

tam tam

Revue bimestrielle de Milan Accueil



Janvier/Février 2026

milan accueil

nouveau FIACE

11 25
milan

Édito



Chers Lecteurs,

Toute l'équipe de Milan Accueil vous souhaite une année 2026 magnifique et heureuse.

La nouvelle équipe, accompagnée par les bénévoles qui nous aident depuis longtemps, met tout en œuvre pour vous proposer un programme chaque fois plus varié. Les visites d'usine viennent compléter celles du pôle culture, les activités varient au gré de ce que chacun peut apporter et les prochaines soirées sont déjà organisées et n'attendent que vous.

En prenant ce nouveau poste, j'ai découvert des sourires à foison, du dynamisme et une envie de partager tout ce qui fait de Milan cette ville unique. Chacun apporte sa pierre, à sa façon, pour notre belle association en y mettant toujours beaucoup d'enthousiasme, alors MERCI à tous les bénévoles qui font rayonner Milan Accueil et MERCI à vous, nos adhérents, sans qui rien ne serait possible.

Isabelle Darrieus
Présidente de Milan Accueil



CONTACT TAM TAM
milan.accueil.tamtam@gmail.com

Responsable de la publication :
Isabelle Darrieus

Rédacteur en chef :
Stéphanie Sudan

Mise en page : Christelle Jarsallé et Anne Piana

Rédactrices : Isabelle Darrieus, Vanessa Benalloul, Anna Giulia Demé, Eliane El Haj, Leila de Sanctis Martinez, Stéphanie Sudan, Marta Berges, Charlotte Hanset, Virginie Rihouey, Juliette de Corbière, Anna Torterolo, Iris Pons, Véronique Di Mercurio, Cécile Naoumoff-Macé, Laëtitia Fessard de Foucault Eula

Relectrices: Anna Giulia Demé, Marina Durieux, Annie Huang, Fatima Zahra Salim, Marta Berges, Béatrice Screnci, Veronique Di Mercurio, Anne-Sophie Marechal, Solène Dubois

Remerciements à nos annonceurs :
DMZ Ottica, CCI France Italie, Guillin Italia, Milano Relocation, Property International, Relax Relocation, WineTip.

Photo de couverture : Studio Galleria Entrambi Arts

Milan Accueil réseau FIAFE
Viale Ranzoni, 17 - 20149 Milano
Tél. 02 4547 6861
milan.accueil.ma@gmail.com

Comité exécutif de Milan Accueil
Présidente : Isabelle Darrieus.
Vice-Présidente et coordinatrice des activités : Béatrice Screnci.
Secrétaire générale: Virginie Rihouey.
Vice-présidente et responsable des événements : Leila de Sanctis Martinez.
Responsable pôle culture : Charlotte Hanset, suppléante Claire Guillermain.
Trésorier : Jérôme Decroix.
Responsable les Gigoteuses : Iris Pons.
Responsable de l'accueil : Julie Charbonnier.
Responsable rédaction Tam Tam : Stéphanie Sudan.
Responsable réseaux sociaux : Calixte Celarié, suppléante Olfa Chafak.

Sommaire

L'ASSOCIATION

Souffle de créativité	4
Coup de projecteur sur une activité	6
Portraits de nouveaux membres premium	7
Programme des visites	12
Agenda général des activités	16

VIVRE EN ITALIE

Les JO d'hiver à Milan	18
SFI : Solidarité France-Italia	22
Lectures hivernales	24
L'histoire de la glace et son amour italien	26
Égayons nos balcons	28
Passer l'hiver en douceur	31
La cryothérapie : une plongée dans le froid	35
Une sélection de plats d'hiver italiens	37
La neige autrement	39
On a testé pour vous	42
Milanoscope	43
Les coulisses du Tam Tam	45
Diciamolo	46
Cinéma	49

LES MOMENTS FORTS DE MILAN ACCUEIL

Retour en images	51
------------------	----

NOS MEMBRES PREMIUM 54

Pour plus d'informations, consultez notre site internet :
milanaccueil.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

 Instagram #milanaccueil

 Facebook #milanaccueil

Groupe Whatsapp : Milan Accueil News

Vous souhaitez devenir annonceur ?
Contactez-nous : milan.accueil.tamtam@gmail.com



Un souffle de créativité et de liberté sur la couverture du Tam Tam



Notre *Tam Tam* est un réceptacle de trésors parfois passés inaperçus ou rangés dans les tiroirs du quotidien. Avec notre équipe de choc, nous avons choisi cette fois-ci de donner la parole à un artiste milanais qui vous fera voyager dans les ruelles de notre ville.

À l'occasion, nous vous invitons à garder, partager et parler de cette revue autour de vous. Nous devons un immense merci au Studio Galleria Entrambi Arts, qui nous a généreusement offert son coup de crayon pour embellir la couverture de ce numéro. Un geste offert avec le cœur, que nous souhaitons aujourd'hui mettre en lumière.

Par la justesse et la maîtrise de son trait, Sergio a su donner vie à l'atmosphère que nous rêvions de partager dans cette revue. Un univers sensible, poétique, capable de capter un regard... Et de le faire voyager.

Sergio est un homme à la créativité inépuisable. Il est convaincu que tout le monde sait dessiner. Il le démontre avec un exemple aussi simple que puissant : nous dessinons tous, chaque jour, en écrivant, en

signant notre nom. Ces gestes, anodins en apparence, sont déjà des dessins complexes, chargés d'identité. Alors, ne dites JAMAIS plus que vous ne savez pas dessiner.



Sergio Rossi et Katia Trussardi sont deux amoureux de l'art. Leur Studio Galleria Entrambi Arts est la concrétisation d'un rêve partagé : un lieu où chaque jour naît une nouvelle œuvre, unique par essence. Peintures originales, œuvres sur commande, fresques murales personnalisées... Chaque projet est réalisé avec un grand professionnalisme, et surtout avec beaucoup d'amour pour l'art. Grâce à leurs créations, ils sont convaincus de pouvoir impacter le monde à leur échelle.

Vous pouvez venir les rencontrer, acheter une œuvre, commander un projet, participer à un atelier ou simplement échanger autour de l'art vivant et sincère qu'ils défendent.

Le dessin emblématique de Sergio, sa véritable signature, est *La fille au ballon* (*The Girl with the Balloon*). Derrière cette illustration, se cache une histoire, un message d'espoir, qu'il a mis en scène avec délicatesse. La liberté de prendre son envol, le pouvoir de choisir sa propre direction, ou au contraire de se laisser porter par la vie... Voilà ce qui a guidé la création de cette œuvre.

C'est aussi une manière d'exprimer, par le langage de l'art, la liberté des femmes et des êtres humains dans leur globalité : la liberté d'habiter pleinement leur corps et leurs idées, de vivre leurs choix, et la possibilité de se déployer au-delà des cadres imposés avec la légèreté d'un ballon rendu au vent.



Katia Trussardi +39 349 862 2018
Sergio Rossi +39 344 166 3058

Ce symbole est né il y a 16 ans à São Paulo, au Brésil, d'où Sergio est originaire, une ville connue pour sa beauté, mais aussi traversée par des contrastes et des tensions humaines, qui ont nourri la réflexion de l'artiste. L'illustration se veut une réponse douce comme la brise qui la porte, mais forte comme l'élan intérieur qu'elle symbolise. Un souffle. Une image simple. Et pourtant, un message qui continue de voyager.

STÉPHANIE SUDAN



LA VIE DE L'ASSOCIATION

Coup de projecteur sur une activité

S.O.S Lingua avec Francesca

Originaire de Milan, Francesca a d'abord suivi des études de lettres à l'Université Statale, où elle a nourri son goût pour la langue et la culture italiennes. Elle commence ensuite sa carrière en enseignant l'italien aux étrangers dans diverses écoles, découvrant très vite l'importance de la pédagogie interculturelle. Après une année passée en Angleterre avec sa famille, elle revient à Milan et se rapproche alors de la communauté française, notamment à travers l'association Milan Accueil.

Séduite par l'ouverture et la convivialité de ce réseau, elle y propose ses services pour donner des cours d'italien aux adhérents. Ce partenariat, commencé presque par hasard, dure aujourd'hui depuis presque vingt ans. Indépendante, Francesca dispense la majorité de ses cours en entreprise, le plus souvent en accompagnement individuel. Si ces formations personnalisées lui permettent d'approfondir les besoins spécifiques de chacun, la dynamique de groupe et la vie d'une classe lui manquaient. Les ateliers proposés au sein de Milan Accueil lui offrent alors l'opportunité retrouvée de travailler dans un cadre collectif, d'encourager les interactions et de créer un véritable esprit d'équipe. Au fil des années, les liens se sont tissés avec ses élèves, parfois au-delà des cours : certains, aujourd'hui installés aux quatre coins du monde, sont devenus de véritables amis.

La clé de son succès réside à la fois dans sa rigueur grammaticale, qu'elle considère comme indispensable à une progression solide, et dans le plaisir du partage qui anime chacun de ses cours : échanges de conseils, astuces linguistiques, idées de visites, traditions locales... Une approche vivante et chaleureuse où l'apprentissage ne se limite jamais aux manuels.



Quel meilleur exemple du plaisir partagé que cette élève enceinte qui a suivi les cours jusqu'au neuvième mois de sa grossesse et est revenue avec son bébé sans jamais rater une seule session !!! Et, comme elle aime le rappeler avec un sourire, il arrive aussi que ses élèves lui fassent découvrir des nouveautés, renversant pour un instant les rôles et enrichissant encore davantage cette relation d'apprentissage mutuel.

ISABELLE DARRIEUS

SOS LINGUA

Niveau : débutant

Où ? Local de Milan Accueil

Quand ? 1 lundi sur 2 de 9h à 10h15

Responsable : Francesca Castradori
francesca.castradori@yahoo.it

Activité gratuite

Portrait nouveau membre Premium

Fanny Dorio Miss Rangement



Plus d'information sur mon site Internet :
www.missorganisation.nc
ou contactez moi par mail :
contact@missorganisation.nc
ou whatsapp +33 650 650 527 si vous avez des questions.
À bientôt !

Bonjour, je suis Fanny Dorio, française, originaire de Nouvelle-Calédonie et tout nouvellement installée à Milan. En tant que *Home Organiser* ou Coach en Rangement, je propose des services d'aide au tri, au rangement et au désencombrement de vos espaces. Depuis 2020, sous l'enseigne Miss Organisation, j'accompagne les personnes pour réorganiser leur intérieur selon la méthode KonMari® (créée par Marie Kondo) dont je suis certifiée. Si vous venez d'emménager, prévoyez un déménagement ou simplement souhaitez vous réapproprier votre intérieur, pour vous sentir bien chez vous, mais que vous ne savez pas par quel bout commencer : contactez-moi. Je suis là pour vous aider, vous apprendre une méthode ou tout simplement, je peux ranger à votre place. J'adore ça !

FANNY DORIO

*Miss
Organisation*

NOUS NOUS CHARGEONS DE VOTRE PROJET DE A À Z.

Ecoles, logements, contrats domestiques, démarches administratives, banques, assurances, internet...et votre meilleur allié durant tout votre séjour.

ET UN SAVOIR-ÊTRE QUI COMMENCE PAR UN SOURIRE !

relaxrelocation.it en finalisation!
relaxrelocation.com

Contactez **Catherine Tendron**
catherine@relaxrelocation.it ou **0039 389 831 0772**

Relax Relocation
YOUR SPECIALIST IN ITALY

Portrait nouveau membre Premium

Renaud M. Bricolage



Renaud a commencé son parcours professionnel par des études en mécanique générale, un domaine qui lui a permis d'acquérir une compréhension fine du fonctionnement des machines, de la précision technique et de la rigueur indispensable aux métiers de l'ingénierie. Animé par la volonté d'approfondir ses compétences, il s'oriente ensuite vers l'automatisme industriel. Cette nouvelle spécialisation l'amène à intégrer un bureau d'études où il travaille pendant de

nombreuses années, développant son sens de l'analyse, de la conception technique et de la résolution de problèmes complexes.

Après cette première partie de carrière riche en apprentissages, Renaud opère un changement décisif : il reprend un CAP de plombier-chauffagiste, mû par son intérêt croissant pour les énergies renouvelables et les solutions techniques au service du confort domestique. Ce choix marque un tournant important et lui permet d'acquérir un savoir-faire pratique, concret et directement utile aux particuliers comme aux professionnels. En 2013, Renaud et sa famille s'installent en Autriche. Cette expatriation est l'occasion pour lui de réinventer sa manière de travailler. Tout en s'occupant de ses enfants, il met son expertise au service de la communauté française et locale. Grâce à sa polyvalence, il réalise tous types de travaux, de la petite réparation aux aménagements plus complets. Au fil des années, il devient une personne de confiance, reconnue pour son sérieux, sa disponibilité et sa capacité à trouver des solutions sur mesure.



En 2018, son parcours international se poursuit avec une nouvelle étape : Milan. Dans cette ville dynamique et cosmopolite, Renaud commence par apprendre l'italien afin de s'intégrer pleinement à son nouvel environnement.

En 2022, fort de son expérience et d'un réseau en constant développement, il décide de créer son activité indépendante. Il accompagne alors les nouveaux arrivants dans toutes les étapes de l'installation de leur logement. Son objectif : rendre leur emménagement simple, serein et confortable, en leur offrant un service clés en main, fiable et réactif.

Plombier de formation, doté d'une excellente maîtrise de l'électricité et d'une expérience technique particulièrement diversifiée, Renaud propose aujourd'hui un ensemble de prestations adaptées à tous les besoins du quotidien : Installation de luminaires et mise aux normes électriques.

Pose de tringles à rideaux, étagères, cadres, miroirs et éléments décoratifs. Montage de meubles, aménagements pratiques et petits travaux de menuiserie. Travaux de remise en état avant un état des lieux de sortie. Peinture, pose de papier peint et finitions pour personnaliser votre intérieur. Sa priorité est toujours la même : fournir un travail propre, soigné et professionnel.

Renaud accorde une attention particulière aux détails, à la qualité des matériaux et à la satisfaction de ses clients. Son approche, orientée service, repose sur l'écoute, la transparence et la recherche systématique de la solution la plus adaptée.

Que vous veniez d'arriver à Milan ou que vous quittiez la ville, il vous accompagne avec efficacité, sérieux et une réactivité appréciée de ses clients francophones comme italiens.

Au fil des années, Renaud a su réunir autour de lui une équipe de professionnels qualifiés dans des métiers complémentaires du sien : maçons, peintres, carreleurs, électriciens spécialisés, menuisiers... Cette synergie lui permet aujourd'hui de mener à bien des projets plus ambitieux et de proposer des restructurations complètes, allant de la simple rénovation à la transformation intégrale d'un appartement.

ISABELLE DARRIEUS



LUXIPACK VISION

RICICLABILE

**La scatola per panetteria/pasticceria
ad ALTA VISIBILITÀ in cartoncino e PET/rPET**



Base in cartoncino certificato FSC® (FSC® -C104473)
da GULLIN Emballages
Perfetto equilibrio tra cartoncino e PET/rPET
Originale design inclinato

#weprotectyourfood

Portrait de membre Premium

Sophie Grenier-Maraccani Séjours Linguistiques

Je m'appelle Sophie Grenier Maraccani et vis à Milan depuis 30 ans.

Je collabore avec l'Agence italienne Masterstudies, une organisation reconnue pour son sérieux et son professionnalisme, et j'accompagne chaque été des lycéens italiens et français à l'étranger (Londres, Bath, Lincoln, Maynooth, Edinburgh, Dublin, Toronto, Vancouver, Miami, Los Angeles, New York...). C'est pour eux l'occasion de progresser en anglais, de mettre en pratique leurs connaissances de la langue, essentiellement à l'oral, et une belle opportunité de se faire de nouveaux amis.

South Africa

Cape Town & safari

18/07 - 1/08



13-18 anni

Accompagnatrice/Group Leader **Sophie Grenier** (+39)348 9198219

www.masterstudiesltd.com



En juillet prochain, je propose deux séjours linguistiques à l'étranger :

- Angleterre/CANTERBURY du 30/06 au 14/07,
- South Africa/CAPE TOWN du 18/07 au 1/08.

Au programme : cours d'anglais, excursions ou activités l'après-midi et le soir, accompagnés par des étudiants du campus (Activity Leaders).

Pour votre tranquillité de parents et pour celle de vos enfants, je serai présente sur place pendant toute la durée du séjour.

De plus, j'enverrai une newsletter quotidienne avec des photos pour vous tenir au courant du programme de la journée et du lendemain. Si vous souhaitez discuter avec des jeunes et leurs parents qui ont vécu cette expérience avec moi, je peux vous mettre en contact avec eux. Certains reviennent 2, voire 3 années de suite !

SOPHIE GRENIER-MARACCANI

Les inscriptions ont commencé !

Je suis à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au +39 34 891 98219 ou par mail : sgmaraccani@gmail.com
J'espère à bientôt !

Awair

Rencontre avec notre partenaire pour Impuls'Lavoro

Awair est fondée à Milan en 2012 par un groupe d'experts en ressources humaines, chacun possédant une expérience de plus de 20 ans dans les processus d'évaluation, de développement des talents, et de gestion des changements. Elle est devenue en quelques années un acteur clé du conseil en ressources humaines, avec des filiales à Milan, Paris et Londres, 35 collaborateurs et un enviable portefeuille de clients parmi lesquels : Campari, Dassault Systèmes, LVMH, Siemens, Sky, Thales, pour ne citer qu'eux.

Son métier : la gestion des talents, le développement du leadership et des équipes.

Ses atouts : une équipe parlant 8 langues et une présence internationale, un savoir-faire à la pointe, une structure flexible et une offre adaptable au besoin du client.

Sa carte maîtresse : Awair est l'un des seuls distributeurs agréés des tests Hogan en Italie, en France et au Royaume-Uni.

Le test Hogan qu'est-ce que c'est ?

C'est un outil d'évaluation psychométrique conçu pour analyser les traits de personnalité en milieu professionnel, pour mieux prédire les comportements et les performances. Développé sur la base de recherches scientifiques et de données statistiques, il a évalué plus de 13 millions de personnes à travers le monde. Awair intègre le test Hogan dans ses missions d'accompagnement, qu'il s'agisse de recruter un profil clé, de développer le leadership des managers, d'optimiser les performances d'une équipe, de gérer les hauts potentiels, ou de structurer



un plan de mobilité et de succession internes.

Awair propose aussi la Certification à l'utilisation des outils Hogan à des professionnels des ressources humaines, qu'ils soient collaborateurs d'une entreprise ou indépendants.

Les chemins de Milan Accueil et d'Awair se sont croisés à plusieurs reprises.

En effet, deux participants à notre programme Impuls'Lavoro ont été recrutés par Awair, en 2024 et 2025.

Aujourd'hui, les participants à ce même programme ont la chance de bénéficier de l'évaluation Hogan offerte par Awair.

Dans le prochain numéro du *Tam Tam*, nous vous ferons part de leurs impressions.

MARTA BERGES

Pour en savoir plus,
Rendez-vous sur le site internet d'Awair :
www.awair.fr.

Pour des questions précises, vous pouvez
prendre contact par e-mail :
info@awair.eu ou support.france@awair.eu

PROGRAMME DES VISITES ET CONFÉRENCES

MODALITÉS D'INSCRIPTION

1. Inscrivez-vous en ligne

Les inscriptions se font sur notre site internet : milanaccueil.com.

Remplissez et envoyez le formulaire d'inscription puis payez directement par carte bancaire grâce à notre module de paiement en ligne.

2. Recevez la confirmation

Vous recevrez un mail de confirmation et un lien vers le groupe WhatsApp quelques jours avant la visite, avec tous les détails pratiques.

FONDAZIONE PINI



Après deux ans de restauration et de modernisation, la Fondazione Adolfo Pini rouvre au public avec un parcours d'exposition entièrement repensé.

Dans les salles de l'historique bâtiment du Corso Garibaldi 2, nous découvrirons les œuvres restaurées de Renzo Bongiovanni Radice, accompagnées de documents liés à l'histoire personnelle d'Adolfo Pini et de leurs familles.

L'aménagement remet également en valeur le mobilier d'origine afin de recréer l'atmosphère intime d'une demeure bourgeoise milanaise. Œuvres d'art, porcelaines, horloges, tapis et meubles se succèdent ainsi de pièce en pièce, magnifiant une quarantaine de tableaux.

LABORATOIRES ANSALDO

Derrière chaque spectacle de La Scala, une équipe de costumiers, scénographes, charpentiers et sculpteurs façonne décors et costumes pour que la magie opère sur scène.

Lors de cette visite guidée en français, vous découvrirez comment naissent les décors monumentaux et les costumes raffinés du théâtre milanais le plus célèbre.



PIERO PORTALUPPI ET LE MUSÉE BOSCHI DI STEFANO



Le talent éclectique de Piero Portaluppi a laissé de nombreux bâtiments importants dans la ville de Milan. Né en 1888 et décédé en 1967, son architecture est marquée par un goût raffiné pour les matériaux et les formes – parfois bizarres – dans un esprit très art déco. Avec notre guide Pierfrancesco Sacerdoti, architecte et historien de l'architecture, nous nous concentrerons sur la zone est de la ville, où se trouvent certains des chefs d'œuvre de Portaluppi. De la Casa Crespi et de l'immeuble de la société Buonarroti-Carpaccio-Giotto dans le corso Venezia, en passant par le planétarium dans le parc de Porta Venezia, nous rejoindrons le magnifique musée Boschi Di Stefano, tout près de piazza Lima : dans un bel appartement bourgeois dessiné par Portaluppi, se trouve une des plus belles collections milanaises de l'art italien du XX^e siècle.

EXPO ESCHER AU MUDEC



L'exposition M.C. Escher. Entre art et science au MUDEC de Milan présente près de 90 œuvres majeures de l'artiste, dont des gravures, lithographies et aquarelles. Elle retrace l'évolution de son style, depuis ses influences de l'Art nouveau et des paysages italiens jusqu'à ses célèbres illusions d'optique et architectures impossibles. Plus de 40 objets d'art islamique y sont également exposés pour montrer leurs liens avec les motifs géométriques d'Escher. Le parcours met en avant la manière dont l'artiste a uni intuition artistique et raisonnement mathématique pour créer un univers visuel unique. L'influence des symétries et des tessellations orientales y apparaît clairement.

L'exposition offre ainsi un voyage entre art, science et culture, soulignant la richesse et la complexité de l'œuvre d'Escher. C'est une occasion exceptionnelle pour les visiteurs de découvrir son travail sous un angle nouveau.

DEPUIS 2000

WINE
TIP
your wine partner

LA PLUS GRANDE CAVE DE MILAN

Vente en direct,
plus de 5000 étiquettes de vins
et spiritueux rares et introuvables

Solutions pour cadeaux et organisation
d'événements personnalisés

Capacité de stockage de vos bouteilles



Via Angelo Morbelli, 7 - 20149 Milano
Amendola MI
Contact: martial.hernandez@winetip.com

 WINETIP.COM
 FACEBOOK.COM/WINETIPMILAN
 WINETIP_MILAN

LA CERTOSA DI GAREGNANO



Après le Duomo en novembre, notre guide Fiamma Bozzolo, nous emmène visiter la Certosa di Garegnano, un ancien monastère fondé en 1349, considéré comme l'un des joyaux artistiques de la ville. Ses murs abritent de magnifiques fresques réalisées entre autres par Simone Peterzano, maître du jeune Caravage. En entrant dans l'église, on est immédiatement frappé par la richesse des couleurs et la finesse des détails qui décorent la nef. Le silence du lieu contraste avec l'effervescence urbaine et offre une atmosphère de recueillement. Le cloître, avec son architecture élégante et harmonieuse, rappelle l'importance spirituelle du monastère pour les chartreux.

EXPO "ETERNO E VISIONE. ROME ET MILAN CAPITALES DU NÉOCLASSICISME"



L'exposition intitulée "Eterno e Visione. Rome et Milan capitales du néoclassicisme" met en regard les parcours artistiques de Rome et de Milan entre la fin du XVIII^e siècle et le début du XIX^e siècle, période marquée par des bouleversements politiques et culturels profonds. Elle explore comment ces deux villes ont incarné des foyers majeurs du néoclassicisme, autour d'artistes comme Antonio Canova et Giuseppe Bossi, mêlant sculpture, peinture et décoration. On y découvre aussi des œuvres évoquant l'époque napoléonienne, quand Milan et Rome furent au centre de profondes transformations. Le parcours offre une réflexion sur l'héritage de l'Antiquité et l'idéal esthétique néoclassique, tout en montrant les ambitions modernes de Milan. C'est une occasion unique de plonger dans une époque charnière de l'histoire italienne, où art, histoire et politique se mêlent pour renouveler la culture visuelle du pays.

//ACCUEIL//

Responsables :

Julie Charbonnier

milan.accueil.accueillantes@gmail.com

Tél. +39 02 4547 6861

CAFÉ PERMANENCE

Où ? Local de Milan Accueil

Quand ? Chaque mercredi de 9h à 12h

Service gratuit, sans RDV, ouvert à tous

CAFÉ RENCONTRES

Où ? Dans un café

Quand ? Tous les 2 mois

Activité payante - ouvert à tous

APERITIVO RENCONTRES

Où ? Dans un bar

Quand ? Tous les 2 mois

Activité payante - ouvert à tous

//FAMILLE//

LES GIGOTEUSES

Où ? Milan

Quand ? 1 à 2 fois par mois

Responsable : Iris Pons

milan.accueil.bbclub@gmail.com

//EN VACANCES//

4 SAISONS

Où ? Groupe whatsapp

Quand ? Lors des vacances scolaires

Responsable : Béatrice Screnci

Activité gratuite

//EMPLOI//

IMPULS' LAVORO

Où ? Local de Milan Accueil

Quand ? Le mardi, de 18h30 à 20h30 selon

le calendrier communiqué

Responsables : Muriel Soupart/Marta Bergers

milan.accueil.impuls@gmail.com

Activité payante

//LANGUE//

SOS LINGUA

Niveau : débutant

Où ? Local de Milan Accueil

Quand ? 1 lundi sur 2 de 9h à 10h15

Responsable : Francesca Castradori

francesca.castradori@yahoo.it

Activité gratuite

CAFÉ CONVERSATION EN ANGLAIS

Niveau : Intermédiaire

Où ? Local de Milan Accueil

Ponctuellement le mardi à 14h45

Responsable : Isabel Margulies

smithisabel@hotmail.com

Activité gratuite

//CULTURE//

MELOMANIA

Où ? Teatro Dal Verme

Quand ? Le jeudi à 9h30, 1 à 2 fois par mois

Responsable : Agnès Glémet

milan.accueil.musique@gmail.com

Activité payante

BIBLIOTHÈQUES TOURNANTES

Où ? Chez les participants

Quand ? 1 rencontre par mois, en journée ou en soirée

Isabelle Archaimbault et Isabelle Darrieus (journée),

Sandra Dorilleau (soirée)

archaimbaultdekiev@yahoo.fr - isabelleusa78@gmail.com

- sandra.brenaut@gmail.com

Activité gratuite

CLUB DES JOUEURS AMATEURS

Où ? Milan

Quand ? 1 fois par mois

Responsable : Magali Blanc

tokate.ludoteca@gmail.com

Activité payante

//BIEN-ÊTRE//

SOPHROLOGIE

Où ? Chez Stéphanie (quartier San Siro)

Quand ? Vendredi à 9h30, 2 fois par mois

Responsable : Stéphanie Testa

stefanie.sofro@gmail.com

1 séance gratuite puis payant

INITIATION AU SHIATSU

Où ? Au local de Milan Accueil ou dans un parc

Quand ? Le jeudi à 14H30

Responsable : Nathalie Durand

nathalieceiledurand@gmail.com

1 séance gratuite puis payant

YOGA

Où ? Quartier Amendola

Quand ? mercredi à 19h30 et le jeudi à 9h30

Responsable : Martine Dewarrat

mdewarrat28@gmail.com

+39 375 9176 300

1 séance gratuite puis payant

//ACTIVITÉ PHYSIQUE//**PILATES**

Où ? local Milan Accueil

Quand ? à Définir

Responsable : Fleur De Toldi

fleurtoldi@gmail.com / +33613124122

Activité 1 séance gratuite puis payant

TENNIS

Où ? Terrain QT8 via Breguzzo 4

Quand ? Le lundi à 9h00 (avancés), 10h00 (débutants)

Responsable : Kirill

minakhin.kirill@gmail.com

Activité payante

RANDONNÉES

Où ? Alentours de Milan

Quand ? un mardi sur 2 de 8 h 30 à 16 h

Responsable : Emmanuelle Dubost

rando.milan@gmail.com

Activité gratuite (participation aux frais de covoiturage)

JOURNÉE TRECK DÉCOUVERTE

Où ? Alentours de Milan

Quand ? 1 fois par mois

Responsable : Christel Falezan

falezan@btinternet.com

Activité gratuite (participation aux frais de covoiturage)

GOLF

Où ? Les golfs autour de Milan

Quand ? En semaine et week-end

Responsable : Anne Roussel (semaine) et François

Magnée (week-end)

nanaaou@yahoo.fr - fxmagnee@gmail.com

Activité payante

RUNNING CAFFÉ

Où ? Piazza Buonarroti

Quand ? A 9 h le 3e dimanche du mois

Responsables : Thomas et Alexis

Inscription via un groupe whatsapp dédié

Activité gratuite

//LOISIRS CRÉATIFS//**ART & CO**

Où ? Milan et environs

Quand ? 1 fois par mois

milan.accueil.ateliers@gmail.com

Visites gratuites / Participation à des ateliers créatifs payants

DÉCOCASA

Niveau débutant (2) et expert

Où ? Chez Dominique (quartier Solari)

Quand ? 1 fois par mois sur le même thème

Responsable : Dominique Biolchini

milan.accueil.ateliers@gmail.com

Activité payante (participation aux frais)

SORTIES PHOTOS

Où ? Milan

Quand ? 1 fois par mois

Responsable : Marta Berges

marta.berges@icloud.com

Activité gratuite

AIGUILLES EN FOLIE

Où ? Au local de Milan Accueil

Quand ? 1 Mardi sur 2

Responsable : Leila De Sanctis Martinez

milan.accueil.activites@gmail.com

Activité gratuite

//GASTRONOMIE//**PAPOTE EN CUISINE**

Où ? Chez l'un des participants

Quand ? 1 fois par mois

Responsables : Isabelle Darrieus et Christelle Jarsallé

milan.accueil.papote@gmail.com

Activité payante (participation aux frais)

RESTAURANT SURPRISE

Où ? Centre de Milan

Quand ? 1 fois par mois, à 12h / 12h30

Responsables : Dominique Biolchini et Marie-

Françoise Larpent

milan.accueil.ateliers@gmail.com

Activité payante

//PÔLE CULTURE//**VISITES GUIDÉES, CONFÉRENCES****HISTOIRE DE L'ART**

Où ? Milan et alentours

Quand ? Voir l'agenda

Responsables : Charlotte Hanset, Leila de Sanctis

Martinez, Isabelle Archaimbault, Claire Guillermain

milan.accueil.visites@gmail.com

Activité payante

FLÂNERIES

Où ? Milan et ses alentours

Quand ? 1 fois par mois.

Responsables : Claudine Roger, Isabelle

Archaimbault

milan.accueil.flaneries@gmail.com

Activité gratuite

//ACTIVITÉS CARITATIVES//**IMPACT SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL BY MA**

Où ? Groupe Whatsapp dédié

Quand ? Selon le calendrier

Responsable : Muriel Soupert.

Activité gratuite

Les Jeux olympiques d'hiver Milan-Cortina 2026

Une scène mondiale où brillent les pays francophones

Du 6 au 22 février 2026, l'Italie accueille les Jeux olympiques d'hiver de Milan-Cortina, un rendez-vous planétaire attendu qui allie tradition alpine et modernité urbaine. Avec des compétitions réparties entre Milan, Cortina d'Ampezzo, la Valtellina et le Trentin, ces Jeux célèbrent la diversité du sport mondial et celle des nations francophones, dont la présence est particulièrement remarquée, y compris du côté africain.

Une forte délégation francophone européenne.

Les pays francophones européens figurent, comme à chaque édition, parmi les favoris dans de nombreuses disciplines.

La délégation française arrive à Milan-Cortina avec une génération dorée. En ski alpin, les espoirs reposent notamment sur les techniciens tricolores. En biathlon, discipline fétiche de la France, l'équipe vise plusieurs podiums. Le ski freestyle, le snowboard et le patinage artistique comptent également des athlètes capables de créer la surprise.

La Belgique, bien que peu montagneuse, s'est forgée une solide réputation en sports de glace. Ses athlètes en short-track et en patinage artistique arrivent avec des ambitions mesurées mais crédibles.

La Suisse francophone demeure une place-forte du ski mondial. Les athlètes romands contribuent largement aux chances helvétiques, aussi bien en descente qu'en slalom, sans oublier le ski de fond et le snowboard.

Une présence africaine symbolique mais inspirante

Si les pays africains sont traditionnellement peu représentés aux Jeux d'hiver, en raison de conditions climatiques peu propices

aux sports de neige, la présence d'athlètes francophones du continent prend une valeur hautement symbolique.

Le Maroc, pays francophone du Maghreb, poursuit sa participation régulière aux épreuves de ski alpin. Le royaume continue de miser sur une jeune génération formée dans les massifs de l'Atlas ou dans les clubs européens.

Depuis la première participation togolaise en 2014, le pays s'accroche avec détermination. Les skieurs formés en Europe, mais représentant le Togo, reviennent pour montrer que le sport d'hiver peut transcender toutes les géographies.

Madagascar, pays francophone de l'Océan indien, envoie une délégation réduite mais emblématique. Ses athlètes à ski alpin incarnent une dimension inspirante : celle de la volonté et du dépassement de soi, malgré l'absence d'infrastructures hivernales nationales.

Et le Québec, cœur battant francophone du Canada

Impossible d'ignorer la présence québécoise à Milan-Cortina. Même si le Québec ne défile pas sous son propre drapeau, il occupe une place essentielle au sein de l'équipe canadienne. Sur la glace comme sur les pistes, l'accent québécois résonne partout : dans les encouragements des entraîneurs, dans les cris de joie, dans les moments d'audace sportive. Le Canada brille souvent grâce à ses athlètes francophones, et nombreux sont ceux venus du Québec qui portent la feuille d'érable avec une fierté double : celle d'un pays, et celle d'une culture. Qu'il s'agisse de patinage de vitesse, de ski acrobatique ou de hockey, les Québécois s'invitent régulièrement aux avant-postes, rappelant que la francophonie nord-américaine est, elle aussi, un pilier naturel des sports d'hiver.



Une fête du sport sous le signe de la diversité francophone

Au-delà des médailles, la participation de ces pays francophones, européens, nord-africains ou subsahariens, reflète l'universalité de l'esprit olympique. Les Jeux de Milan-Cortina 2026 montrent que le sport d'hiver, souvent perçu comme

élitiste ou géographiquement limité, s'ouvre progressivement à de nouvelles nations et à de nouveaux récits. Ce rassemblement international devient ainsi une vitrine d'inclusion, où les athlètes francophones contribuent chacun, à leur manière, à écrire une page de l'histoire olympique.

JULIETTE DE CORBIÈRE

La Befana : vieille femme, sorcière et mémoire du monde



Dans la civilisation paysanne d'antan (mais les archétypes jungiens ont traversé de profondes mutations économiques), les femmes âgées et solitaires, coupées du monde, devenaient des figures à la fois repoussantes et mystérieusement attirantes.

Aujourd'hui encore, face à des femmes qui n'occultent pas leur âge, vêtues de haillons et débraillées, nous sommes partagés entre pitié, horreur et curiosité.

Nous pensons que leur éloignement de la "normalité" leur permet de mener une vie différente, consacrée à la recherche et à la réflexion, choses que notre quotidien ne nous permet pas.

D'où viennent-elles ? Qui les a aimées ? Qui ont-elles aimé ? Quelles expériences ont-elles accumulées ?

À la fois effrayés et intrigués, nous les considérons comme des personnages qui n'ont pas leur place sur la scène de notre époque. Sibylles, gitanes et, surtout, sorcières... En France, le grand Jules Michelet a exploré avec une lucidité extraordinaire et une grande poésie le rôle de la sorcière dans l'imaginaire collectif.

En Italie, la longue et riche histoire du christianisme a inévitablement assimilé et réinterprété des figures de la mythologie classique, mais surtout du folklore populaire.

Ainsi, tandis que la France a préservé et développé, à travers des chants, des ballades et... des pâtisseries, la belle histoire des Rois mages, également racontée par les sculpteurs romans sur les tympanes et les chapiteaux des églises médiévales, l'Italie a associé le 6 janvier, dernier jour des fêtes de Noël, à l'arrivée de la Befana, mi-sorcière, mi-bienfaitrice, qui apporte aux enfants leurs derniers

petits cadeaux avant le début de la nouvelle année.

Son nom vient de l'Épiphanie (Apparition) nom grec de la fête du 6 janvier : Jésus apparaît, rayonnant de lumière, aux trois Rois mages venus de loin.

La Befana arrive la nuit : elle est liée à la lune, élément féminin. Elle est laide et vieille, mais elle connaît de nombreux mystères et des choses ancestrales. Elle traverse le ciel sur un balai. Le balai était un outil ménager, et donc un attribut féminin : il servait non seulement au nettoyage, mais aussi à punir les maris adultères ou ivres.

À l'instar des sorcières, la Befana est un peu effrayante, mais elle nous fait aussi rêver : peut-être vient-elle du Monte Calvo où, selon une ancienne tradition, les sorcières se réunissent pour danser et conter les secrets du Mal, qu'elles transforment, poussées par un besoin d'affection, en petits présents pour les enfants. Car le Mal, nous dit la sagesse antique, peut se muer en Bien.

ANNA TORTEROLO

I giorni della merla

Un conte milanais pour réchauffer l'hiver

Pour contrer la froideur hivernale, j'aimerais vous offrir une histoire milanaise. Peut-être est-elle légèrement revisitée par mes idées créatives et vagabondes, mais juste assez pour vous faire entrer en douceur dans le cœur de notre ville d'accueil. Installez-vous confortablement.

Offrez-vous ce moment suspendu fait de lenteur et de chaleur. Milan vous ouvre ses portes.

Connaissez-vous *i giorni della merla* ?

On raconte qu'autrefois à Milan, les hivers étaient si rigoureux que même les pierres du Duomo semblaient frissonner. Dans une petite cour d'immeuble, vivait alors une merlette et ses oisillons, au plumage blanc comme neige.

Cet hiver-là, vers la fin du mois de janvier, une douceur trompeuse s'installa. Le soleil réchauffa les façades, l'air sembla moins mordant, et la ville retrouva pour quelques jours un parfum de printemps. La merlette observa le monde apaisé et crut comprendre que le froid avait fini sa traversée. Mais janvier est un mois ancien. Il n'est pas cruel, seulement exigeant. Avant de céder la place, il aime vérifier que l'hiver a bien dit ce qu'il avait à dire.

Celui-ci décida alors de rappeler sa puissance. Il convoqua trois jours de froid terrible, les plus glacials de l'année : les 29, 30 et 31 janvier *i famosi giorni della merla*.

Le vent s'engouffra dans les rues de Milan, la neige se colla aux toits, et la glace emprisonna jusqu'aux miettes oubliées dans les cours.

Craignant pour la vie de ses petits, la mère merlette chercha un refuge. C'est alors qu'elle aperçut une vieille cheminée d'où montait une fumée douce, promesse de chaleur au cœur de la pierre. Un à un, elle y glissa ses oisillons. Puis elle s'y blottit à son tour, les ailes serrées autour d'eux.

Pendant trois jours, la cheminée tint lieu de nid. La chaleur les protégea, la suie les enveloppa.

Quand le froid se retira, l'air changea de souffle et Milan respira. La merlette sortit avec ses oisillons, sains et saufs...



Mais transformés. Leur plumage, autrefois clair comme l'hiver, était devenu sombre comme le charbon.

Depuis ce jour, raconte-t-on, les merles sont noirs pour se souvenir de cette merlette qui trouva refuge dans une cheminée afin de sauver les siens.

À Milan, on observa longtemps ces trois jours avec attention, car ils racontent quelque chose du souffle des saisons.

Si *i giorni della merla* sont glacials, on croit que l'hiver s'est exprimé jusqu'au bout, laissant place à un printemps doux. S'ils sont cléments, c'est que le froid n'a pas encore terminé son récit.

Encore aujourd'hui, à la fin de janvier, les Milanais lèvent les yeux vers le ciel. Ils sourient à la ville, au froid et aux anciennes croyances qui réchauffent l'imaginaire. Car certaines histoires, comme certaines saisons, ne cherchent pas à expliquer. Elles invitent à écouter. Et peut-être, est-ce cela *i giorni della merla* : un moment pour ralentir, rêver, et se laisser porter par l'hiver avant le retour de la lumière printanière.

STÉPHANIE SUDAN

SFI : Solidarité France-Italia

Lutter contre le froid

Depuis plus de 170 ans, Solidarité France-Italia est aux côtés des Français et bi-nationaux du Nord de l'Italie, en collaboration avec le Service social du Consulat, pour les soutenir dans les épreuves de la vie. Une belle équipe d'une vingtaine de bénévoles offre chaque année écoute, soutien et accompagnement à une quarantaine de personnes : souvent des femmes, des mères seules, et ou personnes âgées isolées. Grâce à leur engagement et leur soutien, des parcours parfois difficiles aboutissent à de belles histoires et des fins heureuses.

A l'occasion de la Campagne de Dons annuelle et pour mieux comprendre leur action, nous rencontrons Karine, bénévole depuis 2023.



1. Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Bonjour, je m'appelle Karine. Je suis mère de deux enfants franco-italiens. J'habite près de Monza depuis 21 ans et je travaille dans le domaine du service client.

2. Qu'est-ce qui t'a donné envie de devenir bénévole chez Solidarité France - Italia ?

Je suis devenue bénévole après le Covid. Pendant le confinement, je me suis rendu compte de la chance que j'avais à vivre cette période tragique en famille. J'ai alors décidé d'aider d'autres expatriés et j'ai rejoint la SFI.

3. Quel type de situations rencontrent les Français que tu accompagnes en Italie ?

Les personnes que j'accompagne sont principalement des personnes âgées, souvent seules et ayant des difficultés de mobilité. Je les appelle régulièrement, je les accompagne dans leurs déplacements (rendez-vous médicaux, administratifs) et les assiste selon leurs besoins. L'essentiel est qu'elles sachent que les bénévoles sont là pour elles. Le Covid a accentué leur isolement et les démarches à faire en ligne deviennent un challenge pour une génération moins à l'aise avec cet outil.

4. Quelle a été ta plus belle rencontre ou un moment marquant dans ton bénévolat ?

Les moments les plus marquants sont de voir la joie des personnes aidées lorsqu'elles se retrouvent lors des sorties organisées par l'association.

5. Comment se déroule concrètement un accompagnement ?

Tout accompagnement commence par un objectif précis. Nous avons une équipe pluridisciplinaire qui permet à chacun d'apporter son expertise en fonction des priorités : aide psychologique, financière, médicale, procédures de divorce, violences, logements insalubres, etc. À partir de cela, nous décidons des actions à mener et de leur régularité : visite à domicile, écoute, soutien moral, accompagnement dans les démarches... Nous apportons une aide complémentaire à celle du Service social du Consulat qui est l'un de nos plus grands alliés dans cette mission.

6. Qu'est-ce qui te touche le plus dans cette mission ?

Ce qui me touche le plus, c'est le décalage générationnel. Quand mes aidées racontent leur vie passée, j'ai l'impression de découvrir un autre monde : c'est comme un documentaire sans images.

7. Que souhaiterais-tu que les lecteurs comprennent sur la réalité de certains expatriés ?

J'aimerais que les lecteurs ne comprennent que nous, les bénévoles, faisons partie d'une génération d'expatriés modernes, alors que les personnes que nous accompagnons ne le sont pas. Elles ont vécu une autre époque, avec d'autres repères.

8. Qu'est-ce que ce bénévolat t'apporte personnellement ?

Ce type de bénévolat est très enrichissant sur le plan culturel. C'est, à mon sens, bien plus précieux qu'un simple don économique.

9. Comment chacun peut-il soutenir ou aider Solidarité France - Italia, même modestement ?

Pour soutenir ou aider la SFI, même modestement, les lecteurs peuvent faire des dons de livres ou de magazines. Cela permet à nos aidés de rester en contact avec leur culture et leur langue. Comme nous n'avons pas de locaux, nous ne pouvons cependant accueillir que de petites quantités.

Nous recherchons aussi des bénévoles : il n'est pas nécessaire d'être disponible toute la semaine. La plupart de nos bénévoles travaillent à temps plein et s'engagent comme ils le peuvent, chaque expertise compte.

SFI

Retrouvez toutes les informations et actualités de SFI- Solidarité France-Italia sur Instagram @solidaritefi et sur leur site : www.sfb-milan-lombardie.org.

Quoi de mieux, quand l'hiver arrive, qu'un bon roman, bien au chaud sous un plaid ?

Beaucoup d'entre nous profitent des vacances d'été pour lire, mais l'hiver peut aussi être une saison très propice à la lecture, quand le temps n'invite pas à mettre un pied dehors. À Milan Accueil, les lecteurs sont gâtés, avec nos trois clubs de lecture, appelés "bibliothèques tournantes". Le principe : une réunion mensuelle chez l'un des participants, au cours de laquelle chacun apporte les livres qu'il a lus récemment. Chacun parle de ses lectures du mois et les livres passent ainsi de main en main : romans, essais, histoire, BD... tout est possible. Au-delà de l'avantage matériel (on achète moins de livres), ce principe permet un grand enrichissement et une belle ouverture d'esprit : accéder à des lectures que l'on n'aurait pas nécessairement choisies au premier abord, partager des points de vue parfois très différents sur les mêmes livres, bref, échanger, tout simplement. Voici les rituelles recommandations de lecture, les livres choisis à l'unanimité par chacune de nos équipes de lecteurs.

La Biblio' de Isabelle Archaimbault vous recommande

Les guerriers de l'hiver, Olivier Norek

30 novembre 1939 : la Russie envahit la Finlande et pense venir très facilement à bout de son voisin. C'est sans compter la résistance héroïque des Finlandais, qu'Olivier Norek nous raconte à travers le parcours de Simo Häyhä, tireur d'élite. On découvre la volonté farouche des Finlandais de défendre leur pays, les conditions polaires dans lesquelles se battent les soldats et la cruauté d'un régime soviétique absurde. Le parallèle entre ce conflit méconnu et celui mené par la Russie en Ukraine sont saisissants et rendent ce roman historique encore plus passionnant.

La petite Bonne, Bérénice Pichat

C'est l'histoire d'une gueule cassée dans les années 30, de sa femme dévouée jusqu'au sacrifice, et de l'arrivée dans leur vie d'une bonne au passé tourmenté.

Un roman captivant et intense, écrit à trois voix. L'auteur réussit merveilleusement à nous faire entrer dans l'histoire et dans la peau des trois protagonistes.

L'ambition, Amélie de Bourbon Parme

Premier tome d'une trilogie passionnante qui suit le parcours d'Alessandro Farnese en pleine période Renaissance entre les intrigues

de l'état pontifical à Rome et le foisonnement culturel et artistique de la cour de Laurent de Médicis à Florence, jusqu'à ce qu'il devienne cardinal.

Le choix, Viola Ardone

Dans la Sicile des années 60, la loi prévoyait qu'une femme violée puisse laver son honneur en épousant son violeur : le mariage réparateur. Oliva, l'héroïne de ce roman fait un autre choix ! Inspiré d'une histoire vraie, c'est un livre attachant que l'on a du mal à lâcher.

La Biblio' de Isabelle Darrieus vous recommande

L'ambition et *Le choix* se retrouvent aussi dans leur palmarès.

La Datcha, Agnes Martin Lugand

Belle histoire familiale avec ses non-dits et ses secrets, le tout dans une maison d'hôtes où l'on aimerait vivre.

Chinoises, Xinran Xue

Histoires vraies de femmes chinoises, principalement durant la Révolution culturelle, racontées dans l'émission de radio nocturne de l'autrice. Des centaines de femmes de toutes conditions ont raconté les secrets enfouis au plus profond d'elles-mêmes : mariages forcés, viols, familles



décimées, pauvreté ou folie... Mais aussi amour et espoir.

La Biblio' du soir, animée par Sandra Dorilleau, vous recommande

Ce que je sais de toi, Eric Chacour

Le Caire, années 80, un médecin bien installé dans le prestigieux cabinet familial. Lors d'une de ses visites en dispensaire, une rencontre avec un jeune homme mettra en péril son destin tout tracé, sa carrière, son mariage, et le forcera à l'exil au Canada. Ce roman est superbement écrit, d'une justesse et d'une sensibilité implacables. Une très belle découverte !

L'enragé, Sorj Chalandon

Un roman poignant, basé sur des faits réels : la révolte et l'évasion de 56 jeunes d'un bagne pour mineurs à Belle-Île-en-Mer une nuit d'août 1934.

Un portrait sans concession de la France de l'époque : mauvais traitements, complaisance des habitants, appât du gain, mais aussi de vrais élans de générosité, ce roman vous emporte véritablement. Les éléments autobiographiques, dans la construction du personnage principal, "la Teigne", rendent plus touchant encore ce roman. En toile

de fond, le poème de Prévert, "la chasse à l'enfant" prend un sens nouveau.

Intérieur nuit, Nicolas Demorand

Le journaliste de la Grande matinale de France Inter se revendique d'emblée "malade mental" et témoigne de la bipolarité dont il souffre depuis des années. Il raconte sa maladie, l'immense difficulté à vivre au quotidien et à son errance médicale : les diagnostics défailants, les traitements inappropriés, les hospitalisations...

Il partage aussi la difficulté à assumer sa pathologie et les tabous qui y sont attachés. Ce livre traite avec sobriété et sincérité du sujet délicat de la maladie mentale. On s'attache inmanquablement à l'auteur pour le suivre dans le labyrinthe médical et les bouleversements de vie que lui impose son trouble.

De quoi, nous l'espérons, satisfaire toutes les envies.

Merci, dans l'ordre d'apparition à Aurélie, Marta, Laurent, Claudine, Emmanuelle, Sania, Sandra C, Sandra D et Sandrine pour les commentaires de leurs livres préférés.

MARTA BERGES

L'histoire de la glace et son amour italien... même en hiver !

Beaucoup pensent que la glace est réservée à l'été. Les Italiens la savourent en toutes saisons, des rues ensoleillées de l'été, aux après midi frais de l'hiver. Cet attachement puise ses racines dans l'histoire, la culture, la tradition et une véritable admiration pour les saveurs.



Aux origines de la glace, nous trouvons l'ancêtre de cette dernière dans la Chine de la dynastie Tang (618-907), où existaient des préparations glacées à base de lait.

Au Moyen Âge, en Perse et au Moyen-Orient, on consommait des sherbets, des boissons glacées à base de fruits. On en retrouve également la trace au XII^e siècle puis au XVII^e siècle dans le *Confiturier* de François de La Varenne. Il y mentionne de la crème glacée, une "neige de fleur d'oranger" et une "neige de coriandre".

L'Italie invente le plaisir glacé.

Déjà, Néron faisait bouillir de l'eau, la déposait dans un flacon de verre et la

refroidissait dans la neige. Giambattista Della Porta, écrivain napolitain, explique dans *Da magia natural* (1589) comment congeler du vin dans un récipient en le plongeant dans un mélange de salpêtre et de neige. Cette technique sera utilisée pendant des siècles.

Une première version écrite du sorbet apparaît dans le *Codex Atlanticus* de Léonard de Vinci. Elle mentionne du sucre, de l'eau de rose et de l'eau glacée. Elle porte le nom d'"eau des Turcs". Il faudra attendre le second volume de *Lo scalco alla moderna* (1694), d'Antonio Lattini, pour voir apparaître les *sorbetti* et les *acque ghiacciate*.

Catherine de Médicis n'a-t-elle pas introduit la glace en France ?

Par ailleurs, ne parlez pas de "glace à l'italienne" ici : ce terme n'existe que chez nous.

Pourquoi les Italiens mangent-ils de la glace en hiver ?

Parce qu'elle s'adapte aux saisons avec une farandole de parfums, parfois audacieux. Certains sont représentatifs des différentes régions.

On trouve :

- en Lombardie, des parfums de châtaigne et de kaki ;
- dans le Piémont, la noisette et le maïs torréfié ;
- en Toscane, un parfum parmesan-poire ;
- dans le Latium, des fruits secs croquants torréfiés, passés dans le miel de ronce puis intégrés à une glace fiordilatte.

Elle se déguste à tout moment de la journée, comme en Sicile, au petit-déjeuner, avec la *granita*, composée d'eau, de sucre et de fruits. Elle s'accompagne de la brioche *col tuppo*.

Certains restaurants proposent, au dessert, sur une palette, différents parfums de glace. Je ne suis pas amatrice de glaces et pourtant, j'avoue avoir eu une heureuse surprise.

Avec tous ces parfums et ces textures, comment ne pas trouver son bonheur ?

Les Italiens mangent de la glace en hiver parce qu'elle n'est pas seulement un rafraîchissement, comme dans certains pays. Elle est une expérience gustative. Elle représente un moment de plaisir, de réconfort, un rituel, un plaisir intemporel

VIRGINIE RIHOUEY



LE REFLEXE RELOCATION

La solution la plus agréable et la plus efficace pour aborder sereinement son installation à Milan :

Recherche d'un logement

Démarches administratives et juridiques

Contrats domestiques et assurances

Conseils : écoles, activités sportives, adresses...

En répondant à tous vos besoins, l'équipe de Milano Relocation vous assure bien-être, gain de temps et économie d'énergie.

N'hésitez pas à nous contacter

Tel : +39 02 9716 2715

Portable : +39 333 81 34 285

+39 345 84 99 419

E-mail : info@milano-relocation.com
www.milano-relocation.com

Au cœur de l'hiver, quand la nature semble endormie, égayons nos balcons !



J'ai longtemps habité en Asie et ce que j'y ai aimé par-dessus tout, c'est la végétation luxuriante et les fleurs présentes toute l'année en raison des saisons peu marquées. Lorsque j'ai passé mon premier hiver à Milan, j'ai redécouvert que sous des latitudes tempérées, la plupart des arbres sont caducs et que très peu de fleurs résistent aux basses températures. Sans autre alternative que d'accepter cette funeste réalité, j'étais bien obligée de me faire à l'idée que mon nouveau lieu de résidence se trouvait bel et bien sous des latitudes où, en hiver... On se les gèle ! Waouh ! Les journées qui raccourcissent, la luminosité qui diminue, le froid qui

s'installe... Il était temps pour moi de booster mon corps et mon esprit afin d'éviter de sombrer dans la même léthargie que la faune et la flore environnantes.

EXIT la contemplation des arbres nus et des pots vides ! À moi les magazines et magasins de jardinage, la pelle, le râteau et le terreau !

J'étais fin prête à braver la tristesse hivernale en transformant mes extérieurs en petits coins de verdure, voire en véritables petits paradis. Et ce n'était pas gagné d'avance : l'hiver ici n'est pas tendre avec les plantes fragiles. Mes neurones se sont soudainement mis en mode décongélation, les interrogations ont commencé à jaillir. Ah ! J'étais en vie !

Alors que planter au cœur de l'hiver ? Comment composer un décor vivant, joli et coloré, que l'on puisse contempler depuis l'intérieur, au travers des vitres des chambres, de la cuisine ou du salon ?

Pour répondre à mes questions, j'ai interrogé une pro : Chiara, paysagiste à Milan.

Voici ses conseils :

Le feuillage d'abord : le secret d'un balcon d'hiver réussi "En hiver, ce sont surtout les feuillages persistants et les baies colorées qui apportent de la vie à un balcon ou un jardin."

Parmi ses coups de cœur :

Nandina domestica 'Obsessed', un *must-have* pour l'hiver milanais : Ne perds pas ses feuilles. Son feuillage léger rappelle celui du bambou. Rouge flamboyant en automne et en hiver, vert acidulé au printemps plus foncé en été, il se pare de baies rouges très ornementales en hiver. "Je viens de réaliser de magnifiques balcons à Milan uniquement avec cette plante. L'effet est incroyable : des bandes de rouge qui réchauffent aussitôt l'atmosphère."

"Si tu veux absolument des fleurs, même en hiver, c'est possible."

Pour les irréductibles des floraisons même en saison froide, Chiara recommande :

Jasmin d'hiver : fleurs jaunes lumineuses, très résistantes au froid.

Iberis sempervirens : tapis de petites fleurs blanches, idéal en jardinière.

Hellébore : la Rose de Noël, un classique robuste et élégant qui fleurit sous la neige.

Calendula : plante buissonnante à floraison presque continue. Fleurs jaune vif à orange intense et des fruits recourbés en forme de griffes. Petit clin d'œil linguistique : Calendula vient du latin *calendae*, le premier jour du mois. Un rappel que la plante peut fleurir... chaque mois.

Mahonia : idéal pour un balcon non exposé plein sud. Un vrai bijou hivernal. Arbuste persistant qui apporte une touche exotique au jardin d'hiver. Longues grappes de fleurs

jaune vif au parfum proche de celui du miel. Il produit ensuite des baies bleuâtres très appréciées des oiseaux.

Parmi les plantes d'hiver adaptées au climat continental / méditerranéen (modéré) de Milan, on trouve aussi les cyclamens, la pensée d'hiver (Viola), la bruyère d'hiver (Erica), le camélia ou encore le houx. Des plantes très résistantes et décoratives qui apporteront de la couleur et du relief à vos balcons.

Comment bien composer une jardinière ? Les règles d'or de Chiara

"Quand je réalise des compositions pour des jardinières, je fais toujours attention à associer des espèces qui ont les mêmes exigences en termes d'eau et d'exposition. Puis j'aime jouer avec les contrastes des tons du feuillage et des floraisons qui s'alternent au fil des saisons. Le profil qui se crée est aussi important. Pour avoir un effet naturel et agréable à l'œil, je plante des espèces plus hautes à côté d'autres plus basses, des plantes qui retombent gracieusement vers le sol et si c'est possible, d'autres qui grimpent vers le ciel."



Les conseils déco de Cécile : amusez- vous aussi avec des pots colorés, bordeaux, terracotta, ocre, vert ou bleu, qui contrastent avec la grisaille. Vous pouvez aussi jouer sur les volumes en associant différentes hauteurs de pots comme par exemple : un grand pot avec un arbre ou un gros arbuste, des pots moyens fleuris et des petits pots avec de la bruyère. Un paillage fait d'écorces ou de billes d'argile protégera les racines du gel. Pour terminer l'ensemble, des guirlandes LED autour des pots apporteront une ambiance conviviale et chaleureuse.

Pour conclure, même au cœur de l'hiver on peut avoir un balcon vivant, coloré, accueillant et surtout excellent pour le moral ! Chiara recommande au grand public d'acheter ses plantes chez Vivai Brianza, à Agrate Brianza ou chez Peccato Vegetale, à Usmate Velate. En ville, pour un bouquet ou une belle plante d'intérieur, elle se rend chez Clori, Piazza Sant'Eustorgio. Pour plus d'informations et de conseils, n'hésitez pas à contacter Chiara Ferrarese, paysagiste (ferraresechiara@gmail.com).

CÉCILE NAOUMOFF-MACÉ



Bien-être

Passer l'hiver en douceur

Envie de traverser l'hiver avec énergie plutôt qu'en mode survie ? Les expertes de Milan Accueil livrent leurs astuces simples et efficaces pour rester en forme, garder le moral et traverser le froid avec légèreté. Un concentré de bien-être pour un hiver revigorant !



Après avoir reboosté mon moral grâce à de jolies jardinières et à une déco toute neuve pour mes extérieurs, je suis passée à une nouvelle étape : prendre soin de mon corps et de mon esprit pendant l'hiver. Pour ce faire, j'ai fait appel aux professionnelles santé et bien-être de Milan Accueil, qui m'ont partagé leurs gestes simples pour rester énergique et en bonne santé tout au long de l'hiver. Prêts à suivre leurs conseils ?

Moi, oui !

Bouger, respirer, s'hydrater

**Samantha Petrucciani - Ostéopathe
Réflexologue.**

Pendant l'hiver, maintenir une mobilité douce est essentiel surtout si l'on travaille assis : se lever régulièrement, changer de posture et marcher dès que possible. Samantha insiste aussi sur l'hydratation qui permet aux muscles et aux articulations de mieux fonctionner. Tisanes chaudes bienvenues ! Cinq respirations profondes et lentes (4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration) suffisent à relâcher les tensions et revenir au moment présent. Et dès qu'un rayon de soleil se montre, sortez. Dix à quinze minutes de lumière naturelle soutiennent le moral et l'énergie. Enfin, n'hésitez pas à vous offrir des moments cocooning : massages, chaleur douce, pauses ressourçantes. En cas de douleur persistante, consulter reste la meilleure option.

Une routine pour renforcer l'énergie

Martine Dewarrat - Professeure de yoga

Pour Martine, l'hiver rime avec ancrage et alimentation nourrissante :

- plus d'oléagineux pour soutenir le système immunitaire et aider à lutter contre le froid
- un carré de chocolat noir 85 %, riche en antioxydants pour aider notre épiderme à supporter l'hiver
- du yoga et de la méditation chaque matin, même 5 minutes pour s'ancrer et se préparer à affronter la journée.

Nouvelle habitude gagnée grâce à Milan Accueil : les randonnées dans les environs de Milan, parfaites pour booster le moral et

renforcer les défenses naturelles. Martine pratique aussi le *jala neti*, un lavage du nez inspiré du yoga, efficace pour éliminer les poussières et impuretés.

Alimentation hivernale & rituels santé

Fleur de Toldi - Professeure de Pilates

Fleur recommande une cure de vitamine D de plusieurs mois, ainsi qu'une cure de magnésium tous les 2 mois.

Son rituel quotidien : une grande tasse d'eau chaude au gingembre frais, citron, menthe et une touche de miel. Chaque jour, elle s'accorde une marche de 20 minutes au grand air, même lorsqu'elle est un peu enrhumée.

Côté assiette : légumes et fruits de saison, légumineuses, et un petit apport de protéines à chaque repas. L'hiver, Fleur mise sur les agrumes pour un plein de vitamine C.



Accueillir l'hiver plutôt que résister

Stéphanie Testa – Sophrologue

Stéphanie rappelle que notre mode de vie moderne nous éloigne du rythme naturel des saisons, alors que l'hiver influence profondément notre énergie. Avec la diminution de la lumière, le corps ralentit naturellement. Plutôt que de chercher à maintenir le même niveau d'activité qu'en été, cette période invite à lever le pied, à se recentrer, à nourrir les liens sociaux et à s'offrir des moments d'introspection pour soutenir un mieux-être durable.

Le geste bien-être : chaque jour, quelques minutes de respiration consciente, de détente et d'attention au corps suffisent pour retrouver calme, vitalité et harmonie avec cette saison naturellement plus lente.

Se protéger du froid selon la Médecine Chinoise

Nathalie Durand – Praticienne de Shiatsu et accompagnatrice de Qi Gong

En médecine chinoise, les climats ne sont pas seulement des phénomènes extérieurs : ce sont aussi des énergies internes présentes en chacun de nous. Nous portons en nous la chaleur (feu, digestif, vitalité), la fraîcheur (capacité à évacuer la chaleur), mais aussi l'humidité et la sécheresse. L'équilibre entre ces forces, entre Yin et Yang, est la clé de la santé.

L'hiver, saison du froid et du Yin

Cette période ralentit naturellement les fonctions vitales : circulation, digestion et énergie musculaire. Le corps devient plus contracté, les mouvements plus lents, la pensée plus intériorisée. Si le froid pénètre trop profondément, il peut paralyser l'énergie et provoquer douleurs articulaires, frilosité, fatigue ou affaiblissement immunitaire.

Les reins : racine du chaud et du froid.

Les reins sont considérés comme la source de la force vitale, racine du Yang (chaleur interne) et du Yin (substance vitale). Leur "feu" maintient le corps vivant et réchauffé. L'hiver, le Yang des reins est fragilisé. Il est donc primordial de le préserver et de le nourrir.

Comment se protéger du froid ?

Voici quelques conseils simples inspirés de la tradition chinoise pour soutenir le Yang et garder le corps fort pendant l'hiver :

- Se couvrir correctement : protéger particulièrement le bas du dos, le cou et les pieds. Le froid s'insinue facilement par ces zones.- Garder les pieds au chaud : les extrémités froides épuisent le feu interne. Porter des chaussettes, éviter de marcher pieds nus sur le carrelage.
- Ne pas s'asseoir sur une surface froide : cela "vole" la chaleur du bassin et peut provoquer des troubles digestifs ou urinaires; d'où l'expression "le rhume des fesses !"
- Manger chaud, boire chaud : les soupes, bouillons, ragoûts, céréales cuites, infusions de gingembre ou de cannelle soutiennent le feu digestif et réchauffent de l'intérieur.
- Faire des bains de pieds le soir : dans une eau bien chaude (mais pas brûlante) avec du sel, cela relance la circulation et détend les méridiens.
- Se reposer davantage: l'hiver invite à ralentir. Aller au lit plus tôt, dormir suffisamment, se lever si possible avec la lumière du jour. Le repos recharge le Yin et préserve le Yang.
- Utiliser la moxibustion et le massage : en Asie, c'est la saison où l'on réveille le Yang grâce à la chaleur du moxa (bâton d'armoise chauffé sur certains points d'acupuncture) et aux massages énergétiques. Ces pratiques stimulent la circulation et renforcent les défenses naturelles contre les agressions extérieures.

En résumé, l'hiver est une période d'intériorisation et de préservation. En prenant soin de la chaleur interne et avec du repos, nous protégeons notre énergie vitale et préparons le corps à la renaissance du printemps.

Comme le dit un adage chinois :

"Celui qui garde ses reins au chaud en hiver, gardera son cœur léger au printemps."

Nathalie vous conseille de participer à l'atelier de shiatsu le jeudi à 14 h 30 au

local de Milan Accueil afin de pratiquer le qi gong qui réchauffe et relaxe le corps.

En conclusion, que vous veniez tout juste d'arriver à Milan ou déjà bien installés, l'hiver peut devenir une période profondément ressourçante. Bouger, respirer, mieux manger, s'offrir de la douceur, profiter de la lumière dès qu'elle se montre... Autant de gestes simples pour traverser la saison avec vitalité. J'insisterais également sur l'importance des liens sociaux évoqués par Stéphanie, qui jouent un rôle majeur dans le bien-être psychologique et la santé physique.

De nombreuses études ont démontré que les interactions sociales apportent un soutien émotionnel, réduisent le stress et protègent contre l'anxiété et la dépression.

Sur le plan physique, elles renforcent le système immunitaire, diminuent les risques de maladies cardiovasculaires et augmentent la longévité. Elles stimulent aussi les capacités cognitives et favorisent un sentiment d'appartenance et d'utilité.

Les conseils d'une expat à Milan, même s'il fait froid, ne vous laissez pas pétrifier ! Sortez, amusez-vous, découvrez, visitez, randonnez, rencontrez, participez aux déjeuners surprise, aux visites, aux soirées et à toute autre activité proposée par la dynamique équipe de bénévoles de Milan Accueil.

Effet thérapeutique garanti !

CÉCILE NAOUMOFF-MACÉ



La cryothérapie :

Une plongée dans le froid qui fait parler

La cryothérapie consiste à exposer le corps à des températures très basses (entre -110 °C et -150 °C selon les dispositifs) pendant un temps très court. L'objectif : provoquer un choc thermique censé activer la circulation, réduire l'inflammation et booster la production d'endorphines.

Les témoignages se recoupent sur des effets positifs qui justifient leurs séances : une diminution des douleurs musculaires et articulaires, une meilleure récupération sportive, une augmentation du métabolisme, un meilleur sommeil, un sentiment de légèreté intense, parfois même une sensation d'euphorie grâce aux endorphines. Mais... les bienfaits durent parfois 24 à 48 h, rarement plus, et il faut être conscient que la cryothérapie ne remplace ni le soin médical, ni le repos, ni la rééducation.



La cryo en chambre intégrale : l'immersion totale.

Ici, on parle de ces grandes pièces entièrement refroidies où l'on entre par sas, comme dans un frigo géant en quelque sorte, ou "cryo-sauna" : un froid sec et intense, enveloppant. Vêtus du minimum : maillot de bain, chaussettes, gants, bandeau pour les oreilles, parfois un masque pour protéger les voies respiratoires, on y reste 2 à 3 minutes, pas plus. La température descend généralement entre - 81 °C et - 140 °C. Un opérateur surveille tout le processus.

Tony Parker a expliqué que la cryo faisait partie de ses rituels de récupération indispensables. Les joueurs de foot du Milan AC l'utilisent par exemple après les matchs pour diminuer l'inflammation. Ils ont la possibilité de l'utiliser tous les jours s'ils le souhaitent. Leur (excellent) gardien se sent "très très léger" après une séance de 3 minutes maximum... Mais ces effets pour chacun d'eux ont été déclarés temporaires. Même en multipliant les séances.

La cryo en cabine

Il s'agit d'un appareil à taille humaine, cylindre futuriste duquel seule la tête sort. Plus fréquentes dans les centres de bien-être, ces cabines fonctionnent à l'azote ou à l'air refroidi. Comme pour l'immersion totale, on y rentre en maillot, chaussettes, gants, bandeau, parfois masque, et on y reste maximum 3 minutes. Anne, une adhérente de Milan Accueil, en parle avec des étoiles dans les yeux. Elle se rappelle de cet effet énergisant, d'une sensation immédiate de détente et d'un boost métabolique qui perdurait plusieurs jours après la séance. Elle a particulièrement apprécié de pouvoir le faire entre amies, le temps de traitement de 3 minutes permettant d'enchaîner rapidement les candidat(e)s. La tête en dehors de l'appareil rassurait les éventuelles claustrophobes et permettait les bavardages avec les amies.

La cryolipolyse (“cryolipo” pour les intimes)

C’est la nouvelle mode, déclarée alternative à la liposuction par les centres esthétiques : n’est pas thérapeutique mais bien esthétique. Elle repose sur un principe : les cellules graisseuses n’aiment pas le froid et entreraient en apoptose (mort cellulaire) lorsqu’elles sont exposées à des températures très basses pendant longtemps. Une pièce de gel protectrice est appliquée sur la peau. Une ventouse aspire le bourrelet à traiter. Pendant 35 à 60 minutes, la zone est refroidie intensément (autour de - 10 °C). Les cellules graisseuses détruites seraient ensuite éliminées progressivement par l’organisme, via le système lymphatique, le foie ou les reins. Les avantages de la cryolipolyse souvent mis en avant sont : technique non-invasive, pas d’anesthésie, reprise des activités immédiate, résultats visibles en 4 à 8 semaines. La liste des effets indésirables possibles encourage à ne pas faire ces séances sans questionnaires médical préalable ni sans suivi sérieux post-séance. Même très bien accompagné, personne n’est à l’abris comme en a témoigné la mannequin Linda Evangelista, qui a rendu son cas public en 2021, défigurée définitivement après un effet secondaire très rare mais dramatique.

L’enveloppement de bandelettes cryo-réfrigérées

C’est un soin esthétique qui utilise le froid intense appliqué directement sur le corps entier (sauf la tête) grâce à des bandes imbibées de solution cryogène puis réfrigérées ou congelées. C’est un soin d’une trentaine de minutes, plus doux, orienté circulation, détox et raffermissement. Les 10 dernières minutes sont les plus difficiles car le froid est total et intense, mais ce sont ces minutes qui sont clés dans la réussite du traitement donc il faut tenir bon, le corps commence à puiser dans ses réserves profondes. Il doit être suivi d’une séance de pressothérapie, un drainage mécanique, pour maximiser son objectif esthétique. Réalisé dans un cadre global d’amincissement, en complément d’un suivi nutritionnel sérieux, ses résultats sont excellents.



Le froid intense (cryo) peut-il rendre malade ou faire attraper un rhume ?

Le froid intense de la cryothérapie, de la cryolipolyse ou des bandelettes glacées ne fait pas attraper un rhume, une grippe ou une infection, car ces maladies sont causées par des virus, pas par la température. Les environnements de cryothérapie sont secs, extrêmement froids ou désinfectés, ce qui est hostile aux bactéries. Les soins sont courts, contrôlés et réalisés dans des environnements propres. Les seules précautions concernent les contre-indications médicales, pas les infections.

En conclusion : L’effet minceur attendu de certaines de ces méthodes nécessite une surveillance médicale et un accompagnement nutritionnel adaptés, c’est donc une alternative ou un complément à d’autres parcours amincissants, plus qu’une solution miracle. La cryo fascine parce qu’elle combine science, sensation forte et récupération rapide. Elle peut être utile pour les sportifs, les personnes cherchant un soulagement ponctuel ou un effet bien-être intense.

LAETITIA FESSARD DE FOUCAULT EULA

Plats d'hiver

Une sélection italienne

L'hiver apporte avec lui la magie de Noël et l'envie irrésistible de se réfugier à la maison pour savourer des plats réconfortants pour lutter contre le froid. Les journées raccourcissent, le froid s'installe et les produits de saison, champignons, courge, châtaignes, deviennent les stars de nos tables.

Voici une sélection de recettes italiennes chaleureuses, simples à préparer et parfaites pour illuminer vos soirées hivernales et réchauffer les cœurs.

1. Risotto aux champignons ou à la courge incontournable de la cuisine italienne, le *risotto* se prête merveilleusement bien aux saveurs automnales et hivernales. Aux champignons, il marie le crémeux du riz à l'intensité aromatique des cèpes, pour un plat riche, parfumé et profondément réconfortant. À la courge, il offre une alternative plus douce et veloutée, idéale pour ceux qui apprécient les notes délicates et légèrement sucrées.

2. Polenta

Symbole culinaire du nord de l'Italie, la polenta est l'une des préparations les plus polyvalentes et généreuses. À base de farine de maïs, elle peut être servie : douce et crémeuse, ferme et découpée en tranches, grillée ou frite pour un côté croustillant. Elle accompagne parfaitement les sauces riches, les viandes braisées ou les fromages de montagne. La polenta de Valsugana, réputée pour sa qualité et sa simplicité de préparation, reste l'une des plus appréciées. Un vrai *comfort food* pour un dîner nourrissant.



3. Soupe de châtaignes et champignons

Intense, parfumée et enveloppante, cette soupe incarne à merveille les saveurs de l'automne et du début d'hiver. Les châtaignes fraîches et les cèpes secs apportent une profondeur aromatique remarquable, pour un plat chaud, nourrissant et réconfortant.

4. Marrons grillés

Simple, authentique et nostalgique, le marron grillé est l'un des incontournables de la saison froide.

À la maison, il suffit d'inciser les châtaignes et de les faire cuire dans une poêle perforée ou au four. Servis brûlants, accompagnés d'un verre de bon vin rouge, ils offrent un moment de pur réconfort hivernal.

5. Gnocchi al radicchio

Les *gnocchi*, symbole du confort italien, se prêtent à mille variations. En février, le *radicchio*, avec sa légère amertume et sa couleur pourpre, apporte caractère et élégance.

Mélangé à un filet de vin rouge et saupoudré de parmesan, il crée un plat raffiné, riche en saveurs et parfaitement équilibré.

6. Ossobuco alla Milanese

Élégance et tradition se rencontrent dans ce plat milanais emblématique. Le jarret de veau mijote lentement avec légumes, bouillon et vin blanc, jusqu'à devenir fondant.

Servi avec sa *gremolata* citronnée et un *risotto* à la milanaise, c'est un plat généreux, aromatique et profondément réconfortant, parfait pour les soirées de février.

7. Minestrone d'hiver

Le minestrone varie selon les régions, mais en hiver, il fait la part belle aux légumes robustes : choux, carottes, navets, pommes de terre.

On y ajoute volontiers haricots, riz ou petites pâtes pour en faire un repas complet. Chaque cuillerée célèbre la richesse des potagers italiens.

Autres incontournables

Tortellini in brodo : de petits raviolis farcis servis dans un bouillon chaud.

Pasta e fagioli : soupe rustique mêlant pâtes et haricots, symbole du confort food italien. Et pour finir en douceur...

Budino au chocolat ou à la crème, dessert onctueux et gourmand.

Zuppa inglese, classique italien mêlant crème pâtissière, biscuits imbibés et cacao. Le dessert parfait pour clôturer un repas d'hiver.

ISABELLE DARRIEUS



REAL ESTATE SERVICES
SERVIZI IMMOBILIARI
VENDITE E LOCAZIONI

**SPÉCIALISTE EN LOCATION ET
VENTE À MILAN**

Détendez-vous,
nous faisons le reste !

Contacter Julie Levy
+39 351 726 9660

www.propertyint.net
+39 02 4980092
milan@propertyint.net

La neige autrement : Idées de sorties raquettes et luges



Les raquettes ou *ciaspole*
La randonnée et les balades en raquettes, c'est pareil ? La réponse des copines de Milan Accueil #SuperFanDeRaquettes est oui... Et non.

Oui, car c'est un moment de contact pur avec la nature, un effort physique plus ou moins important suivant la difficulté du tracé (oui, il y a des niveaux !). Comme pour la randonnée, Martine (prof de Yoga Milan-Accueil) aime : "le rythme régulier de ses pas et la vision du sommet qui se rapproche". Et les pauses dans les refuges sont été comme hiver, un incontournable.

Mais quelques différences sont quand même à relever. Un indice : c'est blanc, froid, et donne envie de boire du vin chaud ou de regarder *Les Bronzés font du ski* ... La neige bien sûr ! Comme c'est en hiver, on adopte la

technique de l'oignon : 3 couches... puis on emprunte, on loue ou on achète des bâtons, des raquettes (de 39 € à 300 € chez Décathlon, par exemple). Et enfin, il y a le plaisir de la neige en plus : "J'aime cette quiétude et ce silence, le craquement de la neige sous mes pas et l'impression que le temps s'est arrêté. J'aime aussi les empreintes d'animaux, la neige épaisse sur les sapins" (Martine est poète aussi). Pour que la balade soit optimale, un manteau neigeux de 20 à 30 cm est parfait. Plus, on s'enfonce et plus c'est physique. Moins, on se rapproche des sensations de randonnée. Pour vos recherches en ligne, les raquettes se disent *ciaspole* en italien, et les balades en raquettes *ciaspolate*. *Ciaspola* vient d'un vieux dialecte lombard : *ciaspa*, qui signifie : *zampa larga* ou "grande patte".



Mais voici quelques bonnes adresses triées en avant-première, pour vous faire gagner du temps !

Original :

Au clair de lune : "*La Caspolada*" (oui, ça s'écrit comme ça !)

Le 28 février 2026, à Vezza d'Oglio in *Alta Valle Camonica* (BS), plus de 4 500 participants se donneront rendez-vous du début de la journée vers 10 h jusqu'à la grande soirée finale sous les étoiles.

Infos : www.caspolada.it

Suivent des lieux de *ciaspolate* prisés :

Faciles / familles, 1 à 4 heures de balade, classés par temps de trajet à partir de Milan, hors bouchons :

- 1 h 10 Piani di Artavaggio (Moggio, Lecco),
- 1 h 20 Piani di Bobbio (Lecco),
- 1 h 40 Parc national d'Adamello,
- 1 h 50 Aviatico (Bergamo),
- 2 h 10 Pian delle Betulle (Lecco)
- 2 h 15 Col de Forcora (Varese),
- 2 h 30 Piani dell'Avaro (Bergamo),
- 2 h 30 Lago Palù (Valmalenco),
- 3 h Val Viola/Bormio (Arnoga, Valdidentro (SO), Alta Valtellina)
- 3 h 10 SnowFunPark Campomulo

Un peu plus technique ou plus long (3 - 7 heures de marche) :

- 1 h 30 Rifugio Grassi (Introbio (LC), Valsassina)
- 2 h Monte Pora (BG),
- 2 h 15 Rifugi Albani e Campelli (Val di Scalve (BG))
- 3 h Anello di Campagneda (Lanzada (SO), Valmalenco),

Bon à savoir :

À 1 h 45 de Milan, le site internet *Secret Milano* parle de *CASARGO in provincia di Lecco in Alta Valsassina*, comme d'une des balades en raquettes les plus belles d'Italie... Et vous, qu'en pensez-vous ?

La luge... Pour les fatigués !

Il est 17 h, nous partons faire de la luge. Je me pose dans un transat, le soleil me réchauffe le visage. Et là, je sens une main qui me tapote délicatement le bras (= me tire la manche comme s'il y avait le feu) et une adorable petite voix d'enfant me ramène à la réalité du lieu et du moment, avec les célèbres : "Mamaaaaaan, tu tires ma luuuuuge ?" Ou mieux : "tu me portes ?".

Le vocabulaire qui vous sauvera la vie : *gestita da tapis roulant per la risalita*.

Dites-le 3 fois à voix haute et mettez-le dans vos contacts d'urgence.

Pour ceux qui recherchent la tranquillité, les voici, les bonnes adresses de pistes de luges. Avec remonte-pente, oui, ça existe !!! Certes, la plupart sont payants, mais quand on est en chaussures de ski et au bout de sa vie, pardon, au bout de sa journée... On est prêt à tout ! En général, c'est de l'ordre de 10 € par luge en moyenne.

Classées de la plus proche à la plus lointaine de Milan :

- 1 h 10 Piano di Artavaggio
- 1 h 20 Piani di Bobbio
- 2 h 10 Maniva ski
- 3 h 10 SnowFunPark Campomulo

Si certains noms vous sont connus, c'est qu'ils ont déjà été mentionnés précédemment comme des hauts lieux des randonnées de raquettes !

N'hésitez pas à nous écrire pour étoffer cette liste qui sauvera bien des parents...

Raquette, luge ou ski, bonne neige à tous !

LAETITIA FESSARD DE FOUCAULT - EULA



On a testé pour vous Le ski-Mojo

Avant lui, j'avais perdu le plaisir de skier, mes quadriceps brûlaient à chaque virage, j'avais peur qu'un ski "parte" et me déchire les ligaments croisés...

Qu'est-ce que le Ski-Mojo ?

Le site ski-mojo.com le décrit ainsi : "Décuple le plaisir du ski et réduit les douleurs aux genoux. Le Ski-Mojo est un système ingénieux et breveté qui réduit considérablement la pression sur vos jambes et articulations tout en augmentant votre endurance et vos performances."

Ce sont comme deux tuteurs avec amortisseurs le long des jambes, maintenus par des scratchs, qui simplifient le mouvement naturel de "squat" (flexion et extension au célèbre moment du "planté de bâton") en retirant 10-20 kilos de pression sur les genoux - c'est comme un régime magique sans se priver de fondue, raclette et tartiflette en 2 clics : le clic pour les fixer sur les chaussures de ski, et le clic pour les activer (un "gracieux mouvement de hanches", jambes tendues, et ça s'enclenche !). C'est entièrement mécanique, rien d'électronique. Petit bémol et pas des moindres, ne pas se laisser déconcentrer dans la file d'attente du télésiège, entre les batailles pour passer le tourniquet et le forfait qui refuse obstinément de biper (embarrassant après avoir grillé la priorité y compris aux personnes âgées et aux minus de l'école de ski).

Une fois enclenché (en haut de la piste), le système plaque mes skis sur la neige, affûte mes virages, empêche mon genou de vriller, et me fait sentir légère comme une plume (presque). J'arrive en bas de la piste sans les jambes qui brûlent, le souffle encore présent, les lunettes et le casque indemnes de toute chute. Et l'envie de refaire des pistes encore et encore. Alors que l'année précédente, je me sentais perdue, fatiguée, et triste de ne plus avoir mes jambes de 20 ans !

Le Ski-Mojo n'a pas fait de moi une skieuse professionnelle, mais il m'a redonné la



possibilité de skier alors que je n'y croyais plus. Et ça, ça n'a pas de prix.

Enfin si : comptez tout de même 600 à 700 €. Heureusement, on peut l'essayer pour 50 €.

Dans chaque grande station française, ainsi que de nombreuses stations italiennes ou suisses (voir sur le site le lien "je veux essayer le Ski-Mojo"), la marque est présente avec en général un partenaire sur place. Vous réservez sur le site ski-mojo.com, ils vous installent le système le premier jour sur vos chaussures (personnelles ou de location), le règlent à vos mesures et vos besoins, et en piste ! Ils évitent de le faire en période de forte affluence : mieux vaut attendre le lundi pour le tester, car l'*unboxing* (ouverture de la boîte) puis le réglage nécessitent une trentaine de minutes la première fois.

Harnais autour des hanches, scratchs sur les cuisses, clic sur la chaussure, et c'est parti ! Il peut même se mettre sous la combinaison paraît-il, mais je préfère le porter au-dessus : ça crée du lien dans la file d'attente des remontées car cela suscite inmanquablement des questions !

Votre essai du Ski-Mojo se fera sous la forme d'une location (en général, autour de 50 € par jour, mais chaque magasin est libre de sa politique tarifaire). Si, à l'issue de votre essai, vous décidez d'acheter le Ski-Mojo, le prix de la location sera déduit du prix d'achat.

Cela vaut-il le coup ?

Pour moi la réponse a été oui.

LAETITIA FESSARD DE FOUCAULT - EULA

MILANOSCOPE

L'actualité de la vie culturelle à Milan

Proposé par Eliane El Haj et Leila de Sanctis Martinez

Art et culture



Les Alchimistes

L'exposition propose une plongée dans l'univers d'un grand artiste allemand qui rend hommage aux femmes dont les travaux ont façonné la pensée scientifique et la culture occidentale. Dès son titre, elle met en lumière une série de figures féminines ayant mené des expérimentations médicales et alchimiques du Moyen Âge à la Renaissance. Chacune d'elles est célébrée au sein d'une vaste toile où signes alchimiques et formes délicates surgissent d'une épaisse matière picturale, créant un parallèle entre l'acte de peindre et la puissance créatrice de l'alchimie.

Palazzo Reale du 7 février au 27 septembre 2026.



White out the futur of winter sport

Que deviennent les sports d'hiver lorsque la neige disparaît ? Le terme "whiteout" décrit un phénomène optique qui se produit en haute altitude lorsque le paysage enneigé et le ciel se confondent en une unique et uniforme blancheur, réduisant considérablement la visibilité. L'exposition explore les liens entre sport, design et innovation, en s'intéressant particulièrement à l'impact de la crise climatique actuelle, organisée en sections thématiques abordant les disciplines, les projets, les équipements et les technologies, avec une attention particulière portée à l'architecture sportive.

Triennale

du 28 Janvier au 29 mars 2026.



L'Italia sulla neve

La Collection Bertarelli expose affiches, illustrations et publicités des XIX^e et XX^e siècles, retraçant l'histoire des sports d'hiver en Italie. Focus sur la mode alpine, les accessoires et la promotion du tourisme, avec des œuvres de Hans Hartung et Max Bill.

Castello Sforzesco

Jusqu'à Avril 2026.



Triennale

Jusqu'au 15 mars 2026.

Noël à Milan 2025/2026



Le Winter Games Express, Le train en chocolat le plus long du monde, est prêt à défiler à Milan. Un projet alliant artisanat, formation et solidarité.

Palazzo Lombardia, du 25 au 27 janvier 2026.

Foires



Théâtre



Concerts et spectacles



Sports - JO



Les coulisses du *Tam Tam*

Au fil des années, le Tam Tam a été le témoin privilégié d'engagements généreux, de rencontres fondatrices et de véritables aventures humaines. À travers ces quelques portraits croisés, se dessine une mosaïque de parcours où chacun, avec ses talents, ses passions et son histoire, a contribué à faire vivre et évoluer la revue. De la rédaction à la mise en page, de la coordination à l'exploration culturelle, ces bénévoles racontent comment cette expérience a enrichi leur vie milanaise, nourri leur créativité et renforcé leur lien avec la communauté francophone.

Dominique Biolchini d'Onorio di Meo, relecture et Rédactrice du Billet d'humeur de 2010 à 2014.

J'ai eu le grand plaisir d'intégrer l'équipe de rédaction et de relecture dès mon arrivée à Milan en 2010. Issue du monde de la communication et ayant plus particulièrement exercé des fonctions de responsable d'édition de journaux d'entreprise, je me suis tout naturellement régalée dans cette équipe au sein de Milan Accueil. Les sujets abordés en toute liberté, bien que plus légers, étaient fort intéressants. Ces diverses missions m'ont permis de rencontrer des personnes issues de différents environnements dans le cadre d'interviews ou de réaliser des recherches thématiques très intéressantes. Ce rôle m'a permis de me sentir utile, reconnue et appréciée malgré l'arrêt de ma carrière professionnelle. J'ai vu évoluer et relooker plusieurs fois le Tam-Tam, toujours avec grand plaisir et une certaine fierté d'y avoir contribué à ma petite échelle. Bon vent au *Tam Tam* 2025/26 !



Christelle Jarsallé

Je m'occupe de la mise en page du *Tam Tam* depuis l'année dernière, en binôme avec Anne Piana (qui fait ça depuis des années) et qui a passé son année à m'apprendre l'utilisation du logiciel et à m'apprendre à avoir l'œil (que je n'ai pas encore tout à fait !) Car ce n'est pas du tout mon métier ! Je n'ai jamais travaillé sur un ordinateur ! Mais je suis très contente d'apporter mon aide et c'est une activité créative qui me plaît beaucoup !

Nous arrivons en bout de chaîne et notre temps de travail est limité, avec toujours beaucoup de corrections, ce qui est un peu stressant pour tenir le calendrier d'impression, mais je suis sûre que dans le temps, ça ira mieux.

Je ne sais vraiment pas si cette compétence me servira dans le futur, mais on ne peut jamais savoir, et en tout cas ça m'aidera à mieux créer mes albums photo !

VÉRONIQUE DI MERCURIO

Diciamolo J'ai froid, donc j'y suis

Nous tous avons en tête l'image de nos mamans qui sortaient, tous les soirs, leur vase plein de belles fleurs, pour les faire durer quelques jours de plus. Bienvenue au grand froid, qui sait conserver les belles fleurs, les précieux aliments et je l'espère vraiment, les personnes vivantes aussi.



L'automne terminé, après des nuits assez fraîches (*fresche*, non *fredde*), jour après jour, l'hiver s'achemine en nous apportant des températures plus basses.

Le mot *fresco* me fait penser à l'expression *andare al fresco*, qui signifie "finir en prison" *essere imprigionato*. L'autre expression *stare fresco* est employée, ironiquement, pour prévenir une personne que les affaires ne seront pas belles. *Stiamo freschi* ! Signifie : "Nous voilà bien..."

Dante Alighieri, dans *l'Enfer* écrit "là dove i peccatori stanno freschi", mais lui, le grand poète, veut nous dire que les pécheurs sont dans la glace.

Stare al fresco peut signifier se reposer à l'ombre d'un arbre, ou plus souvent indique que quelqu'un est en prison.

L'on dit que "à brebis tondue, Dieu mesure le vent" (*Dio manda il freddo secondo i panni*), mais hélas le grand froid ne peut que créer des problèmes aux sans-abris. C'est la période des doudounes (*dei piumini, degli imbottiti*) et des jours qui se raccourcissent (*si accorciano*). La lumière nous quitte vers 17 heures. Quelle tristesse : les oiseaux ne gazouillent plus, les belles fleurs disparaissent (*spariscono*) de nos prés (*dai nostri prati*), la nature semble mourir, ou du moins, s'endormir (*addormentarsi*) !

Les petits plaisirs de tous les jours ne nous quittent pas (*non ci lasciano, non ci abbandonano*), mais tout change.

La joie de la chaleur (*il calore*) de notre maison se fait plus forte et nous envahit. Nous jouissons (*noi godiamo*) de la vue de nos pièces : là, il y a un tableau (*un quadro*) que nous aimons plus que les autres, ici un fauteuil (*una poltrona*) bien accueillant (*accogliente*).

Nous apprécions les intérieurs (*gli interni*) de notre demeure, mais dans les rues la vie se fait plus difficile, à cause, du froid, qui souvent, devient un vrai ennemi du peuple.

Notre vision du monde change et l'on devient plus paresseux (*pigri*), moins sportifs : c'est le blindage de l'hiver, quand le froid est vraiment mordant.

Quand votre tendre moitié vous demande, doucement : "on va faire une promenade (*una passeggiata*) et prendre l'air (*féminin en italien*)?" La réponse la plus fréquente est : "excuse-moi, mon chéri, je préfère la chaleur de notre maison !"

Il ne faut en tout cas pas oublier que dans la période hivernale il y a des temps forts très importants, tels que *Natale, l'ultimo giorno dell'Anno ed il Nuovo Anno*.

De plus, en 2026, Milan aura le grand honneur de célébrer les Jeux olympiques d'hiver Milano-Cortina, qui comprendront seize sports. Une grande satisfaction et des honneurs pour les sportifs.

Pour suivre ces fascinants spectacles sportifs, oubliera-t-on la saison des gripes (*influenze*), des bronchites (*bronchiti*) et des rhumes (*raffreddori*) ?

D'accord que pour se protéger, on fera appel aux incontournables de l'hiver (*inevitabili indumenti invernali*) : fourrures écologiques (*pellicce ecologiche*), pour respecter la nature, coupe-vent, chaussures montantes (*stivaletti*) et tant d'autres produits technologiques.



Le "style ski", obligatoire et utile sur les pistes, continuera-t-il en ville, où l'on marche sur l'asphalte ? On dit que oui, parce que tout ce qui est ultra technique est très apprécié pour les doudounes, les blousons, les pulls en laine et les chaussettes, qui sont à la mode partout (*ovunque*).

Nous tous savons que le froid augmente l'appétit et le régime "hautes calories" est obligatoire pour éviter les hautes tensions familiales.

Quant à moi, tout en n'aimant pas beaucoup le froid le plus intense, je crois que les jours d'hiver peuvent devenir une source

de *benessere*, parce que nous sommes créés pour supporter des températures assez basses, à condition de bien se couvrir (*copirsi*).

Si le froid nous fait tomber dans la paresse, nous tomberons amoureux des fauteuils de notre salon, jusqu'à tomber de sommeil.

Si la neige tombe, elle blanchira les rues, mais si elle n'arrive pas, nos illusions tomberont à pic. La neige arrivée, nous tomberons sous le charme d'une blancheur aveuglante qui nous fait dire : "il y a de l'ambiance ici, c'est magique !"

J'ai joué avec le verbe "tomber", mais je vous recommande d'éviter de répéter plusieurs fois un nom, ou un verbe dans un paragraphe.

À ce propos, je pense au verbe italien *fare*, avec toutes ses différentes significations qu'il faudrait apprendre pour devenir plus précis et faciliter une bonne conversation.

Je ne peux terminer mon article sans parler de l'utilité du gel dans nos ménages. Qui peut dire de ne rien garder dans son congélateur ? Il est trop pratique et trop utile pour ne pas s'en servir. De plus, avouez-le, il fait épargner beaucoup de temps et d'argent et il nous aide à sauver nos économies. Le congélateur dans nos maisons fait presque des miracles !

Savez-vous que le grand froid permet la cryothérapie gazeuse hyperbare, important traitement médical qui sert à diminuer les douleurs et les inflammations ? Maintenant, je sais qu'elle sert aussi pour détendre les tissus et assouplir les muscles, mais je ne suis pas un médecin et alors, c'est promis, je ne continue pas à écrire ...

ANNA GIULIA DEMÉ

ottica **DMZ**

L'opticien Français à Milan

Olivier vous accueille en Français
pour résoudre tous vos problèmes de vision.

Un contact privilégié pour effectuer les **examens de vue**,
le choix de **lentilles de contact** et vous guider
dans la meilleure **solution optique**.

Specialiste des verres **VARILUX**

Pour vos vacances n'hésitez pas à nous contacter
pour vos **lunettes de sport**, **masques de ski**,
de plongée adaptés à votre vue.

via Piero della Francesca, 51 - 20154 Milano
(situé à 200 mètres de Piazza Gerusalemme. Metro M4)

:3401291129 **dmz@otticadmz.it**

Cinéma

Marty Supreme ou Ace, set et match.

Et si le nouvel an commençait par un classique instantané ?

Ce drame sportif est librement inspiré de la vie tumultueuse, du style, de l'ambition et de l'esprit emblématique du champion de tennis de table américain Marty Reisman.

Mais pour apporter une touche de fiction et s'offrir la possibilité de laisser libre court à sa démarche artistique le réalisateur Josh Safdie, va opter pour un changement de patronyme.

Marty Mauser, magistralement incarné par Timothee Chalamet, naît au début des années trente dans le Lower East Side new yorkais, lieu hautement symbolique pour tous les nouveaux migrants en quête de liberté.

Si la ville de New York est directement liée aux aspirations d'ascension de Marty, l'époque du film, le début des années cinquante, joue également un rôle central.



Cette période symbolise, en effet, le renouveau et les rêves de réussite.

C'est cette renaissance que va incarner Marty.

Ce "New Jew" comme se plaisent à le nommer ses compatriotes américains, va essayer de dépasser le passé de souffrance collective en le transformant en un avenir redéfini, auréolé de gloire et de reconnaissance.

Abhorrant son travail comme vendeur de chaussures, destiné à prendre la relève du commerce de son oncle, Marty se sent très vite à l'étroit.

Passionné de ping pong, qu'il pratique le soir dans des clubs confidentiels emplis de joueurs excentriques comme lui, c'est une victoire fulgurante qui va pousser Marty à tout quitter pour se consacrer à sa passion et faire de ce sport un phénomène mondial. Fortement convaincu que le tennis de table, pour lequel il démontre un talent extraordinaire, pourrait couronner ses rêves de gloire, il commence à vivre de petits paris et autres embrouilles.

Une rencontre déterminante, avec une ancienne actrice à succès, va donner une impulsion inattendue à son destin.

Les connaissances de son amante vont lui permettre de s'ouvrir à des milieux influents et plus sophistiqués.

Ces connections participeront à sa gloire naissante. Cette soudaine popularité sera presque simultanément suivie d'un grand nombre de déboires qui mettront en lumière ses défauts et cristalliseront son instabilité chronique et une certaine mégalomanie.

Une lente déchéance mettra malheureusement un frein à ses ambitions. Ce cheminement vers l'autodestruction aura, néanmoins, une conséquence salvatrice, la redécouverte d'une identité, et avec elle la résilience qui a guidé pendant des millénaires le destin de ses coreligionnaires.

À travers Marty se dégage l'idée d'un "rêve juif américain", celui de réussir, sortir de l'ombre. Ce parcours initiatique ne fera que révéler les traumas plurimillénaires d'un peuple déchiré entre le choix de l'assimilation, de la réinvention et de la fidélité à ses racines.

Marty c'est un peu Josh Safdie.

Les origines culturelles communes, la frénésie du sportif et son chaos intérieur renvoient directement à la réalisation nerveuse et hyper sensorielle du cinéaste qui n'est pas sans rappeler le New York des débuts de Martin Scorsese avec *La valse des pantins* ou *Mean streets* et sa mise en scène imprégnée d'adrénaline.

Marty Supreme n'est pas un atavisme du genre.

L'œuvre est bien plus ambiguë et réaliste que la simple *success story* de l'*american dream*. La gloire n'est qu'une chimère.

Ce qui restera sera la passion authentique de Marty et sa sincérité retrouvée.

VANESSA BENALLOUL AKLER

DATE DE SORTIE ITALIE :
22 JANVIER 2026.

RETOUR EN IMAGES SUR LES ACTIVITÉS







ACCOMPAGNEMENT / CONSEIL

SOPHIE GRENIER-MARACCANI

Séjours linguistiques

(accompagnatrice) - Summer camps à l'étranger et en Italie - Camps de tennis en Angleterre
sgmaraccani@gmail.com
Tél. 348 919 8219
Sac à dos offert pour toute inscription

RELO SERVICES

Un déménagement et une installation réussis

Gilberto Lanfredi (parle français et anglais)
www.relo.it
lanfredi.gilberto@relo.it
Tél. +39 348 452 7683

CONSEIL EN ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Emmanuelle DUBOST
Bilans d'orientation, recherche de formations, accompagnement pour les dossiers, préparation aux entretiens Français et Anglais
dubost.consulting@gmail.com
Tel : +39 379 202 9499

DREAM MILANO RELOCATION

Votre aide à la relocation à 360 degrés
dreammilano@outlook.com
Tél. +39 392 268 6938
-10 % sur divers forfaits

RENAUD MR BRICOLAGE

Services adapté à tous vos besoins du quotidien.
Plombier de formation, avec une excellente maîtrise de l'électricité.
Tel +39 351 520 1501
rmmanutenzione@gmail.com

RELAX RELOCATION

Un savoir être qui commence par un sourire
catherine@relaxrelocation.it
Tél: +39 389 831 0772

MISS ORGANISATION

Fanny Dorio
Coach en rangement, méthode KonMari®: services d'aide au tri, rangement et désencombrement de vos espaces.
www.missorganisation.nc
whatsApp +33 650 650 527

CATHERINE ROUSSEL

Conseil en management interculturel
Ai®FI vous accompagne pour faciliter la prise de poste de vos managers en Italie ou mettre en place une collaboration efficace au sein de votre équipe franco-italienne.
Traductrice assermentée.
catherine.rousseau@aifi.fr
Tél. : +39 349 553 6627

ALTEREGAL

Avocats d'affaires en France et en Italie

Cabinet d'avocats francophones à Milan et Turin.
www.alteregal.eu
contact@alteregal.eu
Tél. : +39 02-76024051
Tél. : +39 011-2630954

LASEROSTOP

CAMILLE BONNET

Dites stop au tabac en une seule séance
camille@laserostop.it
www.laserostop.it
Tél: +39 351 406 5373
- 20 %pour les adhérents

SANTÉ / BIEN-ÊTRE

CAMILLE-ANNABELLE BERTRAND

Psychologue cognitivo-comportementale

Via Albertini, 2
Tél. +39 333 848 9877
camilleannabelle.bertrand@hotmail.com

NATHALIE DURAND

Thérapie shiatsu

Le shiatsu nourrit le corps et l'esprit et procure une profonde détente.
Tél. +39 347 433 7794
2 ateliers bien-être avec auto-shiatsu et étirement des méridiens offerts.

DOTT. P.G. BALLARINO DOTT. E.L. FUSCO

Orthodontistes

Viale Majno, 21
Tél. 0276394220
- 50% sur une séance annuelle d'hygiène dentaire et de prophylaxie

SAMANTHA PETRUCCIANI

Ostéopathe et réflexologie

Consultation en cabinet : Via Giotto 26 et Viale delle Rimembranze
Whatsapp +39 327 361 9443
insta : @move.withsam
-10% pour les adhérents

STÉPHANIE TESTA

Sophrologue certifiée.

Être tout simplement soi, mais en mieux.
stephanie.sofro@gmail.com
Tél. +33 665 53 90 39
15% de remise pour les adhérents

MARTINE DEWARRAT, YOGA

Vinyasa / yoga dynamique.

Gagner en souplesse et en gainage, transitions rapides entre les asanas. Destiné à l'amélioration du cardio ainsi que de la circulation sanguine.
mdewarrat28@gmail.com
+39 375 917 6300

SPORTS / LOISIRS

PROFESSEURE DE PIANO

Agnès Glemet

Leçons à domicile en français
andrea33000@yahoo.com
1ère leçon offerte

WIKIGIOCHI

Site de location de jeux éducatifs

Tél. +39 320 910 3670
wikigiochi.it
Carte cadeau de 50€ offerte pour tout abonnement

G PROJECT DANSE STUDIO

Cours de danse enfants et adultes
Direttore artistico Giancarlo Pupparo
www.gprojectdancestudio.com
Via Jacopo della Quercia, 11
Tél. +39 02 4399 5546
-10 % sur les abonnements annuels pour les nouveaux inscrits

KIRILL MINAKHIN

Prof Tennis certifié
Cours privés et collectifs tous âges et niveaux
WhatsApp : +39 327 321 3806
minakhin.kirill@gmail.com
-10% pour les adhérents

STUDIO PILATES FLEUR DE TOLDI

Cours de pilates
tél: +33613124122
fleur.toldi@gmail.com

BOUTIQUES / RESTAURATION

LIBRAIRIE WILLIAM CROCODILE

La librairie qui donne envie de lire aux enfants et aux ados (et même aux parents)

Une boutique en ligne, un étonnant vélo et maintenant une librairie : Piazzale Segesta 3 (près du lycée Stendhal)
williamcrocodile.com
Tél. +39 391 4846 280
Un crocodile offert aux adhérents

OLIVIA DES CRESSONNIÈRES

Designer en joaillerie sur-mesure, pierres précieuses et or
Sur rdv au +39 375 644 5717 ou
contact@olivia-des-cressonnières.com
www.olivia-des-cressonnières.com
-10 % aux adhérents sur les collections

L'ÉCHAPPÉE CLOSE

Librairie française (romans, jeunesse, BD, art, cuisine...) qui propose également une sélection de vins naturels

Via Cecilio Stazio, 11
info@lechappeeclose.it -
Tél. +39 351 765 6020

Un verre de vin offert aux adhérents

YAN DE GUARDIA

Boulangier

Point de retrait- Local de Milan
Accueil viale Daniele Ranzoni, 17
thefabmilano.com
@thefab_milano

MY LITTLE PET BOX

Box parfaitement adaptée à la saison et aux besoins spécifiques de votre animal.
www.mylittlepetbox.com
-25% pour les adhérents sur la première box

PARAPLUIES FRANCESCO MAGLIA

Artisan et fabricant de parapluies depuis 1854
Via Giuseppe Ripamonti, 194, Milano
www.francescomaglia.com
-25% pour les adhérents

DOMID'O CRÉATION

Bijoux en tissage de perles
Tel: +33 672085581
Insta : @domid.O.creations
www.domido-creations.com
domido.creations@gmail.com
Avantage premium, un bracelet jonc offert au premier achat + des invitations pour des ventes privilégiées

MAISON AUBRY ET FLORIAN BERGER

Épicerie fine et Pâtisseries française:
champagne, foie gras, fromages affinés, confiseries, gâteaux, viennoiseries...

Service catering

Via Felice Bellotti, 8
contact@maison-aubry.com
Tél. M. Aubry +39 380 746 9773
Tél. Florian +39 351 691 6231

ATELIERS CUISINE À DOMICILE ET SERVICE TRAITEUR

Zohra propose une cuisine authentique et savoureuse dans une ambiance conviviale et chaleureuse (italienne, française, Moyen-Orient)
zohra.bennadji@gmail.com
Tél. 39 339 357 1654
-10% sur les ateliers

CHARLOTTE DUSART Ciocolateria Belga

Via Eustachi 47, Milano
Tel +39 02 20520158
www.charlottedusart.com
-10 % pendant les fêtes avec le code MILANACCUEIL103

MON LIEN ATELIER

Accessoires en pure soie : foulards, étoles, pochettes, bandeaux, kimonos fabriqués à Côme.
www.monlienatelier.com
(boutique online)@monlienatelier
-10% pour les adhérents

AU NOM DE LA ROSE Fleuriste

Piazza Wagner, 1-Corso Buenos Aires, 2-Via Mercato, 20
Piazza Cinque Giornate, 7
-10% sur les roses

RENDEZ-VOUS SUR LE PLUS
HAUT ROOFTOP DE MILAN

Soirée PAILLETES

Au plus près des étoiles

LE 27 JANVIER À 19H30


milan accueil
réseau FIAFE

SOIRÉE AVEC APERITIVO & DJ

VOYA ROOFTOP

Viale Achille Papa, 30. Milano

au nom de la rose



INSTITUT
FRANÇAIS
MILANO

Relo
SERVICES