



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°23 - Hebdomadaire - 06 Avril 2021

EDITO



Avec ou sans masque, notre sourire sera radieux. Même si le temps est morose, rien ne nous empêche de voir la vie en rose. Des secrets de peinture aux conseils de santé, on passe un bon moment en restant informés. Et si vous en avez plein le dos du manque de nouveauté, asseyez-vous confortablement et relevez le défi de notre nouveau jeu. Jardinage, promenade, ou jeux de société, à chacun sa façon de croquer la vie à pleines dents. Et pourquoi ne pas tenter la recette qu'on vous a concoctée ?

Le mot du président

Depuis que mon équipe m'a demandé d'écrire chaque semaine un petit texte sous le titre de « mot du président », je me marre.

En effet, de ma vie je ne me suis jamais pris pour un « président », même si j'ai dirigé plusieurs entreprises. Je suis juste l'animateur d'une équipe que j'aime, avec qui je partage des valeurs, des idées, des projets.

Mon seul but est de faire le mieux possible ce que j'ai à faire, à savoir aider les familles à trouver une maison de retraite adaptée; et que les personnes de mon équipe soient contentes d'apporter cette aide avec délicatesse et affection.

Passez une excellente semaine.

Le « pas président »,

José Boubllil

Les beaux jours vont bien finir par arriver même si pour l'instant la grisaille est de taille. Préparons-nous à choisir nos pastèques pour des desserts ou goûters gourmands. Vendue entière, il est souvent difficile de savoir si elle fera l'affaire. Si elle est lourde et ferme c'est déjà un bon point. Son écorce doit être lisse et brillante et une tâche jaune indique un signe positif de maturité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Point Presse

Bonne nouvelle pour les personnes vaccinées contre le Covid-19 et leur entourage : une étude scientifique réalisée par des chercheurs américains vient de démontrer qu'**après deux doses de vaccin à ARN**, Pfizer et Moderna, les personnes sont, non seulement, protégées mais **ne sont pas non plus porteuses du virus**.

La campagne de vaccination s'accélère en France avec l'ouverture ce mardi 6 avril du **vaccinodrome du Stade de France**. L'objectif est de réaliser au moins 10 000 injections par semaine.

Après la petite pause presque estivale de la semaine dernière, **un froid hivernal et des giboulées de neige** dans plusieurs régions de France reviennent nous prouver que le vieux dicton dit vrai : "En avril ne te découvre pas d'un fil". On espère qu'en mai on pourra tout de même faire ce qu'il nous plaît.

Prendre soin de ses dents

L'hygiène bucco-dentaire peut parfois être négligée et il s'agit pourtant d'un impératif d'autant plus grand à mesure que l'on avance en âge. Au-delà de l'hygiène, de l'esthétique et du confort que cela procure au physique et au moral, il en découle de véritables effets pour notre santé au quotidien. Et si le manque d'hygiène et les pathologies bucco-dentaires pouvaient aussi avoir des conséquences bien plus graves et atteindre la santé du reste de notre organisme ? Si, pour les personnes âgées, cette hygiène revêtait une importance capitale ? Petit tour d'horizon d'un problème de bouche qui en dit long.



Parmi les conséquences avérées de problèmes bucco-dentaires : infections, diabète, dénutrition et même maladies cardiovasculaires et AVC. Chez les personnes âgées, certains facteurs liés principalement à la santé physique, au mode de vie ou à l'âge peuvent favoriser les problèmes bucco-dentaires et entraver la préservation d'une bouche saine. Parmi eux, certaines affections plus fréquentes à partir d'un certain âge, comme une insuffisance salivaire, des inflammations gingivales accrues, des problèmes de déglutition ou le port éventuel de prothèse. La dépendance joue aussi souvent un rôle important, puisque la personne nécessite une aide quotidienne pour tous les gestes nécessaires à une bonne hygiène et qu'il est souvent très compliqué pour un tiers d'y veiller en permanence. Les professionnels de la santé mettent en garde les proches et le personnel des établissements sur l'importance de veiller à une hygiène buccale irréprochable chez les personnes âgées. Cela permet de protéger les muqueuses et de veiller au bien-être et au confort de la personne. Mis à part les gênes et désagréments évidents, ils mettent en évidence le fait qu'une mauvaise santé bucco-dentaire, des prothèses inadaptées ou un manque d'hygiène peuvent avoir des

conséquences gênantes et parfois même graves comme une mauvaise haleine, des difficultés de mastication, de digestion, de communication, des infections et des risques accrus de fausse route lors des repas. La cavité buccale étant définie par les médecins comme un réservoir de germes, une bonne hygiène permet de lutter contre leur prolifération mais aussi contre leur propagation dans le reste de l'organisme. Or, ces germes sont plus fréquents chez les personnes âgées justement du fait notamment d'une diminution de la salive et des difficultés de mastication. Les bactéries ont ensuite tendance à passer dans le sang et à créer des infections. Soulignons que la perte des dents n'est pas une fatalité liée à l'âge. Des gestes quotidiens adaptés peuvent éviter ou réduire ce phénomène. Un beau sourire reste un atout essentiel pour notre vie en société et une bonne estime de soi, alors prenons-en soin !

Rachel Gaillard

Arts : peinture, musique

Un secret de peinture

L'histoire que je vais vous raconter ici n'est pas encore dénouée. Donc, peut-être suis-je un rêveur mais cela me fait du bien de partager mes délires.

Il y a quelques mois, j'achète un merveilleux dessin que le commissaire priseur annonce du 19^{ème} siècle, à la manière d'un très grand peintre du 18^{ème} siècle.

Et je ne comprends pas comment ce dessin est une simple copie tardive.

Je finis par acheter ce dessin 300 euros. Quelques semaines plus tard, je le montre à un très grand expert en dessin, qui me dit en rigolant: « non mais vous plaisantez. Votre dessin est sur un papier du 19^{ème} siècle; c'est une belle copie d'un tel maître du 18^{ème}.

D'ailleurs, si c'était du bon artiste, votre dessin vaudrait 5 millions...Soyez sérieux ».

Tout récemment, mon restaurateur (qui travaille pour le Louvre et pour le Château de Versailles) vient voir un de mes tableaux à restaurer. Je lui demande son avis sur l'âge du papier de mon dessin. « plein 18^{ème} » me répond-t-il. Et là je commence à comprendre que mon dessin est bien un original d'une importance considérable pour l'Histoire de l'Art...

José Boubilil

Conseil de pro

Position assise et mouvements simples : ce qu'il faut savoir

Être assis n'est pas sans conséquence. La position assise est scientifiquement reconnue comme l'une des pires du point de vue sanitaire. Elle affecte notre métabolisme, notre posture, la santé de nos articulations. Et lorsque l'on s'assoit mal, tous ces problèmes sont décuplés. En matière de position assise, la position idéale est une position qui permet aux



principales articulations du corps d'être dans une position neutre, une position qui ne met pas trop de muscles sous tension ou en étirements. L'idéal est de garder le dos droit bien calé contre le dossier de la chaise sans arrondir les épaules vers l'avant ni de trop cambrer le bas du dos. Les épaules doivent être bien relâchées et vers l'arrière, les coudes placés en angle de 90-100 degrés. Les genoux doivent être à hauteur des hanches. Les jambes détendues, pliées à environ 90-100 degrés, et les pieds posés au sol.

Quand l'âge avance, les jambes sont plus faibles et l'équilibre moins certain. S'asseoir, se lever d'une chaise, devient un exercice parfois compliqué. Alors, existe-t-il des techniques simples pour protéger notre dos et notre corps qui, à force de position statique, devient moins souple, des techniques ou gestes pour se prémunir d'un déséquilibre ou d'un risque de chute ?

La technique pour s'asseoir de manière sécurisée et sans risquer le tour de reins reste la même quel que soit votre siège. La chaise avec accoudoirs reste la plus adaptée. Dans un premier temps, approchez-vous au plus près de votre chaise. Une fois bien en face, retournez-vous et reculez doucement jusqu'à sentir son

Recette Tomates farcies au riz, pignons et feta (4 personnes)

- ☆ 8 tomates mûres
- ☆ 150 g de riz
- ☆ 100 g de pignons de pin
- ☆ 50 g de feta
- ☆ Sel, poivre, menthe verte, persil
- ☆ 2 oignons
- ☆ 10 cl de jus de tomate
- ☆ sucre
- ☆ 10 cl d'huile d'olive

Préchauffez votre four à 200°C (th.6-7).

Emincez les oignons, les faire dorer 3 min à l'huile. Lavez les tomates, coupez le chapeau, et évidez-les délicatement à l'aide d'une cuillère, tout en réservant la chair dans un bol. Hachez le persil et la menthe dans 2 bols séparés.

Ajoutez aux oignons le jus de tomate, la chair des tomates, sel, poivre, 1 c. à café de sucre, la menthe, le persil et de l'eau.

Mélangez et portez à ébullition, puis ajoutez le riz tout en remuant. Réduisez la chaleur du feu mais maintenez une légère ébullition.

Dès que le riz est cuit, éteignez le feu et ajoutez les pignons. Mélangez soigneusement et laissez refroidir.

Farcissez les tomates vides avec votre préparation.

Parsemez de feta coupée en petits dés.

Enfournez pendant 20 min.

contact aux mollets. Ensuite, il est très important de placer ses mains sur les accoudoirs avant même de s'asseoir pour conserver l'appui de vos jambes. Cela évite de « se laisser tomber » en arrière et permet de garder un appui stable et sécurisant lors de l'assise. Vos lombaires vous remercieront. Attention il est important d'agripper les deux accoudoirs. N'en saisir qu'un seul déforme votre position et pourrait vous déstabiliser. Il ne vous reste plus qu'à vous asseoir bien au fond de votre fauteuil et de profiter d'une assise confortable.

Pour se relever de sa chaise et le faire de façon sécurisée, attrapez l'assise de votre chaise et avancez-vous délicatement pour ne pas y rester au fond. Vous réduirez davantage la pression affectée au bas de votre dos. Préparez la position de vos jambes et saisissez les accoudoirs pour y prendre appui et vous lever facilement. Ne lâchez pas les accoudoirs avant d'être parfaitement stabilisés sur vos jambes.

La position assise ne doit pas dépasser 45 minutes idéalement alors à vous de jouer.

Rapprocher les mots contraires
Thème : les 5 sens
Exemple : âcreté et douceur sont antonymes

Âcreté	1	Aigu		Parfum		Suave	
Fin		Grand		Inodore		Empuantir	
Obtus		Chaud		Faible		Courbe	
Froid		Court		Embaumer		Odorant	
Carré		Haut		Tendre		Dur	
Glacial		Douceur	1	Lourd		Amollir	
Long		Large		Droit		Puanteur	
Petit		Rond		Poli		Léger	
Étroit		Brûlant		Durcir		Raboteux	
Bas		Grossier		Fétide		Fort	

Citations



1 "Dans la vie on ne fait pas ce que l'on veut mais on est responsable de ce que l'on est." *Jean-Paul Sartre*

2 "Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction." *Antoine De Saint-Exupéry*

Réponses des mots contraires

Âcreté	1	Aigu	3	Parfum	11	Suave	20
Fin	2	Grand	8	Inodore	12	Empuantir	14
Obtus	3	Chaud	4	Faible	13	Courbe	17
Froid	4	Court	7	Embaumer	14	Odorant	12
Carré	5	Haut	10	Tendre	15	Dur	15
Glacial	6	Douceur	1	Lourd	16	Amollir	19
Long	7	Large	9	Droit	17	Puanteur	11
Petit	8	Rond	5	Poli	18	Léger	16
Étroit	9	Brûlant	6	Durcir	19	Raboteux	18
Bas	10	Grossier	2	Fétide	20	Fort	13

