



il Botteghino 2026

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

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

AUTOMOTIVARSI PER RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI

Non è affatto facile ma è un obiettivo che si può raggiungere. Usare il 100% del nostro potenziale mentale vuol dire raggiungere molti risultati che pensiamo irraggiungibili. Ciò è valido non solo nei campi professionali, artistici o sportivi, ma anche in quelli esistenziali.

Le nostre credenze influenzano i nostri comportamenti e, di conseguenza, i risultati delle nostre azioni. Frasi come *"Io sono sempre stata grassa, non dimagrirò mai"*, oppure *"io sono così non ci posso far niente"*, ecc., se ripetute ogni giorno a noi stessi condizionano a tal punto il nostro comportamento, fino a convincerle e quindi a spingerci a fare quanto è necessario perché si avverino. Saper riconoscere e allontanare le proprie credenze che ci limitano è il mezzo principale per raggiungere dei risultati. Se ci si convince, per esempio, che un buon programma di allenamento richiede tempo e che l'impegno paga sempre, è facile constatare come si migliora giorno dopo giorno.

Si possono sdrammatizzare quelli che possono sembrare i fallimenti di una dieta perché ritenuta faticosa. Non esistono infatti fallimenti, ma solo risultati. L'obiettivo che si sta raggiungendo, anche se a piccoli passi, è più importante dei risultati che si ottengono, anche se all'inizio possono sembrare scoraggianti.

Sapersi automotivare implica la capacità di rendere armoniose le proprie emozioni dirigendole verso il raggiungimento di un obiettivo. Per raggiungere gli obiettivi che ci si è prefissi, è bene reagire con ottimismo e iniziativa agli insuccessi e alle frustrazioni. Credere nel risultato ci spinge a dare il meglio di noi, a fare tutto ciò che è in nostro potere perché la nostra impresa abbia successo.

vi.lar.



SE MOTIVER POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Ce n'est pas facile, mais c'est un objectif accessible. Exploiter pleinement notre potentiel mental nous permet d'obtenir des résultats que nous pensions inaccessibles. Cela est vrai non seulement dans les domaines professionnels, artistiques ou sportifs, mais aussi au quotidien.

Nos croyances influencent notre comportement et, par voie de conséquence, les résultats de nos actions. Des phrases comme *« J'ai toujours été gros, je ne maigrirai jamais »* ou *« C'est comme ça, je n'y peux rien »*, etc., répétées quotidiennement, finissent par nous convaincre que c'est inexorable et nous poussent à agir pour que en effet cela se produise. Savoir identifier et rejeter les croyances restrictives est essentiel pour obtenir des résultats. Si nous nous persuadons, par exemple, qu'un bon programme d'entraînement pour perdre du poids demande du temps et que l'engagement est toujours payant, il sera facile de constater nos progrès jour après jour.

Pour qui suit un régime, qui peut sembler fatigant et un échec au final, il faut minimiser. Il n'y a pas d'échec, mais des résultats. L'objectif que vous poursuivez, pas à pas, est plus important que les résultats obtenus, même si, au premier abord, ils semblent décourageants.

Savoir se motiver, c'est savoir harmoniser ses émotions et les orienter vers la réalisation d'un objectif. Pour atteindre vos objectifs, il est important de réagir aux échecs et aux frustrations avec optimisme et initiative. Croire au résultat nous pousse à donner le meilleur de nous-mêmes, à tout mettre en œuvre pour que nos actions entreprises réussissent.

vi.lar.



ORA LEGALE 2026

Mettere la lancetta
un'ora indietro nella notte
fra sabato 28 e domenica 29 marzo

HEURE D'ÉTÉ 2026

Reculer l'aiguille
d'une heure dans la nuit
du samedi 28 au dimanche 29 mars



Non si deve mai cercare la felicità, la s'incontra strada facendo

Ne partez jamais à la recherche du bonheur, vous le trouverez chemin faisant

EN FRANCE

TOUS LES LOGEMENTS VONT DEVOIR ÊTRE ÉQUIPÉS D'UN THERMOSTAT

Le 26 décembre dernier, un décret actait le report à 2030 de l'obligation d'équiper les systèmes de chauffage de tous logements d'un système de régulation automatique de la température – plus simplement, de thermostats (*art. R 241-31-1 du code de l'énergie, décret n° 2025-1343*). Cette obligation, décidée en pleine crise énergétique, devait initialement entrer en vigueur en 2027. Mais le gouvernement a estimé qu'un délai de 3 ans «laisser[ait] plus de souplesse aux ménages [...] pour s'équiper»

Si un inconnu photographie la tombe de votre grand-mère n'y voyez pas un geste déplacé

Des bénévoles s'y emploient en parcourant les cimetières, afin que les défunts ne tombent pas dans l'oubli.

Plus de 550 tombes disparaissent chaque jour en France, et avec elles partent une histoire familiale, un patrimoine architectural et artistique, ainsi qu'un morceau de la mémoire collective.

Parce qu'il est nécessaire de faire de la place pour inhumer de nouveaux défunts, en cas de non-renouvellement d'une concession ou en présence d'une sépulture en état d'abandon, la tombe est dite «relevée». La pierre tombale est alors détruite et les ossements sont brûlés ou placés dans un reliquaire en cas d'opposition manifestée à la crémation.

Pour y participer, il suffit de se rendre dans un cimetière, d'y photographier des tombes puis de les mettre en ligne sur le site de Geneanet. Plus de 7,5 millions de tombes y sont d'ores répertoriées et donc consultables gratuitement en ligne.

ITALIANI ALL'ESTERO

Referendum 22 e 23 marzo 2026

In vista della prossima consultazione referendaria del 22 e 23 marzo 2026 sono previste tariffe agevolate per gli elettori che si recheranno a votare nel proprio comune di iscrizione elettorale. Tutte le informazioni di dettaglio sono contenute nella [circolare n. 19](#) della Direzione centrale per i Servizi elettorali del Dipartimento per gli Affari interni e territoriali.

IN ITALIA

NEL 2025 REGISTRATI 376 EVENTI METEO ESTREMI

In Italia anche nel 2025 la crisi climatica lascia il segno, e lo fa in maniera sempre più profonda. A parlar chiaro è l'amaro bilancio di fine anno tracciato dall'Osservatorio Città Clima di Legambiente. Il 2025 diventa, così, il secondo anno con più eventi meteo registrati in Italia (con +5,9% rispetto al 2024) negli ultimi 11 anni. Allagamenti da piogge intense (139), danni da vento (86) ed esondazioni fluviali (37) sono i principali fenomeni che si sono abbattuti di più nel corso dell'anno. Preoccupa anche il forte aumento dei casi legati a temperature record, +94% rispetto allo scorso anno, quello delle frane da piogge intense, +42%, e danni da vento, +28,3%. Gli effetti della crisi climatica si ripercuotono anche sui territori: nel 2025 ad essere il più colpito è stato soprattutto il Nord Italia, seguito da Sud e Centro. Tra le città, Genova, Milano e Palermo. A livello regionale, le regioni ad aver subito gli impatti maggiori degli eventi meteo estremi sono state: Lombardia, con 50 casi, Sicilia, 45, e la Toscana con 41. A livello provinciale, Genova con 16 eventi meteo estremi, seguita dalla provincia di Messina e Torino con 12, Firenze e Treviso con 11, Milano con 10, Como, Lecce, Massa Carrara e Palermo con 9. Preoccupano i danni che gli eventi meteo estremi stanno causando sui trasporti. Interruzioni e sospensioni causate non solo da piogge intense, allagamenti e frane dovute a precipitazioni, ma anche dalle temperature record e dalle forti raffiche di vento.

Prima del "Carbonara Day" che si festeggia il 6 aprile

Il 6 marzo la prima Giornata Internazionale dell'AMATRICIANA

Il 6 marzo, primo di tre giorni di "celebrazioni" in programma ad Amatrice fino a domenica 8 marzo. L'iniziativa è promossa dall'Associazione dei Ristoratori e degli Albergatori di Amatrice (ARAM), col patrocinio del Comune di Amatrice, dell'Università Roma Tre, della Regione Lazio e della Camera di Commercio di Rieti e Viterbo.

Pensata per valorizzare le ricchezze, le eccellenze e le peculiarità del territorio che ha visto l'origine storica del piatto famoso nel mondo.

Per promuovere l'iniziativa online e sui social, l'ARAM ha realizzato un sito web www.giornatadellamatriciana.it

Le destinazioni più cercate dagli italiani

Si è appena concluso un anno da record per quanto riguarda i viaggi. Secondo l'analisi di Parclick.it, l'app leader in Europa per la prenotazione di parcheggi, le destinazioni più cercate dagli italiani nel 2025 sono: 1. Parigi; 2. Amsterdam; 3. Lampedusa; 4. Londra; 5. Ibiza; 6. Napoli; 7. Catania; 8. Palermo; 9. Malta; 10. Praga; 11. Barcellona; 12. New York; 13. Dubai; 14. Lisbona; 15. Budapest; 16. Vienna; 17. Madrid; 18. Tenerife; 19. Roma; 20. Zanzibar; 21. Cagliari; 22. Siviglia; 23. Bari; 24. Brindisi; 25. Bologna.

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

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

LA CRITIQUE DU MOIS

par **Hervé GAUTIER**

LA MAISON VIDE

Laurent Mauvignier
– Les éditions de minuit –
(Prix Goncourt 2025)

Quand une maison familiale qui a abrité les membres d'une nombreuse parentèle où on a vécu, on s'est aimé, on a souffert et on est mort, reprend vie après des années d'hibernation, les objets qu'elle protège encore racontent leurs souvenirs avec leurs silences et leurs mystères, leurs injustices, leurs trahisons. L'auteur y est attentif mais, comme dans toutes les familles, il y a des vides qu'il comble avec son imagination. Dans cette maison rurale, inhabitée depuis plus de vingt ans, il s'attache notamment à une Légion d'honneur aux couleurs défraîchies, celle de Jules tombé en Argonne au début de la Grande guerre, un piano de concert qui a appartenuto a Marie-Ernestine, son arrière-grand-mère, instrument anachronique dans ce décor et une photo au visage caviardé. De cette aïeule, l'auteur refait la vie, ses illusions, ses déceptions, son mariage arrangé et raté, sans amour, avec cet homme, ce héros de guerre, qui ne sera jamais « l'homme de sa vie » mais dont la morte fera d'elle une veuve de guerre. Sa fille Marguerite choisira de faire de lui un père amant bien qu'elle ne l'ait que peu conosciuto ma questa morte, le remariage di sua madre, bouleverseront sa vie, instillant in elle l'indépendance, la libertà ma anche un sentimento di abbandono e di solitudine qu'elle combattrà par sa beauté et son pouvoir sur les hommes. Les événements de la Deuxième Guerre l'amèneront à des choix funestes, durement sanctionnés à la Libération, sans qu'on sache très bien s'ils ont été inspirés par la volonté de libérer André, son mari, du stalag où il était prisonnier ou s'ils correspondaient à sa vraie nature. Le visage noirci de la photo est peut-être celui de Marguerite. Sa marginalisation définitive, le pardon impossible, les compromissions auront raison de la vie de ce pauvre homme et de ce couple.

C'est donc une saga entre émotion et passion qui a été traversée par des souffrances, des joies, des scandales, des silences et des souvenirs encombrants dont on ne peut parler. Toutes choses égales par ailleurs, mais le sont-elles vraiment, cela ressemble à la vie de bien d'autres familles que le temps gomme petit à petit et fait disparaître. Le livre refermé, je me dis que ce que je viens de lire est bouleversant même si l'imagination de l'auteur qui s'accroche à des objets ou à des souvenirs rend cette histoire plausible, parce que l'espèce humaine est capable du pire comme du meilleur, mais bien souvent du pire, que la vie est une triste comédie et que dans ces conditions la morte est une délivrance.

Nonobstant des phrases parfois un peu longues, le texte décliné à la première personne est fort bien écrit, avec parfois un humour subtil et le style fluide procure une lecture agréable et facile malgré ces plus de 700 pages. J'ai même eu parfois l'impression que ces mots ont été pesés au trébuchet de la diction à haute voix pour en éprouver la musique, la charge émotionnelle, comme une confidence faite au lecteur.

Seveso: il Bosco delle Querce entra nel Patrimonio Europeo

Il Bosco delle Querce di Seveso e Meda (Monza e Brianza) è stato proclamato dalla Commissione europea come sito che può avvalersi del Marchio del Patrimonio Europeo, un riconoscimento attribuito ai luoghi che hanno svolto un ruolo significativo nella storia, nella cultura e nel processo di integrazione dell'Unione europea.

La cerimonia di consegna del Marchio si terrà a Bruxelles il 22 aprile.

Il Bosco delle Querce diventa il primo sito in Lombardia a ottenere il riconoscimento e il sesto in Italia, entrando a far parte

della rete dei luoghi simbolo della memoria, dell'identità civile e della cittadinanza europea. Quest'anno ricorre il cinquantesimo anniversario del disastro di Seveso. Il parco sorge sull'area colpita dall'incidente dell'Icmesa del 10 luglio 1976, una delle più gravi catastrofi industriali del Novecento, che causò la fuoriuscita e la dispersione nell'atmosfera di una nube di diossina TCDD.

L'area è stata recuperata e trasformata in un parco regionale di oltre 42 ettari, oggi dedicato alla memoria, all'educazione ambientale e alla formazione civica.

1946 – 2026

80 anni della Costituente e del primo voto alle donne

Eventi preparatori anticiperanno le principali ricorrenze del 2 giugno, data del referendum istituzionale e festa della Repubblica, e del 25 giugno, giorno in cui nel 1946 si svolse, nell'Aula di Montecitorio, la prima seduta della Costituente.

Il programma dell'80esimo prevede, a partire dai prossimi mesi, tra le altre cose: una mostra dedicata, conferenze sulle culture politiche e sulla Costituzione, un focus sul ruolo delle donne, premi artistici e progetti di partecipazione rivolti ai giovani e alle scuole.

Wikipedia, l'enciclopedia online compie 25 anni

Fondata negli Stati Uniti il 15 gennaio del 2001 da Jimmy Wales e Larry Sanger, con 350 edizioni linguistiche e quasi due miliardi di accessi unici mensili, Wikipedia è diventata una delle principali fonti di conoscenza ed è stata riconosciuta come bene pubblico digitale dalle Nazioni Unite. Sin dal principio, il progetto si è distinto per l'affidabilità delle fonti e la possibilità di contribuire liberamente alla creazione e alla modifica delle voci.

A maggio del 2001 è nata Wikipedia in italiano raggiungendo quasi 2 milioni di voci, 7 miliardi di consultazioni solo nell'anno appena concluso (2025) e quasi 3 milioni di utenti registrati.

1956 – 2026

Roma-Parigi, 70 anni di gemellaggio

Roma e Parigi festeggiano 70 anni di gemellaggio: un legame sottoscritto il 30 gennaio 1956 e suggellato da un motto che esprime tutta la reciproca ammirazione tra le due città: "**Solo Parigi è degna di Roma; solo Roma è degna di Parigi**". Le celebrazioni di questo anniversario speciale sono iniziate a Capodanno e proseguiranno per tutto questo 2026.

Tutti i dettagli del programma sono sulla pagina dedicata del comune di Roma, a **questo link**.

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

Tous au Royal Palace, le Cabaret des Champs !

Paris n'a pas le monopole des shows. il en existe près de 200 dans toute la France. Le plus important attire les foules depuis 45 ans à Kirrwiller, près de Strasbourg, en Alsace.

En mêlant cabaret, comédie musicale et cirque, Pierre Meyer semble avoir trouvé la formule magique. Plus de 220 000 personnes assistent chaque année à son show au Royal Palace.

Chaque soir, à 18 heures, quand ouvrent les portes de sa salle de spectacle, il est là avec sa femme Cathy ou leur fils Mathieu pour accueillir les spectateurs. En cuisine, le chef Bruno Schlewitz, qui a fait ses armes chez Bocuse et au Ritz, prépare foies gras, pintades et sauces. Audrey Louis Kahn, elle, veille sur les derniers préparatifs du spectacle.

Arrivée à Kirrwiller à 19 ans, cette Bretonne est entrée au Royal Palace dès sa première audition. Après avoir dansé 25 ans, elle est désormais maîtresse de ballet. "J'encadre les 13 danseuses et 8 danseurs venus d'Ukraine, de Biélorussie, de Russie, d'Angleterre, d'Écosse, du Pays de Galles, d'Afrique du Sud ou d'Italie.

Âgés de 19 à 35 ans, ils sont logés avec l'équipe dans des maisons du village et beaucoup ont fini par s'installer."

Mariée au photographe des spectacles, Audrey participe aussi à la création des revues : "Chaque année, après 250 représentations, nous changeons tout." Metteur en scène de l'édition 2024-2025, Jérémy Amelin a également été séduit par cette ambiance : "Quand Pierre Meyer m'a embauché, je devais rester un an. C'était il y a 9 ans." Finaliste de la Star Academy en 2005, il a été choisi alors qu'il incarnait Phoebus dans la comédie musicale Notre-Dame de Paris. D'abord meneur de revue, il conçoit aujourd'hui les spectacles. "Nous travaillons dans l'un des plus grands cabarets d'Europe et, en même temps, nous avons une incroyable qualité de vie. Nous sommes une famille." Pour Jérémy Fernandes, régisseur plateau, "Monsieur Meyer veut toujours s'améliorer".

L'annuncio del Rijksmuseum di Amsterdam: scoperto un nuovo Rembrandt



L'opera del 1633, intitolata "Visione di Zaccaria nel Tempio", era rimasta sconosciuta per 65 anni.

Un'analisi stilistica per confermare che si tratti effettivamente di un'opera del maestro olandese. "L'analisi dei materiali, le somiglianze stilistiche e tematiche, le modifiche apportate da Rembrandt e la qualità complessiva del dipinto supportano la conclusione che questo dipinto è un'opera autentica di Rembrandt van Rijn", ha dichiarato il museo in un comunicato.

L'opera raffigura la scena biblica dell'Arcangelo Gabriele che visita il sommo sacerdote Zaccaria per informarlo che avrà un figlio: Giovanni Battista. Gabriele non è raffigurato nel dipinto, ma la luce che brilla nell'angolo in alto a destra ne annuncia l'arrivo.

Il dipinto scomparve dalla vista del pubblico dopo che un privato lo acquistò nel 1961. L'attuale proprietario contattò il Rijksmuseum, consentendo agli esperti di studiare l'opera con moderni strumenti analitici. La loro ricerca, durata due anni, ha dimostrato che i colori utilizzati si ritrovano anche in altre opere di Rembrandt dello stesso periodo. Anche la tecnica pittorica e la stratificazione degli strati pittorici sono comparabili.

Infine, la firma è stata ritenuta originale e l'analisi della tavola di legno conferma che anche la data del 1633 sul dipinto è corretta.

L'opera è ora in prestito a lungo termine al museo e sarà esposta al pubblico da mercoledì 4 marzo.

LE PRODUIT DU MOIS

LE POIREAU

Pour préparer des recettes légères et bienfaitantes, au marché vérifier que les feuilles sont fraîches, d'un beau vert, avec une tige ferme.

Peu calorique (environ 27 kcal/100g), il est très riche en eau puisqu'il en contient plus de 90g pour 100g. C'est aussi une bonne source de provitamine A, fer, cuivre, manganèse. Il comporte également des fibres solubles et insolubles qui régulent et stimulent le transit intestinal. Cuisez-le à la vapeur pour préserver ses nutriments. Bien emballé, il se conserve dix jours au frais.

LA RICETTA DEL MESE

CARBONARA DI ASPARAGI

300 gr. di asparagi, 150 gr. di pancetta a cubetti, 350 gr. di spaghetti, 4 uova (solo il tuorlo), olio extravergine di oliva, 2 cucchiari di grana padano, sale e pepe.

In una pentola mettere a bollire acqua e sale, quindi cuocere gli spaghetti. Nel frattempo in una ciotola sbattere i 4 tuorli con un pizzico di sale, il pepe e il grana grattugiato. Mettere sulla fiamma una padella con un po' di olio e fare rosolare la parte più tenera e le punte degli asparagi con la pancetta a cubetti. Scolare la pasta al dente e farla saltare in padella; eventualmente aggiungere un po' d'acqua di cottura. Versare gli spaghetti nelle uova e amalgamare bene il tutto. Servire con un'aggiunta di pepe e grana fresco.

LA RECETTE DU MOIS

CARBONARA AUX ASPERGES

300 g d'asperges, 150 g de pancetta en dés, 350 g de spaghetti, 4 jaunes d'œufs, huile d'olive extra vierge, 2 cuillères à soupe de Grana Padano, sel et poivre.

Dans une casserole, portez l'eau salée à ébullition, puis faites cuire les spaghetti. Pendant ce temps, dans un bol, fouettez les 4 jaunes d'œufs avec une pincée de sel, de poivre et de Grana Padano râpé. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile et faites dorer les pointes et parties tendres des asperges avec les dés de pancetta. Égouttez les pâtes «al dente» et ajoutez-les dans la poêle avec un peu d'eau de cuisson si vous le souhaitez. Versez les spaghetti dans les œufs et mélangez le tout. Servez avec un peu de poivre et du Grana Padano fraîchement râpé.

**IL EST UTILE
DE SAVOIR !**



**È UTILE
SAPERE!**

**POUR LES URGENCES
(ICE)**

Les secouristes ont remarqué que très souvent lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable sur eux. Toutefois, lors des interventions, il est difficile de savoir qui contacter parmi ces listes interminables de contacts. Ils ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous rentre dans son répertoire la personne à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme. Le pseudonyme international connu est « ICE » (**In Case of Emergency**). C'est sous ce nom qu'il faut entrer le numéro de la personne à contacter, utilisable par les secouristes, la police, les pompiers. Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées, on peut utiliser ICE1, ICE2, ICE3, etc.

**RECONNAÎTRE LES
SYMPTÔMES D'UN AVC**

- Lui demander de sourire ;
 - Lui demander de lever les deux bras ;
 - Lui demander de prononcer une phrase très simple
- Si la personne a des difficultés à exécuter l'une de ces tâches, appelez le 15 et décrivez les symptômes à l'opérateur.

**PER LE EMERGENZE
(ICE)**

I soccorritori hanno notato che molto spesso, negli incidenti stradali, i feriti hanno con sé un telefono cellulare. Tuttavia, durante gli interventi, non è mai facile sapere chi contattare tra queste infinite liste di contatti. Per questo motivo, hanno avuto l'idea d'inserire nella propria rubrica il nome della persona da contattare in caso di emergenza con lo stesso pseudonimo. Lo pseudonimo riconosciuto a livello internazionale è "ICE" (**In Case of Emergency**). Questo è il nome con cui deve essere inserito il numero di telefono, che può essere utilizzato da soccorritori, polizia, vigili del fuoco. Quando è necessario contattare più persone, è possibile utilizzare ICE1, ICE2, ICE3, ecc.

**RICONOSCERE I SINTOMI
DI UN ICTUS**

- Chiedere di sorridere;
 - Chiedere di alzare entrambe le braccia;
 - Chiedere di pronunciare una frase molto semplice
- Se la persona ha difficoltà a svolgere uno qualsiasi di questi compiti, chiamare il 15 e descrivere i sintomi all'operatore.

**Les aliments qui ne
périment jamais
(ou presque)**

La France génère en moyenne 129 kg de déchets alimentaires par an par habitant soit 2kg de moins que la moyenne européenne, selon des chiffres du ministère de la Transition écologique.

**Combien de temps se
conserve le sucre ?**

Le sucre ne se périmé jamais ! Vous pouvez utiliser le vieux pack de sucre qui restait au fond du placard pour faire un beau gâteau. "En effet, la forte concentration en sucre crée un environnement hostile aux bactéries et moisissures, bloquant ainsi toute détérioration et croissance microbienne, précise Beghin Say. Il peut cristalliser avec le temps si l'humidité est présente, mais il reste parfaitement comestible. Il se conserve dans un endroit sec et frais, à l'abri de l'humidité. Il est aussi recommandé de le laisser dans son emballage d'origine qui est conçu pour être hermétique.

(la suite dans les prochains numéros)

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

IL CIOCCOLATO FONDENTE ALLUNGA LA VITA

Per anni il cioccolato è stato messo all'indice come nemico della salute. Eppure, più è fondente e meno è lavorato, più emergono indizi sorprendenti sui suoi possibili benefici. Il caso degli indiani Kuna che consumano circa quattro tazze di cacao al giorno, preparato con acqua e piccole quantità di zucchero. Questo consumo regolare di cacao non trasformato ha attirato l'attenzione dei ricercatori, che si interrogano sul possibile legame tra cacao e salute cardiovascolare. Non è possibile attribuire con certezza l'ottima salute dei Kuna solo al cacao. La loro dieta include infatti il doppio della frutta e quattro volte più pesce rispetto a quella media statunitense. Inoltre, conducono uno stile di vita molto più attivo. Anche altri studi osservazionali hanno suggerito benefici del cioccolato fondente per il cuore, ma potrebbero essere influenzati da fattori indiretti.

Alimenti per tenere la fame sotto controllo

Perdere peso non significa dover sentir brontolare lo stomaco. Basta fare il pieno di alimenti che aiutano a tenere sotto controllo l'appetito per molto tempo.

Lenticchie: Poiché ricche di fibre e proteine, le lenticchie sono una grande scelta quando si ha fame.

Broccoli: I broccoli sono pieni di antiossidanti. ma contengono anche una buona quantità di fibra riempì-stomaco, una tazza di broccoli bolliti ne ha 5.1 grammi.

Avena: La farina d'avena contiene fibre solubili, che aiutano a mantenere i livelli di colesterolo sotto controllo, e fibre insolubili, che vi permettono di sentirvi sazi.

VERSAILLES

emblème de l'histoire et de la culture françaises

En 2023, le château de Versailles a célébré son 400e anniversaire. Lieu de rencontre privilégié et destination de choix pour les personnalités politiques, il permet de faire revivre les somptueuses réceptions données par les rois de France et la vie de cour au sein de cette demeure des Bourbons.

D'une République à l'autre, du tsar Nicolas II reçu en 1896 par le président Félix Faure aux dîners offerts par le président Macron, Versailles a été un symbole d'excellence raffinée, à commencer par l'art et la gastronomie. Parmi les premiers événements où l'art de la table s'est déployé avec un faste inégalé figurent les visites du roi George VI d'Angleterre et de la reine Élisabeth en 1938, puis de la reine Élisabeth II en 1948, 1957 et 1972.

C'est le général de Gaulle qui a transformé le château en vitrine diplomatique, dans une volonté de restaurer le prestige de la France. Au début des années '60, à l'initiative d'André Malraux, ministre de la Culture, le Grand Trianon fut restauré en tant que résidence d'accueil pour les chefs d'État en visite officielle. Le général de Gaulle y reçut le Shah d'Iran, le dirigeant soviétique Nikita Khrouchtchev, le roi Baudouin Ier et la reine Fabiola, nouvellement élus rois de Belgique, ainsi que John et Jackie Kennedy en juin 1961, et leur offrit un dîner en leur honneur dans la Galerie des Glaces. Son successeur, le président Valéry Giscard d'Estaing, rencontra de nouveau le Shah d'Iran en 1974 et organisa une somptueuse réception pour 4 000 invités en l'honneur de son homologue américain Jimmy Carter en 1978. François Mitterrand, premier président socialiste, ne fit pas exception : il ferma le château aux touristes pour accueillir un sommet du G7 en juin 1982, le président américain Ronald Reagan atterrissant en hélicoptère dans le bassin d'Apollon. Au programme : dîner dans la Galerie des Glaces, spectacle à l'Opéra, concert à la Chapelle Royale et soirée Grandes Eaux. Afin de renforcer ses relations avec Moscou, il reçut également Mikhaïl Gorbatchev en 1985 et Boris Eltsine en 1992.

Son successeur, Jacques Chirac, décida d'ouvrir au public le Trianon-sous-Bois – l'aile nord du Grand Trianon – en 1999, avant que Nicolas Sarkozy ne restitue ces espaces au domaine de Versailles dix ans plus tard, qui en assure désormais la gestion. Le dictateur libyen Mouammar Kadhafi visita le château en 2007. François Hollande, en revanche, y fit rarement usage, en recevant le président Xi Jinping qu'en 2014. C'est sous la présidence d'Emmanuel Macron que Versailles redevint une vitrine diplomatique et politique. Il reçut Vladimir Poutine en 2017, profitant de sa visite à l'exposition consacrée à Pierre le Grand pour redynamiser les relations bilatérales. Macron y accueillit également un sommet de l'Union européenne en 2022, deux semaines après l'invasion russe de l'Ukraine.

Symbole des arts culinaires

Une autre tradition typiquement française s'est rapidement enracinée dans ce cadre exceptionnel. Depuis Louis XV, l'art culinaire a constitué un atout diplomatique et politique considérable : quatre siècles de réceptions ont façonné l'histoire de la nation, rayonnant peu à peu dans le reste de l'Europe.

VERSAILLES

emblema della storia e della cultura francese

Nel 2023, la reggia di Versailles ha celebrato i suoi 400 anni. È da sempre luogo d'incontro e visita per le personalità ospiti del governo. È così che la Repubblica francese fa rivivere i sontuosi ricevimenti organizzati dai Re di Francia e la vita di corte nel castello borbonico.

Da una Repubblica all'altra, dallo zar Nicola II, ricevuto nel 1896 dal presidente Félix Faure, alle cene offerte dal presidente Macron, Versailles è un simbolo dell'eccellenza raffinata, a cominciare dall'arte e dalla gastronomia. Tra i primi eventi in cui l'arte della tavola è stata esibita con un fasto senza pari, ci sono state le visite di Re Giorgio VI d'Inghilterra e della Regina Elisabetta nel 1938, della Regina Elisabetta II nel 1948, 1957 e 1972.

Fu il generale de Gaulle a trasformare il castello in una vetrina diplomatica, volendo ridare prestigio alla Francia. All'inizio degli anni '60, su idea di André Malraux, allora ministro della Cultura, il Grand Trianon fu restaurato come residenza dove ricevere i capi di Stato stranieri in visita ufficiale. Il generale de Gaulle accolse lo Scià di Persia, il leader sovietico Nikita Krusciov, il ne-re belga Baldovino I e la regina consorte Fabiola, John e Jackie Kennedy nel giugno 1961, onorati con una cena nella Sala degli Specchi. Il suo successore, il presidente Valéry Giscard d'Estaing, incontrò nuovamente lo Scià di Persia nel 1974 e presiedette un sontuoso ricevimento per 4 mila invitati in onore del suo omologo americano Jimmy Carter nel 1978.

François Mitterrand, primo presidente socialista, non fu da meno: chiuse il castello ai turisti per ospitare un vertice del G7 nel giugno 1982, con il presidente americano Ronald Reagan che atterrò in elicottero nel bacino dell'Apollon. Cena nella Sala degli Specchi, spettacolo all'Opéra, concerto nella Cappella Reale, Grandes Eaux in notturna. Per rinsaldare le relazioni con Mosca, ricevette anche Mikhail Gorbaciov nel 1985 e Boris Eltsin nel 1992.

Il suo successore Jacques Chirac decise di aprire al pubblico il Trianon-sous-bois -l'ala nord del Grand Trianon- nel 1999, prima che, dieci anni dopo, Nicolas Sarkozy restituisse queste aree alla tenuta di Versailles, che ora le gestisce. Il dittatore libico Muammar Gheddafi ha visitato il castello durante una visita nel 2007. François Hollande, invece, usò poco il palazzo: vi ha ricevuto solo il presidente Xi Jinping nel 2014.

È stato sotto la presidenza di Emmanuel Macron che Versailles è tornato a essere una vetrina diplomatica e politica. Appena eletto, ricevette Vladimir Putin nel 2017, utilizzando la visita alla mostra dedicata a Pietro il Grande come pretesto per rinvigorire le relazioni bilaterali. Sempre a Versailles Macron ha ospitato un vertice dell'Unione Europea nel 2022, due settimane dopo l'invasione russa dell'Ucraina.

Simbolo dell'arte culinaria

In questa cornice d'eccezione si è rapidamente inserita un'altra tradizione tutta francese. Da Luigi XV in poi, l'arte culinaria è stata una formidabile risorsa diplomatica e politica: 400 anni di ricevimenti che hanno fatto la storia della nazione, diffondendosi progressivamente al resto dell'Europa.

*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



RICORDI E VICENDE DI UN ITALIANO ALL'ESTERO

di Giovanni Ludi

VECCHIE AMICHE

Lasciammo la casa di via Spano che avevo, forse, dieci anni

Mi spiacque. Mi spiacque molto perché quella casa era proprio davanti al vecchio stadio della squadra del Torino e dal balcone si vedevano bene le partite, ma soprattutto mi addolorò perché lasciavo il mio amico Agostino.

Oggi non ricordo neanche più i lineamenti di Agostino, ma allora eravamo veramente molto uniti.

Nella nuova casa di Corso Giambone noi andammo ad abitare al nono ed ultimo piano. Non si vedevano partite ma la vista piena sulle colline torinesi ripagava pienamente. Era una casa che io trovavo gigantesca, oltre 100 metri quadri di superficie. Una casa piena di camere luminose, che dava su un vasto cortile recintato dominato da aree da gioco, un campetto per il calcio, alberelli, panchine e zone verdi.

In quegli anni lo stato e talvolta le aziende costruivano interi quartieri di case nuove. Case popolari, era la loro denominazione. Quelle dove eravamo andati ad abitare le aveva costruite la Fiat per i suoi dipendenti. In quegli anni la Fiat era in piena espansione. Mio padre era dipendente Fiat dal 1935, da qualche anno anche mio fratello lavorava in Fiat Aviazione ed in Fiat erano tanti miei zii.

Quelle case servivano per i molti nuovi dipendenti che l'azienda assumeva e che arrivavano da ogni parte d'Italia. Il gruppo di case in cui andammo ad abitare era parte di un insieme di quattro isolati per un totale di 18 torri da 10 piani e 40 alloggi circondate da aiuole e campetti da gioco.

Di bambini e ragazzini allora ce n'erano a frotte. E nei cortili il fracassoso vociare dei giochi era continuo.

Io scendevo spesso nel cortile, inizialmente per giocare ma poi, con gli anni, anche per leggere, magari studiare.

Avevo forse sedici anni e lavoravo come assistente di laboratorio all'Istituto di Fisica Tecnica del Politecnico di Torino quando ripresi a studiare la sera per diventare Perito Industriale.

Rientravo a casa verso le 16 e 30, poi con qualche libro in una borsaccia uscivo, scendevo e mi sedevo su una panchina.

Ricordo che sul finire dell'estate studiare in quel cortile non era semplice. Arrivava sem-

pre qualcuno a dire qualcosa. Qualche amico, qualche amica. Tra le amiche ricordo Graziella prosperosa e sfacciata e Paola più timida e la testa piena di riccioli, poi tanti, tanti amici e coetanei. Uno di questi era noto in particolare perché, seguendo i consigli sanitari del papà alcolista andava regolarmente a prostitute e scocciava poi tutti quanti con la meticolosa descrizione delle sue prodezze.

Talvolta scendeva in cortile una coetanea, Clara mi pare si chiamasse. Clara aveva lunghi capelli neri, occhi scuri, era molto alta e magra. Indossava spesso soprabiti o cappotti molto lunghi. Generalmente attraversava il cortile e spariva per andare chissà dove.

Talvolta Clara si sedeva brevemente sulle panchine per poi andarsene. Quando si sedeva raramente parlava, per lo più si guardava timidamente attorno ma di lì a poco arrivava la mamma che insisteva nel farla rientrare a casa.

Quello di quel cortile era un piccolo mondo dove tutti erano colleghi di tutti e più o meno tutti sapevano vita, morte e miracoli degli altri. Mia madre ci mise poco a scoprire e dirmi che Clara era figlia di una impiegata di direzione della palazzina di Mirafiori e che la mamma si era da poco separata dal papà. Il padre era un "pezzo grosso" della Fiat. Clara naturalmente aveva sofferto la separazione dei genitori. Talvolta Clara, uscendo, sedeva brevemente dove io ero intento a studiare. Qualche volta mi chiese anche cosa leggevo ma era complicato parlare con lei, sua madre era subito lì e lei si alzava di scatto e se ne andava uscendo dal cortile.

Era forse la primavera dei miei diciassette anni e, preso tra lavoro e studi, in cortile scendevo ormai molto meno, ma un pomeriggio notai una Clara particolarmente nervosa uscire nel cortile ed avviarsi fuori verso la fermata dell'autobus. Di lì a poco spuntò la mamma come sempre agitata a chiederci - "Avete visto Clara?!".

Il giorno dopo rividi il viso di Clara sulla cronaca cittadina de "La Stampa". Nella notte la povera Clara era stata ripescata nel Po. Non la conoscevo molto ma un poco piansi.

LES OBJETS DE NOTRE ENFANCE



Les meubles en Formica

Dans les années 50, le Formica, exceptionnellement résistant à la chaleur, à la lumière, au feu, aux abrasions et aux produits chimiques, connaît un vrai succès. À tel point que les meubles en Formica ont envahi de nombreux intérieurs de maisons, notamment la cuisine (tables et plans de travail).



Les trains Micheline

En réalité, après 1952, les autorails Michelinés, équipés de pneus

Michelin, ne roulent plus en France. Mais le terme a abusivement été employé ensuite pour désigner tous les autorails.

L'autorail était une alternative économique aux lignes de train et il permettait une utilisation beaucoup plus souple, avec des arrêts très fréquents. Aujourd'hui, certains autorails sont encore en service, mais uniquement pour des trajets touristiques.

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**

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

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

IL LIBRO DEL MESE**LE LIVRE DU MOIS****I NOSTRI CUORI INVINCIBILI***Corrispondenza**tra una studentessa di Gaza e una studentessa israeliana*

Il contenuto de *'I nostri cuori invincibili'* – appena giunto in libreria per Ponte alle Grazie – di Tala Albanna e Michelle Amzalak infatti sono lettere. Che il giornalista de *'Le Nouvel Obs'* e curatore del libro, Dimitri Krier, è riuscito a procurarsi e pubblicare facendone da tramite tra le loro due autrici al culmine dell'ultima drammatica crisi del conflitto israelo-palestinese, tra marzo 2024 e luglio 2025. Un'idea giornalmisticamente geniale per raccontare da dentro un conflitto in sostanza interdetto ai media. A scriverci, su invito, appunto, del curatore del volume, sono due studentesse ventenni che originariamente vivevano a soli 12 chilometri di distanza: l'una a Gaza, l'altra in un vicino centro abitato israeliano. Oltre a non essersi mai viste, era come abitassero su pianeti diversi. Ma ora, a circondare entrambe – mentre superano la diffidenza, cominciando a svelarsi sogni e speranze – ci sono paura, odio, dolore e morte, droni, fame, cadaveri.

Le esperienze dirette del conflitto: la cittadina israeliana di Sderot in cui viveva Michelle è stata attaccata il 7 ottobre 2023, e lei è rimasta nascosta due giorni sentendo distintamente uccidere i suoi vicini, prima di poter fuggire. Tala è invece scampata alle bombe in immediata caduta su Gaza dopo l'attacco, spostandosi nella limitrofa Deir al-Balah. Ma torna in ciò che resta dell'enclave assediata ogni fine settimana. Entrambe hanno perso persone

care. Soffrono per ciò che sta accadendo. Vorrebbero reinventare completamente la vita. Mentre il conflitto va avanti. E ciò che non accade intorno, gli accade dentro. Si scambiano informazioni, capiscono e avvicinano, creando un rapporto basato sul rispetto del dolore. Un dialogo tra vittime innocenti. Michelle non giustifica il suo governo. Tala crede nell'apertura senza mai perdere fierezza. Un horror che si legge rabbrivendo d'empatia. Grati di rivedersi intorno le mura di casa propria ad ogni alzata d'occhi dalla pagina. Non può essere. Sembra una trama di McCarthy. E invece è. Tutto vero. Appena successo. In parte ancora in corso. Con le radici saldamente affondate nella Storia. Al di là del sorprendente talento delle sue autrici, *'I nostri cuori invincibili'* non può definirsi una lettura facile. L'aggettivo adatto a descriverla sembra piuttosto: necessaria.

Chi sono le autrici:

Tala Albanna ha vent'anni. Studia Giurisprudenza all'università di Al-Azhar, nella striscia di Gaza; è scrittrice e attivista per i diritti umani. Lavora per il programma di protezione dell'infanzia promosso dall'ONG 'Save The Children'.

Michelle Amzalak ha ventiquattro anni. È originaria di Sderot, la città israeliana più vicina a Gaza. Studia Giurisprudenza. Impegnata a fianco di persone svantaggiate e politici progressisti, si batte per la fine della guerra.

**“Diventerai uomo”
di Leonardo Mendolicchio**

Che cosa significa oggi “diventare uomini”, in un tempo segnato da crisi identitarie, violenza di genere e nuove solitudini digitali? È la domanda al centro di “Diventerai uomo”. Crescere un figlio oltre il mito della virilità, il nuovo libro di Leonardo Mendolicchio, psichiatra e psicoanalista, in uscita il 27 gennaio per Mondadori.

A partire dalla sua lunga esperienza clinica con adolescenti e giovani adulti, Mendolicchio analizza il crollo dei modelli tradizionali di maschilità, fondati su forza, dominio e invulnerabilità, e il vuoto simbolico in cui oggi crescono molti ragazzi. Un vuoto che si manifesta in forme di disagio sempre più visibili: violenza, ritiro sociale, autolesionismo, difficoltà relazionali. Al centro del libro c'è inoltre una riflessione urgente sulla violenza maschile e sul femminicidio: non solo come esplosioni di rabbia, ma come esito di un deficit di parola e di elaborazione emotiva. Uomini e ragazzi che non sanno dire il dolore, l'abbandono, la frustrazione, finiscono per agire il conflitto sul piano della forza.

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

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

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 PASSEGGIATA TRA LE STELLE

Tutti mi chiamano Dino, i familiari, gli amici di vecchia data ed anche Sirio, il Collier bearded che viveva con noi. Ora non c'è più.

Li chiamo e nessuno di loro mi risponde, anche se Sirio, quando qualcuno mi chiamava con questo nome, lui alzava la testa, mi guardava e scodinzolava.

Ho cercato di sapere veramente chi sono guardandomi allo specchio. Forse, mi sono detto, potrebbe andare un po' meglio. In effetti, c'è stato qualche risultato positivo ma non sono sicuro al 100 per cento. L'unica verità me la darà lo specchio. Costui riflette e prima di dirmi chi sono io, non mi dirà proprio nulla. Non parla, ma riflette ed ora gioca anche con la mia immagine.

In effetti, mi sono accorto che ci vediamo veramente solo quando siamo davanti allo specchio e quando questi ci restituisce la nostra immagine.

Lascio per un attimo questi pensieri profondi e filosofici e guardo Sirio, l'osservo e gli dico: - *Tu non sei in questa*

situazione. Qualcuno ti risponde sempre quando abbaì. Allora alza la testa verso di me e sta a guardarmi. Ha due occhioni supplichevoli. Attende la passeggiata con molta impazienza.

Da quando gli ho detto che Sirio è il nome della stella più brillante della costellazione del cane, non fa altro che scodinzolare e va spedito verso lo specchio, poi all'improvviso si ferma e si sorprende quando è sempre lui che sta osservandosi allo specchio!

Dicevo degli occhioni supplichevoli perché voleva che lo portassi per la solita stradina di campagna per la passeggiatina serale. Qualche volta ci sediamo sulla panchina a contare le stelle che scopriamo insieme.

Ma è sempre insoddisfatto, triste. Non vede nessuna stella che assomigli a lui. Allora poggia il suo muso sulle mie gambe, sembra sospirare e pare che mi dica: regalami una stella della mia costellazione e portami tra di loro quando passeggiamo, o falla venire qui tra di noi ci terremo compagnia e, per una sera, passeremo insieme.

LA POESIA DEL MESE LA POESIE DU MOIS

Ho sceso dandoti il braccio

di Eugenio Montale

Ho sceso, dandoti il braccio,
almeno un milione di scale
e ora che non ci sei
è il vuoto ad ogni gradino.
Anche così è stato breve
il nostro lungo viaggio.

Il mio dura tuttora, né più mi occorrono
le coincidenze, le prenotazioni,
le trappole, gli scorni di chi crede
che la realtà sia quella che si vede.

Ho sceso milioni di scale dandoti il braccio
non già perché con quattr'occhi
forse si vede di più.

Con te le ho scese perché
sapevo che di noi due
le sole vere pupille,
sebbene tanto offuscate,
erano le tue.

UNE CHAMBRE D'HÔTEL EST-ELLE VRAIMENT SÛRE ?

1. Wi-Fi de l'hôtel : Sécurisez votre connexion

Le Wi-Fi public est pratique, mais c'est aussi l'un des points d'entrée les plus faciles pour les pirates. Les cybercriminels peuvent exploiter les vulnérabilités des réseaux Wi-Fi en infectant les réseaux ou en créant de faux points d'accès.

Que faire ? Vérifiez toujours le nom du réseau auprès du personnel de l'hôtel. Mieux encore, utilisez les données mobiles via une carte eSIM plus sécurisé et économique.

2. Chargement USB : Utilisez les prises de courant

Les ports USB dans les chambres d'hôtel sont pratiques, surtout pour les voyageurs à l'étranger, mais ils ne sont pas toujours sécurisés.

Que faire ? Utilisez votre propre chargeur et branchez-le directement sur une prise de courant. Pour une protection accrue, pensez à emporter une batterie externe.

3. Téléviseurs connectés : Protégez-vous de votre écran

Les téléviseurs connectés des chambres d'hôtel sont souvent équipés de caméras, de microphones et donnent accès à des services de streaming. Leur sécurité est parfois compromise. Les pirates peuvent exploiter ces dispositifs pour écouter vos conversations, vous observer ou capturer vos identifiants de connexion.

Que faire ? Évitez de vous connecter aux applications avec vos comptes personnels. Débranchez le téléviseur lorsque vous ne l'utilisez pas et, si possible, couvrez la caméra.

(la suite dans le prochain numéro)



È USCITO IL NUOVO NUMERO DEL MAGAZINE DI ITALEA

Clicca sul bottone blu e leggilo
[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).



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 future

AUTOROUTES SANS BARRIÈRES

comment ne pas se faire piéger

L'A13 et l'A14 vers la Normandie, l'A79 dans l'Allier... Trois autoroutes françaises fonctionnent aujourd'hui sans arrêt à la barrière de péage

Mais pour payer, la manipulation est quelque peu compliquée. Et le retard peut vite coûter cher. Désormais, les automobilistes doivent régler leur trajet en ligne, chez un buraliste ou via un badge, sous peine de lourdes amendes. Concrètement, ces autoroutes exploitées par la Sanef fonctionnent en "flux libre": les voitures sont suivies et détectées grâce à des portiques équipés de caméras, qui calculent automatiquement le montant du péage.

Comment je fais pour payer?

Vous n'avez "que" 72 heures pour payer. Première option: le badge télépéage. Avec ce dernier, aucune inquiétude, vous n'avez rien à faire. Vous pouvez vous abonner à un badge de télépéage, cela vous coûtera entre 1 euro et 3,50 euros par mois, en fonction des offres (prélevé sur votre compte). Mais pour la plupart des offres, l'abonnement est gratuit les mois où vous

ne l'utilisez pas. En plus de l'abonnement, les conducteurs devront également compter les coûts engendrés par le voyage.

Les deux autres options nécessitent une certaine manipulation de votre part. Vous pouvez sinon payer en ligne sur le site de l'exploitant (Sanef pour l'A13-A14, Aliae pour l'A79). Une fois sur le site internet, vous pouvez choisir de payer sans vous connecter. Il faut alors rentrer votre plaque d'immatriculation, puis suivre les démarches. Sinon, vous pouvez créer un compte et lui associer votre plaque et votre RIB. Vous serez alors automatiquement prélevé, à chaque passage. Sinon, vous pouvez régler, en espèces, chez les buralistes du réseau partenaire Nirio (la liste est à retrouver [ici](#)).

Une amende qui peut vite coûter (très) cher

10 euros de pénalité si vous réglez au-delà

de 72 heures, puis 90 euros après 15 jours, et jusqu'à 375 euros d'amende après deux mois. Sanef explique sur son site qu'une fois le délai des 72 heures écoulé, vous recevez un avis de paiement au domicile associé à votre plaque d'immatriculation. Si vous partez en vacances, la lettre risque d'être au fond de la boîte aux lettres au retour, avec une belle majoration. Alors, mieux vaut être attentif sur les routes, et ne pas tarder à régler le péage une fois arrivé.

Plusieurs autoroutes bientôt concernées

D'autres autoroutes suivront bientôt: l'A69 entre Toulouse et Castres, encore en travaux, prévoit déjà quatre portiques sur ses 53 kilomètres.

Ailleurs, l'A40 qui relie Mâcon à Passy en Haute-Savoie va dire au revoir à ses barrières de péage, et se convertir au péage à flux libre.

Riconoscimenti / *Reconnaisances*

UN PIZZAIOLO CALABRESE TRA I DIECI MIGLIORI AL MONDO

Il 25 novembre dello scorso anno, Pietro Giovanni Tangari, in arte Pedro's, originario di Cariati (Cosenza), è stato consacrato tra i dieci pizzaioli migliori al mondo ad aver ottenuto le tre stelle della prestigiosa Guida degli Chef di Pizza Stellato. Tangari – pizzaiolo professionista, Istruttore Pizzaiolo dal 2008 e Giudice di Giuria Tecnica nelle principali competizioni nazionali e internazionali – raggiunge ora il massimo riconoscimento, entrando ufficialmente nella storia della pizza mondiale.

Il percorso di Pedro's è un susseguirsi di vittorie e prestigiosi riconoscimenti. Tra i più significativi: **2024** – 1° classificato al *Campionato Italiano di Pizza Piccante*; **2026** – 2° classificato al *Campionato Italiano Assoluto di Pizza*; **2008** – 1° classificato al *Campionato Mondiale di Pizza al Fungo*; **2010** – 2° classificato al *Campionato per Soli Istruttori Pizzaioli Professionisti degli Ultimi 10 Anni*; **2016** – Nominato *Ambasciatore dell'eccellenza culinaria* dalla Regione Calabria; **2025** – Conferimento del *Leone d'Oro di Venezia*.

Nelle motivazioni ufficiali si legge: «*La terza stella testimonia l'eccellenza e la costante ricerca della perfezione che caratterizzano il lavoro di Pietro Giovanni Tangari. Oltre quaranta pizze in menù, altissima qualità degli impasti e materie prime spesso a chilometro zero, identitarie del territorio calabrese. Colori, profumi e freschezza sono i capisaldi del pizzaiolo stellato che raggiunge le ambite tre stelle*». Una carriera luminosa che testimonia una dedizione all'arte bianca e un amore profondo per le proprie radici.

ITALIA SECONDO PAESE AL MONDO PER NUMERO DI RISTORANTI STELLATI MICHELIN

La conferma dell'Italia come seconda Nazione al mondo per numero di ristoranti stellati nella nuova edizione della Guida Michelin rafforza il ruolo della ristorazione nazionale come asset strategico per l'immagine, l'economia e l'attrattività internazionale del Paese.

PUGLIA: LE GROTTI PREISTORICHE VERSO IL PATRIMONIO UNESCO

Via libera in Puglia al protocollo d'intesa per la candidatura Unesco delle Grotte carsiche di età preistorica. L'accordo impegna la Regione Puglia e undici Comuni del territorio - Apricena, Rignano Garganico, Monopoli, Bisceglie, Altamura, Ginosa, Ostuni, Otranto, Nardò, Castro e Parabita - a sostenere il percorso pluriennale che potrà portare al riconoscimento del valore universale di una delle più antiche prove della presenza umana nell'Europa occidentale. Il sistema delle grotte pugliesi costituisce un complesso straordinario di siti archeologici che documentano oltre 800 mila anni di presenza umana

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



Visita il portale www.inps.it e accedi all'Area personale con le tue credenziali (SPID, CIE, CNS, PIN, eIDAS).

Numero Verde: Contatta l'800 434320.

Contact Center: Chiama il numero 803 164 o il 06 164164 per assistenza.

per tutti

Attivo il canale WhatsApp

È possibile iscriversi attraverso il seguente link di condivisione:

[INPS per tutti | Chaîne WhatsApp](#)

Sul sito Inps uno spazio per i giovani

L'INPS scende in campo al fianco dei giovani tra i 16 e i 34 anni con un progetto che per la prima volta raccoglie in un unico spazio digitale e sull'APP tutti i servizi e le prestazioni dell'Istituto a loro dedicate.

Il progetto "INPS per i Giovani" nasce con l'obiettivo di rafforzare il legame tra l'Istituto e le nuove generazioni. Sul sito i giovani saranno indirizzati su una pagina in cui potranno scegliere il profilo in cui si riconoscono e potranno accedere a 3 servizi in evidenza per ciascuna categoria senza registrazione.

Le strade più belle d'Europa e quanto costa abitarci

La rivista "Time Out" proclama le 9 strade più belle d'Europa, e tra queste c'è anche un'italiana: via Panisperna a Roma. Ma quanto costa vivere in un indirizzo iconico? A guidare la fascia alta è **Parigi**: in *Rue des Gravilliers*, nel cuore del terzo arrondissement e della Rive Droite, a due passi dal Marais. I valori si attestano intorno ai 12.000 €/mq con dei massimi che possono raggiungere i 16.700 €/mq per immobili ristrutturati o di nuova costruzione. Segue **Madrid**, dove nel centro della "almendra central", *Calle del Barquillo*, registra un prezzo medio di circa 8.900 €/mq, con picchi di 10.600 €/mq per soluzioni di pregio o per appartamenti nuovi. Al terzo posto **Londra**: sulla celebre *Blackstock Road*, tra Finsbury Park e Highbury, caratterizzata da appartamenti storici, pub e negozi, il prezzo medio è di circa 7.800 €/mq, con picchi che possono raggiungere i 15.500 €/mq. Roma, Berlino e Porto, dove il valore immobiliare non è solo una questione di metri quadri, ma anche di contesto. Il fascino architettonico, la qualità degli spazi urbani e la vita di quartiere sostengono la domanda, arrivando a picchi che superano i 9.000 €/mq. In particolare, a **Roma**, nel Rione Monti, *Via Panisperna* i valori si collocano mediamente sui 7.100 €/mq, con punte fino a 9.600 €/mq. Segue **Berlino** dove aumenta l'interesse per *Maybachufer*, lungo il Landwehrkanal, un micro-quartiere in fase di crescita molto richiesto da giovani professionisti e creativi. Qui i prezzi si aggirano intorno ai 6.600 €/mq per appartamenti in buone condizioni, fino a un massimo di oltre 8.000 €/mq per le nuove abitazioni. A **Porto**, invece, gli appartamenti siti nella centralissima e molto richiesta *Rua do Bonjardim* si attestano intorno ai 5.000 €/mq, con immobili che possono superare i 7.800 €/mq. Le opzioni più accessibili: **Bruxelles**, dove nella zona Sainte-Catherine, l'amatissima *Rue de Flandre* registra un prezzo medio di 4.000 €/mq: un prezzo che riflette la solidità della domanda in uno dei distretti più dinamici della città. Infine, **Salonico**, dove la sua celebre *Odos Olympou* registra valori tra 2.450 e 3.600 €/mq.

REGARDER SON TÉLÉPHONE PORTABLE EST CONTAGIEUX L'IMITATION COMMENCE EN MOINS DE 30 SECONDES

En effet, regarder son smartphone est un geste très contagieux qui relève du «mimétisme spontané»: l'imitation du comportement d'autrui se produit en moins de 30 secondes, indépendamment du sexe, de l'âge ou du degré de familiarité. C'est la conclusion d'une étude menée par une équipe de chercheurs de l'Université de Pise, la première à appliquer une approche éthologique à l'utilisation du téléphone portable.

Astuce WhatsApp : comment transformer un message vocal en texte ?

1. Ouvrez **WhatsApp**, ouvrez les **Paramètres** (en bas à droite sur iPhone et en haut à droite sur Android) et appuyez sur **Discussions** ;
2. Entrez ensuite dans le menu **Transcrire les messages vocaux** puis sélectionnez **Manuellement**. Choisissez alors la langue désirée. Pour un bon résultat, la langue doit correspondre à celle du message vocal ;
3. Revenez à l'**écran d'accueil** de WhatsApp, puis **ouvrez une discussion** dans laquelle vous avez reçu un message vocal ;
4. Appuyez sur le mot **Transcrire** en vert sous le message vocal. Le texte s'affiche directement dessous. La qualité de la transcription dépend bien sûr du bruit ambiant, de l'élocution et de la voix. Les messages très longs peuvent prendre quelques secondes à s'afficher.

Astuce : si vous souhaitez réécouter un passage du message, faites avancer le curseur (point vert) sur l'enregistrement vocal et suivez son emplacement dans le texte qui s'affiche en gras en dessous.

Si la transcription n'apparaît pas, vérifiez que votre application WhatsApp est à jour. Ouvrez pour cela le Play Store sur Android ou l'App Store sur iPhone et tapez WhatsApp dans la barre de recherche. Si l'application n'est pas à jour, il vous sera proposé de le faire.

J'ai oublié mon code de carte bancaire, que dois-je faire pour le récupérer ?

Tout d'abord, sachez que votre code confidentiel ne peut jamais être communiqué par téléphone ou par mail. Votre agence bancaire ne le connaît pas, vous êtes en théorie le seul à le connaître. Cependant, certaines banques permettent à leurs clients de consulter gratuitement leur code dans leur espace personnel, sur le site web ou sur l'appli. Vous devrez vous authentifier et votre code apparaîtra quelques secondes.

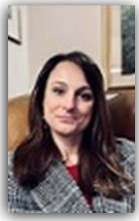
Si ce n'est pas le cas, vous devez demander à votre conseiller bancaire la délivrance d'un nouveau code. Attention, cette opération est facturée par la plupart des banques.

Si vous avez bloqué votre CB après trois mauvais codes lors d'un achat, votre carte est alors bloquée définitivement. Votre banque devra éditer une nouvelle carte bancaire et un nouveau code. une opération qui coûte en moyenne 14 euros

Celui qui s'écoute parler entend souvent un sot

Chi ascolta sé stesso parlare, spesso ascolta uno sciocco

PSICOLOGIA



Rubrica a cura di

Ilaria Bandini

(Psicologa-Psicoterapeuta)

Olimpiadi che passione

In un mondo sportivo sempre più competitivo, il fattore mentale fa la differenza

Sport che passione! Non si può negare l'emozione e la passione che alimenta lo sport come le tantissime emozioni che abbiamo vissuto durante le imprese dei nostri ragazzi alle olimpiadi. Almeno io che seguo lo sport, lo sci e il tennis in particolare, mi emoziono guardando questi atleti raggiungere i propri traguardi dopo anni di sacrifici e determinazione.

Io ho fatto sport per anni e nel mio piccolo ho avuto molte soddisfazioni e sono profondamente convinta che lo sport abbia avuto un grande ruolo nella mia formazione e nella determinazione di chi sono oggi come persona ed anche nel raggiungimento dei traguardi necessari per diventare il terapeuta che sono oggi. Pertanto sono una madre e una psicologa che incentiva lo sport e riconosce l'impegno che questo richiede e comporta, nella vita di tutti i giorni, come valore fondante l'individuo, al pari di altri impegni come quello nello studio. Lo sport veicola valori e insegnamenti fondamentali che integrano quelli che talvolta la scuola non riesce più a dare.

Ma il mondo si divide in due, c'è per chi "l'importante è partecipare", e chi ha scopi ben più alti. Ed è qui che entra in gioco la psicologia dello sport, ovvero quella branca della psicologia che si occupa di studiare ed ottimizzare le funzioni mentali degli atleti come motivazione, concentrazione, gestione dello stress e resilienza al fine di massimizzare le "performance" sportive. Che poi è il vero senso della frase resa celebre da De Coubertin il quale voleva sottolineare la necessità di scendere in campo e combattere, metafora di una vita vissuta da protagonisti e non da spettatori.

La psicologia dello sport, dunque, non si occupa di insegnare a "pensare positivo" ma insegna ed utilizza tecniche basate su evidenze scientifiche come la visualizzazione: immaginiamo ad esempio un maratoneta che sotto pressione visualizza il traguardo, questa pratica riduce l'ansia e migliora i risultati come dimostrato da studi su atleti olimpici.

Non è magia mentale ma si basa su neuroscienze e psicologia cognitiva e comportamentale che hanno dimostrato come immaginare il successo o monitorare il battito cardiaco per controllare lo stress,

aiutano gli atleti a performare al massimo. Facendo un altro esempio, vedremmo come risonanze magnetiche funzionali hanno dimostrato che un calciatore che visualizza un rigore perfetto, attiva le stesse aree cerebrali usate nel gesto reale. Vi sarà certamente capitato di vedere un tennista esercitarsi come se stesse giocando veramente, ma senza pallina, in quanto sta allenando la memoria: in effetti, la ripetizione del gesto in maniera quasi maniacale, consente alla mente di programmare i movimenti a livello cerebrale anche senza la presenza della palla in modo che questi movimenti, perfezionati, saranno già a disposizione quando sarà il momento di giocare.

In un mondo sportivo sempre più competitivo, il fattore mentale fa la differenza tra vittoria e sconfitta; circa il 90% delle "performance" di alto livello dipende anche dalla preparazione psicologica, dalla capacità di gestire lo stress, la pressione, la frustrazione e di rialzarsi dopo una sconfitta. Secondo ricerche dell'associazione Psicologica Americana, imparare a superare blocchi come il calo sotto pressione e a gestire infortuni, riduce il rischio di lasciarsi sopraffare.

Lo sport non beneficia solo della psicologia ma è un potente strumento per il benessere mentale di chiunque; l'esercizio fisico infatti rilascia le endorfine (ormoni della felicità), riducendo i sintomi di depressione e ansia del 20-30% come confermato da meta analisi di riviste prestigiose come Lancet. Sappiamo infatti che camminare 30 minuti al giorno migliora l'umore, rafforza l'autostima e combatte l'insonnia. Per i giovani lo sport previene disturbi quello di deficit da attenzione ed iperattività e favorisce abilità sociali mentre per gli adulti contrasta lo stress lavorativo.

In sintesi la psicologia dello sport e lo sport per la psicologia formano un circolo virtuoso: la mente ottimizza il corpo e il movimento nutre la mente.

Dunque, che tu sia un atleta professionista o un appassionato della domenica, integrare questi elementi conduce ad una vita più equilibrata e performante.

In conclusione, se sei un genitore e tuo figlio ti chiede di fare uno sport, accogilo con gioia!

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.

Harcèlement au travail

Parce qu'elle est protéiforme, complexe et subjective, la notion de harcèlement moral au travail est à manipuler avec précaution. Si une vive altercation avec un collègue ou votre supérieur hiérarchique, par exemple, peut vous désarçonner pendant plusieurs jours, il ne s'agit pas pour autant d'une situation de harcèlement, dès lors que les faits ne se reproduisent pas.

Selon le code du travail en effet, "*aucun salarié ne doit subir les agissements répétés de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de travail susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel*".

TROIS MERVEILLES DE LA LOIRE À VISITER ABSOLUMENT

La tournée des châteaux de la Loire est une des activités touristiques les plus en vogue en France. Le Val de Loire offre un cadre somptueux pour les visiteurs, avec de belles régions à découvrir et des édifices impressionnants, dotés de jolis jardins et d'une riche histoire.

Le Château de Villandry

Dans l'Indre-et-Loire, le château de la famille Carvallo est une véritable merveille. Si le monument a été construit dès le XVI^e siècle, c'est en 1906, grâce aux investissements de cette famille, qu'il est devenu l'édifice incontournable qu'il est aujourd'hui, avec son donjon d'époque et ses jardins imaginés dans le style Renaissance.

Le château abrite une magnifique galerie à arcades, des pièces richement décorées, une fontaine au milieu de la salle à manger et un sublime salon oriental au plafond pensé dans le style hispanomauresque. Les jardins, qui s'étalent sur plus de six hectares, attirent chaque année des milliers de visiteurs. Ils se divisent en six jardins différents, dont un potager, où plantes et légumes poussent selon une culture bio et raisonnée.



Le Château d'Azay-le-Rideau

Construit sous François I^{er} – par une femme, fait rare – ce monument situé en Indre-et-Loire était qualifié de "diamant" par Honoré de Balzac. Chef-d'œuvre de la Renaissance, il a fait l'objet d'une importante restauration au XIX^e siècle et est aujourd'hui géré par le Centre des monuments nationaux.

Outre le château en lui-même, ce sont aussi ses jardins à l'anglaise qu'il faut s'empresse de découvrir. Bâti sur un îlot entre deux bras de l'Indre, le domaine de huit hectares est une enfilade de bosquets, de miroirs d'eau et de nombreuses espèces végétales exotiques. Un lieu idéal pour déambuler paisiblement, pique-niquer et se ressourcer en famille.



Le Château de Brissac

Construit entre le XI^e et le XVII^e siècle, ce château situé dans le Maine-et-Loire est surnommé le "géant du Val de Loire". Il culmine en effet à 50 m et abrite 204 pièces sur sept étages, sans compter son vaste domaine de 70 hectares. L'intérieur est rempli de mobilier précieux, de tapisseries et de plafonds dorés, et le château dispose même d'une chapelle et d'un petit théâtre.

À l'extérieur, les visiteurs pourront se régaler le long de cinq promenades à thèmes au milieu des rosiers, des arbres centenaires et des pièces d'eau. Fort de ses trois étoiles au Guide vert Michelin, le château propose en outre de nombreuses animations toute l'année, dont un joli marché de Noël et une grande chasse aux œufs à Pâques qui ravira petits et grands.



TRE MERAVIGLIE DELLA LOIRA DA VISITARE ASSOLUTAMENTE

Visitare i castelli della Loira è una delle attività turistiche più popolari in Francia. La Valle della Loira offre ai visitatori una cornice magnifica, con belle regioni da esplorare e imponenti edifici che vantano splendidi giardini e una ricca storia.

Il Castello di Villandry

Situato nella regione dell'Indre-et-Loire, il castello della famiglia Carvallo è una vera meraviglia. Sebbene il monumento sia stato costruito già nel XVI secolo, fu nel 1906, grazie agli investimenti della famiglia, che divenne il luogo imperdibile che è oggi, con il suo mastio d'epoca e i giardini progettati in stile rinascimentale.

Il castello ospita una magnifica galleria ad arcate, stanze riccamente decorate, una fontana al centro della sala da pranzo e un sublime salone orientale con un soffitto progettato in stile ispano-moresco. I giardini, che si estendono per oltre sei ettari, attirano migliaia di visitatori ogni anno. Sono suddivisi in sei diversi giardini, tra cui un orto, dove piante e ortaggi vengono coltivati con metodi biologici e sostenibili.

Il Castello di Azay-le-Rideau

Costruito durante il regno di Francesco I – da una donna, caso raro – questo monumento situato nell'Indre-et-Loire fu descritto come un "diamante" da Honoré de Balzac. Capolavoro del Rinascimento, subì un importante restauro nel XIX secolo ed è ora gestito dal Centre des Monuments Nationaux (Centro dei Monumenti Nazionali).

Oltre al castello stesso, anche i suoi giardini in stile inglese sono una tappa obbligata. Costruita su un'isola tra due rami del fiume Indre, la tenuta di otto ettari è un susseguirsi di boschetti, specchi d'acqua e numerose specie vegetali esotiche. Un luogo ideale per una tranquilla passeggiata, un picnic e una rilassante vacanza in famiglia.

Il Castello di Brissac

Costruito tra l'XI e il XVII secolo, questo castello nel Maine-et-Loire è soprannominato il "gigante della Valle della Loira". Si erge a 50 metri di altezza e ospita 204 stanze su sette piani, per non parlare della sua vasta tenuta di 70 ettari.

Gli interni sono ricchi di mobili preziosi, arazzi e soffitti dorati, e il castello ospita anche una cappella e un piccolo teatro.

All'esterno, i visitatori possono godersi cinque percorsi tematici tra roseti, alberi secolari e laghetti. Con tre stelle della Guida Verde Michelin, il castello offre anche numerose attività durante tutto l'anno, tra cui un incantevole mercatino di Natale e una grande caccia alle uova di Pasqua che delizierà i visitatori di tutte le età.

"ITALIA MI MANCHI"



FONDO AMBIENTE ITALIANO

Visitate il **SITO**

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

Site officiel du tourisme

[Offices de Tourisme de France \(guidedutourisme.net\)](https://www.guidedutourisme.net)

Sito ufficiale del turismo

www.italia.it

Almanacco di marzo / Almanach de mars

Marzo, 3° mese dell'anno conta 31 giorni che segnano il passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile e un aumento delle temperature.

Fin dall'antichità era visto come l'inizio di qualsiasi attività, umana (in passato, era frequente cominciare una guerra in questo periodo) e della natura, dopo il lungo letargo dell'inverno; tutt'oggi dà avvio al calendario astronomico, inaugurato dall'equinozio di primavera. Questo fenomeno, che cade il 20 o 21 del mese, vede il sole allinearsi perpendicolarmente alla linea dell'equatore, facendo in modo che il giorno e la notte abbiano eguale durata.

Sotto il profilo climatico, marzo è un mese instabile. Un elemento costante è la forte presenza di vento.

Mars, le troisième mois de l'année, compte 31 jours et marque la transition entre l'hiver et le printemps, ainsi qu'une hausse des températures.

Depuis l'Antiquité, il est considéré comme le début de toute activité, tant humaine (autrefois, il était courant de déclarer la guerre durant cette période) que naturelle, après la longue hibernation hivernale. Il marque le début du calendrier astronomique, inauguré par l'équinoxe de printemps. Ce phénomène, qui se produit le 20 ou le 21 du mois, voit le soleil s'aligner perpendiculairement à l'équateur, assurant ainsi une durée égale du jour et de la nuit. Sur le plan climatique, mars est un mois instable. Une constante est la présence de vents forts.

Accadde a marzo...

- 1 marzo 1961:** L'Aeronautica istituisce le "Frecce Tricolori"
- 4 marzo 1950:** Debutta nelle sale Cenerentola
- 5 marzo 1876:** Nasce il Corriere della Sera
- 6 marzo 1983:** Primo cellulare in commercio
- 8 marzo 1977:** L'ONU inaugura la Giornata internazionale della donna.
- 9 marzo 1959:** Nei negozi arriva Barbie
- 10 marzo 1302:** Dante condannato all'esilio
- 11 marzo 2011:** Disastro di Fukushima
- 13 marzo 1988:** Inaugurato il tunnel sottomarino più lungo al mondo (Giappone)
- 15 marzo 1972:** Al cinema esce "Il padrino"
- 16 marzo 1869:** Brevettata la motocicletta
- 16 marzo 1978:** Moro viene sequestrato
- 17 marzo 1861:** Vittorio Emanuele II proclamato Re d'Italia
- 19 marzo 1964:** Inaugurato il traforo del Gran San Bernardo
- 20 marzo 1800:** La pila di Alessandro Volta
- 21 marzo 1956:** L'Oscar ad Anna Magnani
- 22 marzo 1963:** Esce il primo album dei Beatles
- 23 marzo 1857:** Installato il primo ascensore per persone
- 29 marzo 1795:** Primo concerto di Beethoven
- 31 marzo 1889:** Inaugurata la Torre Eiffel

Il fiore del mese / La fleur du mois

LA MIMOSA: è una pianta che è stata importata in Europa all'inizio del XIX secolo: originaria dell'Australia



in Europa ha trovato il clima ideale per crescere e svilupparsi. I suoi rami sbocciano a fine inverno e con il loro colore giallo paglierino smorzano il grigiore dell'inverno per portare l'allegria della primavera. Secondo gli Indiani d'America i fiori della mimosa significano forza e femminilità. Non è quindi un caso che sia stato eletto fiore simbolo della Giornata internazionale delle donne, l'8 marzo.

LE MIMOSA : Cette plante a été importée en Europe au début du XIXe siècle. Originaire d'Australie, elle a trouvé en

Europe le climat idéal pour sa croissance et son développement. Ses branches fleurissent à la fin de l'hiver et, avec leur couleur jaune paille, elles dissipent la grisaille hivernale et annoncent la joie du printemps. Selon les Amérindiens, le mimosa symbolise la force et la féminité. Ce n'est donc pas un hasard si elle a été choisie comme fleur symbolique de la Journée internationale des femmes, le 8 mars.

Sapevate che / Le saviez-vous

Basta un piccolo trucco per allungare la vita alla mimosa: con un coltellino, eliminare tutte le foglie che si sono rovinate. Tenere il vasetto lontano da ogni fonte di calore.

Un petit truc suffit pour prolonger la durée de vie de votre mimosa : à l'aide d'un couteau, retirer toutes les feuilles abîmées. Gardez le vase à l'écart de toute source de chaleur.

C'est arrivé en mars...

- 8 mars 1977 :** Les Nations unies officialisent la Journée internationale des femmes.
- 11 mars 2011 :** Catastrophe de Fukushima.
- 13 mars 1988 :** Inauguration du plus long tunnel sous-marin du monde (Japon)
- 17 mars 1861 :** Victor-Emmanuel II est proclamé roi d'Italie.
- 19 mars 1964 :** Inauguration du tunnel du Grand-Saint-Bernard.
- 20 mars 1800 :** Invention de la pile par Alessandro Volta.
- 22 mars 1963 :** Sortie du premier album des Beatles.
- 25 mars 1896 :** Ouverture des premiers Jeux olympiques modernes.
- 29 mars 1795 :** Premier concert de Beethoven.
- 31 mars 1889 :** Inauguration de la tour Eiffel.

Nell'orto e in giardino / Dans le potager et le jardin

I fiori che si possono seminare sono quelli di ciclamino, dalia, gladiolo, begonia e gelsomino. Le rose devono essere irrorate e i geranei interrati. Nell'orto si possono rimuovere le protezioni alzate contro il freddo. La cicoria e la catalogna, invece, devono ancora essere difese dagli sporadici ma pericolosi abbassamenti di temperatura.

On peut planter les cyclamens, les dahlias, les glaïeuls, les bégonias et le jasmin. Il est conseillé de traiter les rosiers et de planter les géraniums. Au potager, on peut retirer les protections contre le froid. Cependant, il faut continuer à protéger les chicorées et les pissenlits des baisses de température occasionnelles, mais potentiellement dangereuses.

Consigli per la salute / Conseils de santé

Una buona abitudine in cucina è quella d'insaporire i piatti con scorza di limone grattugiata: si limita così l'uso del sale nella dieta e si fa una buona scorta di antiossidanti. Preferire i limoni con la buccia poco lucida o, meglio ancora, quelli bio.

Une bonne habitude à prendre en cuisine est d'assaisonner les plats avec du zeste de citron râpé : cela permet de limiter la consommation de sel et de faire le plein d'antioxydants. Privilégiez les citrons à la peau fine ou, mieux encore, les citrons bio.

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 - lione@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 - lione.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 Pruniveau 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/UII

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.

Passaporto e servizi consolari

per i cittadini residenti all'estero o che necessitano di servizi consolari ci sarà interoperabilità tra l'Anagrafe degli Italiani Residenti all'Estero (AIRE) e i sistemi di rilascio dei documenti d'identità, eliminando i tempi di attesa per lo scambio di nulla osta cartacei tra uffici diversi. Lo prevede il decreto legge varato dal Consiglio dei ministri. Tra le altre disposizioni, Carta d'identità a validità illimitata per gli ultrasettantenni, Tessera elettorale digitale, gratuità e rilascio immediato dei Certificati anagrafici e di stato civile, accessibilità ai dati per i familiari. Il provvedimento favorisce l'attuazione dei progetti del PNRR e opera una generale revisione di oltre 400 adempimenti amministrativi a carico di cittadini, famiglie e imprese, puntando con decisione sulla digitalizzazione, sulla contrazione dei termini procedurali e sull'interoperabilità delle banche dati pubbliche. Si rafforza il principio cardine che il cittadino o l'impresa non debbano fornire alla pubblica amministrazione dati di cui questa è già in possesso e lo scambio telematico tra banche dati diventa l'unico canale di acquisizione documentale.

Un nuovo servizio per gli italiani in Francia

il Patronato Ital-Uil arriva ad Annecy

Un nuovo servizio, dunque, per chi ha bisogno di supporto nella gestione delle pratiche pensionistiche. **L'ITAL** (Istituto Tutela Assistenza Lavoratori) fondato nel 1952, è un Patronato che fa parte della **UIL**, una delle principali sigle sindacali italiane e si occupa di fornire assistenza gratuita nelle pratiche previdenziali. Tra i suoi servizi, si legge: *"fornisce anche assistenza a tutti i pensionati che ogni anno devono presentare il modello RED/EST alla Cassa INPS. Il Patronato è anche disponibile per il rilascio del modello CUD, utile nella presentazione della dichiarazione fiscale"*.

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

Ure 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 Etats membres. Le CEC France est situé à la frontière Strasbourg/Kehl, regroupé avec le CEC Allemagne au sein de l'association franco-allemande "[Centre Européen de la Consommation](#)". Vous voulez en savoir plus ? Rendez-vous dans la rubrique "[Nous connaître](#)".

Vos droits 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 maximal de 30 jours 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.

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



24h sur 24 / 7 jours sur 7

Écoute par **téléphone** au +33(0)9 72 39 40 50

En ligne, des bénévoles formés à l'écoute

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

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° GENNAIO - 30 GIUGNO 2026

Presidenza UE: CIPRO

Prossime Presidenze

- **Irlanda:** luglio – dicembre 2026
- **Lituania:** gennaio - giugno 2027

1er JANVIER - 30 JUIN 2026

Présidence UE : CHYPRE

Prochaines Présidences

- **Irlande :** juillet – décembre 2026
- **Lituanie :** janvier - juin 2027

**Euro digitale,
sì dell'Europarlamento**

Il progetto punta a garantire accesso universale, sicurezza e stabilità finanziaria, con una possibile prima emissione nel 2029 e un progetto pilota dal 2027.

A ottobre 2025 la Banca centrale europea ha varato un nuovo passo in avanti sullo sviluppo dell'euro digitale. L'obiettivo, qualora la regolamentazione venisse completata come da programma e l'intero Eurosystem fosse pronto, è quello di arrivare a una prima emissione nel corso del 2029.

Ma come funzionerebbe la nuova valuta?

Ritirando ad esempio 100 euro da un Bancomat, l'importo invece di essere erogato in contanti verrà convertito in euro digitali. Dopo aver creato un 'portafogli' in euro digitali presso la propria banca, o tramite un ufficio pubblico designato, ad esempio le Poste, gli utenti potranno caricare un importo mediante un conto bancario collegato oppure depositando contante. A questo punto l'utente potrà iniziare a pagare con gli euro digitali dal loro portafogli immateriale. Verrebbero dunque garantiti pagamenti in euro digitali - in negozi fisici, online, tra privati - sicuri e istantanei.

L'ipotesi di lavoro della BCE attualmente sarebbe quella di stabilire un massimo di 3mila euro in euro digitali che ogni persona fisica o giuridica potrebbe detenere nel proprio portafogli digitale, in modo da evitare un eccessivo deflusso di depositi dalle banche, che potrebbe compromettere la stabilità finanziaria.

**L'euro numerique
approuvé par le P. E.**

Ce projet vise à garantir l'accès universel, la sécurité et la stabilité financière, avec une première émission possible en 2029 et un projet pilote dès 2027. En octobre 2025, la Banque centrale européenne a franchi une nouvelle étape dans le développement de l'euro numérique. L'objectif, si la réglementation est finalisée comme prévu et que l'ensemble de l'Eurosystème est prêt, est de procéder à une première émission en 2029.

**Mais comment fonctionnera
la nouvelle monnaie ?**

Par exemple, en retirant 100 euros à un distributeur automatique, le montant sera converti en euros numériques au lieu d'être remis en espèces. Après avoir créé un portefeuille numérique en euros auprès de leur banque ou d'un organisme public agréé, comme la Poste, les utilisateurs pourront l'approvisionner via un compte bancaire lié ou en déposant des espèces. Ils pourront ensuite effectuer des paiements en euros numériques depuis leur portefeuille virtuel. Ceci garantirait des paiements sécurisés et instantanés en euros numériques — dans les commerces physiques, en ligne et entre particuliers. L'hypothèse de travail actuelle de la BCE serait de fixer un maximum de 3 000 euros en euros numériques que chaque personne physique ou morale pourrait détenir dans son portefeuille numérique, afin d'éviter une sortie excessive de dépôts des banques, ce qui pourrait mettre en péril la stabilité financière.

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