



RETRAITE PLUS

www.retraiteplus.fr - 0805 14 14 14

VIVE LA VIE *Le Mag*

Retraite Plus, organisme d'aide gratuite à l'entrée en maison de retraite

N°19 - Hebdomadaire - 08 Mars 2021

EDITO



Nous venons de célébrer la fête des grands-mères. Quelle journée magnifique ! Elles, qui nous apportent tant d'amour et de sourires bienveillants ! Tout comme ces super-mamies qui nous réconcilient avec la vie. Et comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule, une interdiction de sortie suspendue dans les Ehpad, moins d'isolement et davantage de divertissements. Alors profitons-en ! C'est l'occasion de se promener et de bouger. C'est aussi le moment de se délasser en écoutant les musiques du monde et en lisant un nouveau numéro de Vive la Vie.

Le mot du président

Voilà enfin le rythme de vaccination tant attendu. Ca y est, on voit des centres bondés de monde, bien organisés, approvisionnés comme il faut en vaccins. Cela a mis beaucoup de temps, mais la France commence à rattraper son retard sur les grands pays occidentaux.

Pour les personnes au-dessus de 65 ou 70 ans, c'est un réel soulagement; et chacun pourra désormais se préoccuper de choses légères, banales du quotidien. Nous espérons que pour tous les résidents de diverses catégories de résidences, la vie reprendra son cours et le rythme des visites pourra permettre un peu plus de câlins avec les enfants ou les petits-enfants; cette chaleur humaine, familiale, qui nous a tant manqué pendant presque une année.

Nous avons appris à vivre cloîtrés, pendant onze mois; il nous faut réapprendre à vivre à l'air libre très vite.

Bonne respiration à tous.

José Boubliil

Le cannabis est composé de deux substances actives essentielles ou cannabinoïdes : le CBD et le THC. Si le THC est connu pour ses effets "planants", le CBD quant à lui est complètement dénué d'effets psychoactifs et possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour notre santé. Il est commercialisé de manière parfaitement légale sous différentes formes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Point Presse

Pour faire **ses premiers pas dans le monde de la chanson**, l'acteur **Gérard Lanvin** a choisi la date symbolique du 8 mars, la **Journée internationale des Droits** des Femmes. Son premier album "Appel à l'aide" parle du sujet sensible des femmes battues.

Avec la crise sanitaire, une **start-up de Rouen** a vu décoller les ventes pour son innovation : le Familink, un **cadre connecté** pour lutter contre l'isolement des seniors. Grâce à une carte sim intégrée, le cadre reçoit les nouvelles photos à distance et les fait défiler automatiquement.

Décision tant attendue par les familles, les professionnels et les intéressés : le **3 mars**, le Conseil d'Etat a **suspendu l'interdiction de sortie des résidents d'Ehpad**, grâce aux "effets positifs de la **vaccination**".

Musique du monde

Lorsque j'étais jeune, j'ai pas mal voyagé; sac à dos, ou dans des hôtels louches et surtout pas trop chers. Mais dans des lieux de rêve : Mexique, Thaïlande, Bahamas, Etats-Unis bien sûr, plusieurs pays d'Europe et d'Afrique ou d'Asie....

Quand j'y pense, une des choses qui m'a donné le plus de plaisir est certainement les musiques locales, toutes rattachées aux ambiances particulières des lieux. Par exemple, j'ai un souvenir magnifique de ces groupes de Mariachis - chanteurs mexicains avec leurs immenses chapeaux colorés - qui s'agitent à trois ou quatre dans les rues de Mexico ou de Guadalajara. On croirait un vieux cliché des films de John Wayne au Nouveau Mexique dans les années 40 ou 50.

J'ai été tellement séduit par les dizaines de bars des Bahamas, où les orchestres de Jazz ou de Blues semblent fabriquer des Louis Armstrong ou des Count Basie à la chaîne; un niveau musical absolument vertigineux ; sans parler de l'élégance et de la beauté de la population locale.

Je terminerai avec une musique qui m'est très familière et qui me parle de nostalgie: la musique du Moyen Orient. Des airs qui sont souvent portés par des instruments d'une poésie rare : le luth, la cithare, mais également le violon. Là aussi, le décor est bien souvent merveilleux avec ses carreaux bleus et verts sur les murs et des vêtements brodés au fil d'or sur les épaules des musiciens...

La musique fait voyager plus que tout autre élément de culture. Je vous suggère, si vous en avez la possibilité, de regarder l'émission "Echappées belles" le samedi soir sur la 5; vous aurez peut-être la chance de tomber sur certains lieux magiques et très musicaux.

José Boublil



Portrait

Garder la forme à tout âge

Nous avons entamé cette rubrique dans nos deux derniers numéros en pensant faire partager à nos chers lecteurs le portrait d'une ou deux figures exceptionnelles qui apportent au grand âge un vent de fraîcheur. Et puis au fil des semaines, nous découvrons davantage de personnes aussi incroyables que motivantes et nous ne pouvons nous lasser de vous les présenter. Cette semaine, c'est donc au tour de Jeanine Le Therizien d'animer nos pensées de positivité et d'espoir. A 92 ans, elle dirige l'association "Retraite en forme" de Rennes, qui compte plus de 680 adhérents et au sein de laquelle elle continue de diriger des activités sportives. Lors d'un témoignage pour Ouest France, elle exprime une vraie leçon de vie : "Le sport n'apporte pas de la vie aux années, mais donne des années à la vie." C'est en effet au travers notamment de randonnées, gymnastique douce, aviron, marche nordique, zumba et tir à l'arc qu'elle procure divertissement et remise en forme aux seniors. Et ce n'est pas nouveau pour Jeanine. En 1990, elle et son conjoint, jeunes retraités, fondent avec quelques amis un club sportif basé sur le sport mais aussi la convivialité. C'est ensuite devenu une association adhérente à la Fédération Française de Retraite Sportive, reconnue d'utilité publique. Sans esprit de compétition, le but est avant tout de proposer des activités physiques qui correspondent aux personnes de plus de 50 ans et de rompre l'isolement.

Rachel Gaillard

Bien-être

Comment éviter la graisse autour de la taille?

Avec l'âge, on a tendance à voir davantage la graisse s'accumuler dans certaines zones du corps et particulièrement autour de la taille. On peut pourtant diminuer cette tendance avec de l'exercice et certaines habitudes alimentaires. Voici quelques conseils :

Eviter certains aliments connus pour stocker les graisses comme les sucreries, les aliments frits et les produits industriels.

Favoriser au contraire les aliments qui brûlent les graisses comme le citron, la pomme, l'ananas et le poivron ainsi que les aliments riches en fibres pour faciliter le transit intestinal.

Boire beaucoup d'eau et de tisanes mais aussi du thé vert.

Eviter la sédentarité en pratiquant de la marche par exemple ou tout autre activité qui permet de bouger.

Limiter les sources de stress à l'origine de la production de cortisol, une hormone connue pour faire augmenter le taux de sucre dans le sang.

Consommer davantage de protéines maigres, de viandes blanches, par exemple, ce qui permet de développer les muscles au détriment de la graisse.

Rachel Gaillard

Santé

Faiblesse musculaire et si on pouvait freiner le processus ?

La faiblesse musculaire est une sensation qui peut aller d'une simple « fatigue » musculaire à une perte de force dans les muscles et une difficulté à mobiliser les membres. En cas d'une réduction de sa force, d'une sensation excessive d'épuisement à l'effort, il est nécessaire de prendre rendez-vous avec son médecin pour poser un diagnostic précis. Avec l'âge, notre corps subit de nombreuses transformations, en particulier un changement dans sa composition: davantage de graisse, moins de muscles. En effet, dès la quarantaine, l'homme commence à perdre du muscle, c'est la sarcopénie. De plus, le muscle se met à fonctionner moins bien, en particulier au niveau des qualités de contraction qui sont altérées. Or, « la graisse est un facteur de risque tandis que le muscle est un facteur de



protection.» (Institut de myologie, Paris). Au-delà d'un certain seuil, ce déséquilibre risque d'entraîner une diminution de la force musculaire qui peut avoir de fâcheuses conséquences, limitant certains gestes de la vie quotidienne et augmentant le risque de chutes. Bien que certains ajustements puissent être nécessaires, les personnes âgées doivent rester actives au meilleur de leurs capacités.

Comment éviter de perdre sa force musculaire avec l'âge?

Pour lutter efficacement contre la fonte musculaire, la pratique d'exercices dits en résistance ou de renforcement musculaire est à privilégier. L'entraînement de renforcement musculaire est une succession d'exercices brefs répétitifs effectués sur une courte période. Au début, et en fonction de ses capacités, il est possible d'utiliser son propre poids pour opposer de la résistance aux muscles en travaillant contre la gravité: extensions des bras, flexions des jambes, redressements assis, positions de gainage. Les bandes élastiques sont excellentes pour les personnes qui commencent un entraînement contre résistance. Ils permettent un très grand nombre d'exercices variés.

Pour commencer, il est intéressant de prendre les

Recette

Flans crémeux au caramel (6 personnes)

- ☆ 4 oeufs
- ☆ 25cl de lait
- ☆ 50 cl de crème fraîche liquide entière
- ☆ 150 g de sucre
- ☆ 1 cc de vanille liquide
- ☆ 6 cuillères à soupe de sucre pour le caramel



Pour le caramel :

Disposer le sucre à sec dans une casserole et faire chauffer à feu moyen (surveiller). Verser le caramel dans les moules. Laisser durcir.

En parallèle, faire chauffer le lait et la crème (pas besoin de faire bouillir).

Battre les œufs, le sucre et la vanille jusqu'à ce qu'ils blanchissent et doublent presque de volume.

Incorporer le mélange lait et crème petit à petit dans le mélange sucre et œufs sans cesser de remuer vigoureusement.

Répartir la préparation dans les moules.

Faire cuire au bain-marie à 180°C (thermostat 6) pendant 45 min.

Mettre les flans au réfrigérateur pendant quelques heures pour les déguster bien frais.

Bonne dégustation !

gestes de la vie de tous les jours comme exercice (se lever d'une chaise plusieurs fois de suite, monter et descendre des marches d'escalier...). Il est conseillé de faire autant que possible 3 séances par semaine avec des exercices différents utilisant les jambes et les bras. Avant de commencer, une consultation médicale initiale est recommandée et ainsi que des conseils d'un coach pour avoir un geste technique correct. Un exercice de renforcement musculaire ne doit pas être un exercice traumatisant et c'est tout l'intérêt.

Alors ne tardez pas. Inscrivez dès aujourd'hui ces moments d'efforts dans votre rythme de vie et prenez soin de vous.

Sarah Azar, Thérapeute en Tuina

Le principe de ces grilles est simple : chaque case de la grille de mots croisés est codée par un chiffre de 1 à 26 (1 chiffre par lettre de l'alphabet). Pour remplir la grille, il suffit de décoder les

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



Humour

1 C'est l'histoire de 3 amis aux prénoms étranges : Fou, Rien et Personne. Personne se noie. Rien demande à Fou de téléphoner aux secouristes. Fou trouve une cabine téléphonique et explique calmement : "Bonjour, je suis Fou, je téléphone pour Rien, il y a Personne qui se noie !".

2 Un fou demande à un autre : "Quelle heure est-il?"
Je ne sais pas ça change tout le temps.

Réponse du sudoku

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

