

# grand mercredi

## JOURNAL

Journal joyeux pour  
tous les Grands-Parents.

**gm.**

**PLACE À**  
**l'épopée**  
**familiale**

AM, STRAM, DRAM...  
PIC ET PIC ET COLEGRAM.  
CET ÉTÉ NOUS IRONS...  
ÀÀÀÀÀ...

- LA FRANCE -

**CHAQUE QUINZAINE**



Temps de lecture  
20 minutes



**VACANCES  
À LA FRANÇAISE**

VOYAGEONS  
chez nous ! **page 2**



**LE TOUR DE FRANCE  
DES SPÉCIALITÉS**

DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION  
région par région **page 3**



**LE PATRIMOINE  
DES SOUVENIRS**

VOTRE RÔLE  
nos idées ! **page 4**



**LE BARÔMÈTRE  
AVENTURIER**

DES GRANDS-PARENTS  
et des Petits-Enfants **page 5**



**GRANDS-PÈRES !  
À VOUS DE JOUER**

ON DÉCORTIQUE  
votre mission **page 6**



**LE PETIT BOOK CLUB  
SOLIDAIRE**

OUVRE SES PORTES  
nos coups de cœur **page 7**

Vous voulez voir votre vie de famille  
illustrée ? Retrouvez-nous sur  
Instagram : @grandmercredi\_bd

Grand-Mercredi livre aux Grands-Parents leur journal préféré dans leur boîte mail !

# VACANCES

## à la française



Démarrez  
vos vacances sur  
une bonne note !



**PENDANT LES TROIS PROCHAINS MOIS, GRAND-MERCREDI PART EN TOURNÉE DANS TOUTE LA FRANCE, RENCONTRER DES GRANDS-PARENTS, ÉCOUTER AUX TERRASSES DE CAFÉ, DÉCOUVRIR VOS RÉGIONS PRÉFÉRÉES...**

Non seulement vous allez devoir vous entraîner avant l'été pour faire goûter chaque jour une spécialité à votre famille...

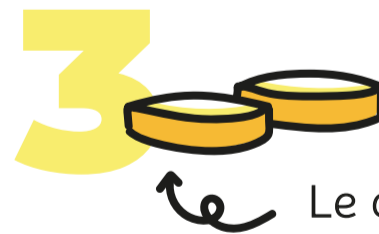
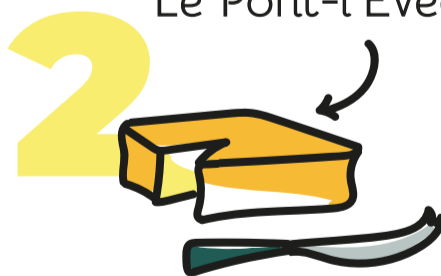
... mais en plus, vous élirez à la fin des vacances votre top 3 des meilleures spécialités et programmerez les prochaines vacances pour aller les goûter en vrai !

Puisque vous nous le demandez si gentiment...  
Voici nos 3 préférées :

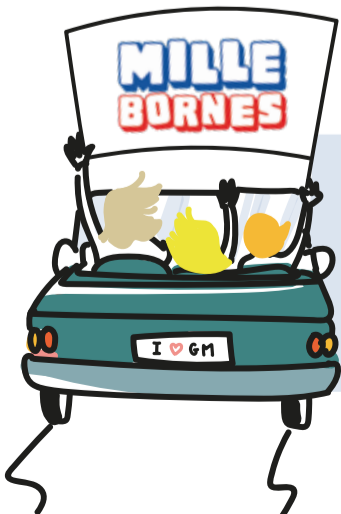


Le canelé

Le Pont-l'Evêque



Le calisson



### LE JEU QUI RASSEMBLE TOUTE LA FAMILLE

Quitte à faire le tour de France, autant apprendre à ses Petits-Enfants le jeu français le plus vendu au monde (oui oui ! ) depuis 1954.  
Nous avons nommé... le Mille Bornes !

**À découvrir ici !**

**Must have de cet été**



# ET VOICI NOTRE TOUR DE FRANCE DES SPÉCIALITÉS RÉGIONALES



Et comme on ne fait pas les choses à moitié chez Grand-Mercredi... Cliquez sur vos spécialités préférées avant de vous mettre au fourneaux !

Rien que pour vous !

## L'ALSACE, c'est là que tout se passe...

- La délicieuse flammekueche
- Le kouglof (élue brioche préférée des Petits-Enfants, à faire **ici**)

## L'AQUITAINE, ça vaut la peine !

- L'incontournable canelé bordelais, à maîtriser parfaitement **ici** pour bluffer vos belles-filles !

## EN AUVERGNE, tout baigne !

- L'aligot (un must pour toute Grand-Mère qui voudrait séduire gendre, fils et Grand-Père : la recette **ici**)

## EN BOURGOGNE, ramène ta trogne...

- Le bœuf bourguignon (recette secrète par **ici**)

## LA BRETAGNE, ça vous gagne...

- La crêpe de blé noir (une Grand-Mère d'aujourd'hui doit maîtriser la crêpe complète : recette **ici**)
- Le kouign-aman (c'est notre dessert préféré : envoyez-nous une part après avoir cuisiné le vôtre **ici**)

## DU CENTRE, plus jamais on ne rentre

- La tarte Tatin (facile à faire avec ses Petits-Enfants **ici**)
- Le pet de nonne (comme son nom ne l'indique absolument pas... la recette est facile et délicieuse **ici**)

## CHAMPAGNE-ARDENNE, c'est la reine !

- Les fameux biscuits roses de Reims (par **ici** les goûters de princesse !)

## FRANCHE-COMTÉ, sur eux on peut compter !

- Le comté (chez Grand-Mercredi, on adore les Grands-Parents qui font des blind tests de fromages en famille)

## EN ÎLE DE FRANCE, ça balance !

- Le croissant (nous avons appris récemment que 80% des croissants étaient surgelés... c'est LA viennoiserie la plus longue à réaliser... on vous épargne la recette !)

## LANGUEDOC-ROUSSILLON, il y fait bon !

- Le cassoulet (si vous ne saviez pas que le cassoulet venait de Castelnaudary : alors renseignez-vous **ici** !)

## LE LIMOUSIN, c'est pas du boudin !

- Le clafoutis : incontournable atelier d'été avec vos Petits-Enfants ! Avantage : il est faisable avec plein de fruits différents **ici** !

## LA LORRAINE, c'est aussi la reine !

- La fameuse quiche lorraine (chez Grand-Mercredi, nous n'avons aucune considération pour les gens qui ne font pas leur pâte eux-mêmes...)

## MIDI-PYRÉNÉES, ils ont du nez !

- Le foie gras. Étant donné votre enjeu à être la personne la plus cultivée de la famille... n'attendez pas Noël pour raconter l'histoire du foie gras (**ici**).

## NORD-PAS-DE-CALAIS, ils ont du palais !

- Les frites (tout Grand-Parent qui se respecte est un Grand-Parent qui maîtrise la frite maison et la fabrication du comet qui les entoure !)

## BASSE-NORMANDIE, c'est la belle vie !

- L'omelette de la Mère Poular, considérée comme la meilleure omelette de France... Fermez les yeux sur votre cholestérol... juste quelques minutes !

## HAUTE-NORMANDIE, ici aussi...

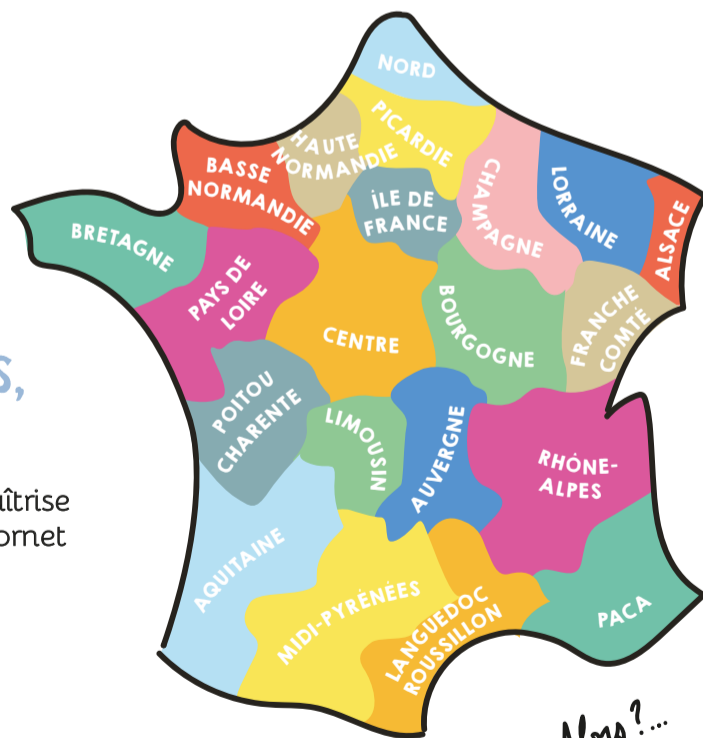
- Les pommes de Normandie (on vous l'a dit et redit : une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours !)

## PAYS DE LA LOIRE, on veut vous y voir !

- Les rillettes du Mans. Ne cédez pas à la disparition des rillettes à l'apéro... Ça reste le plaisir gourmand préféré des Français, après le saucisson !

## PICARDIE, diraldadi...

- La rabotte (si vous avez fait le canelé et le kouglof... c'est la dernière recette à faire avant d'avoir le diplôme de la meilleure pâtissière !)



Chez Grand-Mercredi,  
attribuer à chaque région  
un dicton nous a beaucoup fait rire...  
On attend les vôtres !

**ici**

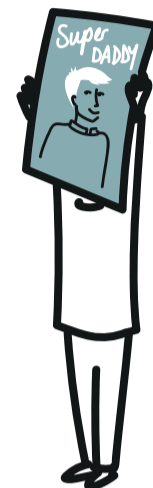


# À vous de jouer À vous de jouer GRANDS-PÈRES

Je ne vois pas du tout de qui on parle...



*Cette page est à lire scrupuleusement et à envoyer en photo à tous les Grands-Pères autour de vous. Il convient par ailleurs, si nécessaire, de la découper et de la glisser sous l'oreiller dudit Grand-Père au cas où celui-ci soit atteint du syndrome tout à fait fréquent du Grand-Père à la carte.\**

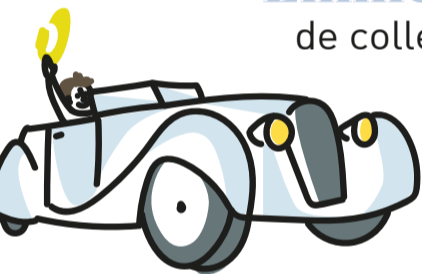


**Au fait ! Et si ce contexte était l'occasion pour les Grands-Pères de reprendre 100% de leurs droits ?**

Exit la Grand-Mère, ouste les parents, adieu les maîtresses d'école et baby-sitters empotées. Montrez-nous que vous pouvez faire bien mieux que tout ce petit monde !

**Emmenez vos Petits-Enfants découvrir des vieilles voitures**

de collection et gravez ce moment en les photographiant dedans avec vous aussi !



**Apprenez-leur un jeu de société**

Qui suis-je? Le petit bac ou encore le Pictionary en plein air!



**Faites-leur tenir un kiosque à journaux**

pendant 15 minutes (arrangez-vous avec votre marchand de journaux un peu avant...).

**Emmenez-les goûter votre pâtisserie préférée**

(à éviter: le baba au rhum, sauf pour les plus grands!)

**Poussez la porte de la caserne des pompiers**

de votre ville et incitez les plus grands à essayer la rampe!



**Empruntez un transport de votre époque**

et un autre de leur époque (le métro le temps d'une station et une trottinette électrique pour parcourir un bout de quartier)

**Rapportez à la maison des fruits et légumes**

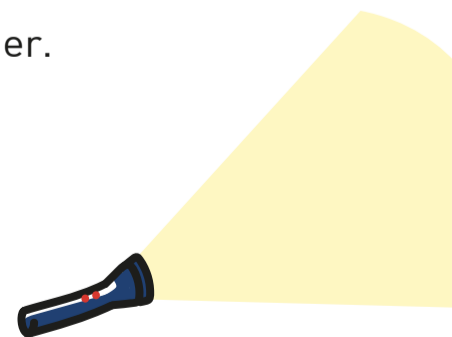
en tous genres et lancez-vous dans un blind test en guise de déjeuner.

**Descendez visiter les caves de votre ville**

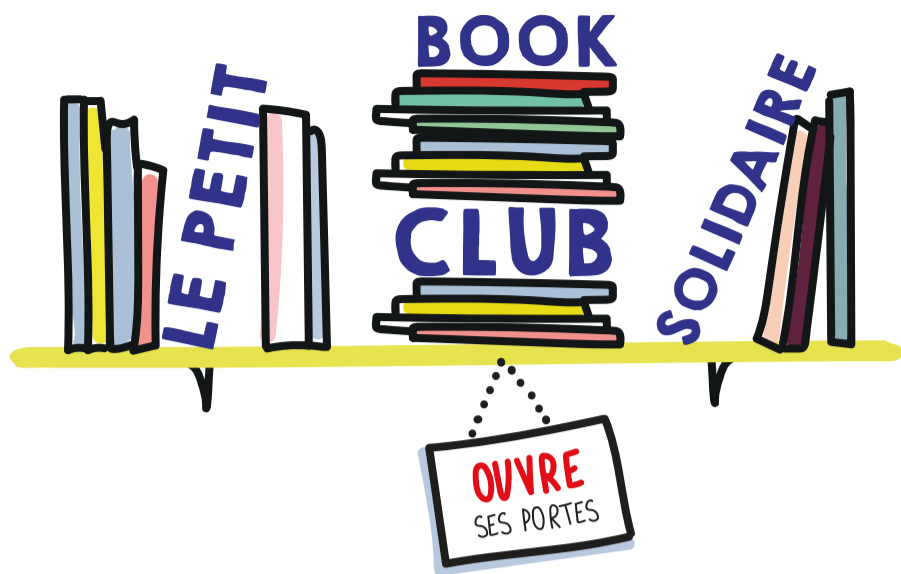
(demandez à la mairie de vous montrer les dessous de la ville, ils sont très souvent ouverts à la visite).

**Racontez-leur votre métier**

Le vôtre ou celui que vous auriez eu envie d'exercer.



**Quand vous avez vos Petits-Enfants avec vous, apprenez-leur quelque chose pour la vie et donnez-leur le réflexe de la curiosité à toute épreuve.**



**Une bibliothèque, c'est un peu comme la cuisine : on y traîne, on papote, on feuillette, on commente, on partage...**

*Chez Grand-Mercredi, on a toujours rêvé de créer une bibliothèque remplie de livres qui ont vraiment du sens... Alors on a passé les 10 derniers jours à discuter avec nos lecteurs préférés et nos libraires favoris et TADAAAAM on a imaginé la première bibliothèque solidaire du monde. Ne nous saluez pas... Lisez, papotez et partagez !*



Coup de ♥  
Grand-Mercredi



**DÈS 3 ANS**

### LA SAGESSE DU COLIBRI

Pippa Dyrlaga.

Ce conte est un bijou de poésie et saura autant convaincre vos Petits-Enfants que vous-même. Voyant sa forêt brûler, ce petit colibri décide de tenter d'éteindre le feu, en transportant de l'eau, goutte à goutte dans son bec. Les autres animaux de la forêt se moquent de lui, mais qu'importe, il persiste. Tant et si bien qu'il saura convaincre les autres animaux de le suivre et qu'ils réussiront à sauver la forêt. Un conte écologique incontournable et indémodable.

**DÈS 4 ANS**

### IL Y A UN ORANG-OUTAN DANS MA CHAMBRE

Frann Preston-Gannon, James Sellick.

En collaboration avec Greenpeace.

C'est l'histoire de la rencontre improbable entre une petite fille et un orang-outan, ou comment la petite fille décide d'aider à sauver les orangs-outans et leur habitat ! Cet ouvrage s'accompagne d'une vidéo **ici**.

### PLANÈTE SANS PLASTIQUE

Neal Layton.

Avec Arthur, vos Petits-Enfants découvriront d'où vient et où va tout le plastique qui nous entoure et qui abîme notre planète.

**DÈS 3 ANS**

### LA PETITE DAME

Oriane Lallemand, illustré par Anne-Isabelle Le Touzé, Ed. Glénat

Nous avons tous, autour de nous, une petite dame : une vieille dame, bien seule et bien triste. Et nous avons tous, comme dans ce sublissime livre, le pouvoir de lui venir en aide. Un énorme coup de cœur chez Grand-Mercredi, un livre qui en dit très long, avec beaucoup de simplicité.



**DÈS 6 ANS**

### HISTOIRES POUR VIVRE HEUREUX

de Bénédicte Jeancourt-Galignani.

Ed. Bayard Jeunesse

Dans ce très joli recueil, nos Petits-Enfants se plongent dans les sagesses du monde entier pour en tirer les valeurs essentielles à une vie heureuse, comme l'honnêteté et la bienveillance. Une invitation au voyage et surtout à l'ouverture sur les autres, plein de bon sens.



### COMMENT ÇA, IL A RENONCÉ ?

Catarina Sobral, Ed. Notari

Qu'advierait-il si le monde décidait de nous quitter ? C'est le thème qu'explore cet album avec beaucoup d'humour. Physiciens, écologistes, cuisiniers ou encore footballeurs sont tous abasourdis par ce qui vient de se passer : le monde n'est plus ! Un livre à mettre entre toutes les mains de nos Petits-Enfants pour leur donner encore un peu d'espoir !



**MIR**

Laura Manaresi, illustrations de Giovanni Manna. Ed. Notari

Un astronaute relate son quotidien à bord de la station Mir, cette station spatiale qui a tourné autour de la Terre jusqu'en 2001. Au milieu de l'apesanteur et du balai des levers et couchers de soleil, il découvre une plante à bord de son vaisseau. Un petit miracle dont il va devoir prendre soin. Une ode à la Terre nourricière, un conte d'une poésie rare.



### UN VENT MEILLEUR

Adèle Tariel, illustrations de Caroline Taconet.

Ed. Utopique

Sur les plages du Nord de la France, la petite Louise fait la rencontre d'Asaf. Une rencontre qui va bouleverser leur vie à tous les deux. Un superbe livre sur l'amitié, pour parler à nos Petits-Enfants des migrants.



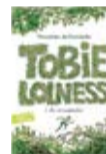
**DÈS 8 ANS**

### TOBIE LOLNESS

Timothée de Fombelle, illustrations de François Place

Ed. Gallimard Jeunesse

Désormais cultes, les aventures de Tobie n'en sont pas moins un indispensable manifeste d'écologie, l'air de rien. Tobie, qui ne mesure pas plus d'1 millimètre, appartient au peuple du grand chêne, vivant sur les branches de ce gigantesque arbre. Quand le père de Tobie refuse de livrer à la communauté une invention qui pourrait mettre l'arbre en péril, la famille est exilée sur les branches-basses, un territoire hostile. Tobie va devoir prendre son destin en main. À lire absolument.



**ADULTES**

### LA PANTHÈRE DES NEIGES

Sylvain Tesson. Ed. Gallimard

Un voyage sur les hauts plateaux tibétains qui nous fait réfléchir sur la beauté du monde environnant. Magnifique récit d'aventure qui fait à la fois rêver et surtout semble crier à chaque page que l'urgence est là, et qu'il est important de se réveiller.



### GRÂCE ET DÉNUEMENT

Alice Ferney. Ed. J'ai Lu

Une jeune bibliothécaire s'entiche d'une famille tzigane qui campe illégalement sur le terrain vague de son quartier. La plume de l'auteure nous entraîne avec grâce et dénuement dans ce drôle d'univers, et nous prouve que tout est possible, avec un peu de cœur.



# Le patrimoine des souvenirs indélébiles



Cette drôle d'époque nous a donné envie de nous replonger dans certains intemporels qui se transmettent de génération en génération et qui restent pour la vie !

Voici donc quelques « trucs » à apprendre à vos Petits-Enfants qui viendront enrichir leur patrimoine de souvenirs indélébiles.

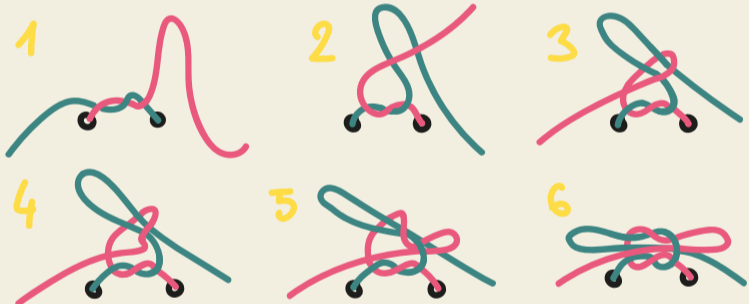


## Leur apprendre à faire du vélo

(cela marche aussi pour la voiture, la moto, le tracteur ou encore le sidecar!) Il va vous falloir beaucoup de patience, mais la simple idée que vos Petits-Enfants puissent dire à leurs propres enfants : "C'est mon Grand-Père qui m'a appris à faire du vélo" devrait vous donner toute l'énergie nécessaire.

Si vous démarrez l'apprentissage, allez jusqu'au bout en entraînant l'enfant jusqu'à ce qu'il sache vraiment faire du vélo car c'est une des rares disciplines que vos Petits-Enfants ne pourront pas appréhender seuls au démarrage.

Pour cela, il vous faudra : du temps + un vélo (réparé, regonflé, nettoyé) + un dos solide (pensez à vous étirer avant et après l'entraînement!)



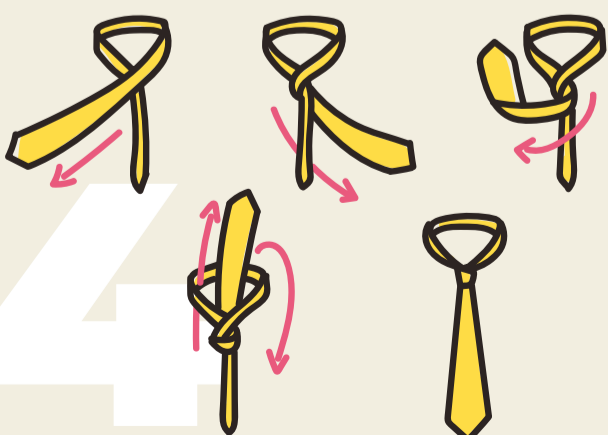
## Faire ses lacets comme un grand

C'est ce qu'on appelle "la motricité fine". Si, vers l'âge de 5 ans, vos Petits-Enfants sont capables de plier, enrouler et tirer quelque chose, alors c'est le bon moment pour leur faire faire leurs premières boucles.

## Dresser une table de banquet

3 couverts à droite, 3 couverts à gauche et, devant, le verre; on recommence!

Donnez à vos Petits-Enfants un vrai petit cours sur le sujet, en dessinant les situations, puis en les mettant en pratique.



## Faire un nœud de cravate irréprochable

Imaginez que, chaque matin où votre Petit-Fils fera son nœud de cravate, il ait une pensée pour vous, son Grand-Père ! Imaginez que dans chaque moment important de sa vie, il portera dignement sa cravate grâce à vous ! Mieux : imaginez qu'un jour il transmette votre méthode à ses Petits-Fils... Choisissez une vieille cravate, convoquez votre Petit-Fils et transmettez-lui votre méthode, qui sera forcément unique puisqu'on dit que tous les hommes ont leurs propres astuces.

## Savoir recoudre un ourlet

Sur le thème des "traditions qui se perdent", vous en connaissez un paquet, alors passez à l'action auprès de vos Petits-Enfants, qui doivent tous (garçons et filles, parité et partage des tâches obligeant) savoir recoudre un ourlet. Une base dont ils jugeront de la réelle utilité au moment venu, c'est à dire peut-être dans 20 ans et sûrement dans un cas de force majeure. Et ce jour-là, ils pourront dire : « Si ma Grand-Mère n'avait pas été là... »



## Choisir les bons légumes (avec les yeux)

Le premier qui tâte une tomate a perdu. Le but du jeu ? Savoir choisir des légumes uniquement avec les yeux. La tomate doit être un peu violette; l'avocat avec son petit bouchon bien noir, la pomme de terre d'une forme la plus farfelue, quand aux carottes, elles ne sont pas difficiles... Chacun sa méthode, du moment que vous leur apprenez les bonnes saisons et, surtout, à choisir avec les yeux.



## Cirer une paire de chaussures comme les Anglais

On reconnaît un homme soigné à ses chaussures. Un adage valable aussi pour les femmes qui sont, parmi les nouvelles générations, soumises aux codes du monde professionnel... et à ceux des chaussures.



## BAROMÈTRE aventurier

des Grands-Parents et des Petits-Enfants



**Etant donnée votre capacité à vouloir transformer chaque moment avec vos Petits-Enfants en une aventure inoubliable.**

Nous avons créé rien que pour vous un petit guide d'aventures hyper secrètes capables de bluffer définitivement gendres et belles-filles.

Dormir au moins une fois  
**DANS UNE TENTE  
AVEC VOS PETITS-ENFANTS**  
(une cabane en bois peut aussi faire l'affaire)

## DÎNER À LA BELLE ÉTOILE

(sur votre balcon ou dans un jardin)  
et leur montrer chaque étoile qui apparaît.

Avant de partir, on choisit une étoile qu'on baptise ensemble au nom de quelqu'un qui nous manque.

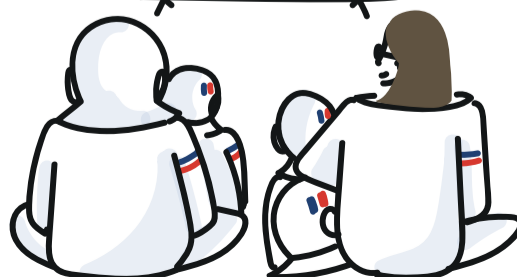
Se réveiller à l'aube, avant le soleil,  
avant les parents et  
**FLIER OBSERVER  
LE LEVER DU SOLEIL**

La veille on regarde l'heure précise du lever.

## DESCENDRE UNE RIVIÈRE EN PAGAYANT

(il est parfaitement possible de laisser cette aventure au Grand-Père à condition que vous soyez au moins en charge de leur préparer « the » pique-nique)

On voulait vous envoyer dans l'espace avec vos Petits-Enfants mais on n'a pas réussi à privatiser une fusée...



Du coup, on vous souffle ici le programme le plus intelligent du moment :

**Sardine de l'Espace**

**À DÉCOUVRIR ICI  
avec vos Petits-Enfants**



seulement avec CANAL +

# #ÇA BUZZ

## et ça peut vous intéresser !

### #LECTEURS ON VOUS AIME

D'abord on a eu envie de vous faire un cadeau pour vous remercier de tous vos messages, lettres, petits coups de fil (oui oui, certains d'entre vous nous téléphonent au bureau !)

en vous offrant

LE BEST OF DES ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOS PETITS-ENFANTS

**Juste ici**



### #LE MANQUE

C'est normal que vos Petits-Enfants vous manquent.  
N'oubliez pas de relire l'excellente interview que nous avons menée à propos de ce sujet.

**Par ici**



### #LE SOIN À CŒUR

Nous avons été très sensibles au lancement de cette initiative : [www.lesoinacoeur.fr](http://www.lesoinacoeur.fr) qui permet aux familles de remercier le personnel en Ehpad qui s'occupe des aînés. Si vous avez envie de rendre hommage c'est le moment.

### #VOTRE TABLEAU D'HONNEUR

Si vous voulez le décrocher

**c'est ici**

En cas de mauvais score, foncez acheter un livre de culture générale !



### #ASTUCE ANTI-RIDES

Répétez devant votre glace les prénoms de vos Petits-Enfants tous les matins. Artiiiiicuuuleez ! Si vous n'avez qu'un Petit-Fils, répétez les prénoms de vos enfants. Si vous n'avez pas de rides, sachez qu'on vous envie.

### #MAMIRMA

On a adoré cette Grand-Mère qui s'est inventée diseuse de bonne aventure. Installée dans son salon, elle a fait défiler tous les membres de sa famille, leur promettant un avenir insensé. À imiter !



### #MUST HAVE

L'incontournable de vos vacances restera toujours ce signe de ralliement. Vous savez que notre rêve à nous, c'est de savoir 18 millions de Grands-Parents équipés de leur autocollant :-)

**J'en veux un !**