LA CONSTANCE

Edition N° 39

Septembre 2025

DANS CE NUMÉRO

Un mot de la directrice

Le savez-vous ? La Constance est un établissement Protestant

Modification dans le roulement des ASH

Les anniversaires du mois

Retour sur la Russie

Escale N° 29 : l'Ukraine

Menus du mois de Septembre

Planning des animations du mois de Septembre

UN MOT DE LA DIRECTRICE

Chers résidents et familles,

J'espère que cette période estivale a permis à certains de profiter de moments de détente, de visites en famille ou tout simplement de quelques instants de calme sous le soleil.
La rentrée marque toujours un nouveau départ, avec l'envie de reprendre un rythme serein.

Ce mois de septembre est toutefois marqué par plusieurs départs qui touchent profondément notre établissement.

Nous avons appris avec tristesse le décès de Madame DAVIN, qui avait commencé par des séjours temporaires parmi nous avant de s'installer à La Constance. Elle appréciait tout particulièrement partager des déjeuners en salle à manger avec sa fille et les animations musicales dans le salon.

Monsieur RUGGIU, toujours d'une grande gentillesse et apprécié de tous, a été transféré dans un EHPAD plus proche du domicile de sa fille. Son sourire et sa bienveillance nous manqueront, et nous lui souhaitons une belle continuation dans ce nouveau lieu de vie.

Nous avons aussi vu partir dans un autre établissement l'un des piliers de notre établissement : Monsieur KINOSSIAN, résident fidèle depuis plus de 27 ans (un record de longévité !). Il aimait rendre service, que ce soit pour faire quelques courses, distribuer le courrier ou prévenir les résidents des temps de culte.

Enfin, nous rendons hommage à Madame FLEURY, notre doyenne, qui nous a quittés à l'âge remarquable de 103 ans. Son long parcours de vie et sa présence parmi nous resteront dans nos mémoires. Et à Monsieur Rive, emporté après une longue maladie. Nous garderons de lui le souvenir d'un homme souriant et toujours de bonne humeur.

Ces départs nous rappellent combien chaque résident laisse une empreinte unique et précieuse dans notre établissement. À ceux qui nous ont quittés, nous adressons une pensée émue et reconnaissante. À leurs familles, nos plus sincères condoléances.

Nous vous informons que l'ensemble du personnel participera à une formation de sécurité incendie le vendredi 19 septembre. En conséquence, le service de ménage sera allégé ce jour-là. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Avec toute mon affection et mon respect,

Charlotte Guis

Le savez-vous ?
La Constance est un établissement Protestant

Au cœur de Marseille, dans un quartier paisible et baigné de lumière, l'établissement d'hébergement pour personnes âgées La Constance poursuit sa mission avec bienveillance et fidélité à ses valeurs fondatrices. Établissement à ancrage protestant, La Constance accueille depuis plusieurs décennies des résidents dans une atmosphère chaleureuse, respectueuse des convictions de chacun et profondément humaine.

Photos de La Chapelle dans les années 70

À La Constance, nous croyons en la dignité de chaque personne, en la liberté de conscience, en la solidarité, et en l'importance de l'écoute. Ces principes inspirent notre manière d'accompagner les résidents, dans le respect de leurs convictions, de leurs rythmes, et de leur histoire de vie.

Le savez-vous ?
La Constance est un établissement Protestant

Une chapelle ouverte à tous

Au cœur de l'établissement se trouve une chapelle, espace de paix et de recueillement. Ce lieu, discret mais vivant, est ouvert à tous : résidents, familles, proches, personnels… mais aussi aux personnes extérieures souhaitant participer à un moment spirituel.

Une fois par mois durant une après-midi, le prêtre Augustin vient célébrer un temps de prière. Ceux sont des instants simples, ouverts à tous ceux qui cherchent un moment de sérénité, de réflexion, ou de communion. Malheureusement actuellement, l'absence de pasteur dans le quartier ne permet pas d'augmenter ces échanges. Nous espérons très prochainement que cela revient comme auparavant avec une alternance de messes et cultes.

Photo actuelle de La Chapelle rénovée en 2018

Le savez-vous ?
La Constance est un établissement Protestant

Un lieu de vie et de partage

À La Constance, la vie quotidienne est rythmée par des activités variées, des moments de convivialité, des échanges riches entre résidents, familles, bénévoles et soignants. Loin d'être un simple lieu de passage, l'établissement est une véritable communauté de vie, portée par un esprit d'accueil et de respect.

L'identité protestante de La Constance ne signifie pas exclusion, bien au contraire. Elle s'exprime dans cet engagement pour un accompagnement digne, une écoute sincère, et une ouverture à la diversité. Elle n'impose rien, mais propose un cadre de sens, de soutien et de paix intérieure.

Elle s'inscrit dans un esprit d'ouverture à toutes et à tous, croyants ou non, avec le désir d'accueillir chacun dans le respect de sa liberté et de son histoire personnelle.

N'hésitez pas à pousser la porte de la chapelle un vendredi après-midi... Vous y trouverez un moment de calme, de réflexion, de joie ou de consolation, dans un cadre serein et bienveillant.

Modification dans le roulement des ASH

Une nouvelle organisation pour plus de lien et de qualité

À compter du 1er septembre 2025, l'organisation des équipes d'agents de service hôtelier (ASH) évolue au sein de l'établissement. Jusqu'à présent, les deux bâtiments – La Constance et La Bastide – disposaient chacun de 4 ASH attitrées, intervenant uniquement dans leur bâtiment respectif.

- À La Constance : Mireille, Réjane, Laetitia et Olivia

- À La Bastide : Sylvie, Hélène, Tania et Sandrine

À partir de septembre, une nouvelle organisation sera mise en place :

Les 4 ASH de chaque bâtiment alterneront chaque semaine entre La Constance et La Bastide. Autrement dit, toutes les ASH interviendront désormais régulièrement dans les deux bâtiments, selon un roulement hebdomadaire.

Modification dans le roulement des ASH

Pourquoi ce changement ?

Cette évolution a été mûrement réfléchie par l'équipe de direction en concertation avec les professionnelles concernées. Plusieurs objectifs motivent cette réorganisation :

Mieux connaître tous les résidents

Ce roulement permettra aux ASH de tisser des liens avec l'ensemble des résidents de l'établissement, quel que soit leur bâtiment. Cela renforce le sentiment de proximité et de continuité, et favorise une meilleure compréhension des habitudes et besoins de chacun.

Améliorer la qualité du nettoyage

En découvrant de nouveaux espaces et en travaillant en alternance, les ASH pourront échanger leurs méthodes, comparer les pratiques et renforcer la qualité de l'entretien dans l'ensemble de l'établissement. Ce regard croisé sera un atout pour garantir des lieux de vie toujours propres, agréables et sûrs.

Favoriser la cohésion et la polyvalence

Ce changement favorise également une meilleure dynamique d'équipe, en permettant aux professionnelles de travailler ensemble de façon plus variée, de rompre la routine, et de développer leurs compétences dans des contextes différents. La collaboration entre les bâtiments s'en trouve renforcée.

Et pour les résidents ?

Pour les résidents, cela signifie qu'ils auront l'occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes, tout en continuant à retrouver régulièrement les visages familiers des ASH déjà présentes.

Le lien de confiance reste une priorité pour nos équipes, et tout est mis en œuvre pour que la transition se fasse en douceur et dans la continuité du service rendu.

Cette nouvelle organisation marque une étape importante dans la vie de La Constance, au service d'un accompagnement toujours plus humain, attentif et professionnel. Nous remercions d'avance résidents et familles pour leur compréhension et leur confiance.

Les anniversaires du mois de Septembre

12 Sep 2025	Mme UGO ANITA
8 Sep 2025	Mme AMBROSI MARIE-FRANCOISE
13 Sep 2025	M GIRAUDO Antoine
24 Sep 2025	Mme PACIFICO ISABELLE
26 Sep 2025	Mme STELLA Orsola
28 Sep 2025	Mme NALBANTIAN Suzanne
30 Sep 2025	Mme UHLER MARIE-JOSEE

Retour sur La Russie

Le voyage s'est poursuivi ce mois-ci, avec une escale haute en couleur, en saveurs… et en surprises : la Russie était à l'honneur ; pays originaire de Victoria, la responsable d'hébergement de La Constance.

Dès l'entrée dans la salle, le ton était donné : drapeaux tricolores, airs de balalaïka en fond sonore… Une ambiance typiquement slave pour éveiller la curiosité et l'appétit.

Le menu imaginé par Victoria et concocté par les chefs
En entrée : Oeufs mimosa à la Russe,
Plat principal : un bœuf Stroganoff tendre et savoureux, accompagné d'un écrasé de pommes de terre,
En dessert : Le Zapekanka, un délicieux gâteau à base de fromage blanc et de raisins

Nous remercions chaleureusement l'équipe de cuisine, ainsi que le personnel, pour cette belle immersion culinaire et culturelle.
Et surtout, merci à vous, chers résidents, pour votre curiosité et votre bonne humeur !

Escale N° 29 : L'Ukraine

Préparez vos valises… ou plutôt vos papilles ! Pour notre prochain repas à thème, nous mettons le cap vers un pays frontalier de la Russie qui est au cœur de l'actualité : l'Ukraine.

Située en Europe de l'Est, l'Ukraine est souvent surnommée « le grenier à blé de l'Europe » pour ses immenses plaines fertiles.
C'est un pays aux traditions riches, à la culture colorée et à la cuisine généreuse – tout ce qu'il faut pour un moment convivial à La Constance.

L'Ukraine en quelques mots

- Capitale : Kyiv (ou Kiev)
- Superficie : le plus grand pays d'Europe (hors Russie)
- Population : Environ 36 millions d'habitants
- Langue officielle : Ukrainien
- Monnaie : Hryvnia
- Religions : Majoritairement chrétienne orthodoxe

Un peu d'histoire

- L'histoire de l'Ukraine est ancienne, influencée par les empires voisins (Russes, Austro-hongrois, Polonais).
- Elle a longtemps fait partie de l'URSS avant de devenir indépendante en 1991.
- Depuis 2014, et surtout 2022, l'Ukraine est en guerre avec la Russie. Mais aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur la culture et la cuisine !

Culture et traditions

- Les Ukrainiens sont très attachés à leurs danses folkloriques, leur musique traditionnelle et leurs costumes colorés.
- On célèbre beaucoup les saisons, les récoltes, la famille.
- Les décorations en œufs peints (pysanky) sont très populaires à Pâques.

La cuisine ukrainienne
La cuisine est généreuse, familiale et savoureuse, parfaite pour les repas partagés de La Constance !

Qu’est ce que nous allons manger?
Un peu d’histoire…

Dans de nombreuses familles ukrainiennes, le goulyash fait partie des repas du quotidien. Ce ragoût savoureux, mijoté avec soin, réchauffe les tables aussi bien en hiver qu’en automne. Pourtant, peu savent que ce plat populaire n’est pas d’origine ukrainienne, mais hongroise. Le mot « goulyash » vient du hongrois gulyás, qui signifie « vacher ».

À l’origine, il s’agissait d’une soupe-repas rustique préparée par les bergers hongrois dans de grands chaudrons posés sur le feu, en plein air. Le gulyásleves, comme on l’appelle en Hongrie, mélangeait des morceaux de viande, des oignons, des pommes de terre, du paprika, parfois du carvi, et était servi comme un plat complet.
Avec l’expansion de l’Empire austro-hongrois, ce plat a voyagé au-delà des frontières, atteignant notamment la Transcarpatie, une région de l’ouest de l’Ukraine, historiquement proche de la Hongrie.

Au fil du temps, les foyers ukrainiens ont adopté puis adapté le goulache à leur manière. Moins épicée que la version originale, la version ukrainienne en est venue à ressembler davantage à un ragoût consistant qu’à une soupe.

Et en dessert…

En Ukraine, les vareniki ne sont pas qu’un simple plat. Ils sont le cœur de la cuisine familiale, la mémoire des campagnes, et le symbole d’une identité nationale profondément ancrée dans les gestes du quotidien. Et parmi toutes les variantes existantes, il en est une qui fait chavirer le cœur des petits comme des grands : les vareniki aux griottes.
Les vareniki sont des raviolis ukrainiens à pâte tendre, en forme de demi-lune, que l’on farcit selon les saisons : pommes de terre, fromage blanc, chou, cerises… Leur nom vient du verbe varyty (варити), qui signifie « faire bouillir ».
Autrefois, dans les villages ukrainiens, les vareniki étaient préparés en grandes quantités par les femmes, souvent à plusieurs mains, à l’occasion de fêtes, de mariages ou de simples repas familiaux. Leur version sucrée, fourrée aux griottes fraîches, était réservée à l’été — lorsque les cerisiers étaient lourds de fruits et que l'on cueillait les griottes à la main au lever du jour.

Menus		01-sept	02-sept	03-sept	04-sept	05-sept	06-sept	07-sept
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Entrée	Salade méditerranéenne crue	Rilette de thon	Charcuterie	Salade de brocolis	Aïoli provençal & ses légumes croquants vapeur	Macédoine	Charcuterie
	Plat & accompagnements	Roulé de veau gourmand & pommes gratinées à la lyonnaise	Pennes al dente au pistou frais & éclats de parmesan	Pizza au fromage & salade	Steak haché & frites		Ravolis au bœuf	Torilla & salade verte
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage blanc au miel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Glace
Soir	Soupes	Soupe de légumes	Soupe de pommes de terre	Soupe de légumes	Velouté de patate douce	Velouté de courgettes	Velouté carottes cumin et lait de coco	Soupe de légumes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		08-sept	09-sept	10-sept	11-sept	12-sept	13-sept	14-sept
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Entrée	Taboulet	Couscous Royal	Charcuterie	Salade de brocoli	Céleri à la rémoulade	Haricots verts à la tomate	Carottes rapées
	Plat & accompagnements	Aubergines fondantes à la parmigiana		Brouillade crémeuse à la forestière	Steak haché & frites	Beignets de calamars croustillants & perles de boulgour parfumé	Lentilles mijotées & saucisse traditionnelle de Toulouse	Paupiettes de veaux
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Ile flottante maison & fromage	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Glace
Soir	Soupes	Velouté de poireaux et pommes de terre	Soupe de potiron	Soupe des pates	Soupe de légumes	Potage st Germain	Soupe de légumes	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		15-sept	16-sept	17-sept	18-sept	19-sept	20-sept	21-sept
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Entrée	Salade de pomme de terre	Duo de melon et jambon cru	Salade de chevre chaud	Crudités	Rillettes de sardines	Salade de tomates fraiches	Salade de pois chiches à la persillade
	Plat & accompagnements	Roti de porc & ratatouille	Chili con carne à la mexicaine & riz blanc	Quiche lorraine & salade verte	Tournedos de veau & frites	Posson pané & epinard à la creme	Chipolatas grillées & purée de potiron	Cordons bleu & pommes noisettes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Panacotta maison	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Glace
Soir	Soupes	Soupe de légumes	Velouté de carottes	Potage st Germain	Soupe de légumes	Soupe de poireaux et pomme de terre	Velouté de courgettes	Potage Dubarry
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		22-sept	23-sept	24-sept	25-sept	26-sept	27-sept	28-sept
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Entrée	Taboulé	Salade de betterave à la ukrainienne	Carottes rapées	Courgettes vinaigrettes	Salade chêvre chaud	Cèleri rémoulade	Charcuterie
	Plat & accompagnements	Blanquettes de veau & riz basmati	Goulash ukrainien & la puréede de pomme de terre	Pizza maison au mozzarelle & salade verte	Moussaka	Tagliatelli au saumon fumé	Raviolis	Poulet rotis & pommes duchesses
	Dessert	Fromage & dessert	Vareniki	Fromage & dessert	Tapioca au coco by Ophelia	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Glace
Soir	Soupes	Velouté de poireaux et pommes de terre	Soupe de potiron	Minestrone	Soupe de légumes	Soupe de poisson	Velouté carottes cumin et lait de coco	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		29-sept	30-sept	01-oct	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Entrée	Salade de haricots	Coleslaw	Taboulé	Carottes râpées	Choux fleur en salade	Céleri rémoulade	Salade de maïs
	Plat & accompagnements	Daube provançale & polenta cremeuse	Pattes forestieres	Quiche au fromage de chevre & salade verte	Tournedos veau & gratin dauphinois	Moules frites	Boudin noir aux oignons & purée de potiron	Cordon bleu & poelee de legumes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Flan au coco by Ophelia	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Glace
Soir	Soupes	Velouté de poireaux et pommes de terre	Soupe de potiron	Potage aux champignons	Soupe de légumes	Soupe de poisson	Soupe de pâtes	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Planning mensuel des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 01/09/2025 au 07/09/2025	**01/09/2025** YOGA (15:00 - 16:00)	**02/09/2025** MUSIQUES CORSE (15:00 - 16:30)		**04/09/2025** SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ACCORDEON (15:00 - 17:00)	**05/09/2025** PETANQUE si météo permet (11:00 - 12:00) UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)		**07/09/2025** CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine du 08/09/2025 au 14/09/2025	**08/09/2025** AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30) REPORTAGE MARIN (16:30 - 17:30)	**09/09/2025** ESCRIME (15:00 - 16:00)	**10/09/2025** PIROUETTE CACAHOUETTE MUSIQUE ET THEATRE (15:00 - 17:00)	**11/09/2025** SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	**12/09/2025** MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	**13/09/2025** COUPLET MARSEILLAIS (15:00 - 16:00)	**14/09/2025** CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine du 15/09/2025 au 21/09/2025	**15/09/2025** YOGA (15:00 - 16:00)	**16/09/2025** ESCRIME (15:30 - 16:30)	**17/09/2025** ZOOTHERAPIE (15:00 - 17:00)	**18/09/2025** SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00)	**19/09/2025** UN JOUR UNE HISTOIRE (16:00 - 17:00)		**21/09/2025** CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine du 22/09/2025 au 28/09/2025	**22/09/2025** AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)	**23/09/2025** ESCRIME (15:00 - 16:00)	**24/09/2025** MEDIATION ANIMAL (15:00 - 16:00)	**25/09/2025** SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ACCORDEON (15:00 - 17:00)	**26/09/2025** ART THERAPIE (15:00 - 17:00)		**28/09/2025** CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine du 29/09/2025 au 05/10/2025	**29/09/2025** YOGA (15:00 - 16:00)	**30/09/2025** ESCRIME (15:30 - 16:30)	**01/10/2025** UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	**02/10/2025** MUSIQUES CORSE (15:00 - 16:30)	**03/10/2025** ART THERAPIE (15:00 - 17:00)		**05/10/2025** CINEMA (15 :00-16 :30)

Rubrique Jeux

Maintenant devenue un classique de notre petit journal; la rebrique jeux fais désormais son bout de chemin proposant à chaque édition de quoi se divertir un peu ! A vos stylos !

Le sudoku : Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Le sudoku : Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Mots mêlés :

Retrouvez les mots donnés dans l'encadré de droite dans la grille ci dessus. Ces mots peuvent être en diagonale, verticale, horizontale, à l'endroit ou à l'envers. Il faudra ensuite retrouver le mot mystère :

PAYS

elemay1020

E	I	N	E	M	R	A	R	U	E	T	A	U	Q	E
M	A	L	T	E	A	B	U	C	C	O	N	G	O	R
T	I	J	D	I	F	U	L	A	G	U	T	R	O	P
A	H	T	O	N	G	A	R	E	N	A	B	I	L	Y
A	D	A	N	A	C	B	W	I	N	E	P	A	L	H
E	A	S	I	B	S	E	A	R	T	I	L	I	H	C
I	D	D	R	L	O	N	N	G	M	A	L	A	W	I
B	N	A	A	A	A	I	D	N	M	O	N	A	C	O
I	A	H	K	W	L	N	A	O	E	E	N	I	U	G
M	G	C	S	I	G	E	D	H	E	Z	I	L	E	B
A	U	T	S	U	E	D	E	E	E	I	L	A	T	I
N	O	P	A	J	R	S	I	N	G	A	P	O	U	R
B	A	H	R	E	I	N	A	T	S	I	K	A	P	A
E	I	C	U	L	E	T	N	I	A	S	O	M	A	N

Albanie
Algérie
Arménie
Bahreïn
Bénin
Bélize
Botswana
Canada
Chili
Chypre
Congo
Cuba
Équateur
Fidji
Guinée
Hongrie
Iran
Irak
Italie
Japon
Laos
Liban
Malawi
Malte
Mauritanie
Monaco
Namibie
Népal
Oman
Ouganda
Pakistan
Portugal
Rwanda
Sainte-Lucie
Singapour
Suède
Tchad
Thaïlande
Tonga

Le mot caché est...