



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°1 - Hebdomadaire - 2 Nov. 2020

EDITO



Chers lecteurs, directeurs, résidents d'EHPAD ou de résidences seniors, nous vous invitons à découvrir le nouveau magazine de Retraite Plus. Pour se divertir, se réjouir et s'informer, rien de tel que nos rubriques actualité, santé, bien-être, gastronomie, peinture et musique. Quelques jeux ne seront pas de trop et nos citations auront toujours le dernier mot.

Le mot du président

En me levant, je me suis dit une fois de plus : "Vive la vie !" Je voudrais tellement partager ce message à tous en maisons de retraite et autres résidences. Soyons heureux des gestes importants que nous faisons pour les autres et pour soi-même: un sourire à votre soignante, ou à la gentille dame qui vous sert. Une pièce, ou plus, pour ceux qui ont faim. Un bisou, à distance, à vos petits-enfants ou à ceux de votre amie. Tout ça vaut la peine, tout ça, c'est "la vie est belle".
Vive la vie !

José Boublil

Le vin ne tire pas sa couleur du type de raisins mais plutôt de l'utilisation de la peau ou non. Un vin blanc peut donc être obtenu lors du procédé de vinification de cépages blancs ou rouges.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Point Presse

Le monde de la littérature déplore la **mort d'Alain Rey** à l'âge de 92 ans, figure emblématique du dictionnaire "**Le Robert**".

Emmanuel **Macron** a annoncé, lors de son allocution du 28 octobre, un **confinement national** à partir du **1er novembre**, mais plus souple que le premier. Notamment, **les visites en EHPAD sont toujours possibles** et les écoles primaires et secondaires restent ouvertes.

Deux études menées en Inde semblent montrer que le **plasma sanguin** de personnes guéries du **Covid** ne réduit pas les risques d'aggravation.

En juillet dernier un jeune garçon de 12 ans découvre par hasard, alors qu'il marchait dans le canyon de Horseshoe, un **squelette de dinosaure vieux de 69 millions d'années**.

L'alimentation a une influence essentielle sur notre santé. C'est l'occasion de faire le plein de vitamines C en privilégiant les agrumes : oranges, citrons, kiwis, pamplemousses. Si l'on cherche une idée de recette facile et rapide, qui apporte le plein d'énergie pour toute la famille, on optera pour la salade de fruits variés qui concentre un maximum de vitamines. En y ajoutant quelques petits fruits rouges comme la groseille, la myrtille ou le cassis, on procure à notre organisme des flavonoïdes qui stimulent l'action des petits vaisseaux sanguins et éclaircissent le teint grâce à une bonne circulation sanguine. L'artichaut, et plus particulièrement son cœur, est à intégrer sans modération dans nos menus pour sa forte action antioxydante. La vitamine A, quant à elle, est synthétisée dans l'organisme, grâce à certains aliments riches en carotène, le fameux pigment « bonne mine ». Il s'agit essentiellement des carottes, des brocolis, des épinards et des poivrons. Les Oméga-3, présents surtout dans le poisson et certaines huiles comme le colza ou l'huile d'olive, agissent sur le renouvellement des cellules et des tissus. De manière générale, seule une alimentation variée permet de réunir le maximum de vitamines et minéraux essentiels.



Arts: Peinture, Musique

Cinquante ans déjà que je suis passionné de peinture. Et c'est ce qui m'a décidé à imaginer notre concours de peinture pour les résidents d'Ehpad, en France et en Belgique (1ère édition en 2019/20, 1600 participants).

Un jour, en passant à l'hôtel des ventes de la rue Drouot, j'aperçois dans une salle un magnifique tableau représentant un pâtre tenant un bâton en forme de croix, assis près d'un mouton. Une oeuvre splendide, que je me propose d'acheter car estimé à quelques milliers de francs. A la dernière minute, vu l'enthousiasme anormal que déclenche l'oeuvre, le tableau est retiré de la vente pour que l'on effectue des recherches.

Six mois plus tard, le tableau réapparaît en vente à Monte-Carlo, présenté comme Georges De La Tour.

Vendu à 10 millions et préempté par le Louvre. Et ainsi, lorsque je visitais ce merveilleux Musée en famille, je disais à mes enfants : "vous voyez, ce tableau aurait dû être accroché chez nous..."

José Boubilil

Santé et Bien-être

En nouvelle période de confinement décidé par le gouvernement français et d'autres pays européens suite à une recrudescence des cas de Covid, la question du vaccin contre le Sras-CoV-2 revient plus que jamais sur le devant de la scène. Dans la course effrénée entamée depuis le début de l'épidémie, plusieurs candidats sont en tête avec des résultats déjà concluants. En France, c'est le vaccin de l'Institut Pasteur qui est le plus encourageant alors qu'il se trouve à la première phase des essais cliniques sur les humains. On teste ainsi pour le moment l'innocuité du vaccin et la tolérance d'un petit groupe de patients. L'Inserm a lancé un appel pour trouver 25 000 volontaires. Par ailleurs, deux études néerlandaise et allemande ont montré que le vaccin contre la grippe pourrait diminuer les risques de contamination au Covid. (Revue Scientific American). Ce ne sont que des résultats préliminaires, la prudence reste de mise.

"La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre."
Albert Einstein

"Aimer, c'est donner rendez-vous au bonheur dans le palais du hasard."
Abel Bonnard

