

Edito



Hier, aujourd'hui, demain...

Le 12 Février, le Premier ministre a présenté le contenu du futur projet d'orientation et de programmation pour l'adaptation de la société au vieillissement.

Le financement reposera dans la stricte limite du budget sur la contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie (CASA). Alors que le gouvernement doit en parallèle faire 50 milliards d'euros d'économies... la CASA ne pourra en aucun cas couvrir les besoins en matière de prévention du vieillissement et de prise en charge de la dépendance.

Le projet de loi présenté par le Premier Ministre repose sur «**trois volets indissociables**» :

- Le premier volet, c'est l'anticipation pour prévenir la perte d'autonomie individuelle et collective ;
- Le second volet, c'est la réduction du reste à charge – ou ticket modérateur;
- Le troisième et dernier volet, c'est le renforcement de la professionnalisation des aides à domicile et une amélioration de leurs conditions de travail.

A savoir que le budget de la CASA est de 650 millions d'euros, et l'on ne s'en tire pas ! Le projet de loi présenté pour cette réforme de l'APA mobilisera 375 millions d'euros annuels, soit plus de la moitié de l'enveloppe totale ! Alors ... ?

Malgré ceci, nous aurons le plaisir de nous retrouver, nombreux et nombreuses à notre congrès de Dijon les 25, 26 et 27 mars, pour faire le bilan de nos trois précédentes années et bien préparer les prochaines.

A vous tous, merci de votre écoute, et à bientôt.

Michel PERMAROLE,
Président

SOMMAIRE

- **Edito**
- **Manger et bouger**
- **Le bonheur est dans le Pré**
- **Infos pratiques**
- **Masterchef**
- **Jouons un peu**
- **Flash Info**
- **Solutions des jeux**

Manger et bouger

Vieillir est un phénomène normal. Rester en forme physiquement et mentalement est essentiel pour profiter d'une bonne qualité de vie. Une bonne alimentation contribue à préserver la santé, le moral et la mémoire. Voici quelques repères utiles au quotidien.

Fruits et légumes:

Au moins 5 par jour... pas de maximum, frais de préférence en entrée, en accompagnement et/ou en coupe faim.

Cuit ou cru? Un légume cru chaque jour est préférable car certaines vitamines ne résistent pas à la chaleur de la cuisson.

Pain et féculent:

A chaque repas, en quantité modérée, mais attention aux céréales du petit-déjeuner.

Quoi? riz, blé, pâtes et pain mais également des légumes secs et des légumineuses tels que lentilles, haricots blancs ou rouges, fèves, en passant par les pommes de terre.

Viande, poisson, œufs:

Une ou deux fois par jour, les viandes les plus maigres de préférence (veau, volaille, lapin)

Quant au poisson il est conseillé d'en consommer au moins deux fois par semaine.

Les produits laitiers:

Trois fois par jour : Lait, yaourt (nature et non sucré) et fromage. Mais attention aux desserts lactés qui contiennent en plus du sucre, des fruits, du chocolat...

Les boissons:

Il est conseillé de boire au moins 1L ½ d'eau par jour pendant et entre les repas.

Seule l'eau est indispensable pour se désaltérer, à savoir que l'eau de robinet peut-être bue ! Les sodas et autres boissons sucrées sont à éviter tout comme l'abus de boissons alcoolisées.

Attention aux matières grasses et produits sucrés, qui sont à consommer avec modération.

Pas de bonne journée sans une bonne nuit: Or, pas moins de 3 français sur 4 se plaignent d'un problème de sommeil.

Les troubles du sommeil:

L'insomnie peut être liée à un stress ou à une contrariété passagère, elle ne nécessite pas de traitement.

Les apnées du sommeil sont caractérisées par la répétition d'arrêts respiratoires. Elles influencent la qualité du sommeil et peuvent entraîner une somnolence dans la journée.

L'hypersomnie: rare puisqu'elle consiste en des accès de sommeil irrésistibles en pleine journée, voire en pleine action.

Quelques petits remèdes ou petites habitudes pour s'aider à trouver le sommeil:

- Prendre une douche ou un bon bain,
- Boire une tisane de tilleul, verveine, aubépine ou fleur d'oranger, à condition de ne pas être sujet à des troubles urinaires qui risqueraient de vous réveiller pendant la nuit,
- Boire du lait chaud ou un miel citron,
- Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga,
- Ecouter de la musique classique,
- Faire le vide dans sa tête: laissez tous vos soucis ou vos préoccupations à la porte de votre chambre,
- Parfumer son oreiller avec quelques fleurs de lavande ou quelques gouttes d'huile essentielle.

Bouger chaque jour c'est bon pour la santé:

Rien de tel que la pratique régulière d'une activité physique pour être en bonne forme .

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator,
- Faire les petites courses à pied ou en vélo,
- Marcher d'un pas plus rapide pour les déplacements du quotidien,
- Faire des promenades à pied ou en vélo, en solo ou entre amis,
- Danser: bal populaire, thé dansant ou mini boum à la maison, tous les moyens sont bons,
- Faire le ménage ou bricoler,
- Se garer loin de l'entrée au supermarché, là où il y a toujours de la place.

La pratique d'une activité physique quotidienne procure de nombreux bienfaits:

- Pour la condition physique: elle aide à rester autonome avec l'âge,
- Pour le bien être: elle diminue l'anxiété et aide à être plus détendu.



Le bonheur est dans le pré

Les jardins réapparaissent sur le devant de la scène, ringardisés durant les 30 glorieuses, ils réenchangent! des parcelles de jardins ouvriers sont recréés, les balcons et les toits des immeubles fleurissent, tout comme les jardineries.

Les associations multiplient également les jardins d'insertion, solidaires, citoyens. Pourquoi un tel succès? Le jardin est une manière de retrouver ses racines avec toute la nostalgie des souvenirs du potager d'un grand père, ou des vacances passées dans une maison de campagne verdoyante. C'est aussi l'engouement pour la cuisine et le «savoir faire soi même» avec l'idée que les légumes que l'on cultive dans son jardin sont plus sains et surtout meilleurs.

Pour les personnes très âgées ou malade, le jardinage permet aussi de donner du sens à l'avenir. On attend une fleur, un bourgeon qui doit éclore... mille raisons de se maintenir en vie ou de guérir plus vite.

Le jardin sans fatigue:

Si le jardin est avant tout un lieu de détente et de loisirs, il peut être fatigant, sauf si l'on suit un minimum de précaution.

- Échauffez-vous avant de débroussailler votre haie ou de désherber, faites quelques exercices,
- Pour éviter de vous baisser, surélevez vos cultures à 60/80 cm du sol en les installant dans des carrés de planches de bois remplis de terre,
- Rempotez et bouturez en vous servant d'une table haute pour garder le dos bien droit,

Pour le bêchage, au moment de soulever la terre, ne courbez pas le dos, mais pliez les genoux jusqu'à ce que la manche de l'outil puisse s'appuyer sur votre cuisse. Mieux, ameublissez simplement la terre à l'aide d'une «grelinette»! La motte est alors émiettée sans être retournée.

Pour bêcher, tailler une haie ou un rosier grimpant, choisissez des outils à manches plus longs pour éviter de solliciter trop le cou et le dos.

Infos pratiques

Personne Âgée, handicapée: habillage/ déshabillage:

Se vêtir et se dévêtir demande dextérité, équilibre, coordination et une grande amplitude de mouvement. Ces actions faites au minimum 2 fois par jour font partie intégrante de la vie quotidienne. En cas de douleurs ou de difficultés ces simples gestes vont devenir impossibles sans l'aide de quelqu'un.

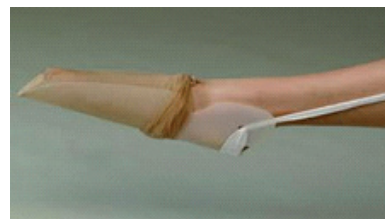
Les vêtements doivent être adaptés en fonction de la pathologie, des habitudes vestimentaires de la personne et des saisons.

L'habillage ou déshabillage peut se réaliser au lit en fonction couchée, semi-assis, assis, au fauteuil ou debout. Il faut s'adapter en fonction de l'état physique de la personne qui choisit elle même ses vêtements, la guider si problème.

- habiller en commençant toujours par le côté hémiprégic ou douloureux,
- déshabiller en commençant par le côté sain,
- choisir une garde robe ample , confortable, facile à utiliser, privilégier les fermetures «éclair» ou attaches par «velcro» à la place des boutons, des élastiques...
- choisir des chaussures à grandes ouvertures, fermées par «scratch» à la place des lacets,
- utiliser des aides techniques

Exemples :

L'enfile bas , qui permet d'enfiler des chaussettes et bas



l'enfile bouton, qui permet de pouvoir mettre ses boutons beaucoup plus aisément et évite ainsi la manipulation des petits boutons,



le chausse pied à longue manche qui facilite la mise en place et l'enlèvement des chaussures.



Marie-Thérèse LOTHIER

Carré d' agneau au beurre salé

Pour 3 personnes :

un carré d'agneau de 6 côtelettes
un bouquet de persil plat
thym frais
chapelure
150 g beurre salé
cerfeuil, ciboulette et estragon
4 échalotes
sel et poivre



Mélanger la moitié du persil haché avec
2 cuillères à soupe de thym, 1 de
chapelure et 2 autres de beurre fondu.

Enduire copieusement le carré de cette préparation .

Placer le carré dans un plat à four l'arroser avec 30 g de beurre fondu.

Enfourner et cuire à 200° durant 40 min.

Laver et sécher les fines herbes, il en faut 5 cuillères à soupe , ajouter les échalotes finement hachées, puis pétrir le tout avec le reste du beurre pour obtenir une pommade. Mettre au frais.

Détailler le carré cuit en côtelettes et servir dans des assiettes très chaudes.

Saler et poivrer.

Proposer le beurre composé à part.

JOUONS UN PEU

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2					■					■	
3			■								
4					■	■	■		■		
5			■					■			
6			■							■	
7											

Horizontal

- 1) Fier de voir rougir sa trogne
- 2) Lac canado-américain - Souvent avec lui
- 3) Théâtre japonais – remplace la brique dans nos constructions
- 4) Son incendie à Bruxelles fit de nombreux morts – Georges fut demi à Nantes
- 5) Initiales de l'interprète de « La route fleurie » entre autres opérettes – Ancienne filiale espagnole de FIAT, désormais de Volkswagen – Trouble anxieux
- 6) Négation – On votera pour elle en Juin.
- 7) Partie la plus importante

Vertical

- A) Sainte comme la cathédrale de Dijon
- B) Amanite des Césars
- C) Arturo chez Brecht
- D) N'est plus fatiguée
- E) De bas en haut : déshabillée
- F) Sigle de l'Eurovision – Si la critique est aisée, lui est difficile
- G) De bas en haut : lorsqu'il est cacheté, c'est une lettre – Pronom personnel
- H) Sonne pour Hemingway – Saint de Bigorre
- I) Un allemand mélangé – Pareil
- J) Nouveau
- K) Le bon syndicaliste le fait

La synthèse concernant la mini conférence «sur le maintien des personnes à domicile» fera l'objet d'un prochain envoi.

Le standard « **Allo Marie-Thérèse** » est ouvertil attend vos appels pour mémoire, voici le numéro : 02 44 72 60 61

Appel à témoins :

Si certains d'entre vous siègent au CODERPA qu'ils se fassent connaître, et nous fassent remonter leurs informations.

Solutions des jeux

Rébus alsacien

Pas lait dés ducs deux bourre cogne (Palais des Ducs de Bourgogne)

Mots croisés

E	L	L	E	I	T	N	E	S	S	E	7
I		E	P	O	R	U	E		E	N	6
C	O	T		T	A	E	S		G	G	5
O	E		S				O	N	N	I	4
G	N	I	A	P	R	A	P		O	N	3
E		E	L	L	E		E	I	R	E	2
N	O	N	G	I	U	G	R	U	O	B	1
K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A	