



Accueil
Amitié
Activités

LETTRE TRIMESTRIELLE N° 17

Avril 2026 ISSN 2778-9365

Editorial



Chères Adhérentes, Chers Adhérents,

Voici les beaux jours après une période de pluie.

L'Assemblée Générale s'est déroulée le 18 mars 2026, en présence de **37 adhérents et nous avons reçu 118 pouvoirs pour 360 adhérents**. Les membres du Conseil d'Administration sont déçus du manque d'implication des adhérents. Nous vous rappelons que nous sommes des bénévoles et que nous œuvrons pour que vos activités se passent dans de bonnes conditions.

L'Association ayant besoin de bénévoles, nous vous avons transmis un formulaire à compléter. Nous avons reçu 7 propositions sur 360 adhérents soit moins de 0,02 %. Nous remercions chaleureusement les personnes qui se sont inscrites. L'Association a proposé récemment deux nouvelles activités :

- ◆ L'aquaphobie, 1 seule séance, mais qui peut être renouvelée avec notre Professeur d'aquagym, Alan Bouzakia
- ◆ Le yoga sur chaise tous les vendredis de 14h à 15h avec notre professeur de Yoga Nadia. Cette activité a bien débuté et nous avons inscrit pratiquement une dizaine d'élèves à ce jour.

Nous allons également faire un essai pour des séances de prévention et de régulation émotionnelle.



Bien cordialement

La Présidente **Danielle Dartiguelongue**



La rédaction

Responsable de la rédaction et conception : Danielle Dartiguelongue - Anne Marie Parizot - Relecture : Annie Marix et Anne Marie Parizot
Impression et diffusion : A3A n° ISSN : 2778-9365
Association A3A (loi 1901) 1, Villa Foch « le Parc », 94100 Saint Maur des Fossés. Tel : 06 75 63 42 14
mail : a3a@a3a.club Site internet : www.a3a.club.fr

LE SAVIEZ VOUS ?

LA MODE DE 1830 A 1920

Comment les élégantes de l'aristocratie, petite ou grande, ont-elles connaissance des dernières nouveautés ; pas de journaux de mode, ni de magazines spécialisés, mais des **poupées de mode**, elles sont en papier maché pour les bras et la tête, le corps lui est en bois. Elles arrivent avec leurs malles de nouveautés chez les couturières ayant une clientèle aisée qui n'auront qu'à reproduire les modèles.

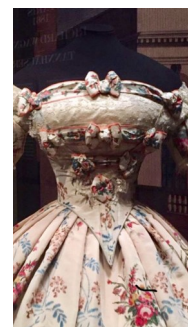


Ce sont des mannequins en réduction, et afin que les idées puissent se propager, au cours du 17ème et 18ème siècle, Mme SCUDERY et ses amies en ont, aux formats d'une femme « **LA GRANDE PANDORE** qui mesure 1,20m, elle servira pour les grandes tenues et **LA PETITE PANDORE** pour les tenues plus usuelles de la journée. Elles seront les ancêtres des mannequins. Arrivées à destination, il ne restera qu'à copier, robes, manteaux, jupes et jupons, et même les coiffures et bijoux qui se porteront l'été ou l'hiver suivant. Certaines portaient même des sous-vêtements complets.

Elles sont envoyées avec des malles de robes et lingerie en modèle réduit à leur taille dans les provinces et cours étrangères, bénéficiant de sauf conduit, car même pendant les guerres, les combats cessent pour leur permettre de continuer leur voyage (elles sont la seule chose respectée par les belligérants).

Entre 1830 et 1850 peu d'évolution, mais avec le second empire tout va changer.

Pour plaire, ces dames ornent leurs jarretelles de pierres semi précieuses, les bas deviennent noirs et sont brodés de fleurs..., les chemises brodées de dentelles sont en soie. Les décolletés sont profonds, il faut montrer les épaules, comme l'Impératrice EUGENIE qui veut que l'on sache qu'elle a de belles épaules.



La crinoline va perdre petit à petit sa vogue, on lui reproche de ramasser la poussière, de s'enflammer si on s'approche trop près d'une cheminée, d'encombrer les couloirs, escaliers et de ne pas être pratiques, monter dans les voitures est un véritable tour de force. Elle sera remplacée par des jupons à plusieurs volants mais sans anneaux rigides, **seuls les corsets survivront jusqu'à la fin des années 1940 et ils seront toujours aussi néfastes à la santé des élégantes.**

La femme du peuple offre un contraste saisissant, surtout dans les villes industrielles, même lorsqu'elles sont coquettes, leurs moyens ne leur permettent pas autre chose que du coton blanc et de la laine noire. Dans un foyer, l'aînée bénéficie de vêtements neufs, les suivantes useront jusqu'à la corde les robes de leur aînée.

Dans les grandes maisons, bourgeois et nobles, il était de coutume que le maître ou la maîtresse donnent à leurs valets et servantes les vêtements qu'ils ne voulaient plus porter car passés de mode.

Les petites filles et petits garçons sont vêtus comme des poupées. Leurs vêtements les empêchent de se livrer à tout exercice et jeux qui pourtant leur seraient salutaires. Cette mode cause évidemment (corset...) de nombreux décès dans les classes riches, alors que les enfants du peuple meurent de faim ou de maladies (tuberculose).

LES PARFUMS

Pas de mode sans parfum, GUERLAIN crée l'eau de toilette impériale (qui existe toujours), Pierre François LUBIN fondateur de la parfumerie moderne, qui après la révolution ouvrira une boutique « au bouquet de la rose » en hommage à Marie Antoinette ; Jean Marie FARINA l'eau de Cologne, nom générique pour les parfums légers et qui deviendra « ROGER et GALLET » ainsi que les légendaires parfums d'HOU-BIGANT.



UNE REVOLUTION : LES GRANDS MAGASINS

Au lieu de courir 7 ou 8 boutiques pour votre mari ou vos enfants, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin dans un seul endroit.

Les **grands magasins** profitant de l'ascension de la bourgeoisie, jettent leur base :

LE BON MARCHÉ par Aristide BOUCICAUT inauguré en 1852, LE GRAND MAGASIN DU LOUVRE qui se flatte de ne jamais copier, mais de toujours créer, LES TROIS QUARTIERS fondés en 1827 par Paul et Justin VIDEAU seront repris par Aristide BOUCICAUT en 1853, offriront des modèles de Jean POIRET ; LA BELLE JARDINIÈRE créée par Pierre PARISSOT en 1824, et la SAMARITAINE sera fondée par Ernest COGNACQ en 1870.



Tout ce que vous souhaitez est exposé sous vos yeux, vous pouvez fouiller, aller droit vers les dernières nouveautés, **vous pouvez lire les prix qui sont affichés** et faire des économies, vous pourrez même, après avoir essayé chez vous, le rapporter, si cela ne vous convient pas.

LA VENTE PAR CORRESPONDANCE

Aristide BOUCICAUT, pour pouvoir écouler une production qui ne cesse de croître, met en place la vente par correspondance (catalogues richement illustrés) ils sont édités d'abord une fois par an, mais deviendront saisonniers. Ils permettent de suivre l'évolution des goûts de la bourgeoisie, en décoration arts de la table, modes vestimentaires et loisirs.

LE PANTALON

Interdit par ordonnance du préfet de PARIS Louis Nicolas DUBOIS le 29 octobre 1793, une autorisation était accordée à des fonctions ou métiers (exercice de métiers masculins) empêchant les femmes de porter des robes qui auraient pu être dangereuses. (Ouvrières qui travaillaient sur le carreau de la mine à trier le charbon en poussant des wagonnets de houille..).

Vers la fin du 19^{ème} siècle, certaines, on bravé l'interdiction : GEORGE SAND, ROSA BONHEUR, MADE-LEINE LE PELLETIER, deux circulaires de 1892 et 1909 atténueront l'interdiction et en autorisent le port : **si la femme conduit une automobile, tient un guidon de vélo ou les rênes d'un cheval.....**

Durant la première grande guerre puis pendant la seconde, les femmes qui remplacent les hommes dans les usines ou exerçant d'autres travaux d'hommes, commencent à en porter dans la vie courante.

Les robes commenceront à changer pour devenir plus courtes et plus étroites ; avant la révolution industrielle les textiles sont extrêmement chers et les jupes étant amples, il fallait plus de tissu ce qui permettait d'afficher sa richesse. Au début du 20ème siècle le tissu est rationné par des faits de guerre. Dans les années 1930 la longueur des **jupes**, et oui on ne parle plus de robe, diminue uniquement pour les tenues de soirée, nous sommes dans les « années folles », dans la journée elles arrivent au-dessus de la cheville.

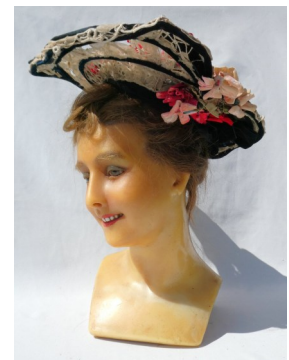


Sous le second empire, la presse de mode connaît un véritable essor. A la fin du 19ème siècle on compte 113 titres, ils comportent des chroniques, des planches reproduisant des modèles avec le nom des fournisseurs, des boutiques de modistes et aussi les adresses des grands magasins. (Exemple la revue LA MODE ILLUSTRÉE partenaire des Grands Magasins du LOUVRE, publie des planches de modèles ainsi que des patrons).



LES CHAPEAUX

Que vous ayez une tête à chapeaux ou pas il vous faudra en porter un. Au 19ème siècle, explosion des coiffes féminines avec des créations parées de plumes, rubans fleurs et fruits. Suivant les saisons ils se portent au dessus d'un énorme chignon fait d'anglaises et de postiches ou au contraire ils couvrent la nuque « on ne sort pas tête nue ».



YOGA SUR CHAISE

Une nouvelle activité « YOGA SUR CHAISE» à l'Association A3A

L'association A3A propose depuis le mois de mars une nouvelle activité : le Yoga sur Chaise.

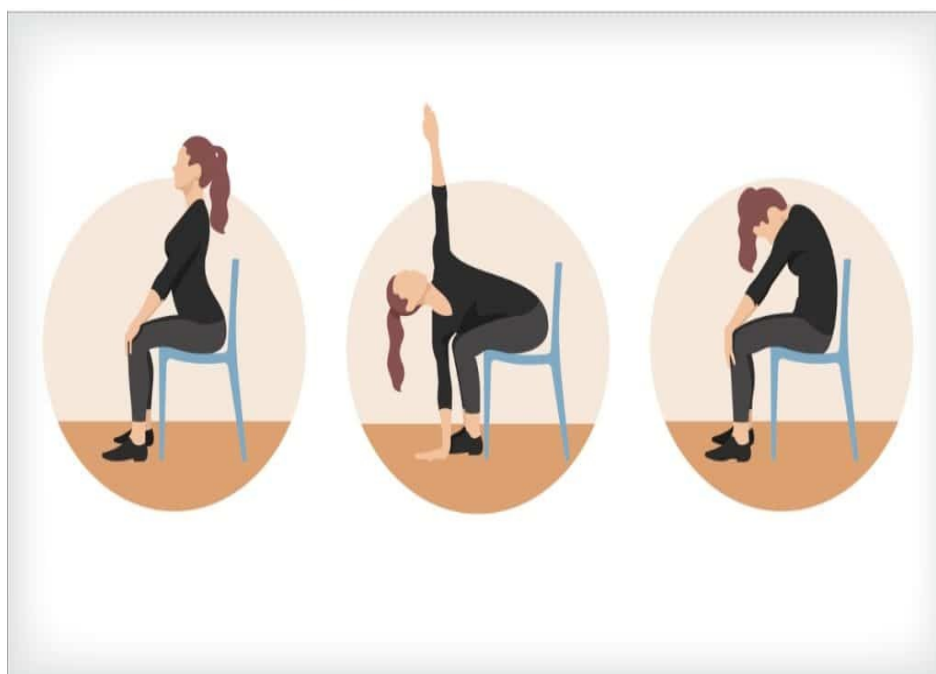
Le yoga sur chaise est une méthode d'exercices, douce et efficace qui apporte les bienfaits du yoga traditionnel, en s'ouvrant à un public plus large.

En effet, les postures et les mouvements sont réalisés sur une chaise et cette pratique de yoga est une option idéale pour les personnes ayant une mobilité réduite.

Le yoga sur chaise s'adresse aussi à des personnes qui travaillent de longues heures au bureau pour lutter contre les effets néfastes de leur sédentarité. Il peut également être complémentaire aux séances de yoga que vous pratiquez au sein de l'Association.

Nadia Mildange (kinésithérapeute et formée à l'hatha yoga) vous accueillera avec beaucoup de chaleur humaine et de bienveillance tous les vendredis après midi de 14h à 15h.

Yoga sur chaise



LECTURE

LA REDACTION A AIMÉ

Christiane vous propose un nouveau choix de livres.

Mélissa DA COSTA – Tout le bleu du ciel

Petites annonces.fr : Jeune homme de 26 ans, condamné à une espérance de vie de deux ans par un Alzheimer précoce, souhaite prendre le large pour un ultime voyage. Recherche compagnon(ne) pour partager avec moi ce dernier périple.

Émile a décidé de fuir l'hôpital, la compassion de sa famille et de ses amis. À son propre étonnement, il reçoit une réponse à cette annonce. Trois jours plus tard, devant le camping-car acheté secrètement, il retrouve Joanne, une jeune femme coiffée d'un grand chapeau noir qui a pour seul bagage un sac à dos, et qui ne donne aucune explication sur sa présence.

Ainsi commence un voyage stupéfiant de beauté. À chaque détour de ce périple naissent, à travers la rencontre avec les autres et la découverte de soi, la joie, la peur, l'amitié, l'amour qui peu à peu percent la carapace de douleurs d'Émile.



Cédric Sapin-Defour : Son odeur après la pluie

C'est une histoire d'amour, de vie et de mort. Sur quel autre trépied la littérature danse-t-elle depuis des siècles ? Dans Son odeur après la pluie, ce trépied, de surcroît, est instable car il unit deux êtres n'appartenant pas à la même espèce : un homme et son chien. Un bouvier bernois qui, en même temps qu'il grandit, prend, dans tous les sens du terme, une place toujours plus essentielle dans la vie du narrateur. Ubac, c'est son nom (la recherche du juste nom est à elle seule une aventure), n'est pas le personnage central de ce livre, Cédric Sapin-Defour, son maître, encore moins. D'ailleurs, il ne veut pas qu'on le considère comme un maître. Le héros, c'est leur lien. Ce lien unique, évident et, pour qui l'a exploré, surpassant tellement d'autres relations. Ce lien illisible et inutile pour ceux à qui la compagnie des chiens n'évoque rien.

Au gré de treize années de vie commune, le lecteur est invité à tanguer entre la conviction des uns et l'incompréhension voire la répulsion des autres ; mais nul besoin d'être un homme à chiens pour être pris par cette histoire car si pareil échange est inimitable, il est tout autant universel. Certaines pages, Ubac pue le chien, les suivantes, on oublie qu'il en est un et l'on observe ces deux êtres s'aimant tout simplement.

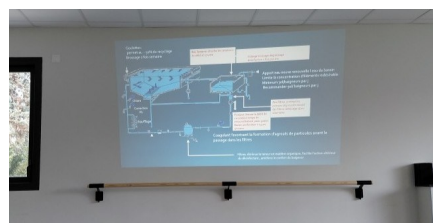
C'est bien d'amour dont il est question. Un amour incertain, sans réponse mais qui, se passant de mots, nous tient en haleine. C'est bien de vie dont il est question. Une vie intense, inquiète et riieuse où tout va plus vite et qu'il s'agit de retenir. C'est bien de mort dont il est question. Cette chose dont on ne voudrait pas mais qui donne à l'existence toute sa substance. Et ce fichu manque. Ces griffes que l'on croit entendre sur le plancher et cette odeur, malgré la pluie, à jamais disparue.

NOUVELLES ACTIVITES DE L'ASSOCIATION

L'AQUAPHOBIE — 23 FEVRIER 2026

L'Association A3A, vous a proposé en collaboration avec Alan, notre professeur d'aquagym du mardi une séance d'aquaphobie.

L'aquaphobie est définie comme une peur intense et irrationnelle de l'eau. Elle peut se manifester dans diverses situations telle que nager, se baigner... Ce trouble anxieux peut entraîner une anxiété extrême et un évitement des situations impliquant de l'eau. Nous avons eu un cours théorique d'une heure à l'association et dans la foulée un cours pratique à la piscine se situant rue Didier à la Varenne. Alan nous a expliqué que ce problème était tabou et que peu de personne osent en parler, même des jeunes. Le cours dans la piscine était formidable et les personnes y participant étaient très satisfaites, il faut dire qu'Alan est très pédagogue et les participants ont pris beaucoup de plaisir à ce cours malgré leur appréhension du début.



ATELIERS DEDIES A LA PREVENTION ET LA REGULATION EMOTIONNELLE

Mme MOULY est, soignante de formation, thérapeute, titulaire d'une licence de psychologie, et formée à plusieurs approches de thérapies brèves et d'accompagnement. Elle a également travaillé 9 ans en psychiatrie. Elle est auto-entrepreneuse, et fondatrice de l'association Centre de Santé Mentale Intégrative (CSMI), dédiée à la prévention et à la régulation émotionnelle.

Elle propose des ateliers de 1h30 pour comprendre ses émotions, apprendre à gérer ses émotions (outils concrets, pratiques simples).

La première séance aura lieu le 8 avril 2026 à 14h30.

PROVERBES

J'ai entendu récemment un homme dire « Ce que fait l'autre n'est pas un dû, mais un cadeau ».

1. « La vie, c'est comme une blague : on ne la comprend qu'à la fin.»
2. « Il faut profiter de la vie... mais pas trop, sinon elle nous envoie l'addition.»
3. « La vie est un long fleuve tranquille, sauf quand il y a des crocodiles.»
4. « Ce n'est pas la vie qui est compliquée, c'est juste qu'on aime bien se prendre la tête.»
5. « La vie, c'est comme un sandwich : on choisit la garniture, mais parfois le pain est rassis.»
6. « La vie est courte, alors mange le dessert d'abord.»
7. « On dit que la vie est un cadeau, mais parfois, elle ressemble à une mauvaise blague.»
8. « La vie, c'est comme une série : parfois passionnante, parfois remplie d'épisodes inutiles.»

LE COIN DES GOURMANDS

VERRINE AVOCATS ET CREVETTES

Préparation 20 mn—Cuisson 35 à 40 mn

Ingrédients 4 verrines :

1 avocat mûr à point, 100 g de petites crevettes cuites, 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou [tzatziki](#)

(sauce grecque crémeuse à base de yaourt et de concombre, souvent aromatisée à l'ail, à l'huile d'olive et aux herbes), Jus de citron, sel, poivre

Préparation :

1. Écraser l'avocat avec un peu de jus de citron, sel et poivre.

1. Dans chaque verrine, mettre une couche d'avocat, puis yaourt/tzatziki, et enfin de crevettes.

2.

Réfrigérer plusieurs heures avant de servir.



PATE DE PAQUES

Préparation 30 mn—Cuisson 35 à 40 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de [veau](#) (haché), 300 g de chair à [saucisse](#), 150 g de [foie gras](#) (cuit), 1 bouquet d'[estragon](#), 1 bouquet de [ciboulette](#), 2 rouleaux de pâte feuilletée, 3 œufs durs (+2 œufs frais entiers + 1 jaune pour la déco) 2 cuil à soupe de crème fraîche, 3 cuil à soupe d'huile d'olive, 1 càc de coriandre (graines concassées), 2 cas de noisettes (concassées grossièrement), 2 pincées de muscade, du thym, Sel, Poivre.

- Placez les viandes dans le bol d'un robot. Ajoutez le foie gras, l'huile, la crème, la coriandre, la muscade, le thym, 2 œufs entiers, les fines herbes effeuillées et les éclats de noisettes. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.
- Préchauffez le four à 210°C (Th7). Placez l'une des pâtes feuilletées dans un moule à manqué chemisé de papier sulfurisé et piquez-la avec une fourchette.
- Ecalez les œufs durs et coupez-les en deux. Répartissez le hachis de viande et chair à saucisse sur le fond de pâte. Posez les 1/2 œufs durs par dessus. Recouvrez de l'autre pâte. Découpez le surplus, mouillez avec un peu d'eau et repliez les bords pour les faire adhérer. Dessinez des petits décors avec la pointe d'un couteau.
- Faites une petite cheminée au centre en roulant une bande de papier sulfurisé. Badigeonnez au jaune d'œuf le dessus du feuilleté. Enfourez pour 35 à 40 minutes: le dessus doit être bien doré.

Démoulez délicatement et servez le pâté tiède (ou froid) accompagné d'une petite salade.



NID DE PAQUES

Préparation : 30 mn—cuisson 25 mn pour 4 personnes

Ingrédients : pour le gâteau : 3 jaunes d'œufs, 240 g de sucre, 1 c à s d'eau, 100 g de farine, 0,5 paquet levure chimique

Pour le moka du nid : 75 g de sucre, 3 c à s d'eau, 350 g de beurre, 2 jaunes d'œuf, 3 c à s de nescafé, vermicelle chocolat, décoration œuf de pâques et poussins.

Pour le gâteau : fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et 1 cuillère à soupe d'eau. Incorporer la farine, la levure puis les blancs montés en neige. Mettre la pâte dans un grand moule à cake et faire cuire plus ou moins 20 minutes à 200°C.

Pour le moka : faire chauffer le sucre et l'eau. Laisser bouillir 4 minutes jusqu'à ce que le caramel colle au doigts. Laisser refroidir. Tourner le beurre en crème. Ajouter les jaunes d'œufs puis le sirop de sucre refroidi. Ajouter le nescafé délayé dans un peu d'eau chaude.

Couper le gâteau en deux dans le sens de la longueur et tartiner l'intérieur avec un peu de moka. Reconstituer le gâteau puis le couper en 4 morceaux de taille égales. Tartiner les côtés de chaque nids avec du moka puis rouler dans les vermicelles en chocolat.



LES PROCHAINES ACTIVITES CULTURELLES

Visite du Quartier Saint Germain

Jeudi 7 Mai à 14h30

En compagnie d'André Buyse vous visiterez le quartier Saint Germain, l'Hôtel d'Anne de Pisseleu, duchesse d'Étampes, l'atelier où Picasso réalisa «Guernica», la maison du médecin de Louis XI ainsi que quelques lieux mythiques tels que le «Procopé», le «Lapérouse» ou le «café Molière». (Ancien jeu de paume où il choisit son nom de scène) seront sur notre passage.



Vous longerez les anciennes murailles de Paris en empruntant la Cour du Commerce Saint-André où subsiste une tour des remparts. C'est dans ce passage que vécurent Guillotin, Sainte-Beuve et Danton. Vous entrerez sur le territoire de l'Ancienne Abbaye et, enfin, dans l'église pour y consulter un plan de l'Abbaye avant sa destruction à la Révolution. Ce qui nous permettra de partir à la recherche de vestiges qui subsistent dans différents magasins et immeubles du quartier.

Après avoir contemplé le Palais Abbatial et la jolie place Fürstenberg où vécut Delacroix, vous arpenterez le site de la grande foire annuelle de la Saint-Germain. D'incroyables attractions y étaient présentées. Et pour terminer, un ancien hôtel particulier peu connu qui ouvrira ses portes spécialement pour vous afin que nous puissiez admirer un superbe plafond à la française à motifs champêtres polychromes. Vous évoquerez l'existentialisme, les zazous et les clients du «Tabou», du «Lipp», des «Deux-Magots» et du «Flore». Les anecdotes en tout genre seront bien entendues au rendez-vous.

« Une journée au XVIII^e Siècle, chronique d'un Hôtel particulier »

au Musée des Arts Décoratifs—107, rue de Rivoli Paris 1er

Mercredi 27 Mai à 12h15

En compagnie d'Anne Kolivanoff, nous vous proposons une splendide exposition qui nous permet de pénétrer le monde secret d'une famille d'Aristocrates ou de grands Bourgeois des années 1780.

Mobiliers, tableaux et objets raffinés du quotidien de l'élite de cette époque, sont présentés dans une mise en scène immersive, sorte de machine à remonter le temps.

Avec plus de 550 pièces originales issues essentiellement des collections du musée, et pour la plupart rarement montrées, l'exposition « Une journée au XVIII^e siècle, chronique **d'un hôtel particulier** » **convoque tous les domaines d'expression des arts décoratifs – boiseries et papiers peints, mobilier, céramique**, orfèvrerie, vêtements et accessoires de mode, jouets, bijoux – pour redonner vie à un hôtel particulier parisien dans les années 1780.

Dans une ambiance cinématographique, sonore et olfactive, le visiteur est invité à déambuler de pièce en pièce, comme s'il était un proche, un ami ou un invité privilégié de la famille.

