

La Gazette Beth Myriam Services *Les Cœurs Veilleurs*

Juillet 2026

Voyage dans nos belles
régions françaises



Actualités pages 4-5

Retour dans le passé pages 6-7

Jeux

Histoire de régions page 10

Quizz : L'Occitanie pages 11-12

Mots-croisés : Nouvelle-Aquitaine pages 13-14

Intrus : Centre-Val de Loire pages 15-16

Relier : Bourgogne-Franche-Comté pages 17-18

Mélo-mots : expressions de chez nous pages 19-20

Le jeu des syllabes : Grand-Est pages 21-22

Devinettes pages 23-24

Sudoku pages 25-26

Jeu des 7 différences pages 27-28

Coloriages pages 29-30

Actualités

Vive l'été !

Et si on regardait un peu la météo ? L'été 2026 s'annonce particulièrement chaud en Europe et en France, porté par un fort événement El Niño. Les températures devraient dépasser les normales saisonnières, tandis que les précipitations resteront contrastées selon les régions. Et vous, que souhaitez-vous pour cet été ?

C'est reparti pour un tour !

Le samedi 4 juillet, ce sera le départ du Tour de France 2026. Les plus grands cyclistes mondiaux s'affrontent durant trois semaines. Une occasion de faire le tour d'horizon des plus belles régions de France ! Le Tour de France 2026 sera la 113e édition et se déroulera du 4 au 26 juillet 2026. Comptant parmi les trois grands tours du calendrier cycliste, cette course masculine sur route débutera en 2026 à Barcelone. Révélée en février 2025, cette ouverture prendra la forme d'un contre-la-montre par équipes long de 19,7 kilomètres.



Les grandes vacances

L'été 2026 s'annonce riche en découvertes en France ! Entre plages ensoleillées, villages pittoresques et festivals animés, les grandes vacances seront l'occasion idéale de profiter du patrimoine français. De la Bretagne à la Côte d'Azur, familles et voyageurs pourront savourer gastronomie, nature et activités culturelles dans une ambiance conviviale et estivale. Selon plusieurs études, 68 % des Français prévoient de partir au moins une semaine, et 71 % privilégient la France comme destination.

L'été 2026 confirme aussi l'importance des vacances pour les familles françaises. Près de 6 Français sur 10 prévoient un séjour en famille, avec un budget moyen estimé à 1 800 € par foyer. Les régions littorales restent les plus prisées, notamment la côte Atlantique qui pourrait enregistrer une hausse de fréquentation de 12 %. Campings, locations saisonnières et tourisme vert séduisent de plus en plus de voyageurs en quête d'authenticité, de nature et de proximité.

Le saviez-vous ? Les grandes vacances d'été de deux mois en France existent officiellement depuis la fin du XIXe siècle. À l'origine, le calendrier scolaire était adapté aux besoins agricoles : les enfants devaient aider leurs familles aux récoltes pendant l'été.



Retour dans le passé



Ça s'est passé un 1er juillet

Naissance de Lady Diana

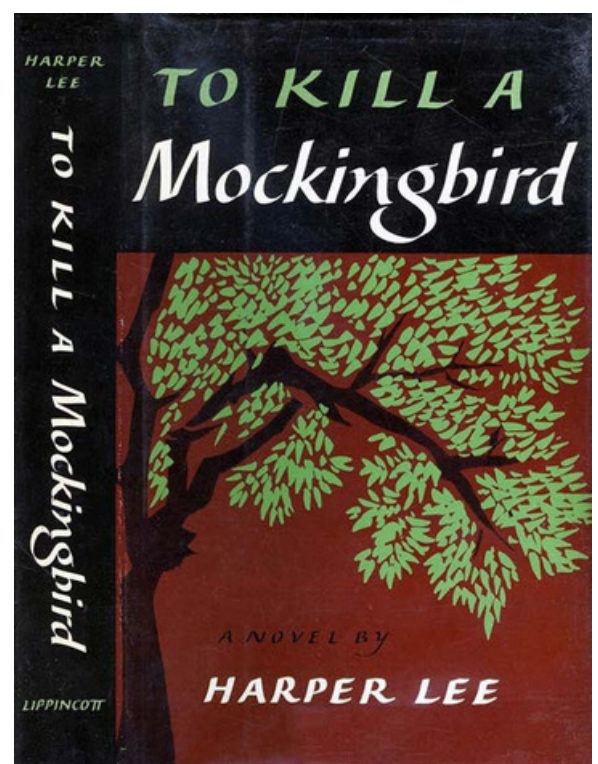
Diana Spencer fut la princesse de Galles suite à son mariage avec Charles, prince de Galles. Leur mariage a eu lieu le 29 juillet 1981 et leur divorce en 1992. La presse l'appelait la Princesse Diana, bien que ce titre soit usurpé car réservé aux princesses de sang.

Le saviez-vous ? Lady Diana était la fille cadette d'Edward Spencer, vicomte Althorp. En partie d'origine américaine par son arrière grand-mère du côté de sa mère, elle était aussi une descendante de Charles II d'Angleterre et par lui, descendante d'Henri IV, roi de France.

Ça s'est passé un 11 juillet

Publication du roman "Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur".

Le 11 juillet 1960, une Américaine, Nelle Harper Lee, publie un roman qui met en scène une petite ville dans les années 1930. Elle raconte le procès de Tom, un Noir accusé à tort d'avoir agressé une jeune fille blanche. Sous le titre "Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur", le roman va recueillir un immense succès et se vendre à plusieurs millions d'exemplaires avant d'être adapté au cinéma en 1962 avec Gregory Peck dans le rôle de l'avocat Atticus Finch.





Ça s'est passé un 20 juillet

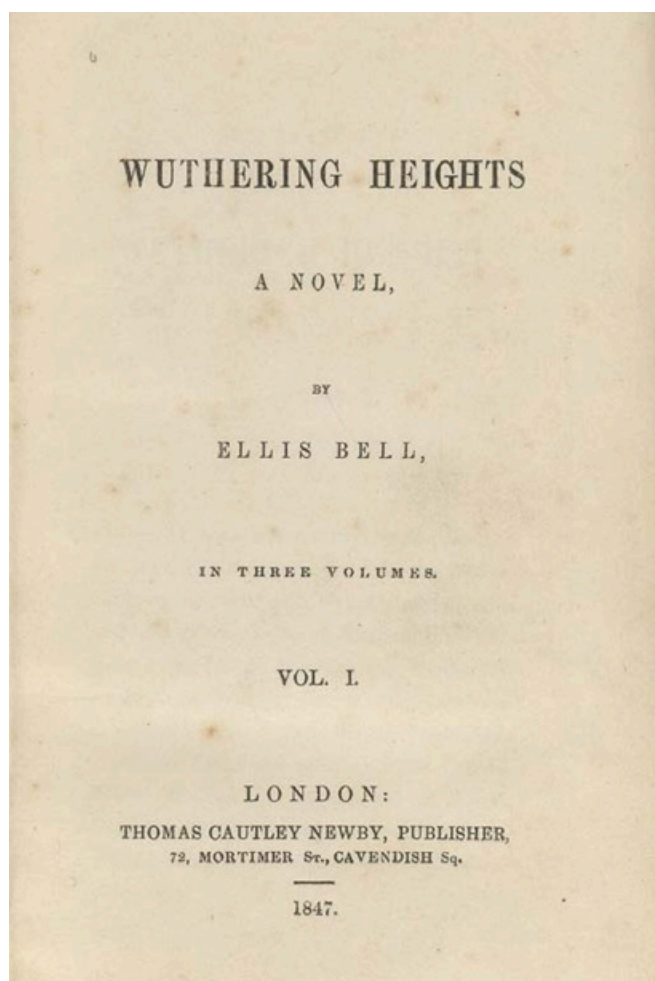
Jacques Anquetil remporte le Tour de France

Le 20 juillet 1957, le Français Jacques Anquetil remporte son premier Tour de France. Il devance le Belge Marcel Janssens et l'Autrichien Adolf Christian. Surnommé « Maître Jacques », il est le premier coureur de l'histoire à remporter cinq fois le Tour de France. Sa carrière a été marquée par sa rivalité avec Raymond Poulidor, qui atteint son paroxysme, lors du Tour de France 1964, avec l'épisode mythique de l'ascension du Puy-de-Dôme.

Ça s'est passé un 30 juillet

Naissance d'Emily Brontë

Emily Jane Brontë est née le 30 juillet 1818 à Thornton et morte le 19 décembre 1848 à Haworth. C'est une romancière et poétesse anglaise. Elle était la sœur cadette de Charlotte Brontë et l'aînée d'Anne Brontë. Les Hauts de Hurlevent (Wuthering Heights) fut son unique roman. Il est considéré comme un classique de la littérature anglaise et mondiale.

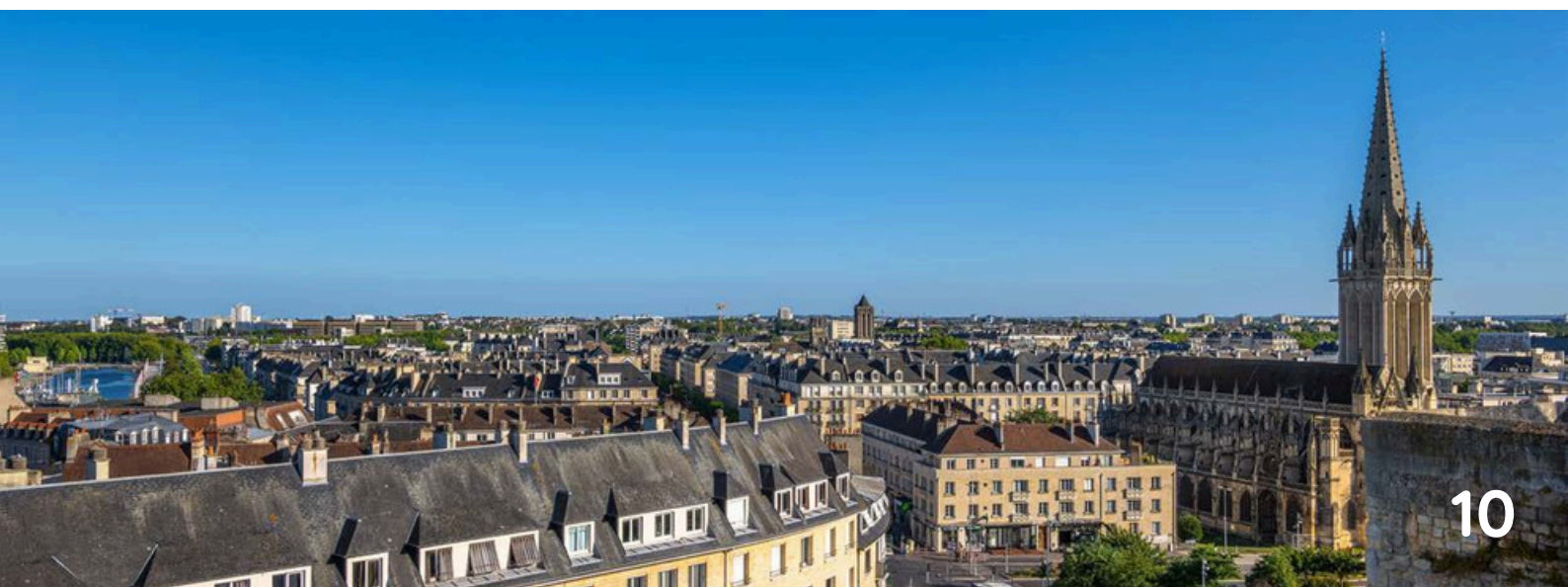


Histoire de régions

La création des régions en France est le résultat d'une longue évolution historique et administrative. Avant la Révolution française de 1789, le territoire était divisé en provinces comme la Bretagne, la Normandie ou la Bourgogne. Après la Révolution, les départements furent créés afin de renforcer l'unité nationale et de limiter les pouvoirs locaux. Cependant, au XXe siècle, l'État français ressentit le besoin d'organiser le territoire à une échelle plus large pour favoriser le développement économique et l'aménagement du pays.

Les régions furent alors progressivement mises en place à partir des années 1950 comme structures administratives. En 1982, les lois de décentralisation leur donnèrent davantage de pouvoirs dans des domaines comme les transports, les lycées ou le développement économique. En 2016, une réforme importante réduisit le nombre de régions métropolitaines de 22 à 13 afin de renforcer leur efficacité et leur compétitivité en Europe. Aujourd'hui, les régions jouent un rôle essentiel dans la gestion et le dynamisme des territoires français.

Depuis le 1er janvier 2016, la France compte dix-huit régions administratives : treize en métropole, dont la Corse, et cinq Outre-Mer (Guadeloupe, Guyane, Martinique, La Réunion et Mayotte). Le représentant de l'État dans les régions est le préfet de région.





1. D'où vient le nom de la région "Occitanie" ?

- A) Du mot "Oc", qui veut dire oui
- B) D'un vieux mot pour "montagne"
- C) Du village ruiné d'Occi
- D) D'un roi cathare nommé occitanus

2. Combien de départements composent la région Occitanie ?

- A) 9
- B) 11
- C) 13
- D) 16

3. Selon une légende, l'expression "Carcas sonne" serait à l'origine du nom de la célèbre cité de Carcassonne. D'accord, mais que désignait "Carcas" ?

- A) Un carillon d'église
- B) Une forteresse
- C) Une dame Sarrasine
- D) Une grande horloge

4. Quel record mondial détient la Cathédrale Sainte-Cécile d'Albi ?

- A) La plus grande en briques
- B) La construction la plus longue
- C) La plus ancienne au monde
- D) La seule à s'appeler ainsi

5. À quel ustensile de cuisine fait référence le cassoulet, plat traditionnel du Languedoc ?

- A) Une casserole
- B) Une cuillère
- C) Une marmite
- D) Une cassole

6. Quel est cet animal emblématique des Pyrénées, proche du chamois ?

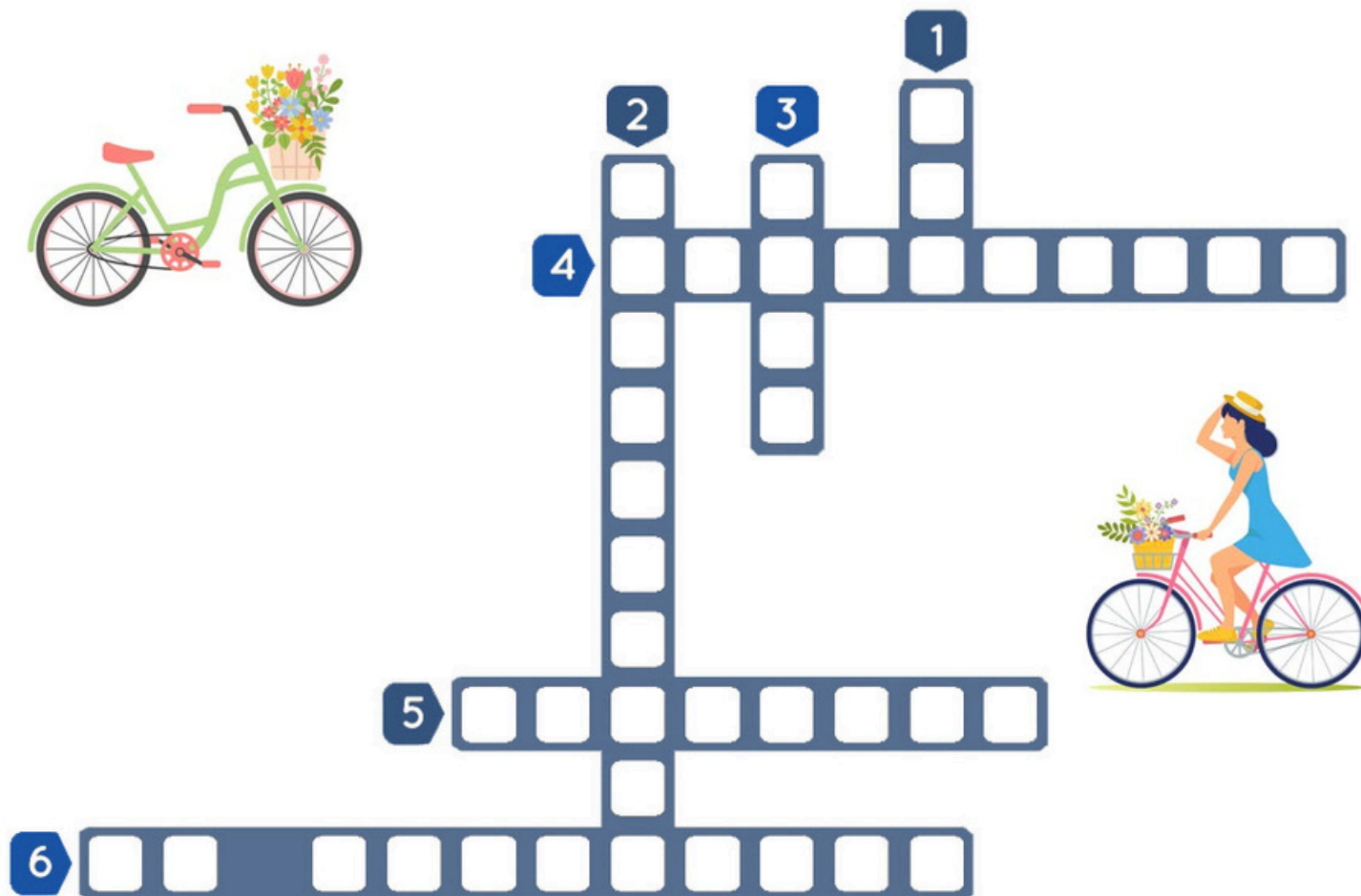
- A) Le mouflon
- B) L'isard
- C) Le bouquetin
- D) La chèvre des Pyrénées



- 1. Réponse A - Du mot “Oc”, qui veut dire oui :** c’est Dante, poète toscan né au XIII^e siècle, qui a popularisé l’idée de “langue d’oc”, du mot “oc” signifiant “oui” en occitan. Il distinguait ainsi les langues romanes : “oïl” au nord, “oc” au sud, et “si” en Italie.
- 2. Réponse C - 13 :** avec 72 724 km, l’Occitanie est la deuxième plus grande région de France métropolitaine après la Nouvelle-Aquitaine. Elle est plus vaste que l’Irlande ! Elle regroupe 13 départements issus de la fusion du Midi-Pyrénées et du Languedoc-Roussillon.
- 3. Réponse C - Une dame Sarrasine :** veuve du roi sarrasin Balaak, Dame Carcas défend la cité assiégée par Charlemagne. Elle use de ruses : soldats de paille, tirs d’arbalète, cochon engraisé jeté des remparts. Trompé, l’ennemi croit la ville prospère et lève le siège. En entendant sonner les cloches, un soldat carolingien s’écrie : “Carcas sonne !”
- 4. Réponse A - La plus grande en briques :** Sainte-Cécile à Albi est la plus grande cathédrale de briques au monde. Elle mesure 113 m de long et 35 m de large. Deux siècles auront été nécessaires pour son édification, de 1282 à 1480.
- 5. Réponse D - Une cassole :** le mot “cassoulet” vient de “cassole”, plat en terre cuite fabriqué par les potiers du village d’Issel. On y faisait cuire un mélange de fèves et viandes au four ou dans la cheminée. La cassole permettait une cuisson lente, donnant au cassoulet sa texture fondante et savoureuse.
- 6. Réponse B - L’isard :** Ce mammifère est le cousin pyrénéen du chamois alpin. L’isard mesure en moyenne 70 cm au garrot pour une longueur de 1 m et un poids de 30 kg. Il vit entre 1 800 et 2 400 m d’altitude. On peut l’observer dans le Parc national des Pyrénées, notamment en vallée d’Ossau ou de Gavar-nie.

Mots-croisés

difficulté ★★☆☆



1. Chef-lieu du département n°64.
2. Artisanat de la ville creusoise d'Aubusson.
3. Mes célèbres pruneaux sont connus dans toute la France.
4. Ville où se déroule le célèbre festival de la bande dessinée.
5. Fleuves qui partagent l'estuaire de la Gironde avec le fleuve du même nom.
6. Préfecture du département de la Charente-Maritime.

Mots-croisés

Réponses

difficulté ★★☆☆

1. Pau : Pau est le chef-lieu du département des Pyrénées-Atlantiques (64) et compte plus de 200 000 habitants dans son agglomération. Connue pour son magnifique château, elle offre également de superbes paysages avec les Pyrénées en toile de fond.

2. Tapisserie : Aubusson est célèbre pour ses tapisseries tissées à la main avec des motifs complexes et détaillés. Cette technique ancestrale a été inscrite au patrimoine immatériel de l'humanité par l'UNESCO, en 2009. On y retrouve d'ailleurs la cité internationale de la tapisserie qui met en valeur le savoir-faire local.

3. Agen : les pruneaux d'Agen sont fabriqués à partir de variétés de prunes spécifiques, comme la prune d'Ente. Ils sont appréciés pour leur texture moelleuse, leur goût intense et leurs propriétés laxatives. La technique de séchage est venue de Chine plusieurs siècles avant Jésus-Christ.

4. Angoulême : le Festival international de la bande dessinée d'Angoulême est le plus important au monde de par sa notoriété et son taux de participation ! Il a lieu tous les ans en janvier depuis 1974 et associe expositions, débats, rencontres et nombreuses séances de dédicace.

5. Dordogne : la Gironde est l'estuaire commun de deux fleuves : la Garonne et la Dordogne, qui joignent leur cours au bec d'Ambès. Il a donné son nom au département de la Gironde. Il est long de 75 kilomètres et large de 12 km ce qui en fait avec ses 635 km², le plus vaste estuaire d'Europe.

6. La Rochelle : La Rochelle comptait 77 000 habitants en 2020 et près de 136 000 dans son agglomération. La ville recense trois ports, l'un de pêche, un autre de commerce et un de plaisance. Ce dernier est encadré par les fameuses Tours classées patrimoine de l'UNESCO (Tour de la Lanterne, la tour de la Chaîne et la tour Saint-Nicolas).



Intrus

Centre-Val-de-Loire

difficulté ★★☆☆

1.



2.



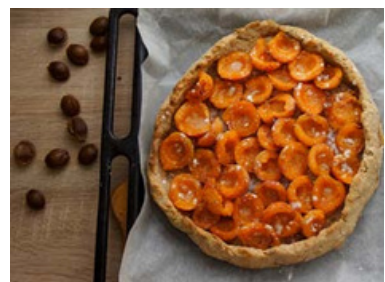
3.



4.



5.





1. L'intrus est la deuxième photo qui ne présente pas la cathédrale

de Chartres : de l'architecture gothique, elle est considérée comme l'une des cathédrales de ce style les mieux conservées par ses sculptures, vitraux et dallages.

Elle a été construite au début du XIII^e siècle, sur les ruines d'une précédente cathédrale romane, elle-même détruite lors d'un incendie en 1194.

2. L'intrus est la troisième photo sur laquelle il n'y a pas de Gabarre

: plusieurs types de bateaux traditionnels naviguaient sur la Loire jusqu'au XIX^e siècle, dont les gabarres, à voiles et à rames, et à fond plat pour naviguer avec peu de fond.

Sur ce fleuve voguaient également les chalands, avec la particularité d'avoir un mât amovible pour passer sous les ponts et une voile carrée.

3. L'intrus est la première photo où l'on ne voit pas de Sainte-

Maure-de-Touraine : fromage de chèvre AOC caractérisé par une paille de seigle qui le traverse dans toute sa longueur. La paille servait initialement de tuteur aux fromages jeunes, lorsque les conditions de fabrication n'étaient pas aussi bien maîtrisées qu'aujourd'hui. Les caillés trop fragiles pouvaient se rompre lors de manipulations.

4. L'intrus est la deuxième photo qui ne présente pas le château de

Chambord : c'est à son retour victorieux de la bataille de Marignan en 1515 que François 1^{er} décida de la construction de Chambord, non pour en faire sa résidence mais comme un symbole de son pouvoir inscrit dans la pierre. Il n'y séjourna d'ailleurs que 50 jours ! Il est classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1981.

5. L'intrus est la quatrième photo qui ne présente pas de tarte Ta-

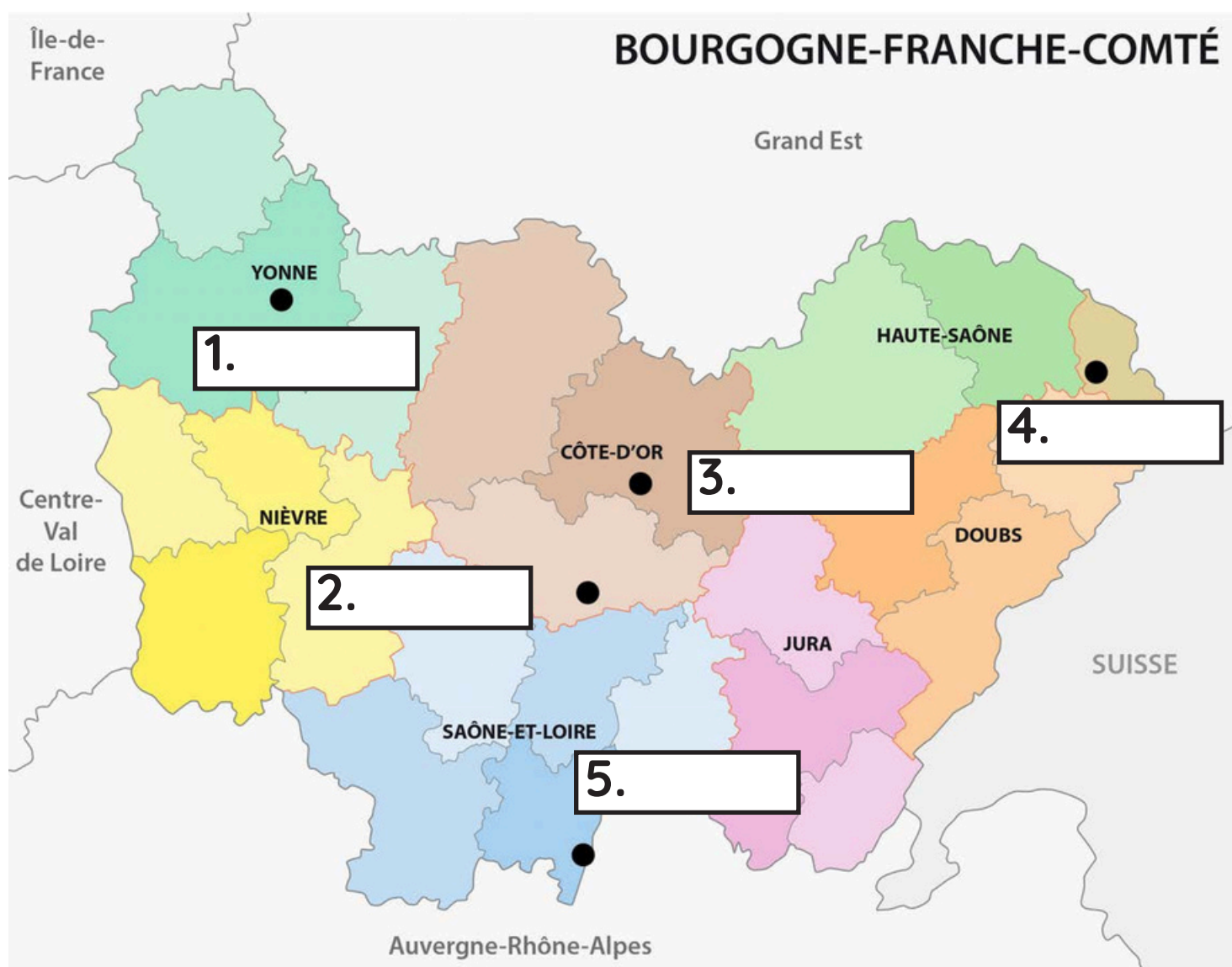
tin : la légende de la tarte Tatin raconte que les soeurs Tatin, propriétaires d'un hôtel-restaurant à Lamotte-Beuvron (Loir-et-Cher) l'auraient inventée accidentellement. Une des soeurs, en voulant réaliser une tarte aux pommes, aurait oublié de mettre la pâte et l'aurait rajoutée par-dessus au cours de la cuisson.

Relier

Bourgogne-Franche-Comté

difficulté ★★☆☆

Replacer ces villes sur la carte de Bourgogne-Franche-Comté :
Auxerre, Dijon, Belfort, Mâcon, Beaune



- 1. Auxerre :** cette ville est une capitale culturelle à la périphérie de la Bourgogne mais au cœur de la France, dans la vallée de l'Yonne. Elle possède un patrimoine historique médiéval et de la Renaissance. Ville d'art et d'histoire depuis 1995, Auxerre possède trente-cinq monuments historiques inscrits ou classés et trois musées de France.
- 2. Beaune :** la ville aux rues pavées est célèbre pour sa vente aux enchères annuelle de vins qui a lieu dans les Hospices de Beaune. Reconnaisable à son toit de tuiles colorées aux motifs géométriques, cet ancien hôpital du XVe siècle est aujourd'hui devenu musée de l'Hôtel-Dieu et expose des chefs-d'œuvre tels que le Jugement dernier de Rogier van der Weyden.
- 3. Dijon :** c'est la capitale de la Bourgogne ! La région historique du centre-est de la France est l'un des principaux territoires viticoles du pays. Elle est connue pour ses vignobles, sa foire gastronomique en automne et ses styles architecturaux, du gothique à l'art déco.
- 4. Belfort :** Établie dans la trouée de Belfort, la cité est implantée sur une importante voie de communication où les premières activités humaines se manifestent dès la Préhistoire. Cette situation stratégique a fait d'elle une place forte militaire et une cité de garnison aux frontières des mondes rhénan et rhodanien.
- 5. Mâcon :** cette commune française est la capitale du Mâconnais, préfecture du département de Saône-et-Loire, dans la région Bourgogne-Franche-Comté. Au dernier recensement, la commune comptait 35 177 habitants tandis que son aire d'attraction, qui s'étend sur trois départements, rassemble 140 394 habitants.



Mélo-mots

Expressions de chez nous

difficulté



1. opération Saint- par l' du Esprit

2. de en Jésus petit velours le culotte

3. dans mettre les beurre du épinards

4. pissenlits manger racine les par la

5. d' des tenir apothicaire comptes

6. front la pain son son sueur gagner à de



1. Par l'opération du Saint-Esprit : Cette expression datant du XVI^e siècle, souvent employée de façon ironique, est une référence directe à la Bible. Celle-ci conte l'histoire de Marie, qui aurait porté Jésus, fils de Dieu, sans qu'il n'y ait eu fécondation. Ce serait tout simplement Dieu qui aurait mis cet enfant en elle. Aujourd'hui, on dit que quelque chose s'est effectuée "par l'opération du Saint Esprit" lorsqu'elle est arrivée de façon inexplicable, voir miraculeuse.

2. Le petit Jésus en culotte de velours : cette expression indique un breuvage délicieux qui ne peut qu'exciter les papilles !

3. Mettre du beurre dans les épinards : les épinards sont, dans l'imaginaire collectif, riches en fer, mais peu ragoûtants. Cette expression est née avec l'enrichissement des classes sociales, accédant à un plus grand pouvoir d'achat et pouvant consommer davantage de beurre. Et puis, c'est bien connu : avec du beurre, tout est meilleur !

4. Manger les pissenlits par la racine : cette expression du XIX^e siècle se réfère à un individu décédé et enterré, et qui a du même coup accès aux plantes par-dessous. Le pissenlit étant une plante qui pousse très rapidement sur la terre fraîchement retournée.

5. Tenir des comptes d'apothicaire : L'apothicaire est apparu au XIV^e siècle, époque où les médecins étaient rares. Il procurait toutes sortes de remèdes. Ses factures étaient compliquées, difficilement vérifiables par des clients qui ignoraient tout de la science pharmaceutique... L'apothicaire était donc souvent considéré comme malhonnête.

6. Gagner son pain à la sueur de son front : "Gagner son pain à la sueur de son front" signifie qu'on gagne son salaire en travaillant très dur. L'expression viendrait de l'histoire de Adam et Ève. Quand ils furent chassés du paradis, Dieu leur aurait dit "Tu auras beaucoup de peine à tirer du sol ta nourriture pendant toute ta vie (...) Tu gagneras ton pain".

Le jeu des syllabes

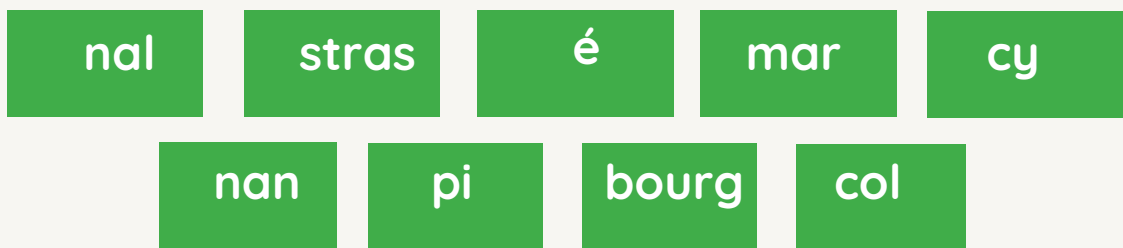
Grand-Est

difficulté

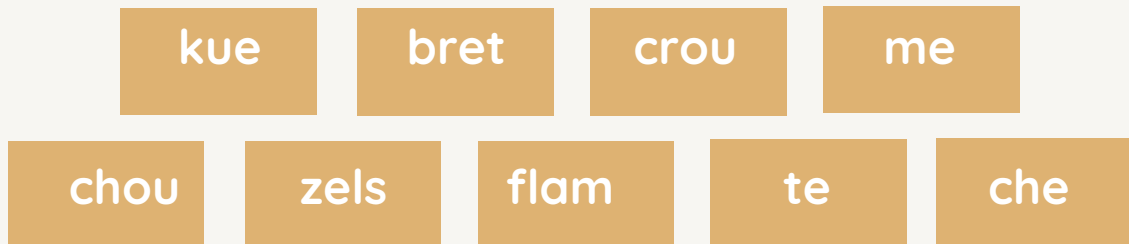


Assemblez les syllabes pour former trois mots correspondants aux thèmes indiqués :

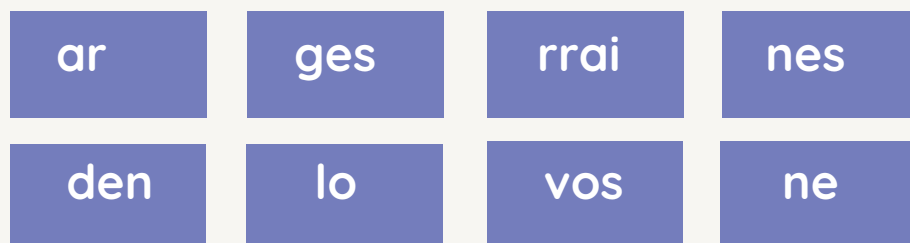
1. Thème: villes de la région Grand-Est



2. Thème : spécialités culinaires de la région Grand-Est



3. Thème : parcs naturels



Le jeu des syllabes

Correction

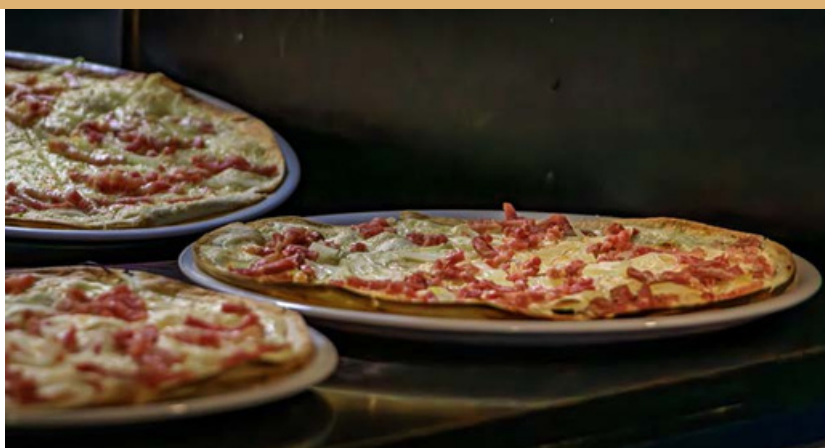
difficulté



1. Villes de la région Grand-Est : Strasbourg Nancy Épinal Colmar



2. Spécialités culinaires de la région Grand-Est: Flammekueche Bretzels Choucroute



3. Parcs naturels : Ardennes Vosges Lorraine



Devinettes

difficulté



1. Quel est le comble pour un professeur de géographie ?
2. Quel métier les chiens peuvent-ils exercer ?
3. De quelle couleur sont les parapluies quand il pleut ?
4. Que dit un vitrier à son fils pour qu'il soit sage ?
5. Deux laitues discutent dans un champ. Que se racontent-elles ?



Devinettes

Réponses

difficulté



1. Quel est le comble pour un professeur de géographie ?

De perdre le nord

2. Quel métier les chiens peuvent-ils exercer ?

Electricien !

3. De quelle couleur sont les parapluies quand il pleut ?

Ils sont tout verts !

4. Que dit un vitrier à son fils pour qu'il soit sage ?

Tiens-toi à carreaux si tu veux une glace !

5. Deux laitues discutent dans un champ. Que se racontent-elles ?

Des salades.



Sudoku

difficulté 

Niveau 1 : remplissez les cases vides avec les chiffres de 1 à 6. Un chiffre ne doit apparaître qu'une fois par ligne, par colonne et par rectangle.

Exemple :

7	4	6	2	9	1	5	8	3
2	9	5	8	7	3	6	1	4
8	3	1	6	5	4	2	7	9
6	1	3	4	8	5	9	2	7
9	5	7	1	2	6	4	3	8
4	2	8	7	3	9	1	6	5
5	6	9	3	1	7	8	4	2
1	7	2	9	4	8	3	5	6
3	8	4	5	6	2	7	9	1

Sur une ligne on trouve tous les chiffres de 1 à 9.

Dans un rectangle on trouve tous les chiffres de 1 à 9.

Sur une colonne on trouve tous les chiffres de 1 à 9.

facile

	7	1	4	8	6	9	2	
			2	7			1	5
4		3		5	1		6	7
2	5	6		4			7	9
9		4	5	6	7	3		2
3	8		1			6		4
7				3				1
					4	2	9	
1		2	8	9		7	3	6

facile

	5	4	8			2		1
8	9	6	3	1	2			5
7	1		4	6	5	3	8	
6		7	5	9		4		3
9		1		4	7	8	5	
		5	1			6		
	7	3			6		2	4
		8	2	3			7	
2				5		1	3	8

Grille 1 :

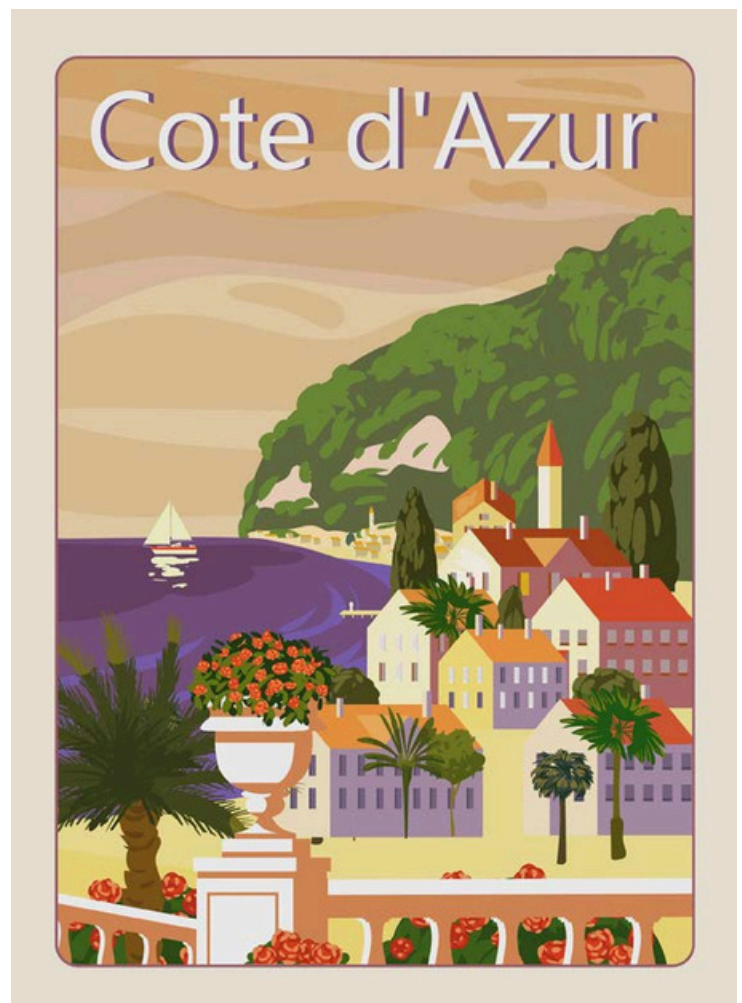
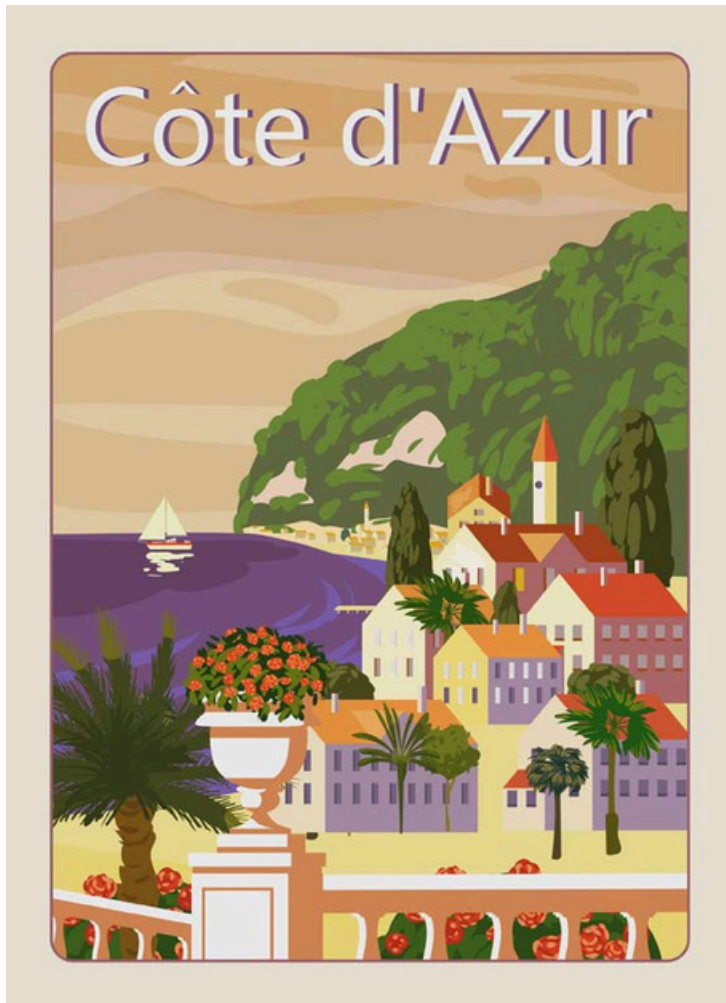
5	7	1	4	8	6	9	2	3
8	6	9	2	7	3	4	1	5
4	2	3	9	5	1	8	6	7
2	5	6	3	4	8	1	7	9
9	1	4	5	6	7	3	8	2
3	8	7	1	2	9	6	5	4
7	9	8	6	3	2	5	4	1
6	3	5	7	1	4	2	9	8
1	4	2	8	9	5	7	3	6

Grille 2 :

3	5	4	8	7	9	2	6	1
8	9	6	3	1	2	7	4	5
7	1	2	4	6	5	3	8	9
6	2	7	5	9	8	4	1	3
9	3	1	6	4	7	8	5	2
4	8	5	1	2	3	6	9	7
1	7	3	9	8	6	5	2	4
5	4	8	2	3	1	9	7	6
2	6	9	7	5	4	1	3	8

Jeu des 7 différences

difficulté



Jeu des 7 différences

Réponses

difficulté



Les différences sont :

- L'accent qui a disparu de "côte".
- Le clocher n'a plus de fenêtre ronde.
- Un nouveau reflet est apparu dans la mer, en dessous du bateau.
- Une silhouette est apparue sur le ponton.
- Une maison a désormais trois cheminées.
- La maison de devant n'a plus de petite extension.
- Des roses sont apparues en premier plan sous le vase.

Coloriages

difficulté



Coloriages

difficulté





Beth Myriam Services

Accompagner et prendre soin au quotidien

Trois expertises pour simplifier le quotidien

Un accompagnement construit sur-mesure, avec la personne accompagnée et ses proches.

AIDE À DOMICILE

Les cœurs veilleurs

Aide à la vie quotidienne, soutien à l'autonomie, présence rassurante. Un accompagnement respectueux des habitudes, du rythme et du parcours de chacun.



PORTAGE DE REPAS

Saveurs et Santé

Portage de repas adaptés aux besoins et aux envies. Une attention portée au plaisir, à l'équilibre et à la régularité.



ACCOMPAGNEMENT PREMIUM

Organisation du quotidien

Courses, démarches, coordination du quotidien, services ponctuels ou réguliers. Un interlocuteur dédié pour répondre aux besoins concrets, selon le rythme et les priorités de chacun.



Chaque situation est unique. Nos réponses le sont aussi.



Beth Myriam
Services

*Des attentions concrètes,
pensées pour enrichir le lien*

PRENONS CONTACT

BETH MYRIAM SERVICES



162 rue Saint-Jean
14000 CAEN



contact@beth-myriam.fr



02 14 74 83 79



beth-myriam.fr