



L'essentiel & plus encore

Avecvous

n° 2 - Juillet 2021

SOMMAIRE

- Edito**
Une gazette pour garder le lien
- Activités/jeux**
Recette Smoothies
- Conseils Bien-être**
Pas de retraite pour la fourchette
- Partageons nos richesses**
- «C'est l'histoire d'un mec...»
- Agenda



EDITO

La gazette des campagnes pour garder le lien...

Voici le 2ème numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.

«Bien manger» :
un plaisir au quotidien à découvrir dans ce numéro.



Vous pourrez aussi savourer en page 4 le texte d'une retraitée ayant participé à un atelier de stimulation de la mémoire (Peps Eureka) dans la Drôme : «C'est l'histoire d'un mec...».

Nous comptons sur vous pour nous proposer des articles, des textes... Nous les partagerons avec plaisir. Vous avez exprimé votre satisfaction suite au 1er numéro, alors poursuivons ensemble !

DICTON

**ENTRE JUILLET ET AOUT,
LE BOIRE EST DE BON GOUT.**



Vos suggestions sont les bienvenues !

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?
N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...



CONTACTS:
secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
ou directement :
Anne-Véronique CLEMENT 06 16 16 89 78
clement.anne-veronique@ardechedromeloire.msa.fr

JEUX

MOTS CACHÉS

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

REPOSE Mots cachés
 Poisson
 Sociale
 Marche
 Fils
 Mémoire
 Vivre
 Mieux
 Argent

CHARADE

Mon premier peut être de quelques minutes
 Mon second est l'avant-dernière conjonction de coordination
 Mon troisième se trouve dans les épinards
 Mon tout est dangereux pris en grande quantité
 Qui suis-je ?

REPOSE Charade : Somme - ni - fer = somnifère

ENIGME

Ils peuvent se faire en avion, auto ou train
 C'est aussi à portée d'un bon livre
 On aime s'y faire prendre en photos
 Ils peuvent devenir de fabuleux souvenirs

De quoi s'agit-il ?

REPOSE Enigme : les voyages

RÉBUS



RECETTE DE SMOOTHIES

Pour 4 personnes

- 2 tranches de melon
- 4 abricots bien mûrs
- 2 bananes
- 1 yaourt velouté
- 1 cuillère à café de sirop de melon

- Laver les abricots et les couper en dés. Enlever la peau du melon et couper en morceaux les parties les plus juteuses.
- Pour chaque smoothies, placer dans le verre du mixeur 1/2 banane, 2 abricots et 4 à 5 morceaux de melon.
- Verser ensuite 1 cuillère à soupe du sucre liquide, le yaourt et le sirop.
- Mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Servir aussitôt.



Définition de la dénutrition : état pathologique provoqué par un déséquilibre persistant entre les besoins de l'organisme et les apports nutritionnels.
 Les signes qui doivent alerter : perte d'appétit, perte de poids, repli sur soi.

REPOSE REBUS : DE - NU - TRI - SCIE - ON DENUITRITION

PAS DE RETRAITE POUR LA FOURCHETTE !

QUEL MANGEUR ETES-VOUS ?

Manger est un acte de la vie quotidienne. L'alimentation est influencée par de nombreux facteurs : en fonction de ses habitudes, de sa culture, de ses moyens financiers, du temps que l'on a, de son entourage, etc...

Chaque personne a une relation particulière à son alimentation.

Par exemple, pour certains ce qui est important, c'est le moment crucial et convivial qui y est associé ; pour d'autres, ce sera le plaisir gustatif ou le contrôle de son corps pour garder ou améliorer sa santé ou encore cela peut représenter une contrainte.

De même, le terme «BIEN MANGER» n'a pas la même signification pour tout le monde. L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours, voir semaines. Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Un excès peut être compensé avec des repas plus légers par la suite, sous oublier de bouger pour éliminer. Nos choix alimentaires interviennent sur notre santé. Manger équilibré et en quantité suffisante contribue à prévenir certaines maladies.

Il existe 9 repères nutritionnels listés ci-dessous. Une alimentation équilibrée et variée consiste à manger chaque jour des aliments associés à chaque repère sans oublier que l'eau est la seule boisson indispensable.



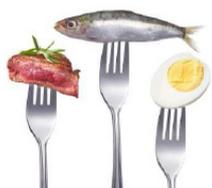
5 portions de fruits et/ou légumes par jour : crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve.



4 produits laitiers par jour : yaourts, lait, fromage blanc ou sec. La crème, le beurre et les crèmes dessert ne sont pas des produits laitiers.



Du pain et des féculents à chaque repas et selon l'appétit : pâtes, légumes secs (lentilles, fèves, pois chiches...), riz, céréales (blé, orge, seigle...).



1 à 2 fois par jour : crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve.



A limiter



Pas plus de 6 g de sel par jour pour un adulte.



A volonté pendant et après les repas : eau du robinet ou en bouteille.



A limiter



Les matières grasses que l'on ajoute (beurre, crème...)

Les matières grasses cachées (viennoiseries, glaces, charcuterie...).



A limiter



Les produits sucrés
Les boissons sucrées.



Au moins une fois par jour : l'équivalent de 30 minutes d'activité physique.



Source : INPES

TEXTE ET AGENDA

Bernadette Touaties est retraitée et a participé à l'atelier mémoire Peps Eureka animé par Mme Michèle Dangreau à Montségur sur Lauzon (Drôme). Depuis cet atelier, la dynamique de Peps Eureka se poursuit avec des rencontres régulières et conviviales autour d'exercices mémoire. C'est elle qui a écrit ce texte et elle vous le propose aujourd'hui.

C'est l'histoire d'un mec...

Alors que son frère avait poussé comme une asperge, il était, lui, resté haut comme trois pommes.

Sa peau, jaune comme un coing, ressemblait à une vieille pomme fripée et une minuscule pomme d'Adam s'agitait quand il parlait.

Deux grandes oreilles en chou-fleur élargissaient son visage, lui donnant une expression mi-figue/mi-raisin.

Toute sa vie, il avait travaillé pour des prunes (celles du Roi de Prusse) et même, cerise sur le gâteau, il essaya sans succès plusieurs extras pour mettre du beurre dans les épinards.

Hélas, il n'avait pas réussi à garder une poire pour la soif.

A force d'appuyer sur le champignon, il glissa sur une peau de banane et tomba dans les pommes.

Pauvre chou ! Il se mit à sucrer les fraises et son coeur d'artichaut n'y résista pas.

On s'aperçut trop tard qu'il n'avait que du sang de navet. Très vite, ce fut la fin des haricots.

Les carottes étaient cuites, il partit manger les pissenlits par la racine.

Moralité : il faut croquer la vie, pardon : les fruits et légumes à pleines dents !

Merci Bernadette

Les offres de prévention MSA

Les ateliers et conférences organisés par l'action sanitaire et sociale se dérouleront désormais en format présentiel et/ou en ligne. Une aide peut être apportée pour ceux qui le souhaitent afin de permettre une appropriation du format distanciel. Dès cet automne, vous pourrez retrouver la programmation de toutes nos actions sur les sites internet suivants : N'hésitez pas à les consulter ou à nous contacter !

PEPS
Eureka

RV
lien social
et mémoire

Ateliers
vitalité

Parcours
Santé
des Aidants
...



ardechedromeloire.msa.fr



atoutsprevention-ra.fr

Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

- au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
- ou par mail à gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr.



CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Anne-Véronique CLEMENT 06 16 16 89 78

clement.anne-veronique@ardechedromeloire.msa.fr