

Printemps

2020

# LA GAZETTE DES AIDANTS

N°2

Des ressources  
pour bien vivre  
le quotidien



# SOMMAIRE

<b>Editorial</b>	2
<b>Sommeil</b>	3
<b>Protocole Sommeil</b>	5
<b>Phytothérapie et sommeil</b>	9
<b>En passant...</b>	11
<b>Activités Physique</b>	13
<b>Instants Zen</b>	16
<b>Arthérapie</b>	16
<b>Mandala</b>	18
<b>Du divertissement en Macédoine</b>	19
<b>Mots mêlés</b>	19
<b>Haikus de circonstances, énigmes</b>	20
<b>Anecdote végétale</b>	22
<b>Une FAQ en cadeau</b>	24
<b>La solution des énigmes</b>	25
<b>A savoir sur la gazette des aidants</b>	26
<b>Plumeau et Serpillière</b>	27



Joëlle RASSAT  
Responsable activité  
promotion santé Charente  
Mutualité Française  
Nouvelle Aquitaine

*Respirer, rêver, laisser aller ses pensées, divaguer... S'endormir sous le couvert bleu du ciel ; courir le long d'un chemin de terre et sauter de l'autre côté d'un ruisseau en fond de vallée ; poser le pied sur le trottoir en descendant du bus et s'enrouler dans un tourbillon de vent printanier ; épingle une paire de draps et garder les bras tendus à éponger les premiers rayons de soleil... Images mentales, souvenirs, bien-être... Le bien-être ne se confond pas avec le bonheur, le bien-être est plus accessible, le bien-être est modeste. C'est un état qui s'éprouve souvent de façon fugace quand on se réveille après avoir bien dormi, quand on reprend son souffle après une séance d'activité physique, quand on observe un oiseau qui transporte des brindilles, quand on chantonner une mélodie.*

*Le deuxième numéro de la Gazette des Aidants a l'ambition d'être une boîte à outils « bien-être ». En listant les trucs, astuces et plantes favorables au sommeil, en échauffant notre corps pour l'activité physique, en faisant de l'ortie une alliée pour le sport, nous empruntons d'autres voies pour toucher l'essentiel. Un témoignage d'aidant nous renvoie en miroir l'endormissement apprivoisé. Une BD, la chanson « les copains d'abord » et l'amitié qui montre le nord, cela s'appelle l'art thérapie, laquelle cotillonne le superflu, tellement utile à la joie de vivre.*

*Nous vous souhaitons une bonne lecture, beaucoup de bien être et s'il vous reste cinq petites minutes, n'hésitez pas à nous faire un coucou en retour !*

# SOMMEIL

## Confit de sommeil

Le sommeil évolue naturellement tout au long de la vie. Si l'on ne dort plus comme un bébé après 60 ans, il reste possible de passer de très bonnes nuits.

### Pourquoi le sommeil se modifie-t-il avec l'âge ?

Avec l'avancée en âge le sommeil a tendance à se fragmenter, favorisant en cascade les éveils nocturnes, la difficulté à se rendormir, les dettes de sommeil et l'envie de dormir en journée.

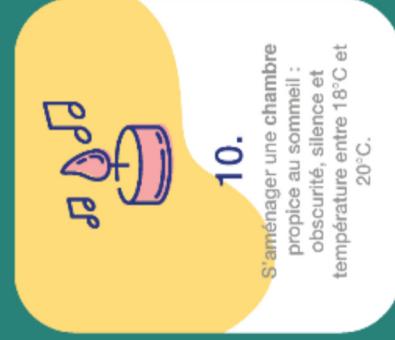
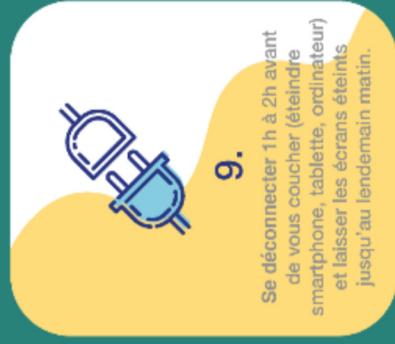
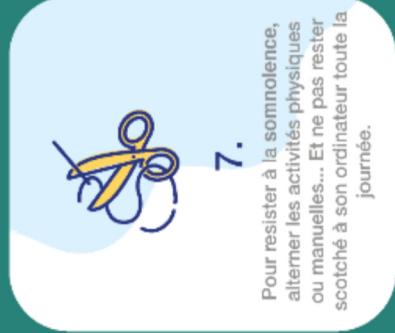
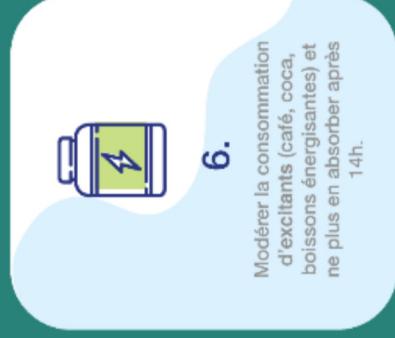
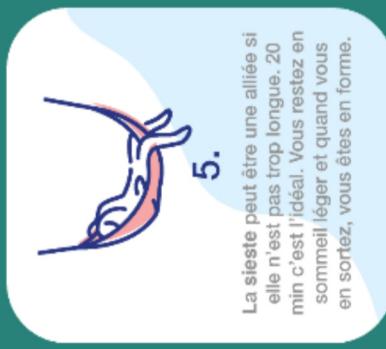
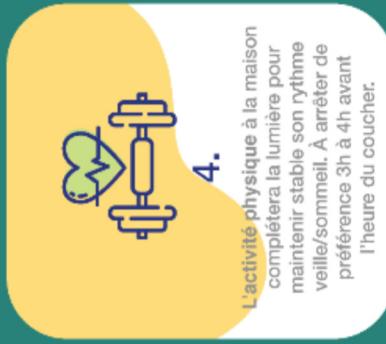
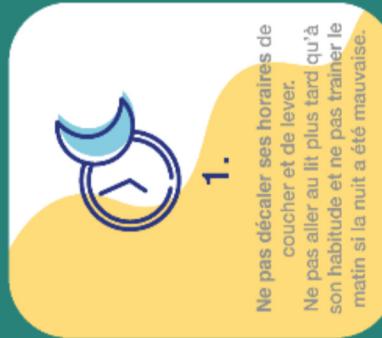
Les réveils en cours de nuit sont favorisés par des affections physiques ou psychologiques. Ainsi, l'inquiétude, l'anxiété, les douleurs liées à de l'arthrose ou les envies d'uriner peuvent être à l'origine d'éveils nocturnes.

### Quelles sont les clés d'un bon sommeil ?

Une bonne nuit se prépare tout au long de la journée. Voici quelques conseils pour favoriser un sommeil de qualité :

- Prenez un petit déjeuner agréable et bien éclairé,
- Pratiquez une activité physique suivie d'une douche chaude pour réchauffer votre corps,
- Prenez le soin de programmer à l'avance ce à quoi vous consacrez votre journée,
- Pratiquez une courte sieste (moins de 20 minutes) à la mi-journée,
- Exposez-vous à la lumière du jour. De cette façon, vous indiquerez à votre corps quand être éveillé et quand dormir,
- Évitez la consommation de boissons ou de produits stimulants le soir : caféine, théine, tabac, boissons énergisantes, alcool... ;
- Évitez les activités stimulantes en soirée, (par exemple regarder la télévision dans la chambre à coucher.),
- Évitez de regarder les informations après 21h30,
- Avant d'aller vous coucher, prenez 5 minutes pour lister les tâches ou activités à ne pas oublier pour qu'elles ne parasitent pas votre endormissement
- Instituez un rituel du soir apaisant pour vous et votre proche,
- Si vous ne parvenez pas à vous endormir après 15 minutes allongé, quittez votre lit pour y retourner lorsque le besoin de sommeil se fera sentir.

## LIMITER LES RISQUES D'INSOMNIE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



# Le protocole du sommeil ?... KE SA KO ?

Un petit mot pour un grand soulagement... à condition de prendre le temps de passer les 4 étapes sans en brûler aucune! Et... si cela ne fonctionne pas ? Eh bien, il faut recommencer jusqu'à ce que cela fonctionne, car le grand secret de la réussite... est de ne jamais lâcher ! Et de recommencer une fois de plus, peut être deux. Vu que l'on ne dort pas, autant faire quelque chose qui fait du bien, que ce soit le soir dans son lit, ou en pleine nuit dans ses pensées ! Le mental, celui qui fait des misères et qui empêche de s'endormir, doit bien accepter que ce soit Vous qui décidez ...pas lui !  
MAIS comment faire ??? Allez, le défi commence, allons-y !



**Première étape : Je me pose dans mon lit  
et je ressens ma respiration**

**Comment** ? Allongé, les mains sur mon ventre, je compte 21 respirations naturelles

**Conseil** : Allongé sur le dos, car c'est plus pratique - je peux aussi me mettre sur le côté-.

J'installe mes mains sur mon ventre, je sens le poids et la chaleur de mes mains sur mon ventre qui se gonfle et se vide.

J'accueille ma respiration c'est-à-dire, que je ne la force pas ni ne la ralentis, je l'accueille telle qu'elle est ! Sans la contrôler.

**L'objectif** : me poser, laisser le monde extérieur avec tous mes soucis, et me recentrer sur moi.

## Deuxième étape : Je scanne mon corps

**Comment** ? Je passe en revue toutes les parties de mon corps pour les relâcher les unes après les autres !

**Conseil** : Je commence par les pieds car c'est plus facile que la tête qui est toujours bien encombrée ! J'essaie de sentir mes talons, je peux les bouger pour mieux les sentir et je sens le poids des pieds sur les draps.... Ils sont lourds. Je remonte ensuite sur les mollets, l'important est de sentir chaque partie du corps qui touche les draps pour simplement relâcher ! Viennent les cuisses, le bassin, le bas du dos le milieu et le haut du dos, les épaules les coudes les mains et la tête ! Je passe ainsi chaque partie de mon corps. Je rassemble ensuite tout mon corps comme si je me sentais entier, et je relâche tout d'un seul coup ! Je suis lourd, très lourd dans mon lit !

**L'objectif** : sentir le poids de mon corps. Ceci me permet de relâcher toutes les tensions de mon corps.



## Troisième étape : Je programme mon mental

**Comment ?:** je me dis cette phrase simple comme si je me parlais. Je ne rajoute rien et je ne réfléchis pas : « je vais dormir d'un sommeil profond et réparateur jusqu'à 7 heures ».

**Conseil :** c'est une phrase essentielle pour programmer mon mental à faire ce que je lui demande : **DORMIR**. Qui commande MOI ou LUI ? Si je dis cette phrase c'est moi qui décide, Si je ne dis rien, c'est mon mental qui décide ! Il va faire sa tête de mule, et continuer comme d'habitude à m'empêcher de m'endormir ou à me réveiller en pleine nuit, si personne ne lui dit STOP ...il continuera. Ce sont mes ennuis, mes problèmes, mon stress, qui programment mon mental, et l'amènent à agir ainsi, par réaction. Surtout, je ne rajoute pas dans la phrase : « et sans me réveiller » car le mental n'entend pas le négatif et fera donc l'inverse de ce que je désire. Cette étape est importante, car c'est un geste barrière contre l'insomnie.

**L'objectif :** maîtriser mon mental, pour gagner la bataille du sommeil.



## **Quatrième étape : Je revis une image positive de calme de bien-être.**

**Comment ?** : trouver un souvenir agréable de bien-être, et le revivre.

**Conseil** : je prends plutôt un souvenir en rapport avec la nature, car la nature donne sans jamais rien demander en retour ce qui produit de vraies émotions de cœur, et m'éveille les cinq sens.

Ceci, justement, nous intéresse. Je vais donc revivre cette image positive au travers, la vue : je regarde les couleurs, les formes, les volumes des choses, les oiseaux qui s'envolent une bouillée de fleurs un ciel enflammé, puis je sens les odeurs de parfums, des embruns, la terre, la nature, la sève de pin, puis j'entends les bruits dans cette image, le bruit des oiseaux, le bruits des animaux, de la musique, le vent, le silence peut-être, puis le goût sucré, salé, acide, amer, de quelque chose que j'ai mangé, puis je ressens la température de l'air sur ma peau, ou mes vêtements, ou les pieds dans l'eau, ou dans le sable !

Et je me laisse gagner par ces émotions de bien être qui vont me conduire tout droit : au sommeil ! Même si je ne ressens pas tout, ce n'est pas grave je continue ... jusqu'à tomber dans les bras de Morphée !

**L'Objectif** : stimuler les sensations de bien-être et m'endormir !



# Phytothérapie et sommeil

## LES TROUBLES DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil sont fréquents. Cependant des solutions naturelles à base de plantes peuvent apporter un réel soulagement et favoriser un sommeil réparateur.

## La passiflore

Originaire d'Amérique tropicale, la passiflore est une plante des régions chaudes du globe. Elle est facilement reconnaissable à ses magnifiques fleurs qui lui ont donné son nom de « fleur de la Passion ».

Parfaite pour les personnes anxieuses ou surmenées, la passiflore concourt à effacer les signes d'irritabilité ainsi que les « nœuds » qui se forment dans l'esprit, pour entraver l'endormissement ou perturber le sommeil.



## Le griffonia



Appréciant les régions forestières et la lisière des savanes, le griffonia est une plante très présente en Afrique de l'Ouest.

Ses bienfaits sont à chercher dans ses graines, particulièrement riches en 5-HTP. Précurseur de la sérotonine, cet actif précieux influe positivement sur l'endormissement et le sommeil tout en atténuant les tensions, ce qui en fait un allié apaisant très convoité.

## La valériane

Belle plante poussant dans les lieux humides et ombragés d'Europe et d'Asie tempérée, la valériane est connue depuis l'Antiquité pour les remarquables bienfaits de sa racine.

Réputée calmante, la racine de valériane joue un rôle sur l'équilibre émotionnel. Elle permet d'atténuer l'agitation et les troubles d'origine nerveuse souvent à l'origine des difficultés d'endormissement.





## En passant...

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant

*J'adore dormir. Pas pour l'oubli, pas pour l'inconscience. Au contraire, par pure sensualité. Je sais, c'est paradoxal. Quand on dort, on ne se rend pas compte de ce qu'on éprouve, sauf si ça nous sort du sommeil. Et si on rêve, on est dans un autre temps, un espace différent, l'un et l'autre insituables. En principe. Car moi, j'ai l'impression de déguster les heures pendant lesquelles je dors. C'est dire ma frustration si je ne sombre pas facilement dans le sommeil.*

*Oh, j'en connais bien la cause. C'est la machine à penser qui ne veut pas se mettre en pause. Qui rumine, qui ressasse, qui ronge obstinément l'os qu'elle refuse de lâcher. Ou alors elle s'empare d'un souci bien réel et profite de ma légère baisse de vigilance pour en exagérer les dimensions et m'en effrayer au lieu, puisque je suis éveillé, de m'aider à lui trouver une solution.*

*Alors, j'ai mis au point une technique, au fil des années. Sans être infaillible, elle m'a assuré bien des heures de sommeil dont j'aurais été privé sans elle.*

*L'idée m'en est venue en constatant qu'il arrivait assez souvent que me vienne, au moment où j'allais glisser avec délices dans le grand bain, un souvenir ou un autre de moments agréables. En cherchant à les convoquer, quand ils ne se présentaient pas spontanément, j'en ai distingué un qui revenait plus souvent que les autres. Et je m'en suis fait une sorte de chausse-sommeil, comme on parle de chausse-pied. J'ai essayé avec d'autres, tout aussi agréables, mais ils ne « marchaient » pas si bien. Et j'ai supposé ce qui le rendait si efficace : c'était le seul où il faisait froid.*



*Je vous le livre, ce souvenir. C'est celui d'une arrivée avec ma femme, à Venise, il y a une trentaine d'années, vers la fin du mois de mars. L'avion avait atterri alors qu'il faisait déjà nuit. Comme l'aéroport est assez loin de la ville historique, et qu'on ne peut rejoindre celle-ci que par la mer, en général un gros "vaporetto" embarque tous les passagers de l'avion qui veulent s'y rendre. Ce soir-là, nous n'étions que quatre. Le gros bateau avait été remplacé par un canot-taxi comme Venise en compte tant, tout en acajou verni. L'autre couple s'est installé à l'intérieur de la cabine, avec le pilote. Mais nous, nous avons préféré la banquette extérieure à l'arrière de l'embarcation, malgré le froid. Et ce trajet sur l'eau noire de la lagune, serrés amoureusement l'un contre l'autre, puis la traversée d'une partie non touristique de la ville par les canaux déserts, éclairés de loin en loin par des réverbères d'un autre âge, avant d'arriver aux pieds de la place Saint-Marc dans un léger brouillard... il est rare que j'arrive à m'en repasser le film jusqu'au bout.*

*Et il me plaît bien que ce souvenir je le doive à ma femme. Et que ce soit lui qui m'aide à larguer les amarres quand, certains soirs, ce sont justement les difficultés auxquelles ma femme est confrontée qui m'en retiennent.*



# Activité physique: Tous les jours, bouger pour la santé !

Le sport n'est pas réservé aux jeunes. Pratiquer régulièrement une activité physique présente de nombreux avantages pour la santé. L'impact est particulièrement notable sur :

- le cœur, la circulation du sang se fait plus facilement et la pression artérielle diminue avec l'exercice. Ainsi, le cœur et le cerveau sont mieux irrigués.
- La force : si la force est associée à des exercices d'équilibre, le risque de chutes et de fractures diminue
- les os : la pratique régulière de l'activité physique limite l'évolution de l'ostéoporose

On ne connaît pas encore tous les effets positifs de l'exercice physique sur le cerveau, on sait cependant qu'il améliore les capacités de concentration et la vitesse de décision.

L'activité physique contribue au bien-être et permet de mieux vivre avec les petits soucis qui pointent souvent leur nez.

## Le réveil musculaire : pourquoi et comment ?

Le réveil musculaire ou échauffement du corps, permet de se mettre en condition, de réchauffer les muscles et d'augmenter le rythme des pulsations cardiaques. Le démarrage progressif du corps et des muscles a pour objectif de diminuer les risques de blessures musculaires ou articulaires. L'échauffement permet au corps de passer de l'état de repos à l'état de pratique sportive de façon sécurisée. Il existe différents types d'exercices d'échauffement ; vous les trouverez illustrés dans le document « Réveil musculaire préparé pour vous par Resanté-Vous

SUPPLEMENT de la  
GAZETTE des AIDANTS n°2

Activité Physique :  
L'échauffement quotidien et exercices de renforcement musculaire avec  
ReSanté-Vous



# Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

- diminue le risque de cancers (du sein et du côlon)
- diminue le risque de rechute de cancer
- diminue le risque de chute
- améliore l'état des os
- améliore le système immunitaire
- facilite le contrôle du poids
- améliore l'image de soi, l'estime de soi
- favorise l'endormissement
- procure une sensation de bien-être
- augmente l'espérance de vie
- réduit l'anxiété
- réduit le stress
- réduit le risque de dépression
- réduit le risque d'hypertension
- réduit le risque de cardiopathies coronariennes
- diminue le risque d'AVC
- diminue le risque de diabète



Retrouvez des exercices fondamentaux pour être en forme dans votre supplément!

**Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé chez l'adulte de 18 à 99 ans**

**30 Minutes par jour**

Source : OMS

**L'activité physique, qu'est-ce que c'est ?**

L'activité physique englobe :

- les déplacements (à pied ou à vélo),
- les activités domestiques (ménage, repassage, bêchage, jardinage...)
- les activités loisirs (pétanque, promenades, etc.),
- le sport (activité comprenant une notion de performance / dépassement de soi).



# INSTANT ZEN : L'arthérapie

L'art thérapie est un soin axé sur les centres d'intérêts de la personne pour lui apporter un bien-être physique, mental et social en s'appuyant sur la pratique d'activités artistiques.

Le dessin, la peinture, la musique, le chant, l'écriture, la danse, permettent un mode de communication et d'expression différent.

Nul besoin d'être « artiste » pour en profiter !

Être curieux, faire appel à son imagination et surtout lâcher-prise : tout devient alors possible !

**Pratiquons ensemble !**

**Christophe, le cuisinier, est content d'avoir confectionné des crêpes aux cèpes :**

---

---

---

---

---

---

**Imaginez la suite de cette histoire en utilisant un maximum la lettre C.**

# Complétez les pointillés avec les paroles de Georges Brassens dans l'extrait de la chanson « Les copains d'abord » :

Non, ce n'était pas le .....  
De la Méduse, ce bateau  
Qu'on se .....  
Dise au fond des ports  
Il naviguait en pèr' peinard  
Sur ..... .....  
Et s'app'lait les Copains d'abord  
Les Copains d'abord.

Ses fluctuat nec mergitur  
C'était ..... .....  
N'en déplaise .....  
Aux jeteurs de sort

Son capitaine et ses mat'lots  
N'étaient pas des .....  
Mais des amis .....  
Des copains d'abord

C'étaient pas des amis de luxe  
Des petits ...  
Des gens de Sodome et Gomorrhe  
Sodome et Gomorrhe

C'étaient pas des amis choisis  
Par Montaigne et ...  
Sur le ventre ils se tapaient fort  
Les copains d'abord

C'étaient pas des anges non plus  
L'Évangile, ils .....  
Mais ils s'aimaient .....  
Tout's voil's dehors



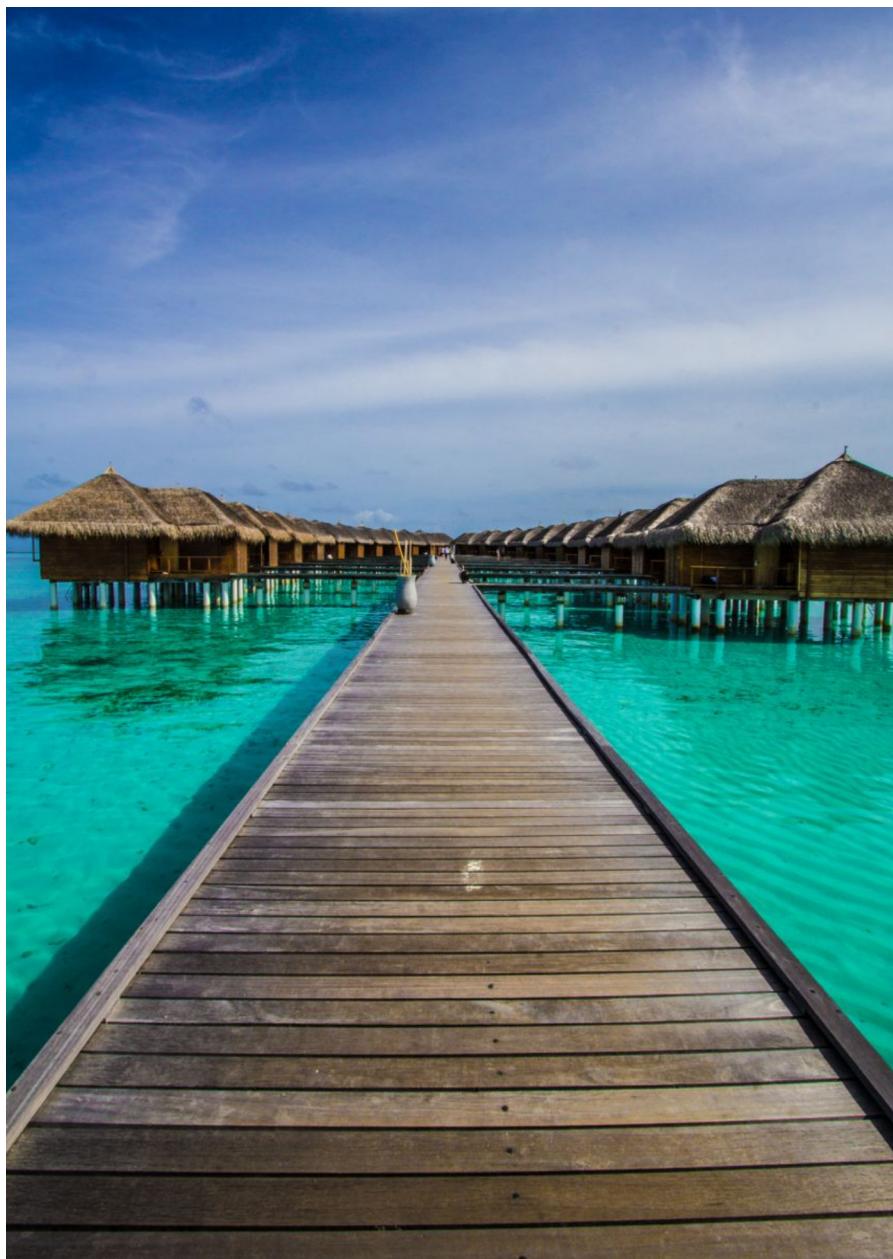
Jean, Pierre, Paul et compagnie  
C'était leur .....  
Leur Credo, leur Confiteor  
Aux copains d'abord

Au moindre coup de Trafalgar  
C'est l'amitié qui .....  
C'est elle qui leur .....  
Leur montrait le nord

Imaginez maintenant  
que vous empruntez un  
autre moyen de transport :  
l'avion, le train ou encore le  
ballon : A vous de  
reconstituer le texte de  
G. Brassens en l'adaptant.

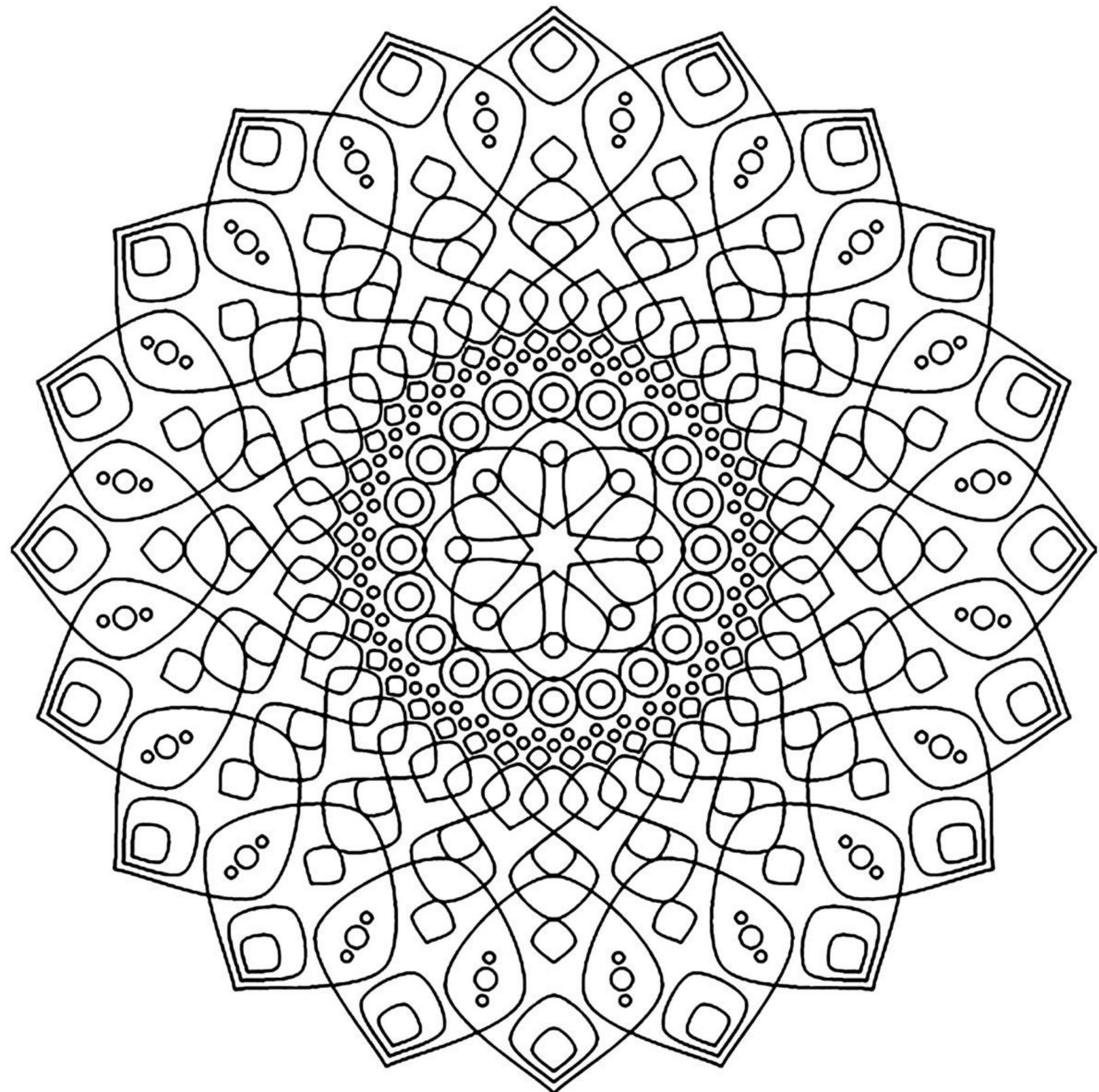
Enfin à partir de cette image, créez un texte qui utilisera les mots suivants :

Fraîcheur, idyllique,  
repos, températures,  
calme, bleutée,  
incroyable, rêve.



N'hésitez pas à reproduire l'intégralité de ces propositions avec les chansons, les lettres ou les images de votre choix.

# INSTANTS ZEN : Mandala, posez vos couleurs !





# DU DIVERTISSEMENT En Macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

Le marchand de sable



[www.educol.net](http://www.educol.net)

DEAMBULATION	DETENTE
GRIFFONIA	HYPNOSE
LACHER-PRISE	PARADOXAL
PASSIFLORE	RECUPERATION
RELACHEMENT	REPOS
REVE	REVEIL
RONFLEMENT	SABLE
SOMNAMBULISME	VALERIANE



## Haïkus de circonstances

**Les paupières se ferment  
Le livre ouvert tombe des mains  
S'entendre ronfler.**

Joelle Rassat

**Sombrer un moment  
Sentir venir le réveil  
Rester immobile.**

Ch. du Mottay



## ÉNIGMES

### Le juste prix?

Une femme souhaite acheter un équipement pour la maison qu'elle et son mari viennent de faire construire. Elle se rend dans un magasin de bricolage et constate que :

Pour 1, le prix est de 12 €

Pour 46, le prix est de 24€

Pour 133, le prix est de 36 €

Qu'est-ce que cette femme désire acheter ?



### Les 9 pièces :

On vous donne 9 pièces de monnaie identiques en vous précisant que l'une d'elles est fausse et plus légère que les autres. Vous disposez d'une balance à deux plateaux, mais n'avez le droit qu'à deux pesées. Comment pouvez vous procéder pour déterminer quelle est la pièce fausse ?



### **Le sens des mots :**

Voici deux mots inhabituels. Sans doute ne les avez-vous jamais entendus et encore moins utilisés. Pour chacun, trois définitions vous sont proposées. L'une d'elles est directement recopiée du dictionnaire, les deux autres sont totalement fantaisistes. Saurez-vous trouver celle qui est la bonne ?

### **Phascolonne :**

1. n. f. (du grec phasis) Désigne l'espace laissé, dans une file d'objets, d'animaux ou de personnes, entre chaque élément.
2. n.m. Genre de mammifères marsupiaux comprenant des animaux courts, épais, à dentition de rongeurs, à pattes fouisseuses, endémiques en Australie.
3. n.f. Substance entrant dans la composition de certains apéritifs, aux vertus légèrement euphorisantes, dont l'usage est répandu en Amérique du Sud mais prohibé en Europe et aux États-Unis en raison de ses effets sur la santé.

### **Médiuscule :**

1. adj. et n.f. Lettre intermédiaire entre la majuscule et la minuscule.
2. adj. Qualifie l'exiguïté d'une ombre lorsque le soleil est à son zénith.
3. n.m. Petit appareil à tracer qu'utilisent les ébénistes pour tracer avec leur médius la ligne d'une découpe à effectuer.

Et vous, quelle définition proposeriez-vous pour : Un travouil ?



# ANECDOTE VÉGÉTALE : l'Ortie

L'ortie pique et brûle parce que les hommes lui ont manqué de respect en l'arrachant !

L'ortie, de son nom *Urtica Dioica*, est sans nul doute la meilleure plante sauvage pour soutenir l'activité physique et la santé ! Aujourd'hui, on pourrait la nommer « la plante des sportifs », compte tenu de sa richesse nutritive... mais son nom populaire « la pointe qui brûle », évoque plus simplement ses petits poils particulièrement urticants qui firent sa toute première réputation.

Nous n'utilisons plus les orties aujourd'hui comme hier. Actuellement nous relevons que les orties sont riches en vitamines antioxydantes A, C et E ainsi qu'en vitamines du groupe B. Nous notons également la richesse incomparable de la plante en minéraux : magnésium, calcium, fer ; mais aussi sa teneur élevée en fibres. C'est LA plante Santé, Détox, Nutritive ! Le pain aux orties devient le pain des randonneurs, les sportifs la consomment à toutes les sauces, même en poudre et en gélules pour lutter contre les coups de pompes !

Mais est-ce pour cette raison qu'elle fût nommée « le trésor vertueux de nos grands-mères » ?

Pas tout à fait... En fait, nos grands-mères avaient l'habitude de se fouetter avec une poignée d'orties pour favoriser la circulation sanguine ! Car la première vertu médicinale de l'ortie réside moins dans ses nutriments que dans l'action chauffante que sa brûlure provoque sur la peau. Elle était utilisée pour « faire naviguer le sang », « faire sortir l'eau » en cas d'engorgement, « faire passer les rhumatismes », ou encore... lutter contre les troubles de l'érection (une application à hauteur des reins était administrée par ces messieurs, pour favoriser la dilatation des vaisseaux sanguins et soutenir leur vigueur.)

Avec quelque peine qu'on prendrait, l'ortie serait utile ; on la néglige, elle devient nuisible. Alors on la tue. Que d'hommes ressemblent à l'ortie ! – Il ajouta après un silence : Mes amis, retenez ceci, il n'y a ni mauvaises herbes, ni mauvais hommes. Il n'y a que de mauvais cultivateurs. »

Extrait de Victor Hugo, Les Misérables, 1862. (Première partie : Fantine, Livre V : La descente, Chapitre 3 : Sommes déposées chez Lafitte

## 1 idées recette, à vos fourneaux !!!

Flan aux orties-pour se délecter du petit goût d'épinard-noisette !  
(pour 4 personnes)

Ingrédients pour réaliser votre flan aux orties:

- - **Une paire de gants pour cueillir les orties (sauf si vous savez les attraper sans vous piquer de bas en haut, dans le sens du poil ! Une fois écrasés les poils ne piquent plus !)**
- - **Environ 100g d'orties ou 3-4 poignées (cueillir uniquement les têtes, les 3-4 feuilles du dessus, sur les jeunes pousses uniquement, éviter les plantes en fleurs)**
- - **3 œufs**
- - **4 CS de farine ou de Maïzena**
- - **4 CS de lait (entier si possible)**
- - **Un yaourt, ou 4 CS de crème fraîche**
- - **Sel, Poivre (ou avec de la muscade aussi c'est pas mal du tout !)**
- - **(En supplément : du fromage de chèvre frais par-dessus, un régal gourmand !)**

Préparation :



- Récolter les têtes d'orties sur les jeunes pousses
- Les laver (comme de la salade)
- Blanchir les feuilles 5 minutes dans l'eau bouillante ou faire revenir à la poêle dans un peu de beurre (choix gourmand)
- Mixer (comme des épinards)
- Dans un bol, mélanger les œufs, la crème fraîche, la farine ou maïzena, le lait entier, le sel et le poivre ou la muscade.
- Ajouter les orties à la préparation ; verser dans un moule qui va au four
- Cuire environ 15 minutes à 200° (retirer quand c'est cuit en fait)

Bonne  
dégustation !!



# Une FAQ en Cadeau

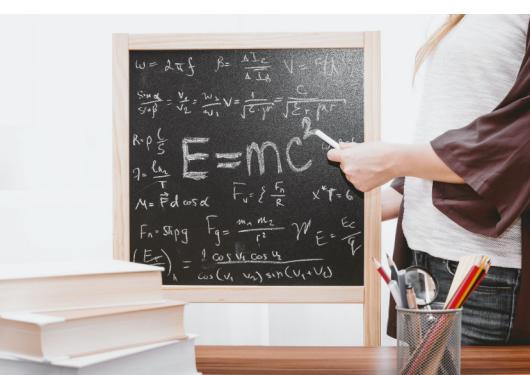
La FAQ « Être aidant pendant le confinement »

Une FAQ ça n'est pas un lieu où se délivre un savoir universitaire, ce ne peut être assimilé à une copie, un fac-similé.

Une Faq ce ne sont pas de fausses informations. Le diminutif de l'épouse du fakir ? Non plus.

Une FAQ c'est une collection. Un recueil des réponses aux questions qu'une majorité de gens se pose sur un sujet donné, une FAQ est l'acronyme de « foire aux questions ». elle que l'Union Nationale des Associations Familiales a préparé explique aux aidants ce qu'ils doivent savoir pour gérer dans la sécurité sanitaire et la légalité leurs déplacements et gérer la bonne entente avec leur proche en période de confinement.

Nous vous souhaitons, une bonne lecture !



# LES SOLUTIONS des énigmes

## Le juste prix:

Cette femme souhaite acheter un ou des chiffres pour indiquer le numéro de sa maison dans la rue.

Le prix pour 1 et 8 sera identique, comme pour 46 ou 97, et encore pour 133 ou 429.

## Les 9 pièces :

On met 3 pièces dans chaque plateau.

1ère éventualité : Si la fausse est sur l'un des plateaux, celui-ci se relèvera.

On met alors une pièce de ce groupe dans chaque plateau.

Si l'un se relève, on a trouvé la pièce fausse ;  
si les plateaux restent équilibrés, la pièce fausse est celle qui est restée sur la table.

2nde éventualité : Lors de la première pesée les deux plateaux restent équilibrés. La fausse pièce est donc parmi les 3 restantes. On prend deux de celles-ci, et, comme pour la première éventualité, on trouve facilement celle qui est fausse

## Le sens des mots

**Phascolonne**, réponse 2 – **Médiuscule**, réponse 1 – **Travouil** : Morceau de bois plat, souvent denté, sur lequel on enroule une ligne de pêche.

.

# A SAVOIR SUR LA GAZETTE des Aidants

*L'affiche : limiter les risques d'insomnie en période de confinement a été conçue par l'« Institut National du Sommeil et de la Vigilance ».*

*Le protocole du sommeil* : a été rédigé par Evelyne Couty, sophrologue à la Couronne (16)

*L'article sur l'art thérapie : a été rédigé par Mélanie Beaugard, Art-thérapeute.*

*L'article sur les plantes propices au sommeil* : a été rédigé par Rachel Mallereau, diététicienne, nutritionniste, phytothérapeute.

*L'article sur l'activité Physique et le supplément sur l'échauffement quotidien et renforcement musculaire : a été rédigé par Valentin Barbade- ReSanté-Vous*

*L'anecdote végétale* : a été rédigée par Fanny Thomas - Arise'up

*Les jeux : ont été sélectionnés par Christian du Mottay*

*Le Mandala* : nous est offert par Just Color - [www.justcolor.net](http://www.justcolor.net) : Coloriages anti-stress et Mandalas adaptés aux enfants et aux adultes

*Plumeau et Serpillère* : ont été créés par Adrien Waszak



Le numéro 2 de la Gazette des aidants vous est proposé par la Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente avec le soutien de la Mutualité Française -Charente et Nouvelle-Aquitaine, de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de l'UNA 16-86 et des Hôpitaux de Grand Cognac.

Elle s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La « Gazette des Aidants » est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

La Plateforme des Aidants attend vos retours...

**Bonne lecture !** Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente

Coordonnées: plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr

