

« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simples

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

Les Coquelicots

*Dans mon jardin c'est ton anniversaire
Je te vois au milieu des primevères
Je cours vers toi un bouquet à la main
Tenant mon rêve et l'odeur du jasmin
Je t'embrassais, et il faisait si beau
Quand sont apparus les coquelicots.*

*Le vent anime d'un souffle léger
Mille couleurs dans mes yeux imagés
La terre supplie le rouge du printemps
Pour ne voir le jour que de temps en temps
Je te cherchais, et il faisait si beau
Quand sont apparus les coquelicots.*

*La fleur isolée, le pied dans la mousse
Attend sagement que la lune rousse
Cachée très loin derrière l'horizon
Illumine enfin son premier frisson
Je te regardais, il faisait si beau
Quand ont disparu les coquelicots.*

*Plus de bruit, pas d'odeur, pas de saveur
Doucement, sous mes pas, la terre meurt
Ce n'est plus la nuit, ce n'est pas le jour
La lune blanche est partie pour un tour
Je t'appelais, et il faisait si beau
Quand il y avait des coquelicots.*

*Ce matin, un petit rien, un murmure
C'est la terre qui sort de son armure
Le soleil, comme un cheval au galop
Arrête un nuage parti trop tôt
Je te voyais, et il faisait si beau
Quand sont revenus les coquelicots.*

Gérard Lestrade



Proposé par Marie-Jeanne

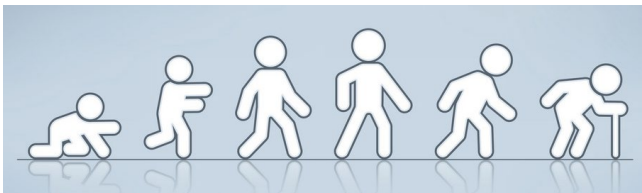
Bon appétit ! Aile de raie au curry

Ingrédients pour 2 personnes : 1 aile de raie de 400 g, 15 g de beurre, 15 g de farine, 1/2 c. à soupe de curry en poudre (doux ou fort selon vos goûts), 1 c. à soupe de fumet de poisson en poudre, 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse, sel, poivre.



- ❖ Rincez soigneusement la raie sous l'eau fraîche. Portez à ébullition 2 litres d'eau dans un faitout avec le fumet. Plongez ensuite le poisson dans le faitout, baissez le feu pour laisser cuire à frémissements 15 min.
- ❖ Égouttez la raie (réservez son bouillon de cuisson), pelez-la aussitôt (on se brûle un peu les doigts mais c'est plus facile quand le poisson est chaud) et réservez-la au chaud sur un plat de service. Filtrez le bouillon à travers une passoire fine.
- ❖ Faites fondre le beurre dans une casserole, versez la farine, remuez bien à la spatule 1 min puis versez 40 cl de bouillon filtré. Assaisonnez de sel, poivre et curry et remuez sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaisse.
- ❖ Ajoutez alors la crème fraîche, laissez cuire encore 1 à 2 min puis versez en saucière. Servez le poisson bien chaud accompagné de sa sauce.

La vie à petit pas, grand pas, trépas...



Naissance du premier bébé, un jour il fait un pas, c'est le « premier pas », on s'en souvient pas !!!

Puis les années passent, on avance malgré quelques « faux-pas »

Rencontre de l'âme sœur, mariage, on continue à « grands pas »

Plus tard, bien plus tard, le dos vouté, les cheveux blancs, « pas à pas » vers le « trépas » !!!

ALORS ?... OPTIMISME !!!

Car après la nuit, le jour prendra « le pas ».

Janine

Les bizarreries de la langue française

En voici quelques exemples :

Nous portions les portions.

Les poules du couvent couvent.

Mes fils ont cassé mes fils.

Il est de l'Est.

Je vis ces vis.

Cet homme est fier. Peut-on s'y fier ?

Nous éditions de belles éditions.

Je suis content qu'ils content ces histoires.

Il convient qu'ils convient leurs amis.

Ils ont un caractère violent : ils violent leurs promesses.

Nos intentions sont que nous intentions ce procès.

Ils négligent leurs devoirs ; je suis moins négligent qu'eux.

Ils résident à Paris chez le résident d'une nation étrangère.

Les cuisiniers excellent à faire ce mets excellent.

Les poissons affluent à un affluent.



Proposé par Alda

Quand tu te lèves le matin, pense aux précieux privilèges que tu as d'être vivant, de respirer, de penser, de sentir, de toucher et d'aimer.

Albert Camus

Infos : adapter son alimentation en fonction de son âge



Préserver son capital santé, comprendre ses besoins nutritionnels spécifiques, prévenir ou retarder les soucis physiologiques et cognitifs, élaborer des aliments plus adaptés... La recette pour bien vieillir passe (aussi) par l'assiette !

Les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge. Au contraire, l'assimilation des nutriments par l'organisme est moins bonne ; il s'agit donc de manger autant, sinon plus. Les besoins en protéines des seniors, par exemple, sont supérieurs de 20 % à ceux des 30-50 ans. D'où les recommandations de manger viande, poisson, œufs et produits laitiers pour préserver les muscles qui ont tendance à « fondre » au fil des années. Le calcium présent dans les laitages, la vitamine D, empêchent la déminéralisation des os et retardent les risques de fractures. Vitamines et minéraux apportés par l'alimentation jouent un rôle nécessaire contre le stress oxydatif, principal facteur de vieillissement accéléré. On les trouve dans les fruits et légumes, les produits de la mer, les produits laitiers, etc. Pour maintenir ses fonctions cognitives, penser aux acides gras présents dans le poisson, les huiles, le beurre et veiller à conserver un minimum d'activité physique.

PETIT QUIZZ SUR LES IDÉES REÇUES

1/ Une personne âgée doit manger moins qu'une personne plus jeune.

Faux - Elle doit manger autant, voire plus pour une activité physique équivalente.

2/ La viande rouge, n'est destinée qu'aux travailleurs de force...

Faux - Elle apporte des nutriments intéressants à tout âge : fer, protéines, zinc, sélénium, vitamine B12... Attention toutefois à ne pas en surconsommer.

3/ Si je mange le soir je dormirai mal.

Faux - Le fameux proverbe "Qui dort dîne" est inexact. Cela vient du Moyen Âge où les auberges ne fournissaient un repas qu'aux personnes qui dormaient sur place... Attention en revanche à ne pas manger des portions trop copieuses et aliments trop gras, lourds à digérer le soir. Éviter ainsi viande ou plats en sauces qui nécessitent une dépense énergétique pour la digestion.

4/ Il faut manger du poisson pour mieux vieillir.

Vrai - Au moins 2 fois par semaine car le poisson contient des acides gras essentiels.

5/ L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles.

Faux - Toutes les huiles apportent 100% de lipides (graisse). Mais leur composition est variable, en particulier en acides gras essentiels.

Retrouvez le quizz complet et des recettes adaptées sur www.ateliercuisinesenior.com, un site conçu spécifiquement pour les seniors.

Proposé par Nadine



Amusons nous...

Solutions des jeux dans le prochain numéro

Blagues

proposées par Marie-Jeanne

Deux vieilles amies prennent le thé. C'est l'heure des confidences :

- Mon mari, quand il a fini son petit câlin, pousse le cri de Tarzan !
- Quelle santé !
- Peut-être, mais moi ça me réveille à chaque fois !



Docteur ! Mon mari affirme que je parle en dormant. Que puis-je faire ?

- Faire bien attention à ce que vous dites !



Un homme excédé du caractère exécration de son épouse, se rend chez son avocat :

- Maître, je désire divorcer !
- Bien. Avant toute chose, Monsieur, veuillez me dire sous quel régime vous êtes mariés ?
- Sous le régime dictatorial !



Ta femme est en mer ?

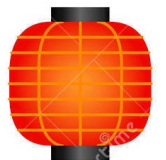
- Oui, et je lui écris tous les jours .
- Ça alors ! Après dix ans de mariage, c'est de l'amour ou je ne m'y connais pas !
- Oui, mais en partant, elle m'a dit : si tu ne m'écris pas tous les jours, je reviens immédiatement !

Sudoku

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



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



Solutions des jeux du numéro de janvier

Mots croisés :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#
1	N	O	T	R	E	D	A	M	E	
2	A	R	I	A	N	E		I	S	A
3	T	E	R		U	S	I	N	E	S
4	U	S	A		C	L	A	I	R	
5	R		G	A	L	A		M	I	L
6	E	T	E		E	N	C	A	N	
7	L	I		P	E	D	A	L	E	R
8	L	E	U	R	R	E	R			U
9	E	R	R	E		S	I	G	N	E
#		S	E	T	E		E	R	O	S

Aller-retour

Comme le montre l'exemple, utilisez les quatre lettres centrales pour trouver deux mots de neuf lettres, positionnés de chaque côté.

R E M P L A C E R	◀ C A M P ▶	P R O C L A M E R
S P D I T	◀ E T U I ▶	R Q U O S
E T I L E	◀ C L O U ▶	C H I Q E
B B I L E	◀ G A L A ▶	V U D E R

Ce numéro a été réalisé par Marie-Jeanne, Janine, Alda, Nadine et Chantal.