

Hiver
2020

LA GAZETTE DES AIDANTS

N°8

Des
ressources
pour bien
vivre le
quotidien



Programme des Festivités

Editorial	2
Mon réveil idéal	3
Bulles de Bonheur	4
Dorlotez votre visage	6
En passant	9
Le voyage intérieur	12
Bien réussir son chocolat chaud	17
Bonshommes de pain d'épices	19
Regarder un bon film	22
Faisons chanter nos papilles	25
Oscar Pattes Blanches attrape son rêve	30
Mandala, posez vos couleurs	34
Les cartes de vœux	35
Mots mêlés	36
Haïkus de circonstance	37
Du vert, du vert !	38
Le renne du Grand Nord	40
A savoir sur la gazette des aidants	42
Plumeau et Serpillière	43



Marie BANCHEREAU
Assistante de Soins en
Gérontologie
Plateforme des Aidants
du Sud et de l'Ouest
Charente

Vous êtes nombreux à en témoigner : la Gazette des Aidants vous fait du bien. Vos retours, vos témoignages nous encouragent à continuer.

Nous nous sentons proches de vous et avons envie de vous entendre, de vous lancer plein de bulles de répit, irisées comme des bulles de savon et brillantes comme des boules de Noël... Parce que tout de même, il suffit de mettre le nez dehors - dûment équipé de son attestation- pour le vérifier, on est arrivé en décembre !

Le mois de décembre est un mois spécial : fêtes, traditions, voyages parfois, et partage le plus souvent.

Nous vous proposons dans cette Gazette de vivre ce temps pour vous et avec vous. Sans doute les fêtes seront-elles bousculées, mais quoi qu'il puisse advenir, c'est important de préserver le sentiment de joie qui souvent, dans ces occasions, réchauffe nos coeurs. Il est important de soupirer de bien-être en s'autorisant à vivre et à partager, fût-ce avec soi-même, un bon moment, un moment de fête...

Qu'est-ce que faire la fête ? Chacun a sa petite idée sur le sujet, en fonction de ce qu'il aime, de ses habitudes, de son éducation...

Alors prenons le temps de nous faire plaisir, de nous réjouir par avance de quelque chose que nous aurons préparé avec soin, laissons-nous guider par notre Gazette et suivons ses conseils ! Le bonheur de la fête est à la portée de chacun de nous, ne nous en privons pas !

Bon temps de fête à toutes et tous.



MON REVEIL IDEAL

On commence tous la journée en se réveillant, que ce soit de très bonne heure ou après une copieuse grasse matinée. Chacun a ses habitudes. Vous trouverez quelques suggestions sur cette page. À vous de tester celles qui vous tentent ou de renouer avec vos préférées.

SE BROSSER LA LANGUE
chaque matin facilite la transition de l'état de sommeil à celui de l'éveil.



SE SOURIRE DANS LE MIROIR

Ne faites surtout pas un sourire à la Hollywood. Un petit sourire suffit. Un sourire malicieux, comme si vous aviez des tours dans votre sac – et que vous êtes prêts à les révéler au monde.



UN BROSSAGE A SEC DE LA PEAU est une ancienne pratique de la médecine ayurvédique. Elle améliore la circulation et élimine la peau morte. Comme son nom l'indique, le brossage s'effectue sur une peau sèche avant de prendre une douche.

PLANIFIER 3 TACHES que vous devez absolument achever au cours de la journée. Puis, dédiez votre journée à la réalisation de ces 3 objectifs. 3, pas plus pas moins !



BOIRE UN VERRE D' EAU CHAUDE CITRONNEE dès le lever est une excellente manière de revigorer l'organisme.



FAIRE DES SAUTS sur un mini-trampoline est l'exercice parfait pour commencer la journée. Le trampoline est adapté à tous les niveaux de condition physique. En plus, c'est une activité douce pour les articulations, les os, et les muscles.

BULLES de BONHEUR

Si tout comme moi, vous souhaitez entrer dans un petit bonheur pour une heure, un soir, ou bien plus longtemps, je vous propose de vous offrir des moments de bien-être en éveillant vos sens.



Tout d'abord LA VUE, car stimuler notre œil met de bonne humeur et nous permet de nous concentrer sur tous les autres sens. Percevoir par le regard nous permet de remonter le temps en regardant des photos, en relisant des poèmes que nous aimions, en regardant un morceau de chocolat, un petit-beurre ou une madeleine pour nous replonger dans notre enfance. Au présent, nous regardons par la fenêtre, profitons de la beauté de la nature, à moins que nous ne fermions les yeux pour éveiller nos autres sens.

Viendra alors L'OUÏE : le silence est rarement total, même au cœur du désert. Le vrai silence nous semble bien étrange. Pourtant, je vous invite à faire une pause et à écouter le silence pour, petit à petit, apprécier le crépitements du feu dans la cheminée, le chant d'un oiseau devant votre fenêtre, les cris des enfants qui jouent au loin.

Suivront L'ODORAT et LE GOÛT, deux sens pas faciles à séparer. Apprécier la bonne odeur d'un gâteau dans le four, rêver de l'instant où nous pourrons le goûter. Se décider à allumer une bougie parfumée ou de l'encens et se laisser emporter par leurs fragrances envoûtantes.





Reste le **TOUCHER**, pour lequel nous pensons naturellement aux sensations ressenties par nos mains. Mais aujourd’hui, assis derrière une fenêtre, laissez-vous toucher par un rayon de soleil, par un courant d’air léger sur votre peau ou vos cheveux. Ou bien, sous la douche, fermez les yeux et ressentez le contact de l’eau sur chaque centimètre-carré de votre peau.

Vous voyez, ce sont des choses faciles à faire pour accéder à votre **Bulle de Bonheur**.

Au-delà de ces cinq sens, j’ose dire qu’il en existe peut-être un sixième, que je nommerais **L’INSTINCT**. Fiez-vous à lui, faites-vous confiance, allez vers les autres et savourez chaque **Bulle de Bonheur** comme des instants pétillants.

A tous ceux qui pensent “aujourd’hui ça va”, pensez à le redire demain.

« C’était un petit bonheur
Que j’avais ramassé (...)
J’ai pris le petit bonheur
L’ai mis sous mes haillons
J’ai dit : « Faut pas qu’il meure
Viens-t’en dans ma maison »
Alors le petit bonheur
A fait sa guérison
Sur le bord de mon cœur »

FELIX LECLERC

DORLOTEZ VOTRE VISAGE



Que vous soyez homme ou femme, que vous ayez 5, 10 ou 15 minutes devant vous, adoptez une routine de toilette et de beauté chaque matin pour prendre soin de vous et vous faire plaisir. Maintenant, plus d'excuse pour ne pas prendre soin de votre visage !

Dorlotez votre visage...



Pour commencer, quel est votre type de peau?

On distingue trois grands types de peau : peau sèche, grasse à mixte... Connaître les caractéristiques de sa peau permet de lui apporter les soins adaptés.

- Si votre visage présente un aspect luisant, vous avez probablement la peau grasse.
- Si votre peau est fine, sensible et source de tiraillement, vous avez certainement la peau sèche.
- Si votre peau est uniforme, douce, lisse, elle est d'un type dit normal.
- Si elle est sèche sur les joues et les tempes, mais plutôt grasse au niveau de la ligne médiane (front, nez, menton), vous avez vraisemblablement une peau mixte.

La routine beauté du matin en deux étapes

Pour un **nettoyage de peau** réussi, optez pour une lotion micellaire.

Adaptée à tous les types de peau, l'eau micellaire a le vent en poupe : elle permet d'enlever les impuretés, les traces de pollution, l'excès de sébum et pour vous, Mesdames, les restes de maquillage.

On trouve plein de recettes pour fabriquer le produit soi-même (à partir d'hydrolat, de vitamine E et d'une huile), mais on peut aussi l'acheter en parfumerie ou en supermarché.

Prenez le temps de savourer : versez un peu d'eau micellaire sur un coton ou une lingette, prenez le temps de savourer le parfum subtil du produit, le frais que vous ressentez sur le visage.

Vous pouvez ensuite vous rincer le visage avec de l'eau chaude – pour la préparer à absorber la crème – ou froide – pour la tonifier – et vous essuyer le visage avec une serviette douce et chauffée préalablement.



Sans **hydratation**, la peau du visage peut donner la sensation de « tirer ». Pour éviter cela, vous pouvez utiliser une crème de jour.

Choisissez-la ou fabriquez-la en fonction de votre type de peau : mixte, sèche, sensible, à imperfections...

S'hydrater la peau est un geste essentiel, notamment pour les hommes car leur production de sébum est deux fois supérieure à celle des femmes. La peau masculine est donc plus grasse et plus brillante que la peau féminine. Elle est également sujette aux impuretés et à l'acné. En revanche, à l'âge adulte, la peau des hommes est moins sèche que celle des femmes.





Une crème hydratante adaptée à notre type de peau, qu'on soit jeune ou moins jeune, homme ou femme, permet d'avoir un teint frais et prévient l'apparition des rides.

Prenez le temps de bien faire pénétrer la crème en vous massant doucement le visage.

Vous pouvez aussi ajouter un soin contour des yeux, pour rafraîchir le regard, atténuer les cernes et dégonfler les yeux en cas de grosse fatigue.

Conseils, astuces : vous pouvez conserver votre crème de jour et/ou votre soin contour des yeux dans le réfrigérateur ; cela favorisera la tonicité de votre peau, vos cernes seront atténués et vos yeux apparaîtront reposés.

Vous êtes belle ! Vous êtes beau ! Faites-vous des compliments.

Pour les femmes qui le souhaitent, vous pouvez prendre le temps de vous maquiller un peu...

Aujourd'hui, c'est jour de fête !

Prendre soin de soi, c'est veiller à son bien-être, pour son plaisir et même pour son bonheur.

Anonyme





En passant...

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

Mes amis devaient « descendre » de Paris pour fêter avec moi le passage à la nouvelle année. Ils m'avaient dit : « Tu ne t'occupes de rien, on viendra à deux voitures et on apportera tout ce qu'il faut pour le réveillon, même la vaisselle en carton et les coupes en plastique ». Je n'avais donc prévu que quelques bonnes bouteilles, installé des décorations, rentré assez de bois pour que la cheminée ronfle pendant deux ou trois jours et organisé des couchages de fortune pour huit personnes.

Et puis, dans la nuit du 30, un brusque refroidissement a pétrifié en quelques heures toute la moitié nord du pays, les arbres ont été pris dans une gangue de glace, les routes sont devenues des patinoires, il n'était plus possible à mes amis de venir me rejoindre.

Cela faisait trop peu de temps que j'habitais cette maison, un peu à l'écart d'un tout petit village du Gard, pour que je me fasse de nouveaux amis alentours que j'aurais pu solliciter en dernière minute. J'allais donc me retrouver seul pour le réveillon et cette perspective ne me réjouissait pas.

Un rapide tour au supermarché de la ville voisine m'a confronté à des rayons vidés de toute nourriture un peu festive. Réserver dans un restaurant de cette même ville ne me disait rien et, de toute façon, il était probable que tout avait été retenu.

Je suis rentré chez moi, tenté de m'attrister sur mon sort de constraint à la solitude alors que tant de gens allaient se retrouver pour manger, boire, danser ensemble et s'embrasser sous le gui.

Mais je me suis repris. Et loin de me résigner à une soirée trop semblable à toutes les autres, j'ai décidé que, puisque c'était comme ça, j'allais me recevoir moi-même.



Avec ce dont je disposais, je me suis mitonné des pommes de terre à la sarladaise qui accompagneraient un confit de canard et, pour le dessert, un simple mais délicieux Mont Blanc. J'ai ouvert une des bonnes bouteilles que j'avais préparées pour que le vin prenne quelques degrés avant que je ne le déguste. J'ai lancé le feu dans la cheminée. Puis je me suis changé. Sans me mettre sur mon trente-et-un, j'ai choisi des vêtements dans lesquels j'aimais me voir. J'ai allumé des bougies un peu partout dans la pièce et placé sur la patine du tourne-disque un bon vinyle de jazz. Il faisait chaud, la lumière était douce, les odeurs alléchantes.

J'ai alors eu l'envie de me faire un cadeau. Puisque je ne pouvais aller acheter quoi que ce soit, l'idée m'est venue de chercher dans ma bibliothèque un livre que je n'aurais lu qu'une seule fois, des années plus tôt, mais que j'aurais beaucoup aimé avant de l'oublier sur une étagère un peu élevée. Ça a été « Batailles dans la montagne » de Jean Giono, que j'ai retrouvé comme un compagnon avec lequel j'avais partagé quelques heures pleines et riches, mais que j'avais perdu de vue depuis longtemps. Je me suis retenu de l'ouvrir, ou même de lire la quatrième de couverture pour préserver le plaisir de la redécouverte, et je l'ai enveloppé dans un papier cadeau.

J'ai dressé une table jolie, et je m'y suis assis.



Plutôt que d'allumer la télévision, pour suivre les vœux du Président ou des réjouissances pailletées, j'ai dégusté mon repas en regardant danser les flammes sur les bûches dans la cheminée. Je repensais à un article que j'avais lu le matin même : sur l'une des 9 planètes qui tournent autour de l'une des mille milliards d'étoiles de la Voie Lactée, qui n'est elle-même que l'une des mille milliards de galaxies disséminées dans l'Univers, seul un peu plus d'un tiers de mes contemporains et moi-même comptions le temps à partir de la naissance d'un certain bébé. En quoi cette nuit était-elle différente des autres au point que tant de gens veuillent la célébrer ?



Mon repas terminé, je me suis offert le livre.

J'aurais pu m'installer confortablement, près du feu, pour commencer aussitôt à le relire. Mais ma réflexion sur le cosmos a fait naître en moi une envie plus pressante.

J'ai enfilé un gros pull et ma parka, troqué mes souliers « habillés » contre mes fidèles chaussures de marche, et suis sorti dans la nuit. Le mistral avait lavé le ciel dans lequel le froid avivait le piquetage des étoiles, et la lune argentait la garrigue jusqu'aux lointains. Je me suis mis en route.

Ma randonnée a duré deux bonnes heures, seul avec les broussailles, les rochers, les collines au loin, les pierres du chemin sous mes pas et les arbres aux grands gestes tendus vers tant de ciel.

Lorsque je suis rentré, le corps rassasié de ce qui m'avait tenu compagnie, il n'était pas minuit. Et alors ? Je me suis mis au lit, heureux de cette soirée somptueuse dont je me souviens aujourd'hui encore comme l'un des meilleurs réveillons que j'ai vécus.



LE VOYAGE INTERIEUR

Je regarde autour de moi, je laisse mes yeux caresser le monde tel qu'il est, en mouvement, en agitation, en effervescence,

Puis, tranquillement, assise dans le canapé sur des coussins moelleux, je ferme les paupières pour m'abandonner à ce que l'on appelle.... un voyage intérieur. Oui, aujourd'hui avec cette envie forte mais tranquille, j'ai décidé de voyager en moi-même, voluptueusement.

Dans ce voyage, dans cette traversée, les images apparaissent, se superposent, forment comme un semblant de « déjà vu », comme le souvenir d'une balade qui m'entraîne doucement au bord de mon univers intérieur.





Me voilà revivant une promenade dans une **belle et grande forêt**, où tout est abondance.

C'est le printemps, une douce chaleur m'enveloppe, le soleil allume chaque fleur, chaque feuille. Chaque goutte de rosée réverbère la lumière.

Je découvre les **senteurs de la mousse** sur les arbres couchés par le temps, montrant leurs blessures. Je marche, je marche, je respire à m'enivrer d'air pur !

Les **effluves de la résine** de pin chauffée par le soleil chatouillent mes narines. Je respire l'odeur de la terre, des arbres, des feuilles, des animaux, des végétaux.

Ces bouquets de senteurs différentes viennent réveiller des souvenirs d'enfance et me rendent délicieusement gourmande de ces sensations à la fois fraîches et capiteuses.



La lumière qui pénètre dans la forêt m'émeut. Elle berce le silence des bois et parle avec le vivant perceptible dans chaque chose existante, du plus grand, comme les arbres, au plus petit insecte qui se délecte de la lumière et se nourrit de son énergie.

Se hissant sur leurs tiges, les **fleurs de printemps** visitées par les papillons, habitées par les abeilles, offrent le meilleur d'elles-mêmes. Leurs couleurs un brin sauvages tourbillonnent dans mon regard rieur et heureux de pouvoir capter cette discussion qui n'a pas besoin des mots, et là... juste à côté, il se pose sur des petites **fraises des bois** qui s'offrent à moi et régalent mes papilles.

Mes oreilles captent des chants d' **oiseaux** ravissants. Sans se préoccuper de moi, ils lancent leurs vocalises pétulantes et joyeuses. C'est un vrai régal car ils chantent la plénitude et la perfection pour ceux qui prennent le temps de les écouter.



Au détour d'un chemin, c'est un autre cadeau, venu de la terre, le **bruissement d'un petit cours d'eau**. Je m'en approche et admire la transparence et la pureté de l'eau. Le ruisseau emporte mes noirceurs pour me renvoyer une image de beauté et d'optimisme, et ceci sans que je fasse rien, juste en existant.

Tout en marchant, je sens sous mes pieds la **douceur de la terre**. Chaque pas réveille cet état de bonheur qui se vit, se ressent, quand tout est à sa place. Mon corps marche, vole presque. Le déroulé de chaque articulation est comme un film fluide et j'avance avec légèreté.

Mes mains frôlent **les rayons de soleil**, caressent l'air. J'ai l'allure d'une danseuse qui glisse dans l'espace pour capter la plénitude du moment, pour être et ne pas être en même temps. Sensation d'apesanteur, de ralentissement, qui m'aide à goûter chaque instant.

Puis soudain, je sens se poser sur ma main la patte de mon chat, la douceur et la chaleur de ses coussinets.

Je me retire doucement et sans regret de ma balade car je sais qu'à chaque instant je peux m'y replonger.

Je vais laisser ce voyage pour me reconnecter au monde, même si sa réalité n'est pas tout à fait en phase avec la mienne ! Qu'importe ! Je repartirai dès que j'en aurai envie.



BIEN RÉUSSIR SON CHOCOLAT CHAUD

Le chocolat chaud plaît (presque) à tout le monde, aux petits comme aux grands. J'aime qu'il soit bien fait ! Mettre une cuillérée de poudre de chocolat industriel archi-sucré dans une tasse de lait chauffé au four à micro-ondes, ça ne correspond pas à l'idée que je me fais du chocolat chaud.



Pour moi, un chocolat chaud se doit d'être crémeux, avec un bon goût de chocolat. C'est pourquoi je préfère le préparer avec du lait entier; je n'en bois pas souvent, mais quand c'est le cas, je veux qu'il soit bien gourmand. Il ne faut pas plaisanter avec le chocolat, c'est une chose sérieuse !!!

Pour ce qui est du chocolat lui-même, ne choisir que du bon, du très bon même. Noir ou au lait, l'important est qu'il soit de qualité. Il s'agit de se faire plaisir.



Quand on a choisi son lait et son chocolat, on fait chauffer le premier, puis on y laisse fondre le second. On mélange alors doucement au fouet, puis on laisse cuire à feu doux pendant 15minutes. Plus on laisse chauffer le chocolat longtemps, plus le résultat sera crémeux et savoureux.

Selon le chocolat utilisé, on pourra rajouter du sucre, du miel ou du sirop d'agave en fin de cuisson.

ET POUR VARIER LES PLAISIRS...

Nous avons notre base de chocolat chaud, on peut maintenant laisser parler notre imagination et varier les plaisirs.

La saison des **clémentines** bat son plein, il faut en profiter ! Après en avoir bien lavé une, on va récupérer le zeste avec une râpe fine. Il s'agira de le laisser infuser dans le lait qui cuit doucement. Avec une pointe de bon miel, c'est juste divin.

On peut aussi ajouter des **épices** au chocolat. Je conseille la **fève tonka** qui se marie délicieusement avec. On peut aussi, selon ses goûts, mettre de la **vanille**, de la **cannelle** ou une pointe de **piment** : testez ce qui vous fait plaisir.

Pour les grands qui voudraient corser un peu la chose, une larmichette de **cognac** ou une petite rasade de **rum** ne gâche pas le plaisir (avec modération, bien évidemment !).

Le niveau supérieur de la gourmandise sera d'ajouter sur le dessus de notre tasse de chocolat, quelques **mini-chamallows** ou un petit nuage de **crème chantilly** qu'on pourra même rehausser d'un peu de **crème de marrons...**

Mais là, je vous accorde qu'on est à la limite du raisonnable !!! Cela tombe bien, c'est justement le mois où l'on a le droit de se faire tous les plaisirs.



BONSHOMMES DE PAIN D'ÉPICES

Quelques ingrédients, quelques tours de main et voici de délicieux biscuits qui se laisseront déguster en toute sérénité. Munissez-vous d'un emporte-pièce en forme de bonshommes – mais toute autre forme : étoile, losange... fait aussi l'affaire.



Ingédients pour les biscuits :

125 g de beurre
175 g de sucre roux
4 cuill. à soupe de miel
350 g de farine
1 cuill. à café de bicarbonate de soude
1 cuill. à café de cannelle en poudre
1 cuill. à café de gingembre en poudre
1 œuf

Ingédients pour le Glaçage :

100g de sucre glace
1 blanc d'œuf
Perles en sucre colorées, argentées....

1. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux avec le sucre et le miel en mélangeant. Laissez refroidir.



2. Dans un saladier, mélangez la farine, la cannelle, le gingembre et le bicarbonate de soude. Versez le beurre et le sucre fondu dans le saladier. Ajoutez l'œuf. Mélangez et travaillez la pâte pour obtenir une boule. Laissez reposer 2 heures au frais.



3. Préchauffez le four à 120° (th.4). Etalez la pâte au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 5 mm environ. Découpez à l'emporte-pièce des bonshommes de pain d'épices. Recouvrez la plaque du four avec du papier sulfurisé. Déposez-y les sujets espacés de 2 cm environ car la pâte à tendance à s'étaler à la cuisson. Percer le sommet des biscuits avec l'extrémité d'une allumette (celle qui n'est pas enduite) pour former un trou qui sera utile par la suite.





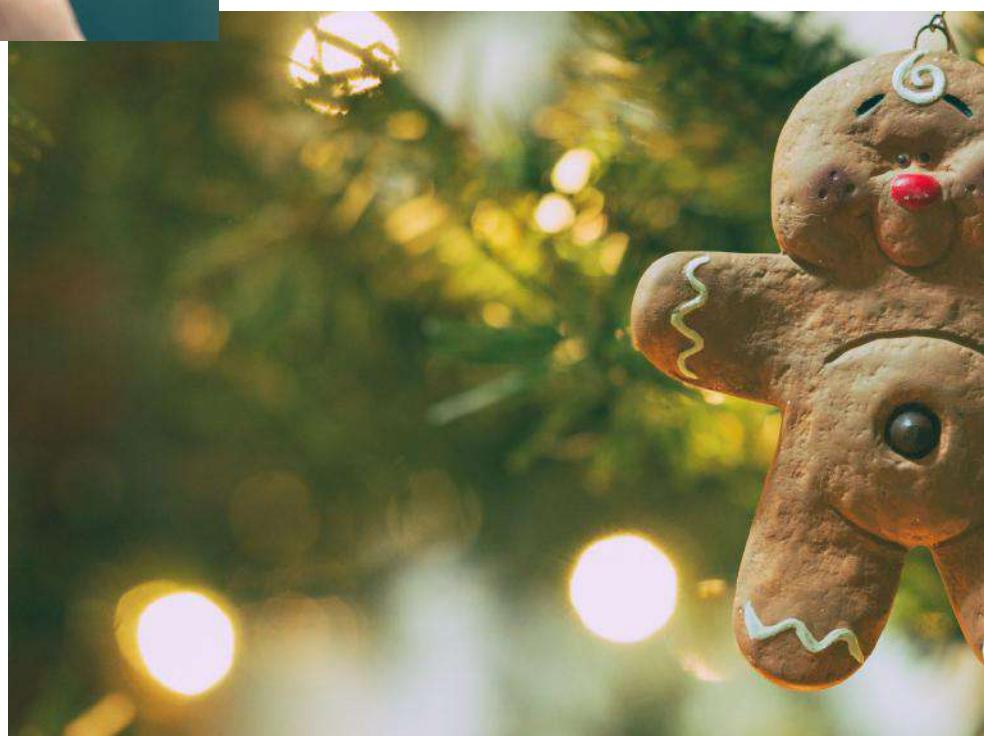
4. Faites cuire au four pendant 20 minutes en surveillant attentivement la cuisson. Le biscuit doit être doré, mais pas trop brun. Laissez refroidir. Ôtez les morceaux d'allumettes.

5. Dans un bol, mélangez le blanc d'œuf et le sucre glace pour obtenir une pâte ni trop coulante ni trop épaisse.

Faites un essai pour tester le glaçage et ajustez la consistance au besoin. Vissez la plus petite douille à la poche à douille et versez le mélange dans la poche.

Tracer avec le glaçage les détails de votre choix (yeux, nez, bouche, etc.). Décorez vos biscuits en ajoutant des perles de sucre colorées par exemple pour les boutons du veston. Laissez sécher.

Glissez un fil de coton rouge dans le trou laissé par l'allumette afin de pouvoir suspendre les bonshommes. Ces biscuits peuvent se conserver un mois dans une boîte en métal.



Regarder un bon film

Que l'on soit cinéphile ou pas, la fin de l'année rime pour beaucoup d'entre nous avec le visionnage d'un « bon film ». Qu'on l'ait vu une, deux ou même vingt fois, c'est celui que l'on va à nouveau regarder avec la même joie.

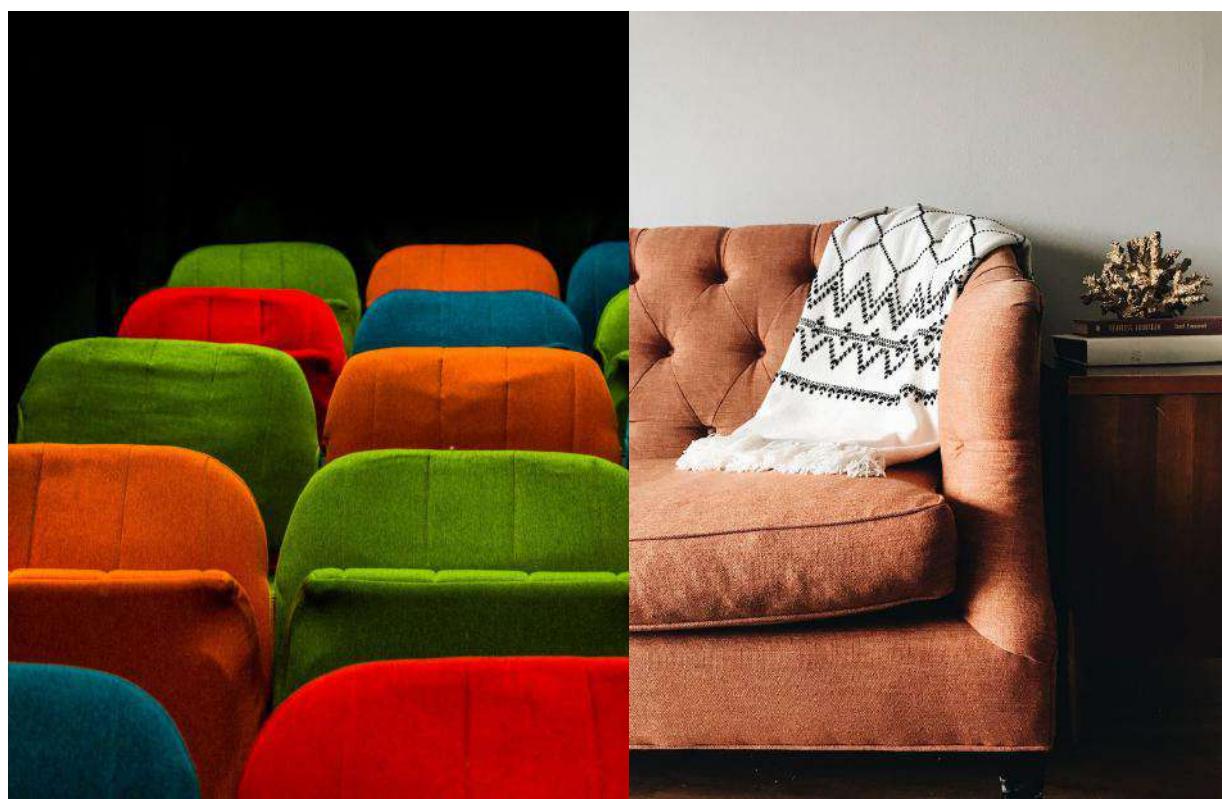


Chacun d'entre nous aura ses propres critères pour décréter ce qui est, pour lui, un bon film. En effet, c'est très subjectif et il appartient à chacun de savoir ce qui lui permettra de passer un bon moment. Pour certains, il s'agira d'un film qui rend nostalgique ou qui réactive des souvenirs d'enfance, pour d'autres, ce sera un film qu'on pourrait qualifier de « niais », plein de bons sentiments, et... on ne se le cache pas, ça fait du bien. On rigole et on oublie tout !

Regarder un film permet de se détendre, de se faire plaisir. Chacun a son moment préféré pour se mettre devant l'écran. Choisissez celui qui, pour vous, est le plus opportun au laisser-aller afin de ne pas être dérangé pendant la séance.

Souvent, quand dehors il fait froid ou quand le temps se gâte, le fait d'être au chaud à la maison nous procure une sensation confortable de bien-être. On se sent bien, à l'aise et détendu. Choisissez de regarder votre film préféré seul ou de partager ce moment avec des proches, petits ou grands. Avant de vous installer confortablement, préparez-vous des petites douceurs comme un chocolat chaud et des biscuits de pain d'épices.

Quelques suggestions...



DES FILMS QUI NOUS FONT RIRE

ANEMONE JOHANNE
BALASKO MARIE-ANNE
CHAZEL CHRISTIAN
CLAVIER GÉRARD
JUGNOT THIERRY
LHERMITTE JEAN
MOYNOT

Le père Noël est une ordure

(comédie): sorti en 1982.

Réalisateur: Jean-Marie Poiré

Distribution: Marie-Anne Chazel, Christian Clavier, Thierry Lhermitte, Anémone, Gérard Jugnot, Josiane Balasko...

Un soir de Noël, à la permanence téléphonique parisienne de l'association

« SOS détresse amitié », des bénévoles sont perturbés par l'arrivée de personnages marginaux et farfelus, qui provoquent des catastrophes en chaîne.



COMÉDIES

VIDÉO BONHEURS ET MALHEURS

LES BRONZÉS font du Ski



Les bronzés font du ski

(comédie): sorti en 1979.

Réalisateur: Patrice Leconte

Distribution: Michel Blanc, Thierry Lhermitte, Josiane Balasko, Marie-Anne Chazel, Christian Clavier, Gérard Jugnot, Dominique Lavanant...

La joyeuse troupe d'amis (plus connue sous le nom des « Bronzés ») se retrouve aux sports d'hiver. Les retrouvailles passées, problèmes sentimentaux, mésaventures en altitude et fous rires rythment les vacances des « amis pour la vie » ! L'équipe ira même se perdre en montagne...

DES FILMS QUI NOUS ÉMEUVENT

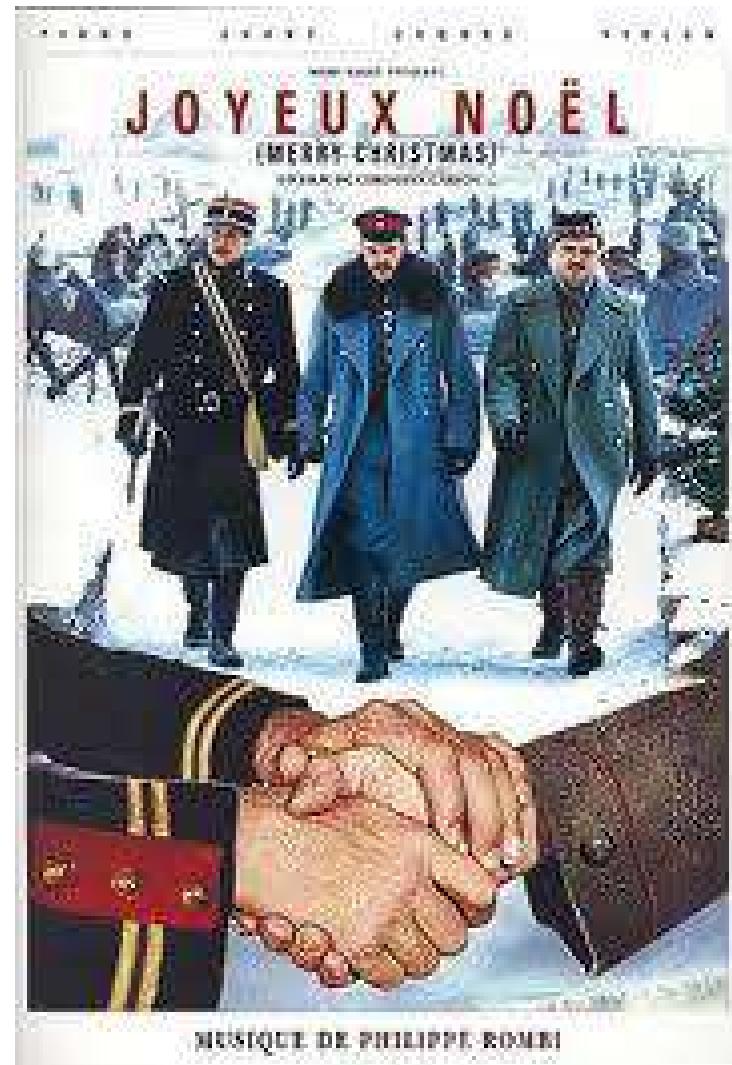
Joyeux Noël

(guerre/drame) : sorti en 2005.

Réalisateur : Christian Carion

Distribution : Diane Kruger, Benno Fürmann, Guillaume Canet, Gary Lewis, Daniel Brühl, Dany Boon

1914, la déclaration de guerre jette des millions d'hommes dans la bataille. Nikolaus Sprink, un célèbre ténor de l'opéra de Berlin, est mobilisé du côté allemand. Il laisse derrière lui sa maîtresse, la soprano danoise Anna Sörensen. En Ecosse, Jonathan et son frère William quittent leur village natal en compagnie du prêtre anglican de leur paroisse... Noël va permettre une trêve inespérée entre deux tranchées ennemis.



Heidi

(comédie dramatique/aventure) : sorti en 2015.

Réalisateur : Alain Gsponer

Distribution : Anuk Steffen, Bruno Ganz, Isabelle Ottmann

Heidi, une jeune orpheline, part vivre chez son grand-père dans les montagnes des Alpes suisses. D'abord effrayée par ce vieil homme solitaire, elle apprend vite à l'aimer et découvre la beauté des alpages avec Peter, son nouvel ami. Mais la tante d'Heidi, estimant qu'il ne s'agit pas là d'une éducation convenable, place la fillette dans une riche famille de la ville. Heidi va-t-elle supporter cette vie, loin de la montagne et de son grand-père ?



DES FILMS D'ANIMATION POUR PETITS ET GRANDS

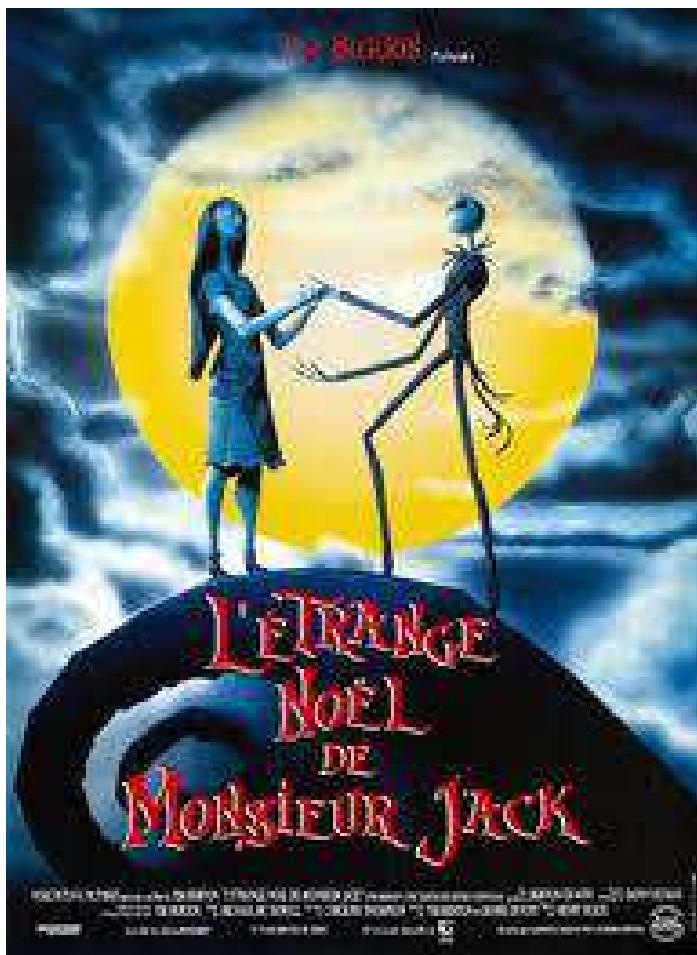
Les cinq légendes

(animation) : sorti en 2012.

Réalisateur : Peter Ramsey

Distribution : Chris Pine, Hugh Jackman, Jude Law, Alec Baldwin, Isla Fisher...

L'aventure d'un groupe de héros, tous doués de pouvoirs extraordinaires. Emmenés par Jack Frost, un adolescent rebelle et ingénieux, ces cinq "légendes" vont devoir, pour la première fois, unir leurs forces pour protéger les espoirs, les rêves et l'imaginaire de tous les enfants.



L'étrange Noël de Monsieur Jack

(animation/fantastique) : sorti en 1994

Réalisateur : Henry Selick

Distribution : Tim Burton, Danny Elfman, Catherine O'Hara, Chris Sarandon, Ken Page, Paul Reubens...

Jack est le roi des citrouilles de la ville d'Halloween. Un beau jour, il découvre la ville de Noël et décide de célébrer lui-même cette fête étrange. Il décide tout simplement de kidnapper le Père Noël et de le remplacer par ses amis qui, au contraire du Père Noël, sont terrifiants.

Bonne(s) séance(s)...



« FAISONS CHANTER NOS PAPILLES »

Une mise en bouche :

Que l'on se retrouve seul(e) ou en famille pour les fêtes, nous vous proposons de « faire chanter vos papilles » avec un repas simple et de saison.

L'utilisation d'épices et d'herbes aromatiques renforce le petit air de fête de ce menu.

Leurs parfums et leurs belles saveurs sauront agrémenter ces plats en les colorant de manière naturelle et savoureuse.

Laissez-vous tenter par ce repas accessible à toutes les bourses et à toutes personnes, y compris celles qui doivent suivre un régime.

Ce menu sera suffisamment insolite pour vous souvenir sans nostalgie de joyeux repas partagés.

MENU

Entrées

Potage de fête
Crudités aux couleurs de Noël
et leur sauce toute légère

Plat

Choucroute du littoral
(pour rêver à l'été)

Dessert

Tarte Tatin aux poires
et son coulis de chocolat épicé

Les quantités proposées sont calculées pour 2 personnes.

Pour l'entrée : Le potage de fête

Ingédients

1 petit potimarron,
2 petites pommes de terre
1 gousse d'ail
du curcuma en poudre
du poivre noir en poudre
2 cuillères à soupe d'huile de coco
(ou d'olive ou de colza)
20 cl de crème de coco
1 cuillère à soupe de mélange de graines
de la menthe fraîche (ou séchée).



Préparation (si possible la veille ou le matin, si le repas est prévu pour le dîner)

Couper le potimarron en quartiers, retirer les graines et éplucher la peau.

Couper en petits morceaux.

Éplucher et couper en petits morceaux les 2 pommes de terre.

Faire revenir le tout dans une casserole ou un petit faitout, avec l'huile 5 à 6 minutes en remuant doucement.

Ajouter de l'eau au 2/3 de la hauteur des morceaux, laisser mijoter.

Pendant ce temps, éplucher la gousse d'ail, la hacher et l'ajouter au potage.
Laisser mijoter jusqu'à ce que les morceaux de pomme de terre et de potimarron s'écrasent facilement à la fourchette.

Mouliner le tout et réserver.

Avant de servir dans des bols, réchauffer, puis ajouter la crème de coco, bien mélanger hors du feu.

Verser dans les bols, puis ajouter en surface les graines et décorer au centre avec la menthe.

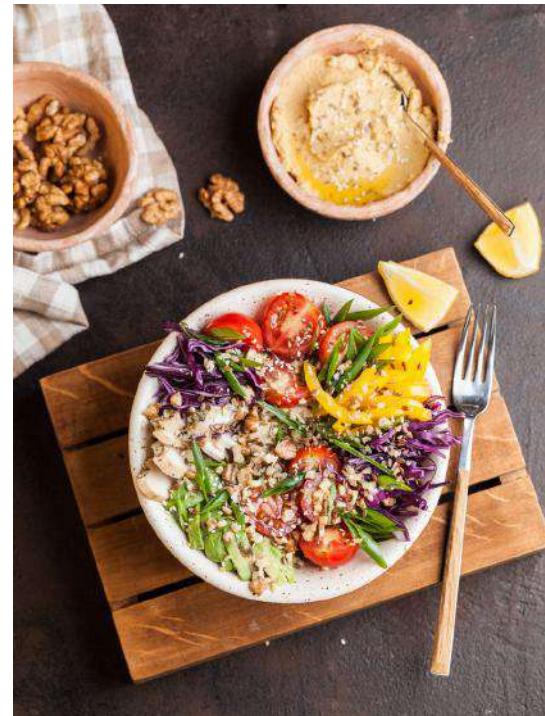
Les crudités aux couleurs de Noël avec leur sauce légère

Ingédients

1 endive,
1 carotte
1 petite betterave
2 poignées de mâche
1 demi-gousse d'ail



Pour la sauce : un yaourt nature (de style yaourt à la grecque), du persil, de l'estragon et de la ciboulette, une cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus d'1/2 citron.



Préparation

Laver et éplucher les légumes

Couper en fines lamelles, ou hacher, sans les mélanger l'endive, la carotte et l'ail

Couper la betterave en très petits morceaux

Disposer dans un plat les légumes crus par petits paquets et saupoudrer avec l'ail haché.

Verser le yaourt dans un petit bol, le brasser à la fourchette avec l'huile d'olive et le jus du 1/2 citron, ajouter les herbes hachées et mélanger.

Cette sauce légère servira d'assaisonnement aux crudités.

Pour le plat : La choucroute du littoral

Ingrédients

1 kg de choucroute cuite nature ou au Riesling
1 filet de poisson blanc de type cabillaud (ou selon arrivage)
1 pavé de saumon
1 filet de Haddock (fumé)
le jus du 1/2 citron restant des crudités
1 citron jaune et un citron vert (non traités après récolte)
de l'aneth sèche (ou fraîche)



Préparation

Faire cuire à la vapeur ou à l'eau, séparément, les deux poissons crus (le poisson blanc et le saumon) pendant 10 à 12 minutes, puis réserver.

Pendant ce temps, enlever la peau du Haddock et le couper en petits morceaux.

Quand les poissons sont cuits, les laisser refroidir, vérifier et lever les éventuelles arêtes du poisson blanc, enlever la peau du saumon.

Couper en petits morceaux et réserver.

Mettre la choucroute à réchauffer dans une casserole, y ajouter le jus du 1/2 citron, bien mélanger.

Ajouter tous les morceaux des trois poissons dans la casserole et bien mélanger. Maintenir au chaud.

Laver et couper les citrons en rondelles. Les disposer sur les assiettes servies et décorer en saupoudrant l'aneth.

Pour le dessert : La tarte Tatin aux poires et son coulis de chocolat épicé

Ingrédients

1 pâte feuilletée à dérouler (si possible au beurre)

3 poires (de type conférences ou abattes)

100 g de poudre d'amandes

1 œuf

Pour le coulis :

1 tablette de chocolat à cuire (200 g)

10 cl de crème fraîche liquide

1 cuillerée à café de cannelle en poudre

la pointe d'un couteau de piment en poudre (fort ou doux selon les goûts)

1/2 cuillère à café de muscade en poudre

1 cuillère à café de gingembre en poudre.



Préparation

Pré-chauffer le four à 180°C.

Laver, éplucher les poires et les couper en petits morceaux.

Les faire revenir avec une noisette de beurre dans une poêle, veiller à ce qu'elles brunissent sans caraméliser. Réservoir.

Étaler la pâte feuilletée hors du plat, la piquer à la fourchette et la réserver.

Chemiser le plat à tarte avec du papier spécial cuison (sans la pâte).

Verser les poires revenues, puis saupoudrer de poudre d'amandes.

Placer la pâte feuilletée dessus et bien plaquer sur les bords du plat, y pratiquer 4 trous au couteau pour faire « respirer » les poires à la cuisson au four. Avant d'enfourner, casser l'œuf entier dans un verre et étaler au pinceau l'œuf battu sur la pâte pour la dorer.

Cuire la tarte pendant 20 à 25 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre au four à micro-ondes (2 minutes) ou au bain-marie, le chocolat cassé en morceaux avec 5 cuillers à soupe d'eau (ou de jus de fruits)

Y ajouter la crème fraîche et remuer vivement à la spatule en bois.

Y ajouter les épices (cannelle, piment, muscade et gingembre), bien mélanger.

Réserver au placard et non au réfrigérateur.

Au moment du servir les parts de tarte Tatin tièdes, verser le coulis soit sur les parts, soit tout autour dans l'assiette, en décoration gourmande.



Oscar Pattes blanches attrape son rêve

Mia s'est réveillée ce matin avec, à l'esprit, l'image des pattes blanches du gros chat de la maison. Les voisins l'appelaient comme ça, « Pattes Blanches », parce que la couleur de ses pattes se distingue du reste de sa fourrure, laquelle, hormis à cet endroit précis, est foncée, noir-marron tigrée.

Le chat s'appelle Oscar, pas « Pattes-Blanches ». C'est pourtant ça qui lui trotte dans la tête, à Mia, les pattes blanches d'Oscar qui ont l'apparence de chaussettes, de bottes qui s'arrêtent à mi-jambe et le surnom que les voisins lui avaient donné.

Les voisins, Mia pense à eux à l'imparfait parce qu'ils sont partis. Déménagés. Divorcés. Elle les regrette. Ils étaient gentils, même s'ils criaient tout le temps. Elle n'était pas spécialement copine avec leur fils, Charles. Quel que soit le jeu qu'ils entreprenaient tous les deux, — sauf lorsqu'il s'agissait de papouiller Oscar, ce qui pouvait durer des heures — ça ne convenait pas. Charles cherchait la petite bête, finissait par laisser tomber et demandait à passer à autre chose.

Mia n'aime pas qu'on se comporte comme ça. Quand on commence quelque chose on va jusqu'au bout. Mais Charles était bien plus jeune qu'elle et la mère de Mia lui conseillait la patience : — « N'oublie pas que Charles a six ans à peine et que toi, tu en as neuf... ».

Aujourd'hui, elle ne sait pas où Charles habite, s'il est dans une maison ou un HLM et ça lui fait drôle de se souvenir de lui. Honnêtement, elle regrette son absence. Elle se retrouve toute seule, la seule enfant de son hameau du nord Charente et plus personne n'entre chez eux les voir, elle et Oscar.



Il n'est pas impossible qu'Oscar-Pattes-blanches partage avec elle le regret de Charles. En présence du petit garçon les yeux aux pupilles verticales d'Oscar s'élargissaient. Charles le lui avait plusieurs fois fait remarquer ce que Mia n'avait pas trouvé très délicat.

En tous cas, le comportement d'Oscar est devenu bizarre, spécial. Depuis quelques temps, en fait depuis le départ des voisins, il s'est mis à rapporter à la maison non pas des souris, des mulots ou de petits volatiles, mais de simples plumes.

Des plumes d'oiseaux, des petites, des longues, des jolies et des moches, dont il fait un tas dans un coin.

— « Oscar va finir par se fabriquer des ailes et s'envoler, tu vas voir » a plaisanté la mère de Mia qui raconte n'importe quoi.

— « Mais... vu qu'on a ça sous la main, on pourrait prendre cinq minutes pour nous ? On nous conseille ça dans la « Gazette des Aidants ». On pourrait faire un coussin, une guirlande, un petit bouquet ou des attrape-rêves. Les attrape-rêves, tu vois ce que c'est ? Des cercles entourés de plumes qui ramassent les cauchemars ».

Ça lui plairait à Mia de fabriquer des attrape-rêves, mais elle a peur que ce soit compliqué. Alors, elle choisit la guirlande. Sa mère et elle prennent une grande ficelle et avec une aiguille, accrochent des plumes dessus, les unes à la suite des autres, chacune très douce, plus ou moins recourbée, blanche et grise en général, plus rarement mordorée ou bordée de rayures bleues. C'est rudement joli.

— « Où est-ce que tu veux qu'on l'accroche ? » demande sa mère quand elles ont fini

— « Attends, j'sais pas... pour l'moment on la laisse là ».

C'est que Mia a une idée en tête. Parfaitement farfelue, l'idée, mais il ne coûte rien d'essayer. Elle enveloppe la guirlande dans un petit sachet de papier et la pose à côté du tas de plumes inutilisées.



Mia aurait dû écouter sa mère et fabriquer un attrape-rêve car elle a très mal dormi. Non pas, à proprement parler, qu'elle ait cauchemardé, mais elle a été dérangée dans son sommeil par des bruits, du ramdam.

Elle se lève au point du jour pour aller voir ce qu'il en est du sachet de guirlande et du petit tas de plume. Les plumes sont bien là, mais le sachet a disparu. Envolé. Mia s'habille et sort appeler le chat : « Oscar, Oscar... Oscar-Pattes-blanches... ».

Le chat ne se montre pas. Mia s'éloigne de la maison, explore toutes les directions et appelle continuellement en faisant tinter des croquettes dans une coupelle. Rien. Oscar ne donne pas signe de vie.

Très inquiète, Mia va trouver sa mère en insistant pour appeler les anciens voisins, enfin, la mère de Charles et le petit garçon puisque le père n'est plus avec eux... Elle veut leur demander s'ils ont vu passer le chat. Mais non, ni Charles ni sa mère n'ont repéré Pattes-blanches dans les environs.

Tous deux sont formels, ils le reconnaîtraient entre mille. L'inquiétude de Mia va croissant, elle se persuade qu'Oscar s'est perdu.

Elle gémit auprès de sa mère pour qu'elles fassent la route jusqu'à Ruffec, là où Charles et sa mère sont partis s'installer. Elle veut être sûre qu'Oscar ne s'est pas fait renverser sur un des bas-côtés. Sa mère finit par se fâcher. Elle a autre chose à faire et refuse obstinément de céder à ce qu'elle appelle un caprice.



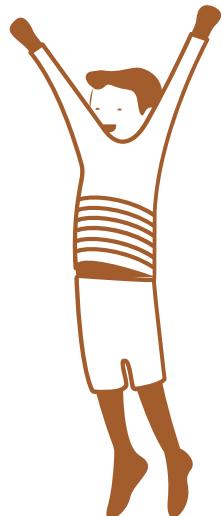


Mia devra attendre deux jours le coup de téléphone de la mère de Charles pour apprendre que le chat Oscar est bel et bien arrivé chez eux avec dans sa gueule un sachet contenant une guirlande de plumes courant sur une ficelle.

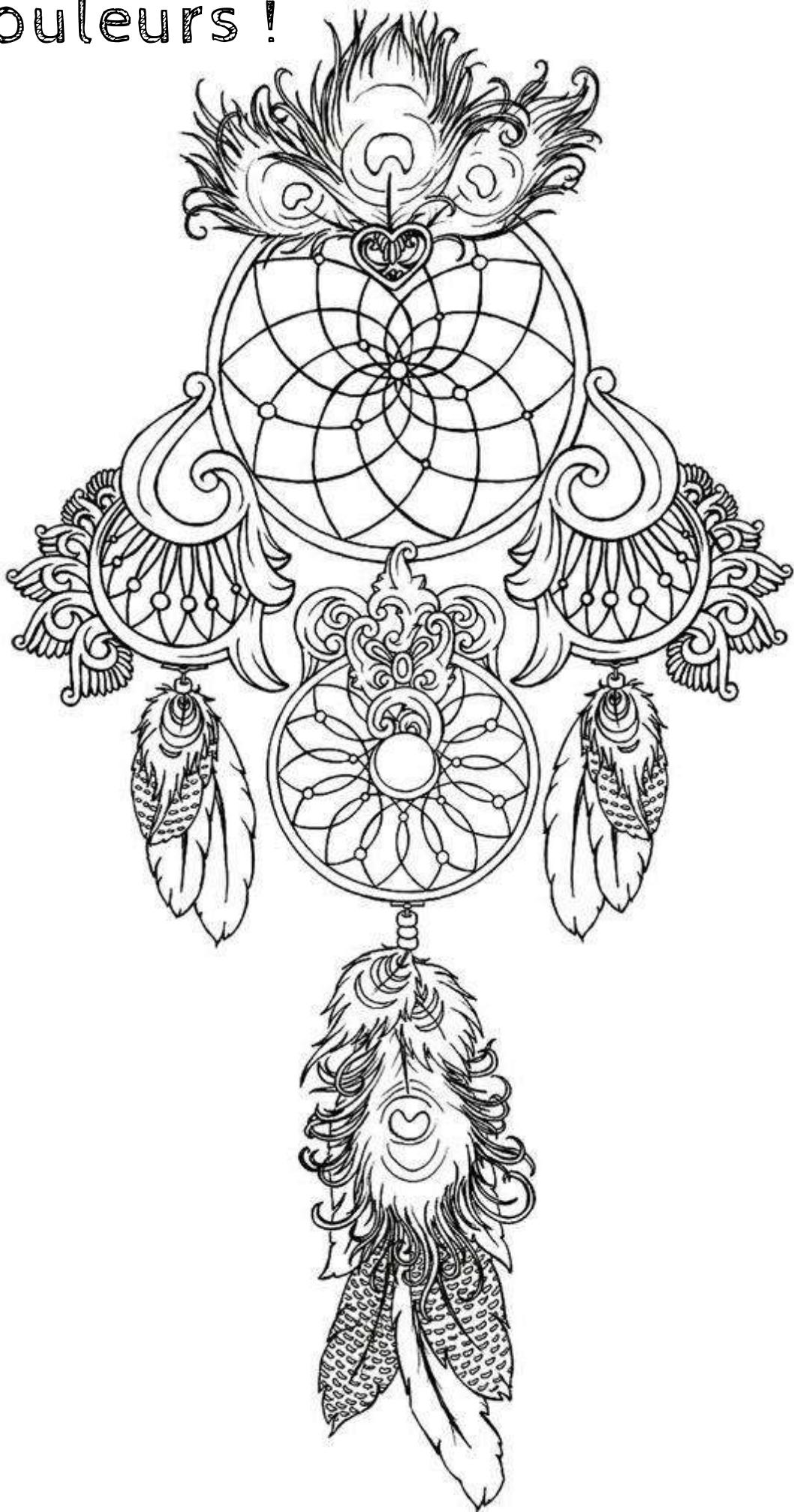
Mia se rengorge : « J'te l'avais bien dit qu'il voulait rester avec Charles... il lui a même apporté notre guirlande pour Noël ».

La mère de Mia est bien obligée de reconnaître que sa fille avait raison. Elle admet qu'Oscar a fait preuve de beaucoup de courage et d'une détermination inflexible pour parcourir, un sachet dans la gueule, la distance énorme qui le séparait de Charles. En plus, elle est d'accord pour qu'il reste là-bas, chez le petit garçon qu'il s'est choisi pour maître.

Après avoir promis à Mia de réaliser une nouvelle guirlande de plumes, elle s'avise d'un truc : si les pattes blanches d'Oscar n'avaient rien à voir avec des bottes de sept lieues, elles lui ont tout de même servi à attraper son rêve.



INSTANTS ZEN : Mandala, posez vos couleurs !





CARTES DE VOEUX

Désormais très répandue dans le monde entier, la tradition d'envoyer ses souhaits à l'occasion de la nouvelle année sur une carte de vœux est née en Angleterre au XIXème siècle.

Tout commença en 1840 avec l'invention du timbre-poste en Grande-Bretagne, lequel facilita l'échange de courriers. Ensuite, l'arrivée de la lithographie permit de diffuser des cartes en couleurs, décorées de gui, de houx ou encore de sapins enneigés.

Je vous propose donc de revenir aux coutumes d'antan et de réaliser vous-même une carte de vœux à l'aide d'éléments naturels. Voici un exemple :



Matériel :

- 1 feuille cartonnée blanche ou de couleur, format enveloppe
- De la colle néoprène
- Des petits éléments naturels

(Exemples : feuilles d'arbres de différentes couleurs, fleurs, pousses, brindilles et petits bois, petits cailloux, graines, épices...)

Vous n'avez plus qu'à laisser parler votre imagination à partir de votre «récolte»...

LE PROGRAMME DES FESTIVITES

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

BONHOMME	BULLES
CARTE	CELESTE
CHOCOLAT	DORLOTER
GAZETTE	OSCAR
PAPILLES	PASSANT
PHYSALIS	RENNE
REVE	VERT
VOEUX	VOYAGE



Haïkus de circonstance

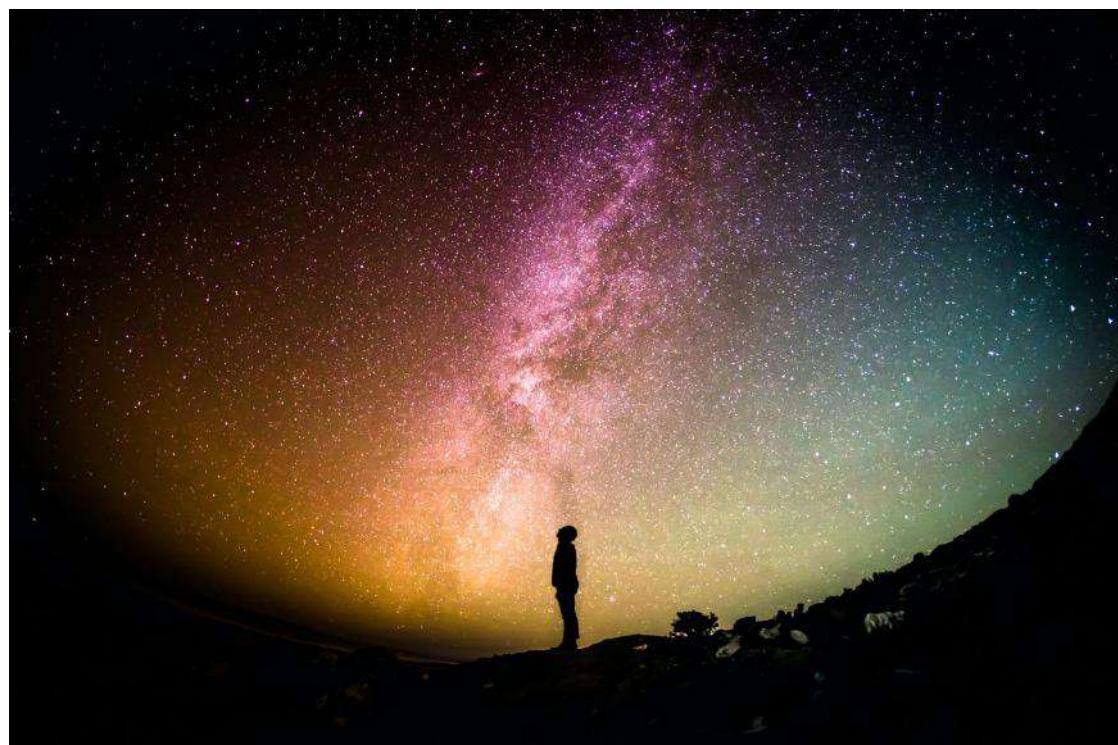
L'étoile polaire luit
Histoire d'une vie magique
J'aime votre sourire

Transparence glacée
Le feu crêpite sous la braise
Vivez de beaux rêves

Rêver sous le gui
Trembler d'un baiser
Célébrer une fin d'année

Que célèbre-t-on aujourd'hui ?
Cette journée est en l'honneur de quelle personne ?
Pourquoi mon cœur et ma tête sont en fête ?
De tendres pensées en moi résonnent ?
Mais quelle est cette star que l'on fête en ce jour ?

Mais c'est MOI... Mais oui ça ne peut-être que MOI!
Alors bonne fête à moi que cette journée me mette en Joie !





DU VERT, DU VERT ! L'APPEL DE LA NOUVELLE ANNÉE !

Dans bien des civilisations, il est d'usage de décorer les maisons en décembre avec de la verdure récoltée dans la nature.

Du vert ! Le symbole de la vie ! Alors que les feuilles d'automne teintées de rouge et d'orange cessent de tomber, laissant nus tous les arbres, alors que la flore s'endort et cesse de croître par manque de lumière et de chaleur, alors que la nourriture se fait plus rare et que l'hiver vient..., les Hommes attendent patiemment, qu'avec le printemps, renaisse la végétation.

Alors du vert, du vert pour appeler la nouvelle année, pour espérer ce renouveau ! Du vert, du vert, pour honorer la lumière et se souvenir de ce temps où il faisait encore chaud.

Mais d'où nous vient cette tradition ?

Dans l'Egypte antique, il était d'usage à la fin de l'année de décorer sa maison avec une branche de **palmier** à douze branches, une pour chaque mois de l'année. Le palmier symbolisait la régénération végétale correspondant à la renaissance et au renouveau. Il était également associé à la fécondité et à la fertilité, à l'abondante nourriture produite par les palmiers dattiers ! Et il se pourrait que ce soit à ce symbole que nous devons certaines de nos traditions.

Ces motifs symboliques, progressivement importés en Europe, font en fait échos aux us et coutumes d'autres peuples. Nous retrouverons ainsi le **gui** chez les Celtes : symbole du cycle de la vie et utilisé par les druides pour traiter la stérilité. Dans la cette culture, tout comme chez les Romains, les Grecs, les Chrétiens et jusqu'aux Amérindiens, le **houx** symbolisait la bienveillance et l'immortalité. Il était de tradition d'en offrir une branche en guise de porte-bonheur en prévision des moments à venir.

Les plantes peuvent varier selon la localité, peu importe ! Juste du vert, du vert pour honorer la nature et son cycle perpétuel, pour se souvenir du printemps qui reviendra et souhaiter, à ses proches, voisins et amis, en ces jours les plus sombres de l'année, beaucoup de jours heureux à venir.

Passons aux décos maintenant ! Tous au jardin ! Du vert, du vert... vive le genêt à balai et le laurier-sauce ! Vive le lierre, le houx, le gui... et les branches de sapin aussi ! Du vert, du vert, et en prime, une déco zéro déchet qui trouvera pleinement sa place au compost, une fois les fêtes terminées !!!

Voici quelques idées, peut-être les moins « traditionnelles » :

•Le lierre en fleur fait de magnifiques décos végétales à l'approche du 24 décembre au soir, c'est un bonheur d'aller en cueillir ! Organisez-le en couronne ou entortillez-le autour de belles bougies parfumées. Ajoutez à ses côtés quelques branches de houx femelles (qui font les belles boules rouges) et l'affaire sera jouée !

•Une couronne faite main : le genêt à balai fera une base (le cercle de base) très sympa pour démarrer ! Facile à enrouler, il vous suffit ensuite de l'agrémenter avec un peu de laurier souple (les pointes des branches), du houx, quelques petites pommes de pin glanées. Quelques physalis viendront merveilleusement sublimer cette couronne en laissant apparaître au fil du mois de décembre ses petits fruits en cage. La couronne peut également se faire avec des tiges de laurier ou la traditionnelle branche de sapin.



Cueillette spéciale décoration de fin d'année: laurier-sauce, lierre en fleur, houx et physalis

Un joli cœur de table avec quelques feuilles mortes, des branches de pin et une bougie

LE RENNE DU GRAND NORD (*RANGIFER TARANDUS CHRISTMAS*)

C'est un animal qui fréquente les grands espaces découverts, reconnaissable à ses bois aplatis et dentelés, portés aussi bien par les mâles que par les femelles.

Le Renne était présent en Charente il y a bien longtemps. D'ailleurs, un mâle adulte, trouvé dans les grottes du Quéroy, fut daté de 13 000 ans (vous le retrouverez désormais dans la deuxième salle du musée d'Angoulême).

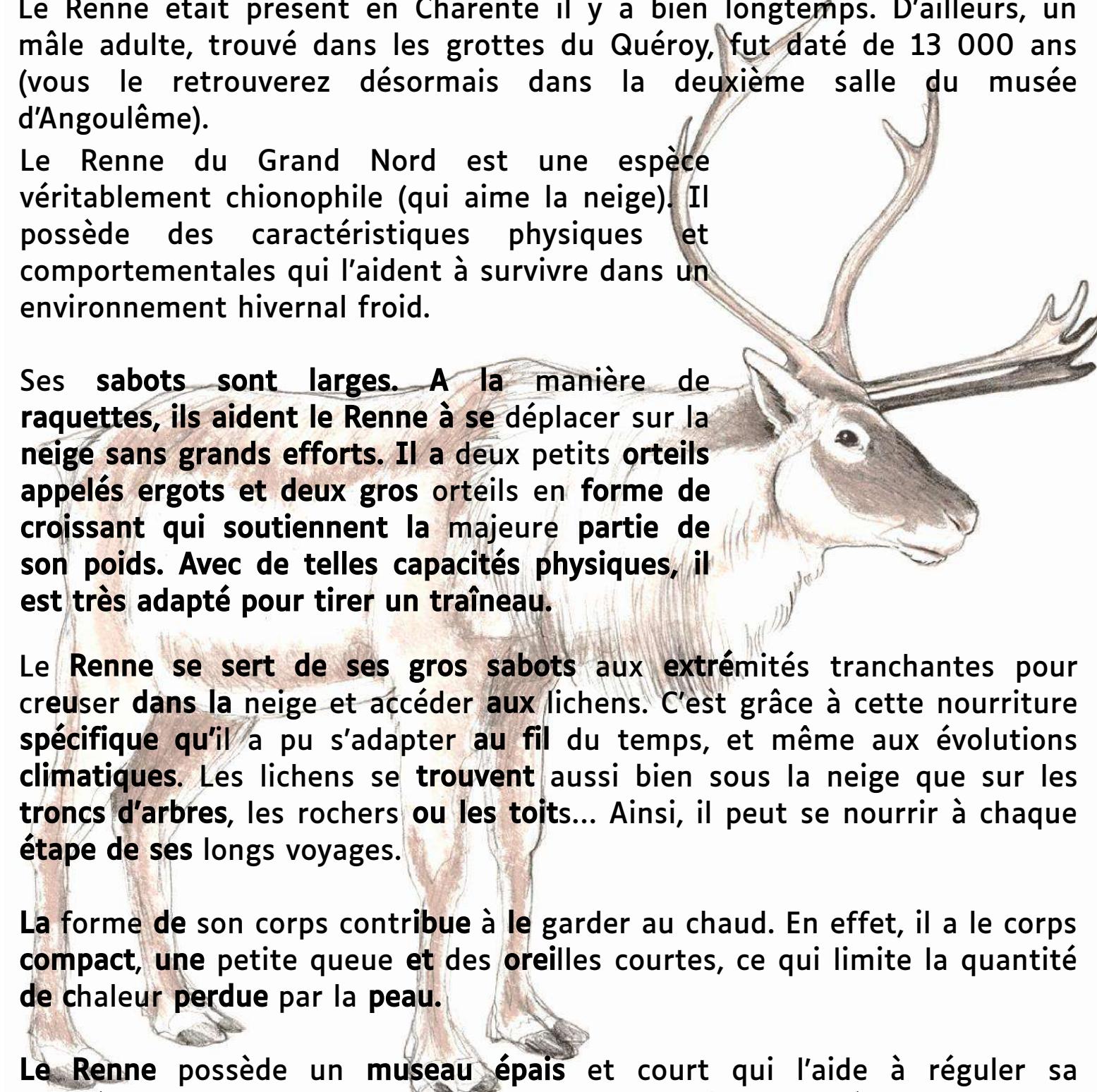
Le Renne du Grand Nord est une espèce véritablement chionophile (qui aime la neige). Il possède des caractéristiques physiques et comportementales qui l'aident à survivre dans un environnement hivernal froid.

Ses sabots sont larges. A la manière de raquettes, ils aident le Renne à se déplacer sur la neige sans grands efforts. Il a deux petits orteils appelés ergots et deux gros orteils en forme de croissant qui soutiennent la majeure partie de son poids. Avec de telles capacités physiques, il est très adapté pour tirer un traîneau.

Le Renne se sert de ses gros sabots aux extrémités tranchantes pour creuser dans la neige et accéder aux lichens. C'est grâce à cette nourriture spécifique qu'il a pu s'adapter au fil du temps, et même aux évolutions climatiques. Les lichens se trouvent aussi bien sous la neige que sur les troncs d'arbres, les rochers ou les toits... Ainsi, il peut se nourrir à chaque étape de ses longs voyages.

La forme de son corps contribue à le garder au chaud. En effet, il a le corps compact, une petite queue et des oreilles courtes, ce qui limite la quantité de chaleur perdue par la peau.

Le Renne possède un museau épais et court qui l'aide à réguler sa température corporelle. Ce museau joue le rôle d'un échangeur d'air, réchauffant ou refroidissant l'air pour réduire les pertes de chaleur et d'humidité générées par la respiration.



Renne du Grand Nord photographié à Chateauneuf sur Charente le 24/12/ 2016.



Il possède deux épaisseurs de fourrure sur le corps, les oreilles, la gueule et le museau, ce qui lui permet de réduire au minimum les pertes de chaleur. Le duvet fin et crépu qui lui recouvre la peau est camouflé par des jars (des poils épais et raides) qui sont creux. Les bulles d'air qui s'y trouvent agissent comme un isolant qui piège la chaleur.

Grâce à ses jars creux, qui accroissent la flottabilité, et à ses grosses pattes souples, le Renne est un excellent nageur. Mais c'est également ce qui lui confère sa légèreté, lui permettant de s'élever plus facilement dans les airs, se propulsant avec ses sabots bien larges. Mais ce n'est qu'en 1821 que les premiers écrits attestent de cette faculté.

Bien que les jeunes rennes sachent marcher et courir quelques instants après leur naissance afin d'échapper aux prédateurs, il leur faut presque deux ans d'entraînement avant de pouvoir prendre leur envol.

En général, les bois des mâles tombent naturellement en automne. Seules les femelles, qui possèdent encore leurs bois en décembre, auront la possibilité de voler. A noter que les rares mâles qui ont encore leurs bois à cette époque-là sont de toute manière bien trop lourds (180 kg) par rapport aux femelles (100 kg).

Seules les nuits les plus froides permettent à l'air chaud contenu dans leur fourrure de faire décoller les Rennes du sol. C'est la nuit du 24 décembre que vous avez le plus de chance d'apercevoir les Rennes du Grand Nord dans notre ciel étoilé.

A SAVOIR SUR

LA GAZETTE des Aidants

Bulles de bonheur a été rédigé par Catherine Goursaud

Dorlotez votre visage est une douceur composée par Marie Banchereau.

Christian du Mottay est l'auteur de *En passant*

Le voyage intérieur est un cadeau d'Evelyne Couty, sophrologue.

Bien réussir son chocolat chaud et *Les bonshommes de pain d'épices* ont été rédigés par Quitterie Baudrillard et Marie Banchereau.

La sélection cinématographique a été réalisée par Emilie Raynaud.

Hélène Mouillac de l'association le CASA *fait chanter nos papilles*.

Oscar Pattes Blanches attrape son rêve a été imaginé par Joëlle RASSAT chargée de prévention à la Mutualité Française Nouvelle Aquitaine département de la Charente.

Les cartes de vœux vous sont proposées par notre Art-thérapeute, Mélanie Baugard.

Du vert, du vert a été rédigé par Fanny Thomas - Arise'up.

Le Renne du Grand Nord et ses effets spéciaux ont été composés par Alexandre Dutrey de Charente Nature.

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 8 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 Tanafit Redjala en tant que relectrice-correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d' Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 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

JE SUIS SURPRIS PAR TOUS CES LOISIRS QUE NOS HUMAINS ENTREPRENNENT,
MAIS SANS POUR AUTANT PARVENIR À SE DÉTENDRE...

