



Café Français in de Bibliotheek Veldhoven

Meiveld 2 • 5501 KA Veldhoven • 040 – 253 29 01

kennismakers@bibliotheekveldhoven.nl

Humeurs et traditions d'automne

L'automne vient d'arriver et, si c'est pour certains une saison pleine de tristesse et de mélancolie, elle s'annonce pour d'autres haute en couleurs, riche en senteurs et en saveurs.



Atmosphère d'automne

A l'automne, les températures baissent. Les jours se font plus courts.
La nature se métamorphose pour nous offrir une grande variété de tonalités.

On peut alors profiter de ce que le soleil soit moins nuisible pour faire de longues promenades dans les bois ...

On peut aussi tirer parti de ce changement climatique pour se recentrer, pour mettre un peu d'ordre chez soi et lire enfin ces livres qui nous attendent depuis un moment.

Comment vivez-vous l'automne ?

Que vous évoque-t-il ?

Quelle est alors votre humeur ?

Quelles activités pratiquez-vous en cette saison ?

Se préparer à l'automne

Précédant l'hiver, l'automne est propice à la fatigue et aux affections saisonnières (rhume, grippe, ...).

Certaines personnes vivent mal cette période et sont sujettes à la dépression due au manque de lumière ...



Adoptez-vous une nouvelle hygiène de vie à l'arrivée de l'automne ?
Faîtes-vous des cures de vitamines pour améliorer votre système immunitaire ?
Adaptez-vous vous intérieur pour faire face au manque de lumière ?

Gastronomie d'automne

L'automne est définitivement une saison gourmande, faite de gibiers, de fruits de mer, de champignons des bois, de noix et châtaignes, de fruits de saison (raisin, figue, poire, prune ...), sans oublier les vins ...

- le vin : des vendanges au Beaujolais Nouveau

Les vendanges commencent en général fin août-début septembre mais, dans certaines régions, elles n'ont lieu qu'en octobre.

C'est alors le moment rêvé pour faire des vendanges touristiques et de découvrir le métier de vigneron ou encore de participer à des fêtes de crus. Il faut attendre le mois de décembre pour que les vins de l'année soient commercialisés, à l'exception du Beaujolais Nouveau dont la sortie (le troisième jeudi du mois de novembre) donne lieu à de nombreuses fêtes.



- les cueillettes de champignons et de châtaignes

La cueillette est une tradition en France et une activité qui s'exerce souvent en groupe ou en famille.

Elle est assez peu réglementée, si ce n'est le respect de la propriété privée des bois et forêts dans lesquels elle est pratiquée (se renseigner auprès de la Mairie).

Les amateurs savent reconnaître les champignons comestibles des variétés toxiques. En cas de doute, ce sont les pharmaciens locaux qui font le tri des cueillettes.

Adaptez-vous votre alimentation en fonction des saisons ?
Qu'aimez-vous manger et boire en automne ?

L'automne, saison culturelle

Aux Pays, Bas, l'automne est l'occasion de participer à de nombreuses fêtes et manifestations

culturelles.

Il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges.

Les plus jeunes apprécient Halloween et la Saint Nicolas, tandis que les autres profitent de la Nuit des Musées à Amsterdam (2 novembre 2024) ou du festival Glow à Eindhoven (du 9 au 16 novembre 2024).

C'est aussi en automne que les théâtres proposent leur nouvelle programmation et que le monde littéraire fait sa rentrée avec la parution de nouveaux livres.



Quelles sont vos activités culturelles en automne ?
Participez-vous aux fêtes et manifestations organisées ?

Bonne séance !