



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°9 - Hebdomadaire - 28 Dec. 2020

EDITO



Un Noël encore confiné mais baigné d'espoir, une vaccination qui démarre fort en EHPAD, un hiver glacial et des recettes qui allient gastronomie et santé. Encore et toujours, la musique nous fait vibrer et nous réconcilie avec notre jeunesse. Que cette année nous apporte son lot de bonne santé et, après une nouvelle vague surmontée, un retour à un long fleuve tranquille...

## Le mot du président

Je me souviens de mes réveillons magiques du jour de l'an. J'avais à peine 15 ans, au début des années 70, et je commençais à m'éloigner du cocon familial pour de nombreuses occasions, surtout le 31 décembre. J'allais chez l'un de mes amis, que je fréquente toujours après 50 ans, qui habitait à Paris. Je rejoignais mon "équipe" de marrants en venant de ma jolie banlieue du Sud. Nous nous retrouvions à neuf ou dix pour jouer au Monopoly, ou à la belote, et profiter des sucreries de la mère de Gérard. Bref, des grands ados normaux... La surprise attendue arriva à minuit et 20 secondes. A travers toutes les fenêtres grandes ouvertes du voisinage, des applaudissements, de la musique, des "bonne année", partout. Et surtout, des tas d'invitations de jolies ou gentilles voisines. Nous sautions sur ces occasions inespérées pour aller rencontrer de nouveaux visages. Pour nous, avec nos barbes naissantes et notre acnée, nous rêvions un peu d'une possible princesse à séduire. Mais au fond, le plus extraordinaire, c'était cette chaleur que nous échangeions entre cages d'escaliers voisines, sans nous soucier de la qualité de nos voisins du coin. Je vous souhaite à tous, mes chers résidents, à qui je m'adresse depuis près de deux mois, vous qui comptez pour mon équipe et moi-même, une merveilleuse année 2021, surtout avec la santé et beaucoup d'amour autour de vous.

*José Boublii*

A l'origine de désagréments pour les baigneurs, les scientifiques ont découvert récemment que les méduses étaient indispensables à la chaîne alimentaire pour de nombreuses espèces marines. En outre, leur collagène est utilisé pour renouveler la peau en cas de brûlures et les cosmétiques s'en servent comme antiride.

LE SAVIEZ-VOUS ?

## Point Presse

Une **météo déchaînée** ce lundi 28 décembre dans l'est et le centre de la France. La tempête Bella et de fortes chutes de neige ont privé 34 000 foyers d'électricité dans ces régions. Entre neige, verglas et tempête, 9 départements sont placés en vigilance orange pour la journée de lundi.

Le 24 décembre dernier, la Haute Autorité de Santé (HAS) a publié un avis favorable à la **vaccination contre le Covid-19**. Celle-ci a **débuté dimanche 27 décembre** dans deux établissements, à Sevrans et à Dijon, auprès de personnes âgées volontaires.

Mauricette, une femme de 78 ans, a été la **première personne à se faire vacciner en France** ce dimanche 27 décembre, à Sevrans. Elle a reçu la première dose du vaccin de Pfizer-BioNTech et a affirmé se porter parfaitement bien et être très émue.

**M**usique de fête. Il n'y a rien d'équivalent aux joies que procure la musique. Je parle bien sûr des joies organisées, provoquées, que l'on ne peut comparer à celle d'un enfant qui vous dit pour la première fois "papa", ou "papy" (enfin pour les femmes, c'est "maman" ou "mamy").

1979: j'avais décidé de passer mes vacances de célibataire dans l'un des plus beaux villages du monde sans doute (il y en a quelques uns en France aussi) : Sidi Bou Saïd, en Tunisie. Avec mon groupe de copains, nous avons loué une maison au centre du village, qui avait la particularité toute locale, comme en Espagne, que toutes les chambres étaient réparties autour d'un grand patio ouvert sur un énorme jasmin. Le rêve, car cette pièce devait faire office de salle de concert pour les deux mois de vacances qui suivirent.



C'était irréal. Nous avons deux guitaristes -guitare sèche bien sûr- de très haut niveau, Dany et Bodo. Un percussionniste très oriental, sur une "darbouka", Rémy, qui avait déjà joué dans de super orchestres. Après la sieste, obligatoire sous la canicule tunisienne des mois d'été, nous démarrions les concerts.

Moi en "monsieur loyal", puisque je ne jouais d'aucun instrument, et des dizaines de copains et copines qui venaient vers cinq heures, pour chanter et même danser...

Un souvenir où le décor et les plus jolis airs de notre époque se conjuguèrent pour dégager un parfum de bonheur.

*José Boublil*

## Jeux

Compléter la grille avec des chiffres de 1 à 9 de sorte qu'ils n'apparaissent qu'une seule fois dans chaque ligne et chaque colonne

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

Source: www.adobestock.fr

.....  
Réponse  
.....

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



## Santé et Bien-être

**B**eauté et santé avec l'huile d'olive.

Partie intégrante de la fameuse cuisine méditerranéenne tant recommandée par les médecins et les diététiciens, l'huile d'olive comporte de nombreux bienfaits pour notre santé et représente un véritable allié jeunesse. Riche en Oméga-9, sa consommation permet de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et la présence de "mauvais cholestérol" dans le sang. Pollution, stress, maladies, alimentation trop riche, âge, comme bien d'autres facteurs de notre quotidien, marquent nos cellules et provoquent leur vieillissement.

Les polyphénols contenus dans l'huile d'olive représentent, quant à eux, des antioxydants efficaces pour lutter contre le vieillissement cellulaire de notre organisme mais aussi de notre peau. La vitamine K confère à l'huile d'olive une action bénéfique sur la coagulation sanguine et la solidité osseuse. Idéale pour la santé, elle est donc à privilégier dans nos recettes cuisinées ou froides mais il ne faut pas en abuser car elle est tout de même riche en lipides et donc calorique. Contrairement aux idées reçues, elle résiste parfaitement à la cuisson. Pour lui permettre de conserver tout son arôme, il est toutefois conseillé de l'utiliser plutôt à froid. Pour une huile d'olive haut de gamme, on pourra opter pour l'huile d'olive vierge extra qui possède un taux plus faible en acide oléique et se conserve mieux. Plus le taux d'acidité est faible et meilleure est la qualité de l'huile.

