur peut circuler jusqu'à 143 km/h sans être flashé, car la vitesse retenue sera ajustée à 128,7 km/h. Cette plus grande marge d'erreur est due à la précision moindre des radars mobiles.

Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, je vous propose d'essayer la routine... Elle est mortelle.

Se pensate che l'avventura sia pericolosa, vi consiglio di provare la routine... È mortale.

Tristan Bernard

VACANZE IN ITALIA

VACANCES EN ITALIE



Vostra destinazione

ISCHIA

Casa Marina Ischia nel cuore di Ischia Porto, vicino alla spiaggia di San Pietro.

L'appartamento (*ospiti: max 5*) è composto da 2 camere da letto, 2 bagni, salotto con cucina open-space e dotato di aria condizionata, WiFi, lavastoviglie, caffettiera con cialde, bollitore, micro-onde, forno e lavatrice.



PRENOTAZIONE : Tel : +39 347 944 0256 [sito web](#)

LOCOROTONDO e la Vallée d'Itria

Lorsque l'on évoque les « trulli », on pense immédiatement à Alberobello, site unique au monde et irremplaçable, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1996. Toutefois, les trulli ne sont pas l'apanage d'Alberobello ; on en trouve disséminés dans toute la Vallée d'Itria, et plus particulièrement à Locorotondo, ce charmant bourg médiéval, aux ruelles tortueuses, qui est également réputé pour son vin blanc.

Fondé aux alentours de l'an mille, Locorotondo est perché au cœur de la Vallée d'Itria, sur le plateau de la Murgia, entre les mers Adriatique et Ionienne. Le centre historique de Locorotondo dégage un charme authentique qui lui a valu d'être classé parmi les « Plus Beaux Villages d'Italie ». Locorotondo se trouve au cœur des Pouilles, une région aux multiples facettes et aux identités variées, terre de traditions ancestrales, véritable carrefour de civilisations et point de rencontre entre l'Orient et l'Occident.

Comment s'y rendre

Depuis l'étranger, la meilleure option est de voyager en avion (aéroports de Bari Palese ou de Brindisi-Casale), puis de louer une voiture.

ISCHIA

l'île thermale de la baie de Naples

Ischia, la plus grande île du golfe de Naples, est étonnamment verdoyante, entre versants boisés, jardins et cultures en terrasses. Ce vert ne vient pas seulement de la végétation : il se retrouve aussi dans le tuf volcanique du Monte Epomeo.

Ischia est une île volcanique d'environ 46 km², peuplée de près de 60 000 habitants ; c'est la plus grande des trois îles de la baie de Naples avec Procida et Capri.

L'île repose sur un système volcanique qui chauffe les eaux souterraines à des températures comprises entre 15 °C et 80 °C, alimentant un réseau de piscines thermales et de parcs de spa qui attirent des visiteurs depuis l'Antiquité romaine.

Comment y aller

Les ferries et hydroglisseurs partent depuis trois ports continentaux vers les deux ports principaux d'Ischia, Ischia Porto (ferries et hydroglisseurs) et Casamicciola Terme (ferries uniquement). La plupart des visiteurs utilisent Ischia Porto.

LOCOROTONDO

nel cuore della *Valle d'Itria* (Puglia)



Google
5,0/5
★★★★★
Avis Google

Booking.com
9,9/10
★★★★★
Exceptionnel
sur Booking.com

RÉSERVEZ
DIRECTEMENT >
www.itrullidianna.com

« *Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie* ».

Confucius

"Scegli un lavoro che ami e non dovrai lavorare un solo giorno nella tua vita."

PSICOLOGIA



Rubrica a cura di
Ilaria Bandini
(Psicologa-Psicoterapeuta)

Il fallimento della Funzione Paterna *Quando l'unica reazione è il fastidio per essere stati disturbati*

Sono in viaggio, in treno, andata e ritorno, e mi ritrovo mio malgrado ad assistere ad una scena di evidente fallimento della funzione paterna. La scena è la stessa: all'andata, un padre con una bambina di circa dieci anni (e la madre, e il cane), e al ritorno, un altro padre, con presumibilmente la moglie, e questa volta due bambini poco più piccoli di quella dell'andata. La dinamica è simile, i bambini nel treno faticano a mantenere un comportamento calmo, soprattutto la bambina più grande del viaggio di andata. Parlano a voce alta, si muovono di continuo, si alzano e dicono di annoiarsi e chiedono di giocare con il telefono. Oltre a disturbare le persone, il problema vero è che i bambini si innervosiscono e soffrono il lungo viaggio; la prima bambina richiede costantemente cibo per gestire la noia e i bambini più piccoli del viaggio di ritorno piangono e litigano e vengono sedati (con scarso successo) attraverso il telefonino. La mamma della bambina del viaggio di andata è completamente passiva, da principio pensavo non ci fosse, la seconda stressata, ha dovuto alzare la voce per farsi ascoltare.

In entrambe le scenette la funzione paterna è assente sebbene entrambi i papà siano presenti, ma catturati dal proprio strumento di abuso, il telefonino. Quando destati, di tanto in tanto dalle eccessive lamentele dei rispettivi figli, l'unica reazione è il fastidio per essere stati disturbati dal proprio torpore (il papà della bambina si è messo a discutere con la piccola su chi dovesse usare le cuffie per ascoltare il telefonino...) o contro le proprie mogli per non essere sufficientemente reattive e capaci di gestire i bambini... (l'altro che chiede alla moglie di fare qualcosa... che possiamo interpretare come "...mamma perché non mi risolvi il problema mentre sto giocando?")

Quindi abbiamo: funzione paterna assente e conseguenti comportamenti antisociali (non in linea con le richieste del contesto del momento) e di abuso (dei grandi con il telefono, e dei piccoli, che ricorrono chi al cibo, chi al telefono per sedare le proprie emozioni), e mamme che cercano di fare entrambi i ruoli pur non avendone l'autorità a quanto pare. Forse perché

ancora giovani e inesperte.

E non serve che il papà sia fisicamente assente, basta un papà che faccia solo l'amico, che non metta mai regole per paura di non piacere, o che sia unicamente punitivo quando si fa sopraffare dalle proprie emozioni (ricordiamo che può valere anche per la madre che svolge la funzione paterna laddove il padre non c'è o non è in grado di assolvere alla funzione).

Senza funzione paterna si rischia di crescere:

- **Senza freni** - la necessità dei ragazzi di oggi di desiderare tutto e subito e l'immancabile crisi di fronte al rifiuto e alla non soddisfazione immediata del desiderato, sono il sintomo più evidente di una funzione paterna sempre più deficitaria e in crisi se non addirittura svanita.

- **Con la paura del mondo** e del fallimento che sono in perenne agguato. Se nessuno ti ha mai spinto a provare, ogni novità sembra un pericolo, difatti, avendo di fronte a sé la fantasia di un mondo facile perfetto e infallibile, la prospettiva della caduta e del fallimento diventa intollerabile e inammissibile sia nella realizzazione personale che nelle relazioni interpersonali.

- **Con problemi con l'autorità** - l'autorità, quella sconosciuta, ovviamente! Perciò quando la trovo fuori casa non so cosa farci, e ne vengo schiacciato, oppure non la riconoscerò pensando che ogni regola sia un sopruso.

Il papà oggi: 3 gesti pratici valgono oltre mille parole.

1. Esserci quando conta: Non servono 24h insieme. Serve che quando prometti "vengo alla recita" poi ci sei davvero. La coerenza dà peso alle regole che metti.

2. Reggi i tuoi no: Se dici "niente tablet a tavola", non cedere perché fa i capricci. Un no mantenuto vale più di mille discorsi.

3. Portalo nel tuo mondo: fagli vedere cosa fai, come lavori, come risolvi un problema.

E, più importante di tutto, sono sicura che i nostri papà del treno fossero solo stanchi. Così come una rondine non fa primavera, una distrazione o una 'défaillance', di tanto in tanto, non farà danno a nessun figlio.

L'ASSOCIAZIONE 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 a disposizione per colloqui in video-conferenza, 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
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**)

À SAVOIR :

**Pour les numéros verts
commençant par 0800
jusqu'à 0805...**

le prix de l'appel et le prix de la communication sont totalement gratuits. Ils ne sont pas surtaxés.

Si le 0 800 112 112

**S'AFFICHE SUR VOTRE
TÉLÉPHONE...**

**...DÉCROCHEZ
ce n'est pas une arnaque
mais les secours !**

**En France, depuis le 1er octobre
2024, les appels émis par les
pompiers, le Samu, la police ou
encore la gendarmerie seront
identifiés par le numéro
0 800 112 112**

**OCTOBRE
ROSE**



MARCHÉS DE NOËL

Le marché de Noël de Strasbourg

Surnommée la "Capitale de Noël", Strasbourg accueille chaque année le plus ancien et le plus emblématique des marchés de Noël en Europe. Son impressionnant sapin de 31 mètres, installé sur la place Kléber, attire chaque année des visiteurs venus du monde entier. Chaque jour, dès 11h30, les visiteurs déambulent au milieu des 130 chalets répartis sur 8 sites au coeur de la ville et se laissent tenter par les spécialités alsaciennes (bredele, pain d'épices...) et l'artisanat local. À la nuit tombée, les façades et les rues s'illuminent pour prolonger la magie.

Quand : du 27 novembre au 24 décembre 2026



STRASBOURG, COLMAR, FRIBOURG

Ces 3 marchés de Noël figurent parmi les plus beaux d'Europe



Le marché de Noël de Colmar

Artisans d'art, savoir-faire local, produits du terroir alsacien... A Colmar, 6 marchés de Noël sont répartis sur les places emblématiques de la vieille ville, célèbre pour ses maisons à colombages, ses canaux et ses ruelles pavées. Une atmosphère unique à retrouver aussi sur l'eau, avec la chorale des enfants qui traversent le quartier de la Petite Venise sur des barques illuminées.

Quand : du 23 novembre au 29 décembre 2026

Le marché de Noël de Fribourg

A proximité de la frontière franco-allemande, au coeur de la Forêt Noire, le marché de Noël de Fribourg se répartit au coeur de la ville sur 8 sites. De quoi trouver son bonheur pour gâter ses proches... Parmi les objets d'artisanat à rapporter, ne manquez pas les figurines sculptées en bois d'olivier, les vêtements en laine, les décorations en verre acrylique et autres santons traditionnels. Les amateurs de gastronomie locale se régaleront de marrons grillés, de saucisse grillée (la "lange rote") ou saucisse de Thuringe, vin chaud et autres douceurs en pâte d'amande ou aux noix...

Quand : du 19 novembre au 23 décembre 2026



QUANTO COSTA COMPRARE CASA NELLE PRINCIPALI METE TURISTICHE ITALIANE

La prima scelta rimane la casa al mare, con un tuffo nelle spiagge più famose della Penisola

La Liguria è la più gettonata da lombardi e piemontesi, ma i costi, soprattutto nella Riviera di Ponente, sono elevati.

La provincia di Savona si conferma la più cara del Nord Italia, con 3.798 euro/mq medi e una crescita del 5,6% a/a. Decisamente più conveniente puntare su Genova, che unisce la bellezza del mare a un patrimonio artistico-culturale notevole, che richiede una spesa media di 1.852 euro/mq e un rialzo del 6,9% anno su anno, il più significativo di tutta la Regione Liguria. La Riviera di Levante è più abbordabile rispetto a quella ponentina. La Spezia, con la sua posizione strategica a pochi km dalle Cinque Terre e dalla costa toscana, prevede una spesa di 2.232 euro/mq nel territorio comunale e di circa 2.401 euro/mq in Provincia, la più accessibile tra quelle liguri.

La provincia di Rimini, fulcro della Riviera Romagnola, ha conosciuto un forte incremento dei prezzi anno su anno (+7,4%), superando i 2.000 euro/mq.

Anche in provincia di Latina, famosa soprattutto per le spiagge cristalline di Sperlonga, i prezzi sono cresciuti (+1%), rimando ben più abbordabili rispetto a quelli del Nord con poco più di 2.000 euro/mq.

La Provincia di Lucca, che comprende al suo interno il Comune di Forte dei Marmi, meta di turismo di lusso, è la più cara di tutta la Penisola: comprare casa qui costa 4.008 euro/mq (+4,9%), quasi il doppio rispetto ai prezzi nel territorio di competenza comunale (2.407 euro/mq, +4,6%).

Le case più convenienti si trovano al Sud e nelle Isole.

In provincia di Lecce, che vanta alcune tra le più belle spiagge del Salento come Punta Prosciutto, i prezzi sono addirittura lievemente calati in un anno (-2,1%) e sono fermi a 1.116 euro/mq, mentre sulla costa degli Aranci, vicino Catanzaro, la spesa media si attesta poco sotto i 1.000 euro/mq medi, con un incremento del 3,7% in 12 mesi.

La provincia di Trapani, in Sicilia, da cui ci si può recare facilmente presso la rinomata costa di Favignana, presenta prezzi pari a 1.228 euro/mq (+4,1% in 12 mesi).

La provincia di Sassari, in Sardegna, rinomata per mete come Alghero, è cresciuta del 2,3%, superando i 3.280 euro/mq.

in questo mese si festeggia...

Ce mois-ci, on fête...

SAINT FRANÇOIS D'ASSISE (4 octobre)

Saint patron de l'Italie

Saint François d'Assise, né sous le nom de Giovanni di Pietro Bernardone à Assise le 26 septembre 1182. Diacre et fondateur de l'ordre qui prit par la suite son nom, il est vénéré comme saint par l'Église catholique. Il a été proclamé, aux côtés de sainte Catherine de Sienne, saint patron principal de l'Italie le 18 juin 1939 par le pape Pie XII.

Également connu sous le nom de « *le pauvre d'Assise* », sa tombe attire chaque année de nombreux pèlerins. Aujourd'hui, saint François d'Assise est l'un des saints les plus populaires et les plus vénérés au monde.

Grâce au *Cantique des créatures*, il est reconnu comme l'un des initiateurs de la tradition littéraire italienne.

En 1226, il se trouvait à Bagnara, près de Nocera Umbra ; il demanda et obtint l'autorisation de retourner mourir dans son lieu saint de prédilection : la Portioncule. C'est là que la mort le surprit dans la nuit du 3 au 4 octobre (il est célébré le 4 octobre car, selon le décompte médiéval, la nouvelle journée commençait au coucher du soleil de la veille).

SAN FRANCESCO D'ASSISI (4 octobre)

Patrono d'Italia

San Francesco d'Assisi, nato Giovanni di Pietro Bernardone ad Assisi il 26 settembre 1182. Diacono e fondatore dell'ordine che da lui poi prese il nome, è venerato come santo dalla Chiesa cattolica. È stato proclamato, assieme a santa Caterina da Siena, patrono principale d'Italia il 18 giugno 1939 da papa Pio XII.

Conosciuto anche come "*il poverello d'Assisi*", la sua tomba è meta di pellegrinaggio ogni anno. Oggi, San Francesco d'Assisi è uno dei santi più popolari e venerati del mondo.

Francesco è riconosciuto, grazie al *Cantico delle creature*, come uno degli iniziatori della tradizione letteraria italiana.

Nel 1226 si trovava a Bagnara, presso Nocera Umbra; egli però chiese ed ottenne di poter tornare a morire nel suo luogo santo preferito: la Porziuncola. Qui la morte lo colse la notte tra il 3 e il 4 ottobre (si celebra il 4 ottobre che secondo il computo temporale medievale faceva iniziare il nuovo giorno al tramonto del giorno precedente).

Accadde a ottobre...

- **1 ottobre 1869**: invenzione della cartolina per merito di un professore di economia austriaco, al secolo Hermann Emmanuel
- **1 ottobre 1982**: nei negozi arrivano i CD
- **2 ottobre 1955**: Esce in edicola il settimanale L'Espresso
- **3 ottobre 1990**: unificazione delle due Germanie a circa un anno dalla caduta del Muro di Berlino
- **3 ottobre 1858**: nasce Eleonora Duse, attrice italiana soprannominata la divina
- **6 ottobre 1927**: iniziano le trasmissioni radiofoniche in Italia
- **9 ottobre 1963**: disastro del Vajont
- **11 ottobre 1960**: prima trasmissione politica nella televisione italiana con il programma 'Tribuna elettorale'
- **11 ottobre 1492**: Cristoforo Colombo scopre l'America
- **16 ottobre 1978**: Wojtyła è eletto Papa
- **22 ottobre 1938**: Carlson inventa la fotocopiatrice
- **26 ottobre 1944**: nasce la RAI - la vecchia denominazione dell'*EIAR* (Ente italiano audizioni radiofoniche) venne mutata in Radio Audizioni Italiane S.p.A.
- **28 ottobre 1886**: viene inaugurata la Statua della Libertà
- **30 ottobre 1963**: nasce il mito Lamborghini

C'est arrivé en octobre...

- **1er octobre 1869** : invention de la carte postale par un professeur d'économie autrichien, Hermann Emmanuel
- **1er octobre 1982** : arrivée des premiers CD dans les magasins
- **3 octobre 1990** : réunification des deux Allemagnes, environ un an après la chute du mur de Berlin
- **5 octobre 1944** : Droit de vote accordé aux Français
- **8 octobre 1813** : Les Anglais envahissent l'Aquitaine
- **11 octobre 1492** : Christophe Colomb découvre l'Amérique
- **16 octobre 1978** : Wojtyła est élu pape
- **21 octobre 1680** : Création de la Comédie Française
- **22 octobre 1938** : Carlson invente la photocopieuse
- **23 octobre 1681** : Annexion de Strasbourg par Louis XIV
- **27 octobre 1950** : Loi portant la durée du service militaire à 18 mois
- **28 octobre 1962** : Référendum du projet d'élection présidentielle au suffrage universel
- **28 octobre 1886** : inauguration de la statue de la Liberté
- **30 octobre 1963** : naissance du mythe Lamborghini

Curiosità del mese Curiosité du mois

L'ultima domenica di ottobre è tanto aspettata per la convenzione di spostare indietro di un'ora le lancette degli orologi e questo fa sì che nella domenica in questione si possa dormire un'ora in più del solito: si passa dall'ora legale all'ora solare.

Essendo ottobre un mese di 31 giorni, quell'allungare della giornata di una sola ora gli consente di essere ufficialmente il mese più lungo dell'anno.

Le mois d'octobre connaît un climat variable, tout comme le mois de mars ; d'ailleurs, depuis la Rome antique, ces deux mois sont souvent comparés : mars comme mois de la renaissance et octobre comme mois de l'hiver.

Le dernier dimanche d'octobre est très attendu en raison du passage à l'heure d'hiver, qui consiste à reculer les aiguilles d'une heure, permettant ainsi de dormir une heure de plus que d'habitude : on passe de l'heure d'été à l'heure d'hiver.

Octobre comptant 31 jours, ce prolongement d'une heure fait de lui, officiellement, le mois le plus long de l'année.

**"Se di ottobre scroscia e tuona,
l'invernata sarà buona."**

"Octobre le vaillant surmène le paysan."

PATRONATI

UFFICI OPERATIVI IN FRANCIA

ACLI

Coordinamento Francia

28, Rue Claude Tillier – **75012 PARIS**
Tel. 01 43 72 65 29 -
francia@patronato.acli.it

UFFICI:

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

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

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/UIL

Coordinamento Francia

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

coordinamento@italuil-france.com

UFFICI:

- 18 rue du Nord – **68330 HUNINGUE**
Tel. 03 89 07 99 08
huningue@italuil-france.com
- Maison des Syndicats – Place Carnot –
71000 MACON - Tel. 03 85 38 22 51 -
macon@italuil-france.com
- 1 rue Melchion – **13005 MARSIGLIA**
Tel. 04 91 37 54 82
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
Avenue Jean Lolive, 197/201
93500 PANTIN - Tel. 01 48 43 02 97
pantin@italuil-france.com
- 67 Bd du Maréchal Foch
57100 THIONVILLE - Tel. 03 82 53 79 72
thionville@italuil-france.com
-93 Boulevard de Suisse – **31200 TOLOSA**
Tel. 05 62 72 37 87
toulouse@italuil-france.com
-87 rue de Paris – **59300 VALENCIENNES**
Tel. 09 72 84 47 53
valenciennes@italuil-france.com
- 19, rue Magenta – **59150 WATTRELOS**
Tel. 09 50 14 75 08
wattrelos@italuil-france.com

INAPA/FIAPA

- 163, rue Charenton - ESC 14 BL3
75012 Paris - parigi@inapa.it



Associazione Sviluppo Europeo
Association pour le Développement Européen
European Development Association

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

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, ma
non siamo secondi a nessuno.**

Sandro Pertini

Il Centro Europeo Consumatori Italia

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

NUOVO PORTALE "FAST IT"

- INFO E SERVIZI PER GLI ITALIANI ALL'ESTERO -

<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.

Nasce la sala operativa per l'assistenza italiani all'estero

La Sala Operativa Assistenza agli Italiani all'estero (SOAI), sarà operativa 24 ore su 24 per ricevere in ogni momento richieste di assistenza da parte di connazionali in difficoltà all'estero.

L'obiettivo della Sala, presso la Direzione Generale per i Servizi ai Cittadini all'Estero e le Politiche Migratorie della Farnesina, è quello di rendere sempre più efficace ed immediata la gestione delle richieste di assistenza.

La Sala dispone di strumenti informatici avanzati, che consentono agli operatori di lavorare in modo rapido e integrato nella fase di gestione delle richieste di assistenza.

I connazionali possono raggiungere la sala:

- alla mail assistenza.italiani@esteri.it

- e ai numeri **(+39) 06 3691 2907** e **(+39) 329 3605178**



"ITALIA MI MANCHI"

FONDO AMBIENTE ITALIANO

Visitate il **SITO**

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

Site officiel du tourisme

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

Sito ufficiale del turismo

www.italia.it

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

Sportello Consolare permanente a Tolosa

19, bis Rue Riquet - 31000 TOULOUSE

Tel 05.34.66.89.90

e-mail : 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

Vice Consolato Onorario a Bordeaux

36, Cours du Maréchal Foch, 33000 Bordeaux.

Per maggiori dettagli sui servizi consolari gestiti dal Vice Consolato Onorario, contatti e modalità di accesso ai servizi, si veda il sito del [Consolato Generale a Marsiglia](#)

Ascoltate

RADIO FUORI CAMPO

La nuova radio italiana

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>

Espresso Radio

podcast ideato dalla Farnesina in collaborazione con SIAE
per promuovere la musica italiana contemporanea nel mondo.



Centre Européen des Consommateurs France

- informations et conseils juridiques gratuits -

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

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 États 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](#)".

VOS DROITS ET RECOURS

en cas de retard de livraison ou de colis abîmé

lorsque vous commandez en ligne

- **Notification immédiate** : Si le colis arrive endommagé, refusez-le et notez les dommages sur le bon de livraison.
 - **Délai de 30 jours** : Le vendeur doit livrer dans un délai de 30 jours maximum après la commande, sinon vous pouvez demander un remboursement.
 - **Garantie légale de conformité** : Si le produit ne correspond pas à votre commande, vous pouvez demander un remplacement ou un remboursement.
 - **Résolution du contrat** : En cas de non-respect des délais, vous pouvez résoudre le contrat et obtenir un remboursement.
 - **Conservation des preuves** : Gardez toutes les preuves, comme les factures et les photos du colis abîmé, pour faire valoir vos droits.
- Ces droits sont encadrés par le Code de la consommation, qui protège les consommateurs en cas de problèmes de livraison.

Carte bancaire piratée : quels sont les recours ?

Vous vous êtes fait voler votre carte bancaire ou les données qui lui sont liées ? Le plus souvent, vous serez remboursé des sommes disparues sur votre compte. Attention, il y a des exceptions. Vol, duplication, phishing, captation des données en ligne... Agissez "sans tarder", indique le code monétaire et financier, qui accorde néanmoins un délai maximal de treize mois à compter du débit (art L133-24).

Attention ! Ce délai est ramené à 70 jours pour des transactions effectuées en dehors de l'espace économique européen.

>Premier réflexe, faire opposition>>>

1. Listez les sommes liées à la fraude.
2. Demandez à la banque, par recommandé avec avis de réception de vous les rembourser.
3. En cas de refus, elle doit vous en indiquer le motif.
4. Vérifiez si vous avez souscrit une assurance moyens de paiement avec votre carte : elle prendra en charge les frais liés à la fraude.

116 006

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)

3114

PREVENTION DU SUICIDE

3919

FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE

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 / www.europarl.it

Commissione Europea

Commission européenne

www.ec.europa.eu / www.ec.europa.eu/italia

Consiglio dell'Unione Europea

Conseil de l'Union européenne

www.consilium.europa.eu

Corte di giustizia dell'Unione Europea

Cour de justice de l'Union européenne

www.curia.europa.eu



Comitato economico e sociale

Comité économique et social

www.eesc.europa.eu

Comitato delle regioni

Comité des Régions

www.cor.europa.eu

Gazzette Ufficiali dell'Unione Europea

Journal officiel de l'Union européenne

www.eur-lex.europa.eu/it/index.htm /

www.ted.europa.eu/

EUR Info Centres

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 2026

Presidenza UE: IRLANDA

Prossime Presidenze

- **Lituania:** gennaio - giugno 2027
- **Grecia:** luglio - dicembre 2027
- **Italia:** gennaio - giugno 2028
- **Lettonia:** luglio - dicembre 2028

1er JUILLET - 31 DÉCEMBRE 2026

Présidence UE : IRLANDE

Prochaines Présidences

- **Lituanie** : janvier - juin 2027
- **Grèce** : juillet - décembre 2027
- **Italie** : janvier - juin 2028
- **Lettonie** : juillet - décembre 2028

NUOVE BANCONOTE IN EURO:

**Quasi 10 milioni di persone
partecipano al sondaggio**

Quasi dieci milioni di persone, precisamente 9 milioni e 960 mila, hanno partecipato alla consultazione pubblica della Banca centrale europea sul futuro design delle banconote in euro. Il sondaggio si è svolto dal 23 luglio al 21 settembre e ha raccolto opinioni su dieci proposte grafiche, basate sui temi della cultura europea e di fiumi e uccelli.

Il 2,6 % della popolazione dell'area euro ha partecipato direttamente alla consultazione e circa due terzi delle risposte sono arrivate da persone con meno di 35 anni. I risultati saranno analizzati insieme a quelli di un sondaggio condotto su un campione rappresentativo della popolazione e alle valutazioni della giuria del concorso di design. La decisione sul nuovo concept è attesa entro la fine del 2026. Le nuove banconote dovrebbero entrare in circolazione dall'inizio degli anni Trenta. Quelle attuali continueranno a essere valide.

**Una nuova coalizione per
l'alfabetizzazione**

La Commissione europea lancia la Coalizione europea per l'alfabetizzazione, una nuova iniziativa con l'obiettivo di migliorare le competenze di alfabetizzazione in tutta Europa. Saper leggere e comprendere è alla base dell'apprendimento, della partecipazione alla vita sociale e della capacità di affrontare i cambiamenti in un'Europa in rapida trasformazione.

NOUVEAUX BILLETS EN EURO :

**Près de 10 millions de personnes
participent à la consultation**

Près de dix millions de personnes — précisément 9 960 000 — ont participé à la consultation publique de la Banque centrale européenne concernant le futur design des billets en euros. L'enquête s'est déroulée du 23 juillet au 21 septembre et a recueilli des avis sur dix propositions graphiques, fondées sur les thèmes de la culture européenne, des fleuves et des oiseaux.

Au total, 2,6 % de la population de la zone euro a pris part directement à la consultation, et environ deux tiers des réponses provenaient de personnes âgées de moins de 35 ans. Les résultats seront analysés conjointement avec ceux d'un sondage réalisé auprès d'un échantillon représentatif de la population ainsi qu'avec les évaluations du jury du concours de design. La décision concernant le nouveau concept est attendue d'ici la fin de l'année 2026. Les nouveaux billets devraient entrer en circulation à partir du début des années 2030. Les billets actuels resteront valides.

**Une nouvelle coalition pour
l'alphabétisation**

La Commission européenne lance la Coalition européenne pour l'alphabétisation, une nouvelle initiative visant à améliorer les compétences en matière d'alphabétisation dans toute l'Europe. Savoir lire et comprendre est le fondement de l'apprentissage, de la participation à la vie sociale et de la capacité à faire face aux changements dans une Europe en pleine mutation.

L'Europe est plus saine que beaucoup ne le croient.

La vraie maladie de l'Europe sont ses opposants

Jacques Delors

L'Europa è più sana di quanto molti credono.

La vera malattia dell'Europa sono i suoi oppositori