

Été
2020

LA GAZETTE DES AIDANTS

N°6

Des ressources pour
bien vivre le quotidien

SOMMAIRE

Editorial	2
Les taches ménagères valent ...	3
L'interview de la Gazette	5
Connaitre sa maison...	6
Les astuces de mamie Cécile	12
Pour bricoleurs peu expérimentés	15
En passant...	18
Recettes en salopettes	20
Instant Zen : Sophrologie	25
Un temps pour soi	26
Arthérapie	27
Mandala, posez vos couleurs	28
Du divertissement en Macédoine	29
Mots mêlés	29
Haïkus de circonstances	30
Anecdote végétale	31
Anecdote animale	33
A savoir sur la gazette des aidants	34
Plumeau et Serpillière	35



Ludovic BLANC

Chargé de mission

Référent de la Maison de
Léa - Lieu d'écoute pour
les Aidants.

UNA Charente - Vienne

Qui a-t-il de plus important que la maison pour se ressourcer ? Comment prendre soin d'elle pour les petits « Bobos » du quotidien ? Avec quoi entretenir et nettoyer sa maison ?

Vous avez certainement entendu parler de ces recettes ingénieuses et parfois même un peu magiques qui se passent presque en « secret » de proche en proche.

Ce 6 ème numéro de la gazette des aidants vous propose de vous réapproprier les savoirs faire du quotidien.

Astuces de grand-mère et de recettes naturelles pour l'entretien, conseils de bricolage et trousse de premier secours en cas de panne.

Nous vous invitons à pénétrer un univers où faire les choses soi-même, même modestement devient un état d'esprit, une façon particulière de voir les choses. Prendre le temps de faire c'est gagner en autonomie, prendre conscience du temps qui passe, mais aussi économiser de l'argent tout en étant respectueux de l'environnement.

Améliorer, dépanner, entretenir, créer sont autant d'occasions de partager ses compétences, de se rencontrer et de consommer autrement.

Mais la gazette 'est avant toute chose légère.

Laissez-vous aller à la douceur de vivre avec le bien-être et à l'insouciance des divertissements en macédoine etc...

D'ailleurs, en passant, comme le dit Christian, si vous disposez de certains savoirs faire, peut être souhaitez-vous les communiquer à vos voisins autour d'un café.

Si vous êtes dans de telles dispositions n'attendez pas une minute...après l'avoir lue, partagez la gazette sans modération !





LES TACHES MÉNAGÈRES VALENT QU'ON LES PARTAGENT

On en fait quelquefois la triste expérience quand on est aidant : la famille, les amis, la société reconnaissent peu ou mal l'importance de ce qu'un aidant réalise en faveur de son proche. Parfois l'aidant lui-même ne donne pas une valeur démesurée à son accompagnement. On l'entend dire : « c'est normal de faire c'que je fais, c'est mon mari, c'est mon père, c'est ma fille... Tout ça n'a pas de prix ».

Le glissement peut être rapide : aux yeux de la société quelle est la valeur de ce qui n'a pas de prix ? L'aide à un proche est-elle d'une qualité inestimable ou négligeable ?

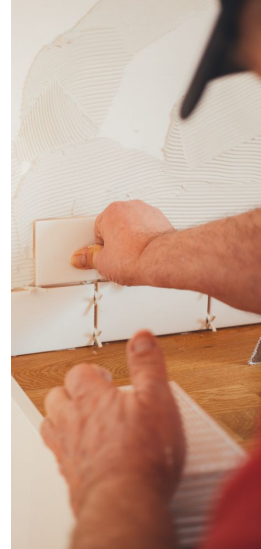
Vous voyez là où je veux en venir... Il existe un autre domaine d'activité où les choses qu'on réalise ont peu de valeur parce qu'elles n'ont pas de prix : les tâches ménagères. Lessive, ménage, bricolage, papiers administratifs... on n'y coupe pas... le catalogue des tâches quotidiennes, souvent répétitives est incompressible. Or, si l'on vit sous le même toit que son proche, l'aide qu'on lui apporte ne se limite pas à l'attention ou au soutien moral. Il faut aussi prendre en charge une part des obligations dont il s'acquittait. En fonction de la base de répartition des tâches qui existait avant que la maladie ou le handicap ait rebattu les cartes, ce pourra être plus ou moins facile.

L'implication, le rôle de chacun au sein du foyer est déterminé par les modèles familiaux : ce qu'on a vu faire à sa mère, ce qu'on a vu son père réaliser. Les attitudes, les tâches que l'école, la société valorise comme relevant du rôle assigné à une fille ou à un garçon sont généralement intériorisés par chacune et chacun d'entre nous. C'est cela qui donne le genre, lequel peut définir comme l'ensemble des caractéristiques de comportement des garçons et des filles non liés à des facteurs biologiques.





Globalement, l'appartenance à un genre détermine le type de tâches qu'on accomplit et le temps qu'on y consacre (les stéréotypes représentent les dames en train de coudre et les messieurs occupés à dévisser le siphon pour déboucher l'évier...). Les dames accusent un différentiel de temps défavorable : 3h30 par jour pour elles contre 2h pour les messieurs¹. En lançant son application « Maydée », Julie Hebling met les compteurs à 0 sur le temps de partage des tâches (lire interview)



Mise en pratique

La situation d'aide nécessite de constants ajustements. Les tâches du quotidien n'échappent pas à cette exigence. Elles doivent être prises en charge différemment.

Ceci passe, là encore, par une analyse : deux listes que je vous invite à dresser. La liste des choses à faire quotidiennement et celle des travaux plus ponctuels ou saisonniers

Dans un deuxième temps il vous est proposé de mettre un nom : celui d'un membre de la famille ou d'un professionnel devant chacune des tâches-

Réfléchissez à l'exercice et n'hésitez pas à le reprendre autant de fois que votre nom figurera à plus de 60 % sur la liste !

S'il s'en sent la force, vous pouvez inviter votre proche à participer aux tâches ménagères.

Il est important qu'il continue à avoir un rôle actif à sa mesure dans la vie familiale.

La situation d'aide peut en contrepartie vous offrir l'occasion de (re)découvrir des activités qui ne relevaient pas ou plus de votre champ de connaissance ou de compétence : faire la cuisine ou les courses, poser une étagère...

Cet éventail de tâches domestiques élargi vous permettra -qui sait ? - d'égayer votre quotidien en jouant la variété ou de vous révéler à vous même des talents que vous ignoriez avoir...

¹ <https://www.inegalites.fr/L-inegale-repartition-des-taches-domestiques-entre-les-femmes-et-les-hommes>



L'INTERVIEW de la Gazette

Rencontre avec Julie Hebting, la Coordinatrice de l'Association d'intérêt général Maydée.

Gazette des Aidants : Maydée : qu'est-ce que c'est ?

JH : Maydée entend contribuer à sensibiliser les femmes et les hommes aux ravages de la spécialisation des rôles sociaux traditionnels. Au sein des couples hétérosexuels les femmes sont encore assignées au care (les soins à apporter aux enfants, aux malades et aux aînés) et au travail domestique. Selon une enquête Ifop menée pour consolab en 2019[1] 44 % des femmes déclarent faire beaucoup plus de tâches que leur conjoint tandis que 7% des hommes déclarent en accomplir beaucoup plus que leur femme. Maydée veut lutter contre l'injustice sociale que ça représente. Il n'y a là aucun dogmatisme. Tout le monde est parfaitement libre de faire comme il l'entend chez soi mais c'est une responsabilité sociale de dénoncer l'inégale répartition des rôles parce qu'elle amène les femmes à consacrer leur temps à des tâches domestiques gratuites. Maydée cherche d'une part à favoriser la prise de conscience de l'importance de l'activité domestique et d'autre part à valoriser ce travail invisible.

L'épisode sanitaire que nous avons traversé a mis sous les projecteurs ceux qui réalisent des tâches invisibles : agents des services hospitaliers, livreurs... La valeur de leur travail et son apport au bien commun a été soulignée. Malheureusement, ils sont déjà replongés dans l'ombre dont la COVID 19 les avait sortis.

GA : Pourquoi avoir intitulé votre projet Maydée, qu'est-ce que cela signifie ?

JH : nous avons convoqué trois représentations. Le signal de secours qu'utilisent les avions ou les bateaux en péril : Mayday-Mayday, l'image de Médée, la magicienne de la mythologie grecque et enfin quand on prononce Maydée on entend « m'aider » ce qui évoque l'objet de l'association

GA : Maydée a développé une application, pouvez-vous nous la décrire et nous dire à quoi elle sert ?

JH : « Maydée app » est un outil de prise de conscience et de pose de diagnostic. Il sert à cerner le temps que prennent les tâches du quotidien. On peut l'utiliser à partir d'un ordinateur ou d'un téléphone portable. Au choix, on peut chronométrer ou remplir à posteriori le temps qui a été consacré à telle ou telle activité domestique. On conseille de renseigner l'appli pendant 15 jours/3 semaines. Ça va servir à discuter sans se disputer. L'application pose les bases objectives d'un dialogue et permet de dépasser les ressentis qu'on peut avoir : surestimation ou sous-estimation du temps passé.

Pour les aidants l'application donne une idée du volume en temps des tâches ménagères. « Maydée app » peut être un outil d'aide à la décision de se faire aider, de solliciter du renfort, des soutiens professionnels.

Aujourd'hui, « Maydée app » a été téléchargée par environ 5000 personnes.



Connaître sa maison pour être de bons alliés

En première intention, il est bon d'avoir des repères chez soi. Il faut pouvoir se dépanner rapidement en cas de problème, que ce soit pour couper l'électricité, l'eau ou le gaz.

La prévention est tout aussi indispensable. L'entretien et le nettoyage réguliers des chaudières et fosses septiques doivent être confiés à un professionnel. Enfin, à l'arrivée du froid pensez à protéger les salons de jardins et les végétaux les moins résistants aux intempéries.

Voici quelques conseils pour affronter plus sereinement les petits aléas de la vie....



Tout d'abord ayez à votre portée un minimum d'outils, un marteau, une pince multiple, un jeu de tournevis, du ruban adhésif et une lampe de poche peuvent constituer votre première trousse de secours



Avant d'en avoir besoin, allez repérer les différentes arrivées : eau, électricité, gaz, chaudière, fosse septique ou regard de tout à l'égout. Enfin comme vous le faites déjà pour la voiture n'hésitez pas à vous munir d'un carnet d'entretien pour la chaudière, la tondeuse, tous les équipements qui ont besoin de maintenance.



ALLÔ A L'EAU

Si vous remarquez une fuite ou qu'un de vos tuyaux gèle en hiver vous devez pouvoir arrêter l'eau pour suspendre la fuite et commencer les réparations.

La méthode pour couper l'arrivée d'eau peut varier de beaucoup en fonction de l'installation que vous avez, et l'endroit du circuit à partir duquel vous voulez intervenir. Il reste possible dans tous les cas de couper l'arrivée principale située à l'extérieur.

Couper l'arrivée principale à l'extérieur

1) Trouvez la valve extérieure. Le compteur d'eau et le robinet se trouvent au même endroit, généralement dans un boîtier avec un couvercle entre la rue et la maison.



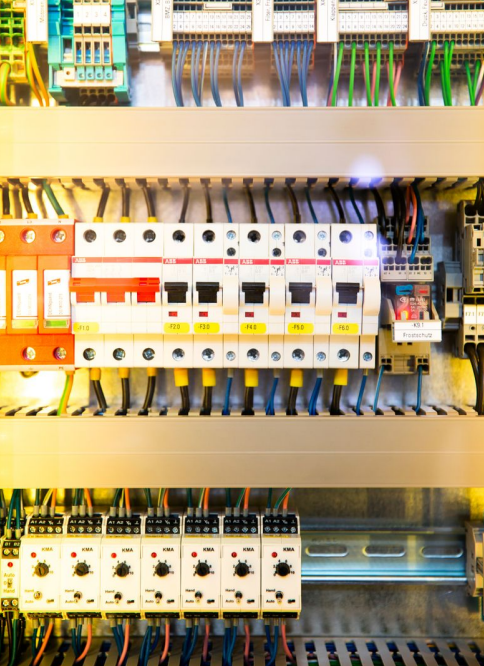
2) Relevez le couvercle. Il peut être plutôt lourd et difficile à ouvrir ou encore être rempli d'isolant thermique. Vous pourrez avoir besoin d'une clé à manche long pour avoir accès aux valves plus loin dans le boîtier. C'est notamment le cas des installations situées là où le climat est froid.

3) Tournez le robinet d'arrêt. Tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre le plus loin possible. Pour éviter l'inondation, assurez-vous que la valve est complètement fermée. Si vous ne l'avez pas utilisée récemment, il est possible qu'elle se bloque.

Vérifiez que le compteur ne tourne plus

Si vous n'arrivez pas à faire tourner la valve en appuyant (raisonnablement) fort dessus, ne forcez pas. **Appelez un plombier ou un employé de la compagnie des eaux pour vous aider.**

Enfin, une fois l'arrivée d'eau fermée, il reste encore de l'eau dans les tuyaux. Vous pouvez la faire couler en ouvrant simplement les robinets. N'oubliez pas non plus la douche et la baignoire.



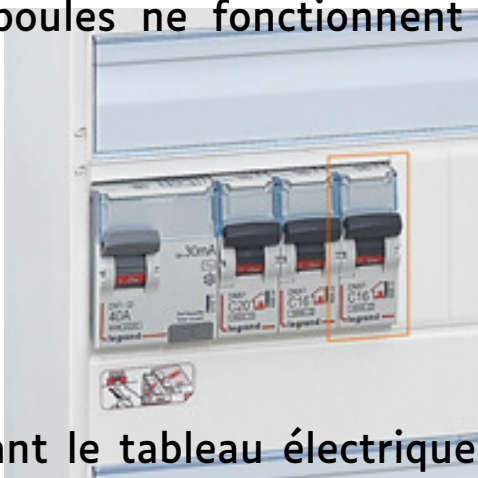
Êtes-vous au courant ?

Il arrive parfois que l'électricité soit coupée entièrement ou partiellement dans votre logement. Comment savoir s'il s'agit d'une coupure d'électricité générale ?

Vous pouvez demander à vos voisins. Si par hasard vos voisins sont absents sortez dehors ou sur le palier : si aucune lumière n'est visible, il s'agit probablement d'une coupure d'électricité générale.

Dans le cas contraire, quand vous vous rendez compte qu'un appareil électrique ou qu'une lumière ne fonctionne plus, vérifiez que c'est bien l'alimentation électrique qui est en cause. Une ampoule grillée ou un appareil défectueux peut être à l'origine de la panne.

Si plusieurs prises ou ampoules ne fonctionnent plus, allez vérifier votre tableau électrique.



Vous êtes maintenant devant le tableau électrique de votre logement. Pour remettre le courant, levez le ou les disjoncteurs qui sont passé sur « Off »

Si le courant saute à nouveau, c'est qu'un de vos appareils est défectueux. Après l'avoir trouvé par élimination, débranchez-le et essayez de réenclencher le disjoncteur... Dans le cas où trop d'appareils électroménagers fonctionnent en même temps, éteignez ceux qui n'ont pas d'urgence à fonctionner

Si tous vos appareils fonctionnent correctement, c'est gagné sinon appelez un électricien pour qu'il vérifie votre installation.

Attention, si vous n'êtes pas familier avec la manipulation d'un tableau électrique, faites appel à un électricien qui saura résoudre le problème.

En cas d'urgence électricité (panne, problème...), vous pouvez contacter le gestionnaire du réseau électrique. Vous trouverez ses coordonnées sur votre facture.



ÇA SENT LE GAZ...
C'EST NATUREL...

Si vous utilisez le gaz naturel dans votre logement, vous pouvez avoir 2 types de compteurs :

- Le compteur traditionnel, qui est le compteur de gaz ancien, c'est le compteur de gaz le plus commun dans les foyers.
- Le compteur intelligent Gazpar, qui est le compteur nouvelle génération.

Le compteur de gaz de ville est généralement situé à l'intérieur de votre logement, idéalement placé près de la porte de sortie dans le garage ou dans la cave. Repérez-le il se situe généralement avant le compteur de gaz.

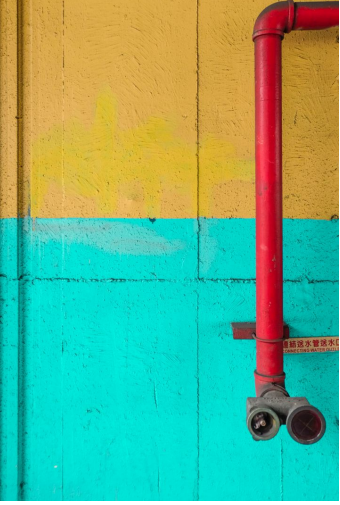
Vous pouvez avoir besoin de couper le gaz en cas d'incident sur votre installation ou d'absence prolongée. Ce robinet doit être accessible pour couper rapidement l'arrivée du gaz.

Si vous constatez un problème sur votre compteur ou sous votre compteur de gaz de ville, il faut contacter au plus vite votre fournisseur de gaz.



Si vous utilisez du gaz en bouteille, il suffira de fermer le robinet qui est situé sur le dessus de la bouteille. Si jamais vous devez la changer car elle est vide, enlever la bouteille de son emplacement afin d'accéder plus facilement au robinet d'arrivée de gaz, fermez ce robinet, séparez le raccord entre le détendeur et la bouteille en le dévissant (**attention le pas de vis des bouteilles de gaz est inversé, pour le dévisser tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**).

Profitez de l'occasion pour vérifier la date de péremption de votre tuyau de raccordement.



CHAUDIÈRE ET FOSSE SEPTIQUE

Ces opérations seront confiées à des professionnels agréés mais il faut être vigilant quant à la périodicité de la maintenance.

Voici quelques repères :

Chaudière

La législation est précise en ce qui concerne les équipements de chauffage

Toute chaudière au fioul, gaz, bois, charbon ou multi combustible dont la puissance est comprise entre 4 et 400 kilowatts doit faire l'objet d'un entretien annuel.

L'obligation d'entretien concerne aussi toute pompe à chaleur et appareil de chauffage avec ventilation. L'entretien doit être fait par un chauffagiste. En l'absence d'entretien le bailleur peut retenir le montant de l'entretien sur le dépôt de garantie.

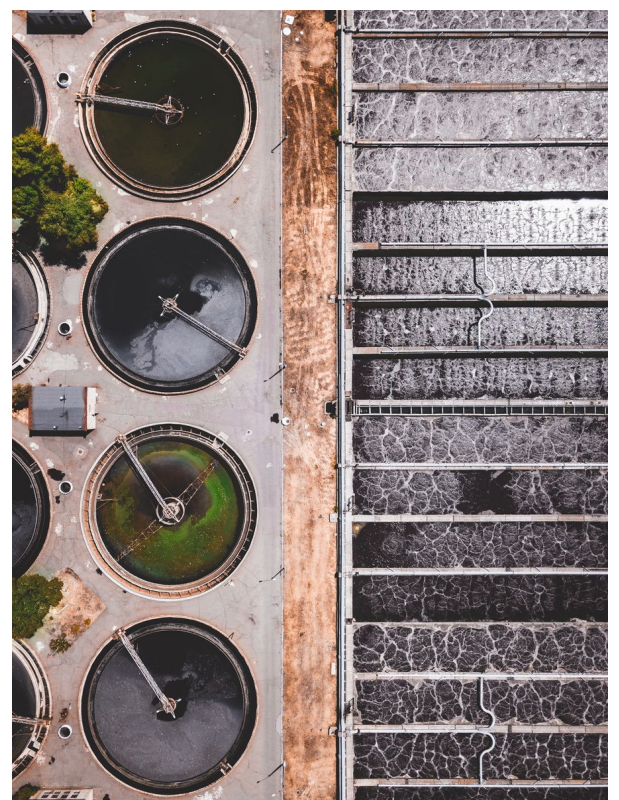
L'assureur peut refuser d'indemniser en cas de sinistre.

Fosse septique

UNE VIDANGE TOUS LES 4 ANS ...

Il est recommandé de procéder à une vidange de la fosse septique tous les 4 ans en moyenne. Cette fréquence est indicative. Le véritable critère est le niveau de boue de la fosse.

Lorsque ce dernier atteint 50% du volume de la fosse, il est recommandé de vidanger





HIVERNAGE DE LA TONDEUSE À GAZON

La fin de l'automne sonne l'heure du remisage de la tondeuse à gazon jusqu'au printemps prochain. Pour la retrouver en bon état et prête à fonctionner, voici quelques conseils.

Les gestes indispensables

Pour les tondeuses à moteur thermique, la première chose à faire est la vidange du réservoir de carburant qui peut se faire de manière naturelle en laissant le moteur tourner au ralenti à la fin de la dernière tonte. La machine s'arrêtera d'elle-même. C'est un moyen beaucoup plus simple que le pompage du carburant. L'huile pourra également être vidangée si elle n'a pas été récemment changée.

Les tondeuses électriques n'auront quant à elles, qu'à être débranchées. La rallonge devra être nettoyée puis stockée à l'abri de l'humidité et des rongeurs.

Un nettoyage nécessaire pour les deux types d'appareils.

Une fois la tondeuse mise hors service, un nettoyage est indispensable pour retrouver au printemps le plaisir de la première tonte. Munissez-vous de gants pour protéger vos mains, puis retirez avec un outil en bois ou en plastique les plus gros résidus de terre ou de gazon encrassant la partie inférieure du carter. Pour les modèles thermiques ayez toujours une bougie neuve à portée de main et pensez à nettoyer les ailettes de refroidissement et d'échappement à l'aide d'un gros pinceau.

Pour nettoyer le carter, utilisez un jet léger en **inclinant la tondeuse vers l'arrière mais jamais sur les côtés** car sur les modèles thermiques cette inclinaison pourrait induire la pénétration de l'huile dans le filtre à air ou l'échappement, ce qui serait dommageable. Nettoyez ainsi le carter, les roulements, et l'arrière de la tondeuse. Attention : dans le cas d'un modèle électrique, évitez tout contact avec le moteur.

Profitez de cette opération pour vérifier la lame ; celle-ci ne doit présenter ni fissures ni traces d'impact ou de choc, sinon il faudra envisager son remplacement. Si elle est en bon état, il sera possible de la démonter afin de l'affûter.

Avant de remiser votre tondeuse, prenez soin de bien sécher chaque partie. Passez ensuite un produit dégrippant en bombe sur le carter, la lame, les roulements pour éviter que la rouille et l'humidité n'abîment la machine. Stockez-la à plat dans un local propre, sec et hors gel.



LES ASTUCES DE MAMIE CÉCILE

Nous vous présentons mamie Cécile et ses astuces pour venir à bout des taches qui maculent les vêtements. C'est à vous Mamie Cécile !!

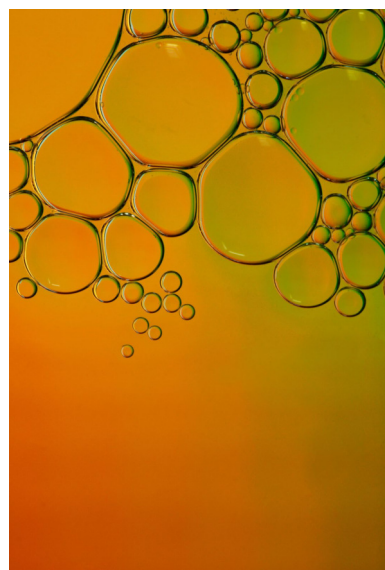
Bon, je ne suis pas née de la dernière pluie comme vous pouvez voir, mais par contre l'expérience ça m'connait ! faut qu'ça aille vite, et j'm'em...de pas avec du compliqué ! Si vous faites c'que je vous dis, ben ça ira tout seul !

POUR ELIMINER LES TACHES

DE GRAISSE

1. Saupoudrez immédiatement la tâche avec du bicarbonate et frottez un peu pour faire pénétrer la poudre dans les tissus
2. Laissez agir au moins 30 minutes puis brossez vigoureusement pour éliminer la poudre
3. Lavez ensuite comme vous en avez l'habitude
4. Recommencez plusieurs fois si nécessaire

Un truc en plus : si la tâche est déjà sèche, enduisez la avec une pâte de bicarbonate (3 C.S. de poudre et 1C.S. d'eau) et laissez agir toute une nuit. Le lendemain rincez le vêtement et lavez-le. Vous aurez le même résultat en utilisant de l'argile verte.



POUR L'ENCRE

1. Versez un peu de jus de citron pur sur la tâche et frottez pour faire pénétrer le liquide
2. Laissez agir une dizaine de minutes, puis faites tremper le vêtement dans de l'eau chaude citronnée (1 citron pour 1l d'eau) pendant 1 heure
3. Lavez comme à votre habitude et laissez sécher au soleil si cela vous est possible !

Un truc en plus : si la tâche est fraîche contentez-vous de la frotter immédiatement avec un peu de jus de citron pur et rincez.

POUR L'HERBE

1. Coupez 1 citron en 2 frottez la tâche avec 1 demi-citron comme vous le feriez avec une éponge jusqu'à ce qu'elle est disparu
2. Lavez normalement et si possible laissez sécher au soleil.

Un petit plus : si le tissu est très épais et absorbant ou si la tâche est déjà sèche, commencez par presser l'autre demi-citron directement sur la tâche. Attendez quelques instants que le jus pénètre, puis procédez comme expliqué ci-contre.



POUR LE SANG

1. Contrairement au vinaigre, qui risque de cuire le sang et de rendre difficile à éliminer, le citron pénètre dans les fibres et dissout à la fois la matière et la couleur,
2. Pressez un citron, étalez abondamment le jus pur sur la tâche, et laissez reposer pendant 30'. Puis lavez le vêtement avec votre lessive habituelle (à basse température)
3. Si la tâche n'a pas disparu, recommencez l'opération en laissant reposer un peu plus longtemps (au besoin une nuit si la tâche est ancienne)

Un truc en plus : s'il s'agit de sang frais, contentez-vous de laver immédiatement la tâche avec de l'eau froide additionnée de jus de citron (à parts égales)

POUR LES FRUITS

1. Traitez la tâche le plus vite possible, elle sera plus facile à éradiquer
2. Commencez par y verser le jus de citron pur, puis saupoudrez-la de sel. Laissez reposer 1 heure,
3. Rincez à l'eau tiède, et lavez avec votre lessive habituelle. Faites sécher au soleil si cela vous est possible.

Un truc en plus : les taches de fruits rouges (mûres framboises...) sont particulièrement difficiles à éliminer. Si elles résistent, faites tremper le vêtement pendant une nuit dans de l'eau additionnée de jus de citron et de sel (2 citrons et 2 C.C.de sel fin pour 2 litres d'eau tiède environ). Puis le lendemain, procédez au lavage classique.



POUR LES TACHES DE VIN ROUGE

1. Si la tache est fraîche, commencez par l'éponger avec un chiffon sec pour absorber au maximum le liquide, puis saupoudrez généreusement la tache de sel. Laissez agir 30' brossez pour éliminer le sel, puis frottez l'auréole restante avec de l'eau fortement vinaigrée, (moitié eau froide et moitié vinaigre d'alcool non teinté) laissez encore agir 15 ' puis lavez normalement.
2. Si la tache est déjà sèche, imprégnez-la de vinaigre d'alcool non teinté pur, puis laissez agir 1 heure en frottant de temps en temps pour désincruster la couleur qui s'est infiltrée au creux des fibres. Puis lavez normalement.

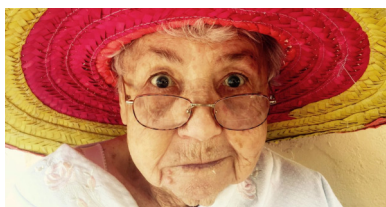


POUR LA ROUILLE

1. Mouillez d'abord la tache avec du vinaigre d'alcool pur non teinté, frottez pour que le liquide pénètre bien au cœur des fibres, puis saupoudrez avec du bicarbonate
2. Laissez reposer 30' puis lavez normalement, renouvelez l'opération plusieurs fois si nécessaire

POUR LE CAFÉ OU LE THÉ

1. Le café laisse des auréoles qui deviennent très résistantes si on ne les traite pas rapidement
2. Pour y remédier rincer d'abord le vêtement à l'eau froide, puis vaporisez un de vinaigre d'alcool non teinté pur sur le tissu humide. Frottez et laissez agir 30'
3. Lavez le vêtement comme vous en avez l'habitude et terminez avec un rinçage à l'eau légèrement vinaigrée.



*Alors compris ? Votre garde-robe est détachée ? maintenant que vous savez comment procéder vous allez pouvoir comme moi porter des vêtements de couleurs claires
Alors, Pas belle la vie ? à bon entendeur :
Salut !*

Cécile la subtile

Astuces et recommandations pour bricoleur.se peu expérimenté.e



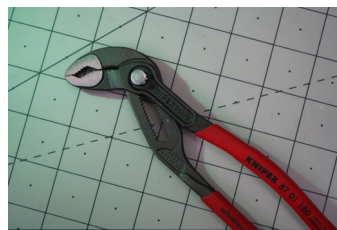
Pour planter un clou, mieux vaut tenir le marteau à l'extrémité du manche, sur la partie la plus éloignée de la tête, et regarder seulement où l'on veut frapper (la tête du clou).

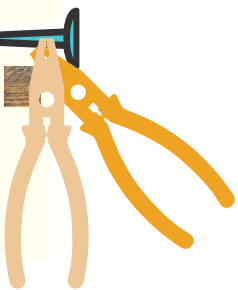


Pour lisser du mastic de vitrier nouvellement posé, ou un joint au silicone sur le bord d'un sanitaire, coupez une carotte ou une pomme de terre à la dimension de la largeur du joint et appliquer le légume sur la partie jointée à étaler. Rafraîchissez la coupe si ça marche moins bien. C'est l'humidité du légume qui évite l'adhérence.



Pour démonter un siphon de lavabo, ou n'importe quel écrou de plomberie ou encore un robinet, sans abîmer l'inox ou la peinture, placez un morceau de tissu (pas trop épais) entre la pince et l'objet à dévisser.





Pour arracher un clou qui ne veut pas venir, aidez-vous d'une pince en glissant entre celle-ci et le mur, une petite planche de bois (4 ou 5 centimètres de longueur sur 1 cm d'épaisseur). Vous pourrez ainsi faire levier en multipliant votre force sans abîmer le mur.



Pour nettoyer un pinceau qui vous a servi à étendre de la peinture glycérophthalique (peinture à l'huile) sans utiliser de White Spirit ? Faites-le avec de l'huile de table (la plus ordinaire fera l'affaire), puis rincez à l'eau et au savon. De même pour enlever des taches de cette peinture sur vos mains, vos bras, sur le sol... à condition qu'elles ne soient pas trop sèches.



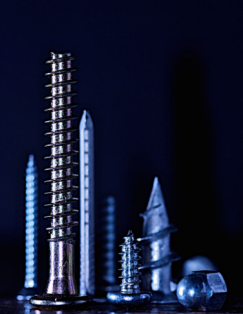
Peinture en pause. Si vous devez vous arrêter, par exemple entre deux couches ou pour manger un morceau, pas la peine de nettoyer votre pinceau ou votre rouleau. Emballez-les bien serrés dans un sac en plastique. Chassez l'air au maximum. Les instruments peuvent rester comme ça pendant deux jours s'ils ne sont pas exposés au soleil ou à une chaleur élevée.



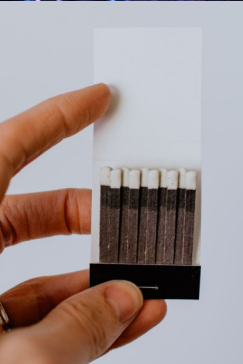
Si un tiroir grince quand vous le manœuvrez, frottez ses flancs et le dessous qui repose sur le meuble avec un savon bien sec ou une bougie (éteinte).

Vous voulez scier un morceau de bois mais la lame coulisse mal, c'est épuisant et le résultat s'en ressent. Là encore, frottez la lame avec une bougie ou, à défaut, une savonnnette sèche.

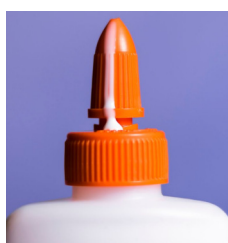
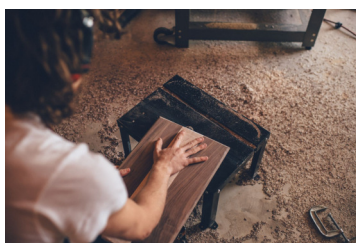




La vis ou le crochet que vous aviez fixé au mur pour y accrocher quelque chose a pris du jeu. La fixation n'est plus solide parce que la vis ne « mord » plus dans la cheville. Après avoir enlevé la vis, introduisez dans la cheville des allumettes en bois et enfoncez-les à petits coups de marteau. En général, deux ou trois suffisent. Coupez au raz les bouts qui dépassent, revissez votre fixation.



Si c'est la cheville qui est devenue « folle », c'est à dire qu'elle tourne dans son trou, enfoncez des allumettes sur son pourtour de la même façon, et revissez très progressivement. Si le mur est friable, comme le plâtré, vous pouvez mettre un point de colle sur les allumettes et attendre que la colle ait séché avant de revisser.



Vous voudriez reboucher un trou dans un meuble en bois. S'il n'est pas « d'époque » (dans ce cas vous risqueriez de l'abimer davantage), trouvez un endroit non visible du meuble (par exemple à l'arrière d'un tiroir, s'il est fait du même bois), sciez en un petit bout, ou râpez le pour obtenir assez de sciure. Mélangez celle-ci avec un tout petit peu de colle à bois (colle blanche) jusqu'à obtenir une pâte malléable mais pas trop liquide. Rebouchez le trou avec, en lissant bien, par exemple avec un doigt mouillé. Je préfère de beaucoup cette solution aux pâtes à bois du commerce, difficiles à travailler, à l'odeur très forte et qui se fendillent ou se rétractent souvent en séchant. Il existe toutefois de la pâte à bois en poudre, en plusieurs teintes d'essence, à laquelle on ajoute un peu d'eau. Si le mélange est, là aussi, homogène et pas trop liquide, on obtient un résultat très solide. L'éventuel surplus s'enlève facilement avec une éponge humide tant que c'est frais.

Vous en avez assez de chercher la vis qui convient, la rondelle adéquate, le clou idoine parmi toutes vos réserves pour le bricolage. Triez votre trésor, placez chaque type d'élément dans un pot à confiture (vide et propre de préférence). Ensuite vissez le couvercle de ces pots sous une planche de votre placard grâce à deux vis espacées (il vous faudra percer avant les couvercles, soit avec une perceuse munie d'une mèche à métaux du bon diamètre, soit avec une vrille, ou encore avec un clou du bon diamètre, en plaçant le couvercle, ouverture vers le haut, sur une planchette de bois. Une fois vos couvercles installés, il ne vous reste qu'à attribuer les bocaux pleins de clous, vis ou rondelles aux couvercles qui leurs reviennent.





En passant...

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

Ça revient souvent. Trois fois par 24h, et tous les jours, dimanche et fériés compris. Qu'est-ce qu'on va manger ? Qu'est-ce que je vais faire à manger, pour être plus précis. Car, depuis un certain temps, c'est à moi que revient ce pesant privilège.

D'accord, c'est une question de riche. Je veux dire, d'un qui n'a pas à se demander « si » il va manger, ou s'il va trouver de quoi nourrir la ou les personnes qui dépendent de lui.

D'accord aussi, le menu du petit-déjeuner varie peu.

N'empêche ! Il faut prévoir, programmer. Organiser l'approvisionnement pour éviter d'aller trop souvent faire les courses. Et consacrer du temps à préparer, servir, parfois aider à absorber. Je ne vous apprends rien.

Et encore ! J'ai la chance d'avoir toujours aimé cuisiner. Enfant, déjà. Plus tard, j'ai dû vivre seul avec ma fille de 6 ans pendant quelques années. La charge mentale, je savais ce que c'était.



Mais que ça repose sur moi seul, après un si long temps de partage, ça n'est pas ce que j'avais envisagé.

En croyant rationaliser les choses pour qu'elles soient moins contraignantes, j'ai bien failli me faire avoir par le piège des menus cycliques. Lundi, ravioli, refrain connu. Mardi bifteck haricots verts, etc. jusqu'à l'inévitable poisson du vendredi et l'incontournable poulet du dimanche. Mais j'ai entrevu la réduction de chaque préparation à l'exécution d'une tâche qui n'aurait plus que son caractère d'obligation.



Alors j'ai réagi. Je cuisinerais. Vraiment. Pas toujours des plats compliqués mais à chaque fois une pincée de créativité, parfois une bonne louche. Des essais d'alliance d'ingrédients peu habitués, pour moi, à se retrouver dans la même assiette, comme l'orange avec le poisson, le citron et la muscade avec les pâtes, la fourme d'Ambert avec les brocolis, ou d'autres tentatives peu concluantes. Sans oublier les desserts, domaine d'expression illimité.

J'ai pioché dans les cuisines marocaine, libanaise, indienne, italienne, vietnamienne... mais aussi bretonne, périgourdine ou provençale, sans m'en tenir rigoureusement à aucune recette. J'ose des mariages improbables. Je m'amuse, je bricole. Je me suis équipé de toute une palette d'épices et de condiments auxquels s'ajoutent les herbes, les zestes, les fumets. Après tout, la cuisine est un espace de création comme un autre, un art éphémère qu'on peut pratiquer quotidiennement sans se prendre pour un chef ou un artiste.

Et ça marche. La plupart du temps, je m'y mets avec appétit, comme à une sorte de jeu. Ce que je ne parviens pas à maîtriser, c'est le temps. Je m'y mets toujours trop tard, ou c'est plus long que je ne pensais.

Et alors ? On dînera quand ce sera prêt.

À propos de mélanges insolites, si vous en connaissez, je serais preneur. En passant.



RECETTES EN SALOPETTES

Les recettes n'ont ni jupons ni moustaches, chacun.e peut se lancer en cuisine. On peut se mettre aux fourneaux pour mille raisons, l'inspiration communiquée par des émissions culinaires, les copains ou les menus des restaurants, la gourmandise, le défi scientifique (le point de fusion du sucre, la température d'évaporation des éléments, les combinaisons aromatiques) et la faim évidemment. Parfois, il faut le reconnaître, si nous ne sommes pas familiers, les livres de recettes font peur... qu'est ce que c'est que ça ? Fouetter, chiqueter, cuire à blanc, utiliser girafe, araignée et cul de poule... Le jargon de cuisine est tellement riche qu'on peut s'y perdre! Nous avons pensé faire en cuisine comme pour le bricolage, une simple notice de montage.

C'est le pari que nous avons relevé avec les recettes en salopettes.

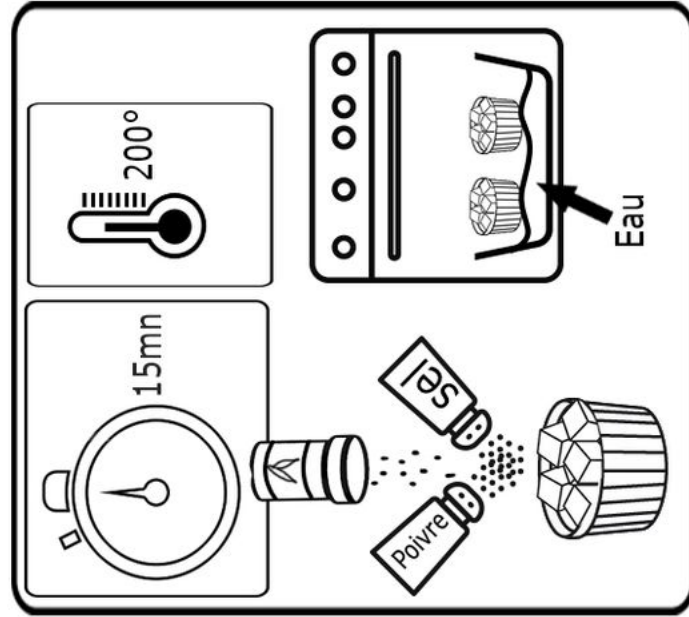
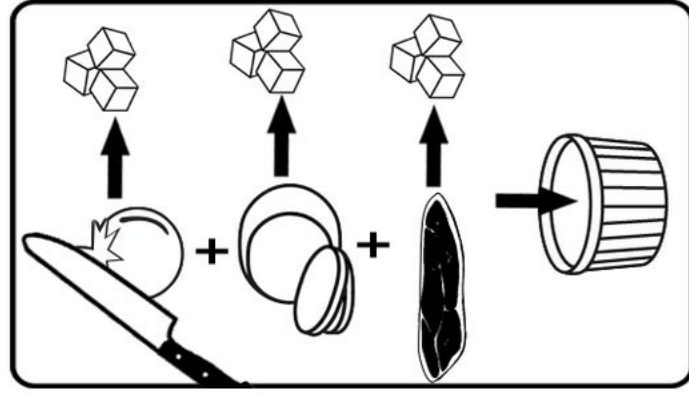
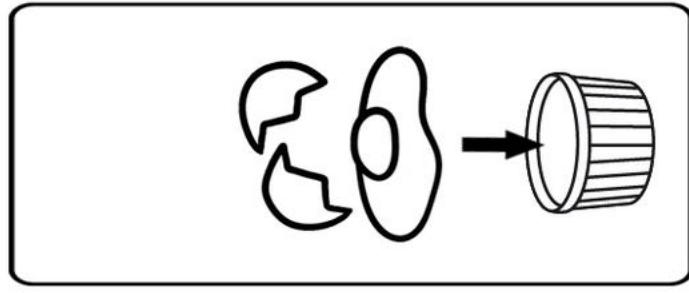
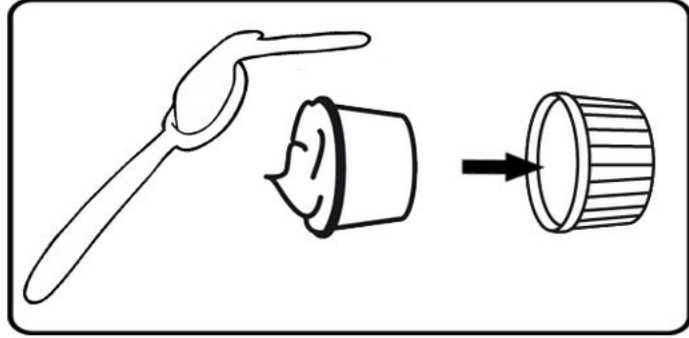
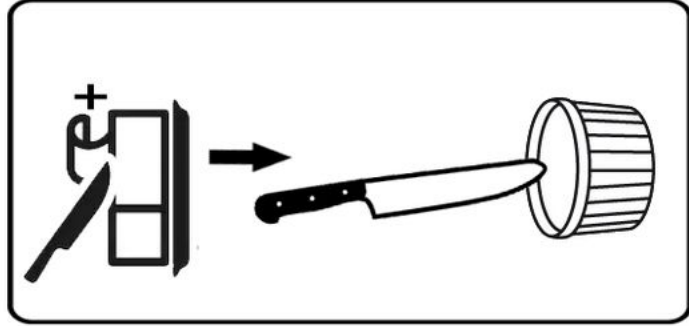
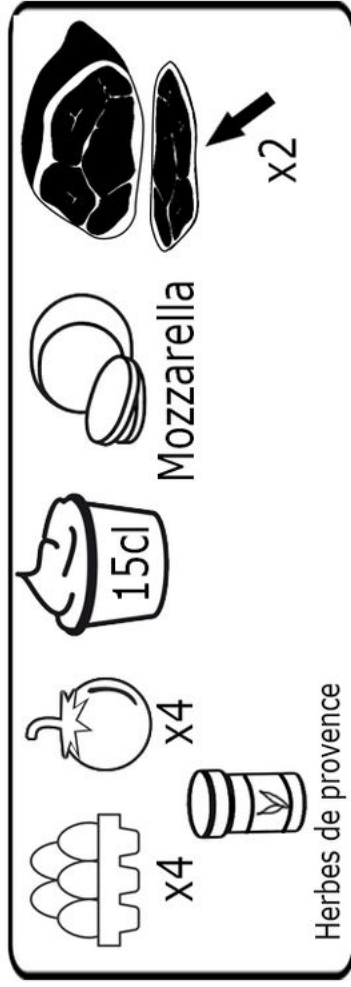
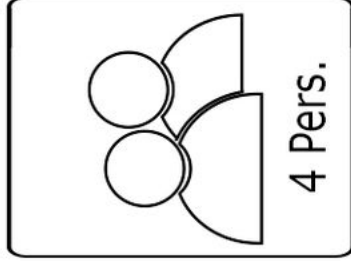
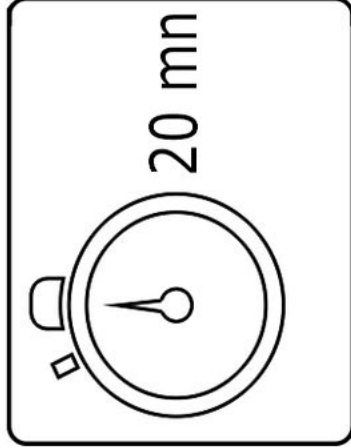
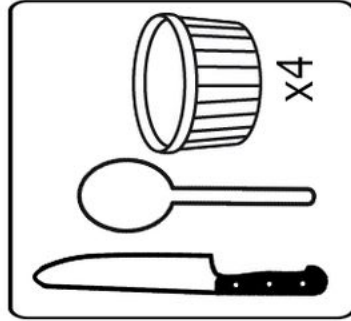
A vos ingrédients et ustensiles, prêts?
A vous de jouer!





OEUFs COCOTTE ITALIENS

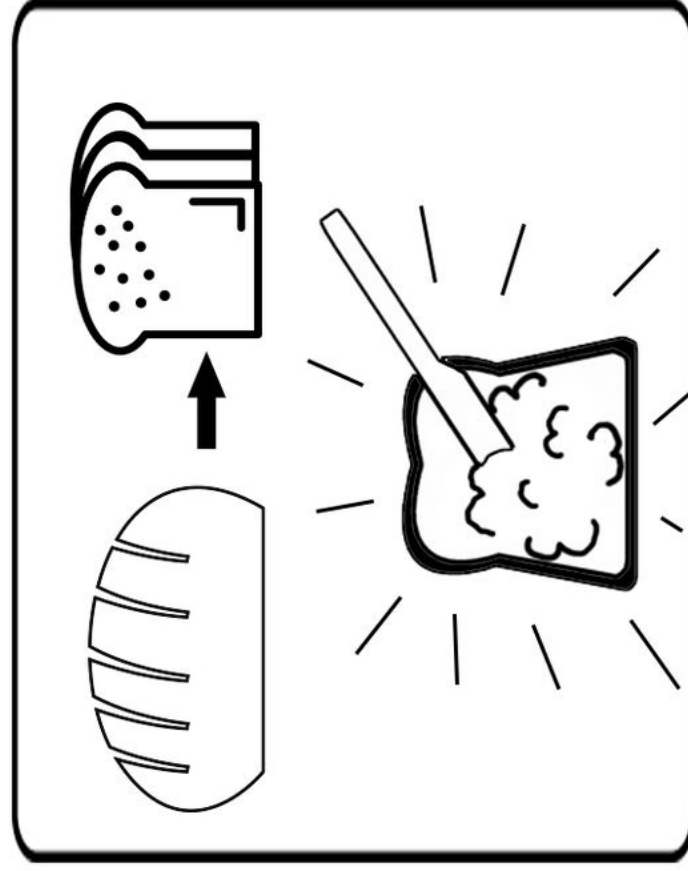
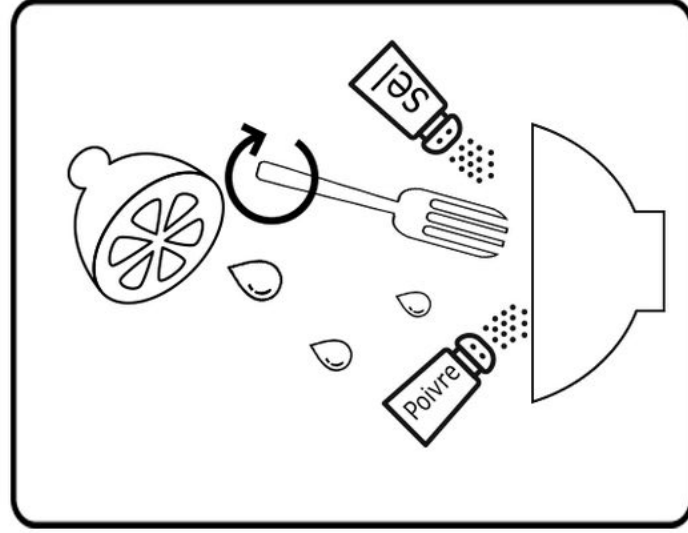
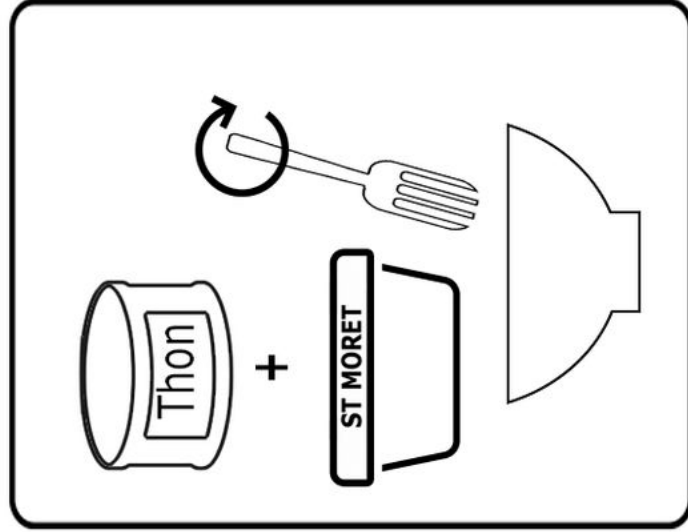
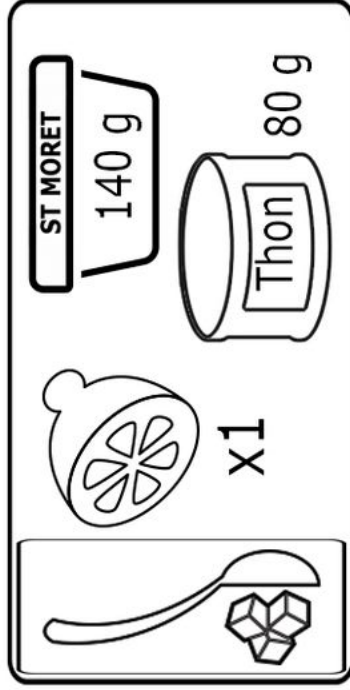
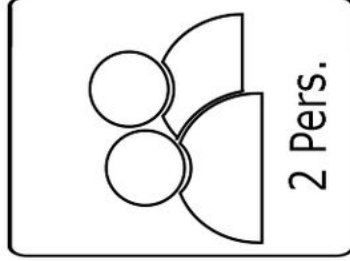
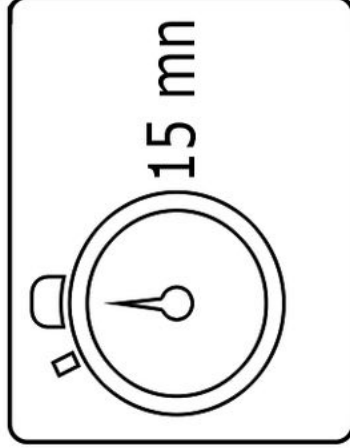
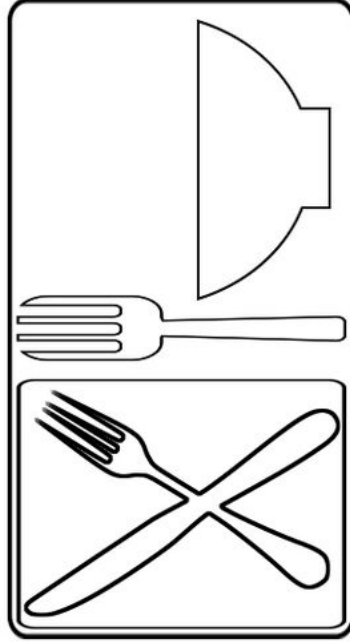
Recette en salopette

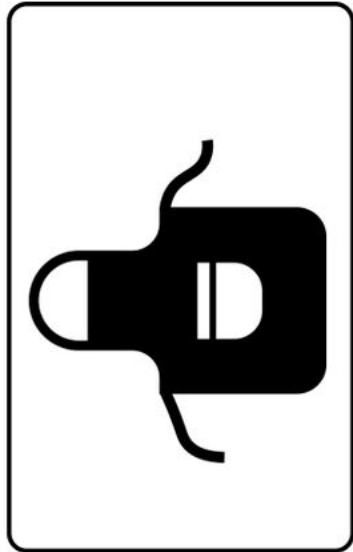




RILLETTES DE THON

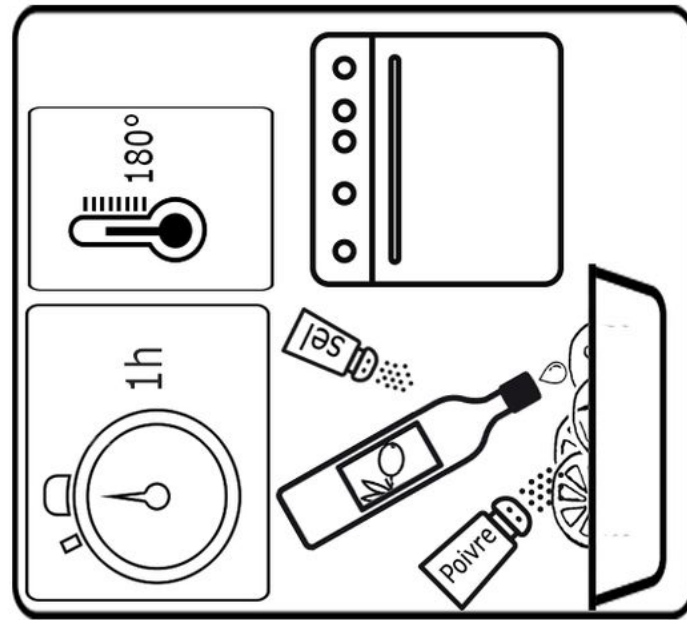
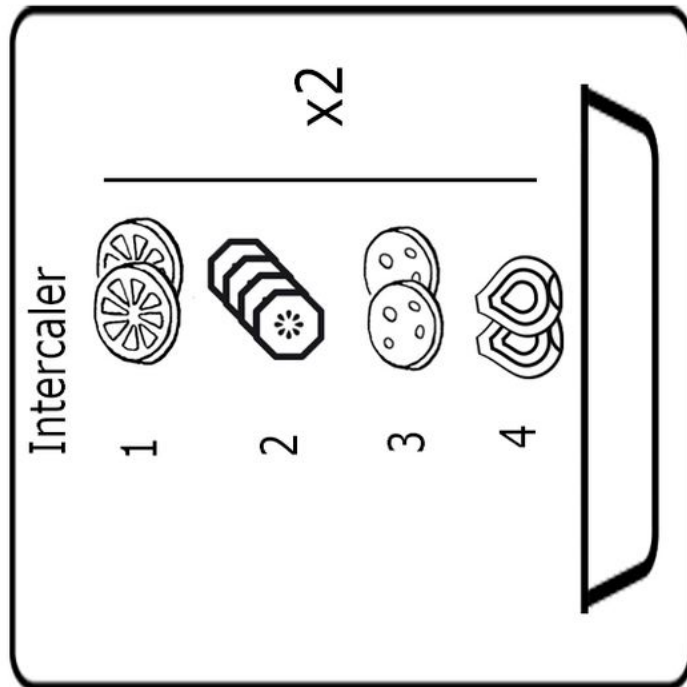
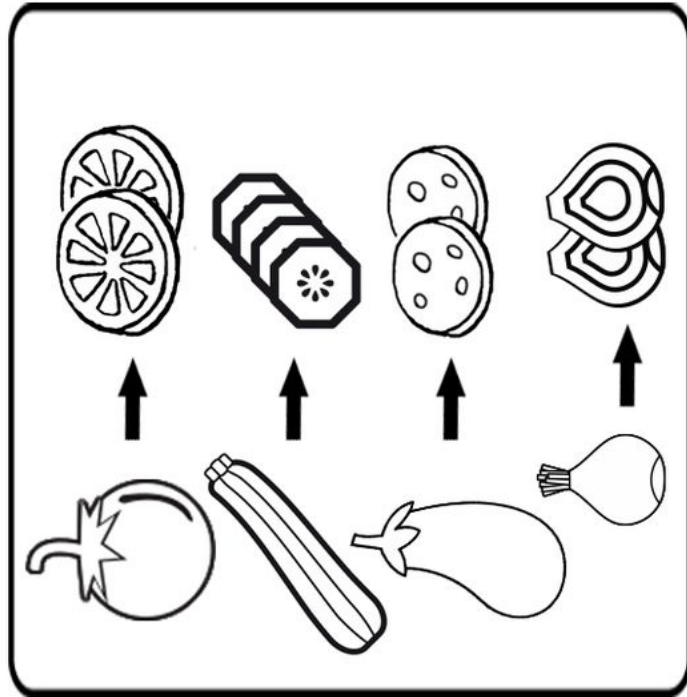
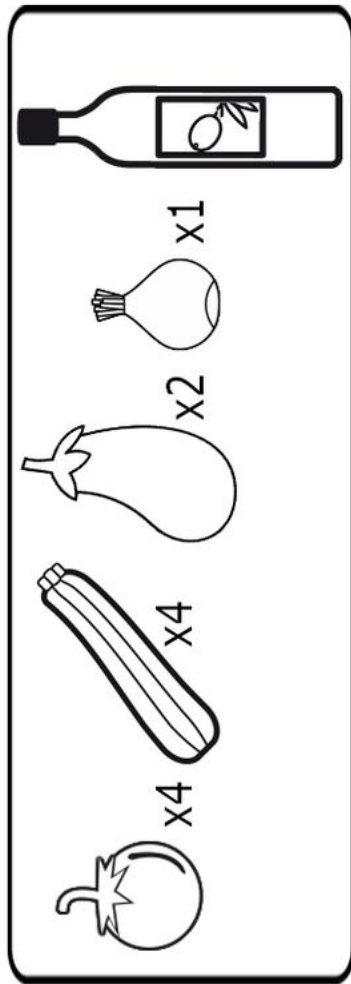
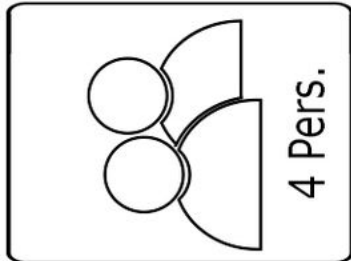
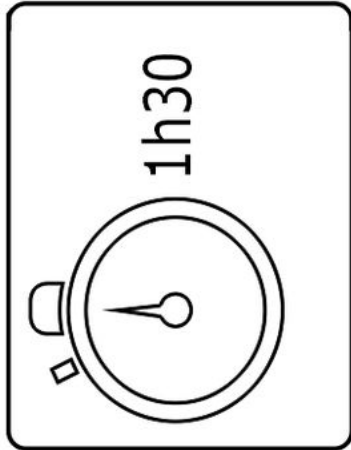
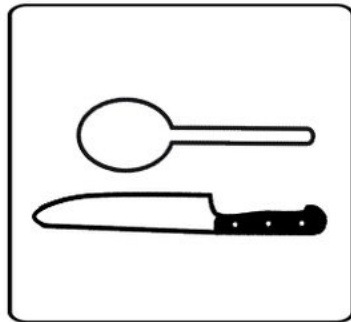
Recette en salopette





TIAN DE LEGUME

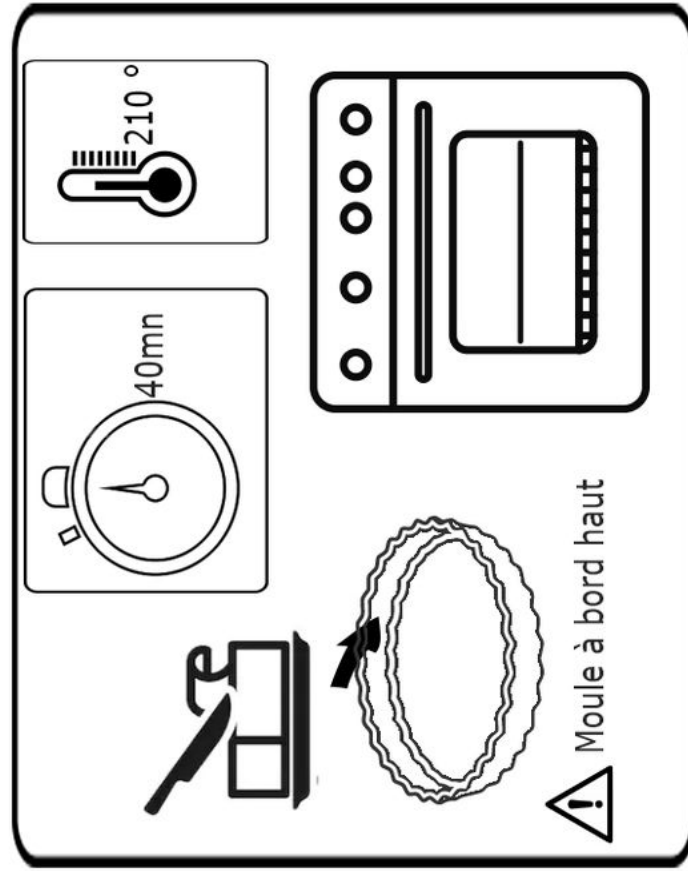
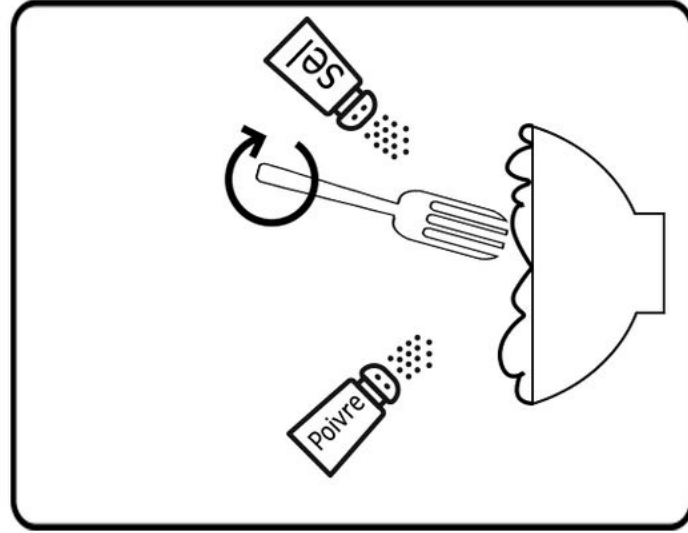
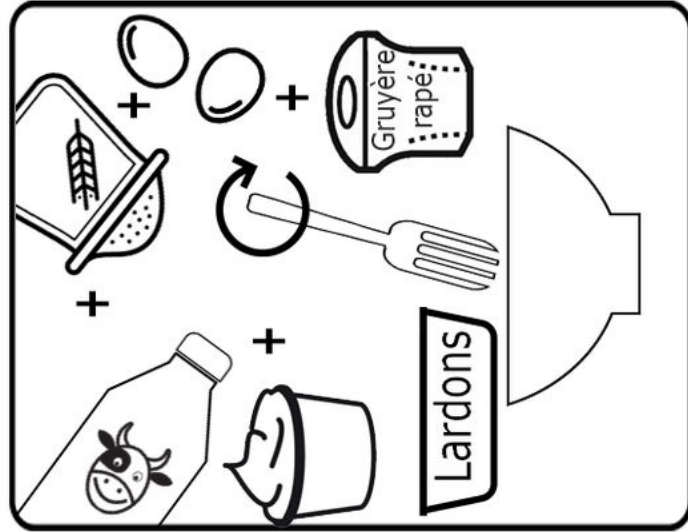
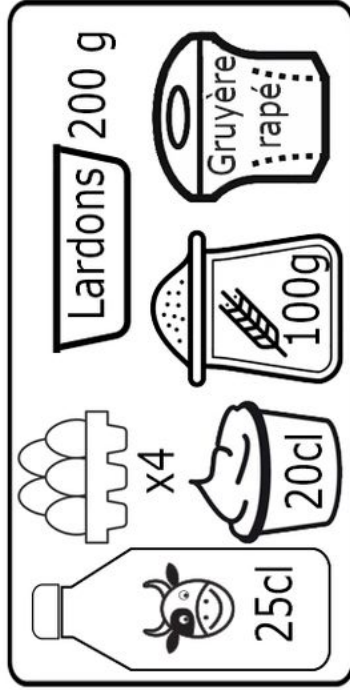
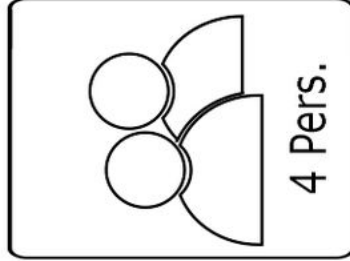
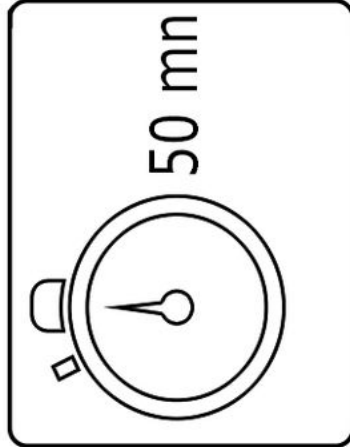
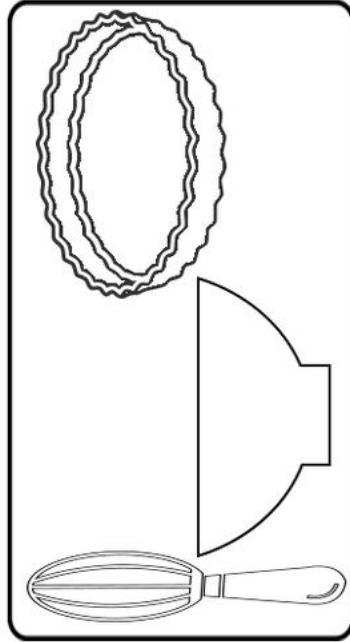
Recette en salopette





QUICHE SANS PÂTE

Recette en salopette





INSTANT ZEN: Sophrologie

Ouille ouille, mon ventre est dur ...j'ai mal!...Petite constipation passagère ou gros blocage récurrent?

Peu importe en fait, voici l'exercice QU'IL VOUS FAUT !!

Allez venez avec moi !!

Soit en position debout, soit en position assise sur une chaise,

Nous allons ensemble mettre un peu de paix dans cet endroit bien alambiqué !

1. J'inspire en gonflant le ventre comme un ballon,
2. **Je bloque** ma respiration,
3. et là accélération, **avec mes abdos** ... et ne me dites pas que vous n'en avez pas, tout le monde en a, développés ou pas !!!
Je contracte mon ventre comme si je voulais le rentrer,
4. et **je relâche**, je contracte je relâche, ma respiration restant bien bloquée, je fais cela une **dizaine** de fois puis !!!
5. **je souffle**, bon d'accord ça va « piquer » un peu car ... vous stimuler vos intestins, vous les bousculez pour qu'ils fassent leur boulot de nettoyage en poussant à l'extérieur ce qui bloque à l'intérieur !! Ça n'est pas grave vous êtes des vivants donc vous ressentez votre corps !
6. Bien sûr vous recommencerez l'exercice à trois reprises !
1 fois par jour ?
À votre convenance ?

Jusqu'à ce que votre intestin ait bien compris que sa fonction concourrait à votre santé et qu'il avait la charge de sortir les poubelles à l'extérieur

Je parie que ces constipations légères ou sévères vont appartenir au passé,
et tant mieux, pas besoin d'avoir mal pour rien !!!



INSTANT ZEN : Un temps pour soi

Massage du visage

Les massages du visage permettent d'augmenter la circulation dans les tissus du visage, ce qui vous permet d'obtenir une peau plus claire et plus jeune. Les massages du visage peuvent aussi vous aider à tirer et à affermir la peau, ce qui vous permet de vous débarrasser d'une peau trop gonflée ou ridée. En plus de tous ces bénéfices, un bon massage du visage réduit le stress, ce qui vous permet de vous sentir détendu et calme. Faites-vous un massage du visage une fois par jour, que ce soit le matin ou le soir avant de vous coucher.

DÉROULÉ

Appliquez une fine couche d'huile sur votre visage. L'huile pour le visage permet à vos doigts de glisser plus facilement sur votre peau ce qui évite de tirailler ou d'étirer la peau. L'huile parfumée peut aussi améliorer votre humeur et augmenter les propriétés relaxantes de ce massage.



Massez sous les oreilles et le long de la mâchoire. La tension s'accumule souvent dans la zone de la mâchoire et du cou, c'est pourquoi un massage peut vous aider à détendre les muscles. En utilisant le bout de vos doigts, massez cette zone avec des mouvements circulaires pendant une minute.

Utilisez des mouvements circulaires, en faisant glisser vos doigts sous vos oreilles vers votre gorge et en remontant vers votre mâchoire.

Appuyez plus fermement sur les zones où les muscles sont raides.



Massez les côtés du visage. En utilisant le même mouvement circulaire, massez le long des côtés de la mâchoire, passez par les commissures des lèvres, à côté des narines et par-dessus vos pommettes. Fermez les yeux et concentrez-vous sur le mouvement relaxant des mains sur votre visage.



Massez vos tempes et votre front. La tension dans cette zone peut parfois mener à des maux de tête, c'est pourquoi vous devez y passer un peu de temps. Utilisez un mouvement en spirale pour masser les tempes en même temps. Déplacez-vous au fur et à mesure vers le milieu de votre front, puis de nouveau sur les bords. Continuez pendant une minute.

CONSEILS

Si vous voulez aller plus loin, allongez-vous pendant 15 minutes avec des tranches de concombre ou des sachets de thé froids sur les yeux. Le tanin aide à tonifier la zone autour de vos yeux .



INSTANT ZEN :

Arthérapie 3 exercices

Jeu d'écriture

Ce jeu consiste à inventer des phrases avec une seule consigne : chaque mot de la phrase, excepté le premier, doit commencer par la même lettre que le mot qui le précède. On peut appliquer la règle de phrase en phrase ou, plus simplement, par phrase. Exemples avec consigne par phrase :

Les sauterelles sont toutes semblables

Faire un texte de 3 phrases minimum débutant par : Bientôt, ton navire...

Imaginer l'adresse de ces personnages :

- Mme Estomac
- Mme Pique
- Mr Roue
- Mme Wagon
- Mr Wapiti
- Mme Hermite
- Mr Cassenez
- Mr Tirefil

EXEMPLES:

NOM	ADRESSE
Mme Baguette	45, allée de la Boulangerie
Mr Dubois	56, chemin des Tronçonneuses

COMPLÉTER UNE COMMUNICATION TÉLÉPHONIQUE

Voici une communication téléphonique telle que vous l'entendriez si vous étiez chez le personnage nommé Alexandre. Essayez d'imaginer ce que lui répond son ami Nathan. Complétez la conversation.

Allo, Nathan... C'est Alexandre !

Super ! Je rentre à l'instant de vacances !

En Savoie, chez mon oncle Philippe. C'était génial !!!

Oui, tous les jours... Du beau temps pendant deux semaines !

Non, pas trop ! Tu sais... au Bourget du Lac, quand tu as chaud, tu vas te baigner.

Oui, beaucoup : de la voile, du tennis, du ski de fond... ..

Attends, ce n'est pas tout ! Il y avait même un stage d'initiation à la plongée !

Peur ? Moi ? Jamais ! Tu sais, il y avait mon oncle et un moniteur pour trois. Alors, tu vois... ..

Oui, l'endroit est magnifique. Et toi ?

En Italie ? Pas mal ! As-tu mangé des pâtes tous les jours ?

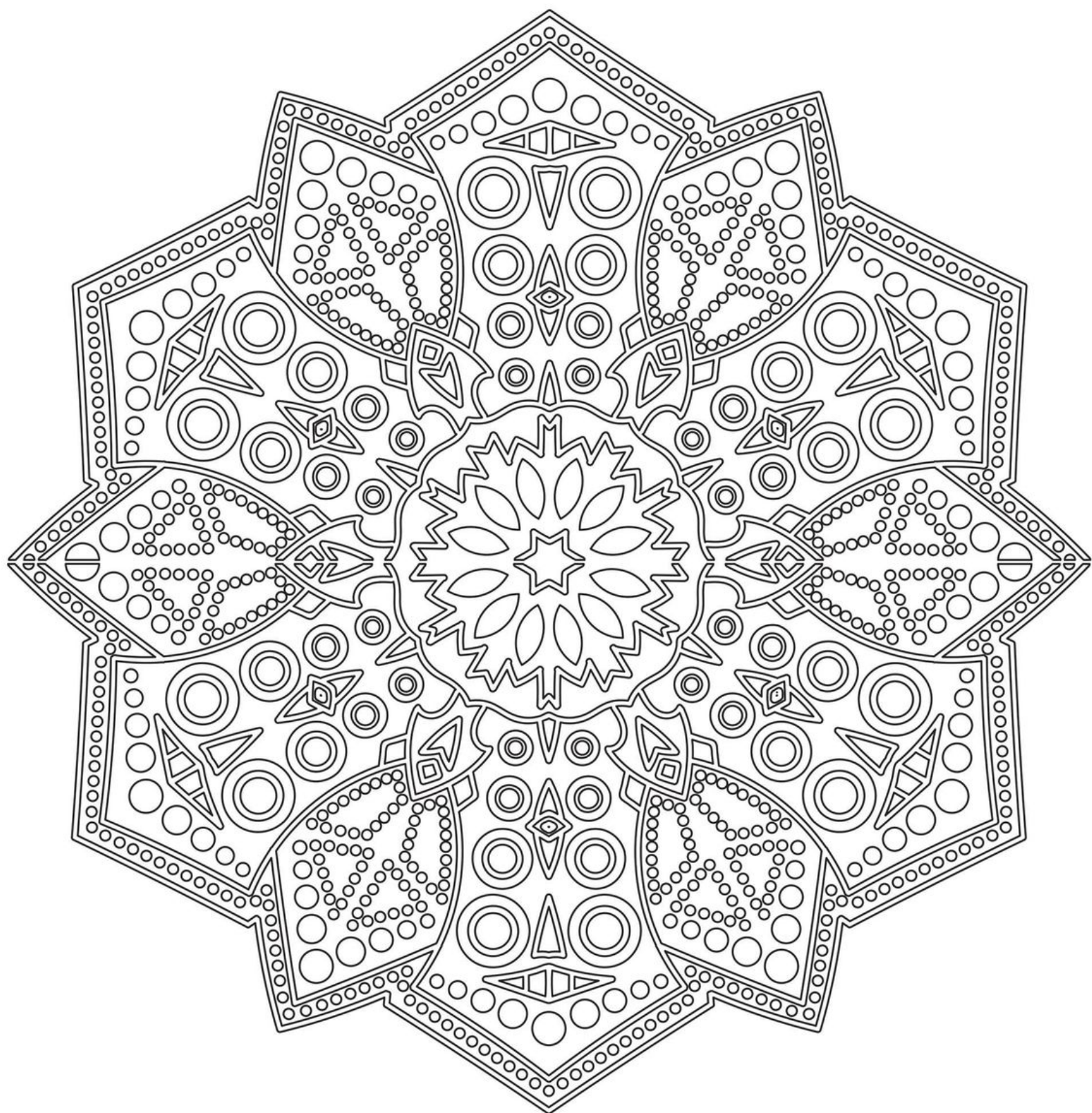
Oui...Je n'en doute pas une seconde ! Comme quoi, vive la tartiflette !

Demain matin, si tu peux !

Non, c'est toi qui viens chez moi !

A neuf heures. Je suis impatient de te revoir !

INSTANTS ZEN : Mandala, posez
vos couleurs !



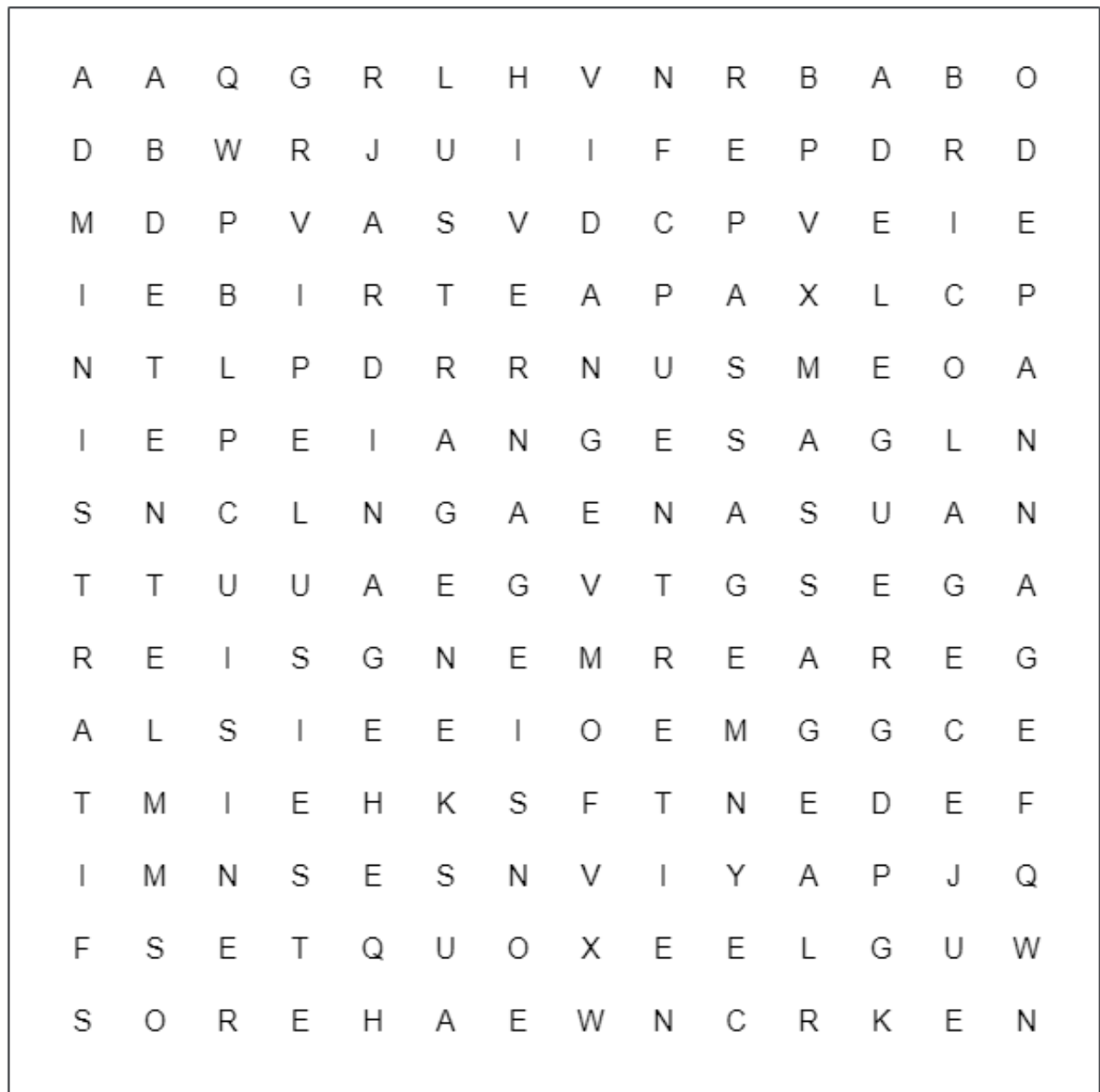


DU DIVERTISSEMENT en macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

IL FAUT SAVOIR TOUT FAIRE



www.educol.net

ADMINISTRATIF

CUISINER

DEPANNAGE

ENTRETIEN

JARDINAGE

MASSAGE

PLANIFIER

SIESTE

BRICOLAGE

DELEGUER

DETENTE

HIVERNAGE

LUSTRAGE

MENAGE

REPASSAGE

VIDANGE



Haïkus de circonstances

En vivant ici

Je nous sais bien abrités

Qui va astiquer ?

Qui fait à manger ?

Celui qui VEUT cuisiner

Liberté chérie

Toît, toi mon chez moi

Toît, s'il te plait ne fuit pas

Toît, protèges moi

Le thon est donné

La moutarde me monte au nez

La paix pie et pêche

La tête du marteau

Enfonce les portes ouvertes

Je lâche le manche

Le chat au fond de la ruelle

tiré de l'anniversaire de la salade de Tawara Machi chez Picquier poche

...« tu 'apprêtes à manger
le dernier de tes spaghettis
et moi je te contemple
Du panier de ma bicyclette Hé là !
dépassent pour je ne sais quelle joie
des feuilles de céleri

Trépied et appareil photo que tu emmènes
toujours avec toi... Allons ! Restons tous les deux seuls
aujourd'hui au moins

« Bonne nuit ! » Après t'avoir dit ce dernier mot
plus la peine aujourd'hui qu'il sonne encore
je pense le téléphone

Tout ce jour où j'ai raté la météo
qu'il pleuve ou qu'il fasse beau
finies les colères !

Quelle douceur ! dans cette couleur violette
où transparaît le soleil Ignorant l'automne dernier
fleurissent les cosmos...



ANECDOTE VÉGÉTALE : LE PLANTAIN LANCEOLE « La plante qui agit »

Dénominations populaires les plus courantes :

Oreille de lièvres – herbe à cinq côtes – herbe à cinq coutures – bonne femme – herbe du charpentier

Même pas besoin de chercher loin pour en trouver : où que vous soyez pousse le plantain ! Il n'y a rien de plus commun. Parmi les plantains, mon préféré reste – et sans doute restera – le plantain lancéolé, dont les vertus médicinales égalent les vertus culinaires.

Tout est bon dans le plantain ! Pour autant, attachons-nous surtout à discuter des feuilles, pour ne pas dépouiller les petits oiseaux qui raffolent de leurs graines...

Notons que depuis l'Antiquité, le plantain est apprécié pour ses très nombreuses qualités ! il est utile contre la diarrhée (cuit comme un légume avec un peu de riz), la toux en sirop, pour ses propriétés antihistaminiques (en infusion) et son action anti-inflammatoire sur toutes les douleurs du corps (tête, dents, estomac, articulations etc.)

Dans les temps reculés, le plantain avait pour réputation de libérer des maléfices. Aujourd'hui qu'on ne craint plus les envoûtements, le plantain est avant tout reconnu pour ses qualités apaisantes : Il est efficace pour apaiser la plupart des cas de gratouille et de chatouille.

En effet, les feuilles du plantain restent appréciées dans le traitement des piqûres, notamment celles de moustiques, de guêpes ou d'orties. L'application est fort simple : froissez une feuille pour appliquer le jus directement sur la peau et c'est l'apaisement... à appliquer aussi longtemps et souvent que nécessaire. Globalement, le plantain prend soin de la peau, aide à cicatriser en cas de blessures et apaise les réactions cutanées.

Illustration de plantain, Pseudo-Apulieus le recommande pour soigner les piqûres de scorpion et les morsures de serpent



Voici comment réaliser soi-même LE baume indispensable de l'été : le baume anti-piqûres et anti-insectes ! Le macérât huileux de plantain, qui servira de base au baume, se réalise aisément avec un peu d'huile d'olive bio (première pression à froid) et quelques feuilles de plantain. Il suffit de cueillir quelques belles feuilles, de les laisser sécher un petit peu à l'ombre, de les couper en morceaux et de les laisser macérer dans l'huile environ 3 semaines. Pensez à ne pas exposer votre bocal (un bocal à confiture fait très bien l'affaire), directement au soleil mais au contraire à le disposer sous un linge ou une poche en papier. Le macérât huileux obtenu, d'un beau vert, n'aura plus qu'à être filtré et utilisé comme tel... ou transformé en baume, facile à transporter et à utiliser à l'occasion de vos balades !

Recette du baume au plantain

Pour 100 ml de macérât huileux

- Mettre à bouillir au bain marie le macérât huileux de plantain avec 8-10 grammes de cire d'abeille en cristaux (facile à trouver en magasin)
- Quand la cire est bien dissoute dans l'huile, rajouter 4-5 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de vitamines E (pour la conservation)
- Vous pouvez également si vous le souhaitez ajouter 4-5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle (pour apporter à votre baume une fonction anti-moustique).
- Verser dans un pot stérilisé au préalable et laisser refroidir.

C'est prêt ! Vous pouvez le conserver une bonne année à l'abri de la lumière

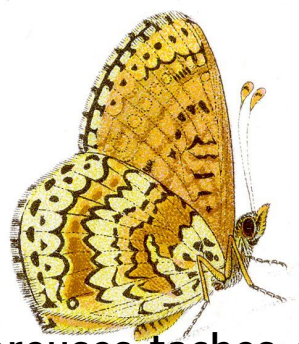
A noter que cette recette de baume peut se décliner avec diverses plantes et diverses huiles en fonction des effets que vous recherchez (exemple : le macérât huileux de coquelicot en baume anti-âge ; le macérât huileux de laurier sauce en baume anti-inflammatoire etc.)



Bonnes balades !



ANECDOTE Animale : La Mélitée du Plantain (*Melitaea cinxia*)



Papillon de taille moyenne, aux ailes orange avec de nombreuses taches ou lignes noires sur le dessus. Les Mélitées sont nombreuses et beaucoup se ressemblent, celle-ci possède des points noirs sur une rangée de taches orange sur ses ailes arrière. Il s'agit de l'espèce la plus commune de cette famille, une des 122 espèces de papillons de jour du Poitou-Charentes.

Vous la rencontrerez aussi bien dans les prairies, en bord de chemin ou de route, en lisière ensoleillée et dans les friches. Comme bien souvent il ne sera possible de l'observer que durant quelques semaines en mai pour la première génération, puis en juillet-août pour la seconde.

Si elle est présente, c'est que l'endroit, où vous la croisez aujourd'hui, abrite de quoi nourrir sa chenille le reste du temps. Comme beaucoup d'espèces de papillons, cette chenille ne consommera qu'une sorte de plante durant son développement avant sa métamorphose. L'ortie par exemple, accueille les chenilles du Paon du jour, du Vulcain, du Robert le diable, de la Carte géographique... Alors que le Buddleia, soi-disant l'arbre aux papillons, n'est consommé par aucun, et l'offre qu'un nectar très pauvre aux adultes.

Le menu de notre jeune Mélitée du Plantain, se compose d'un plat quasi unique, cette feuille au léger goût de cèpe : le plantain lancéolé. L'utilisation du Plantain comme plante hôte se justifierait notamment par sa concentration en alcaloïde, toxique pour les guêpes parasites et d'autres prédateurs de larves. Des œufs déposés par plaques sous les feuilles de la plante hôte, éclosent et forment un petit groupe de chenille noires à la tête et aux pattes rouges dont l'aspect épineux rappelle les jeunes inflorescences du Plantain. La nymphose a lieu près du sol à partir de juillet, mais la deuxième génération attendra le printemps suivant avant de prendre son envol.

A SAVOIR SUR

LA GAZETTE des Aidants

L'article *les tâches ménagères valent bien qu'on les partagent* à été rédigé par Joëlle RASSAT chargée de prévention à la mutualité Française Nouvelle Aquitaine département de la Charente.

Connaitre sa maison pour être de bons alliés à été composé par Ludovic BLANC chargé de mission à UNA Charente Vienne.

Les recettes en Salopettes ont été imaginées par Christian du Mottay, mises en recettes par Léa Traquet diététicienne et plus encore... et transformées en "notice de montage" par notre génialissime Art-thérapeute Mélanie Baugard qui nous propose aussi ses *exercices d'art thérapie*.

Les astuces de Manie Cécile sont en réalité offertes par Evelyne Couty Sophrologue qui nous convie aussi à vivre un instant zen.

Le supplément a été réalisé et vous est offert par l'UDAF de la Charente.

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

L'anecdote animale a été composée par Alexandre Dutrey de Charente Nature

Les astuces et recommandations pour bricoleur peu expérimentés ont été rédigés par Christian du Mottay, l'auteur de *En passant*

Le Mandala nous est offert par Just Color - 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 6 de la Gazette des aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la 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, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d' Angoulême et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

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.

Les Plateformes des Aidants attendent vos retours...

Bonne lecture !

Coordonnées:

Plateformes des Aidants de la Charente
plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

tel: 05 45 70 84 65

