



Le petit canard de Changey

ANNEE 2017

N° 19





Par Frédéric MEUNIER
Directeur

EDITORIAL

Editorial.....1
Histoire.....2.3.4
Aux dernières nouvelles.....5.6.7.8.9.10
Les Catherinettes.....11
Carnet.....12.13.14.15.16
Les Allergies.....17.18
Culinaire.....19
La commission menu.....20.21
Quoi de neuf.....22.23
Les aides techniques aux repas24.25.26
Les effets de la musique et du chant.....27.28
Temps forts.29.30.31.32.33
Histoires drôles.....34.35
Poème.....36
Jeux.....37.38
L'archivage.....39
Inscription en maison de retraite.....40.41
Paroles de résidents.....42.43.44
Les légumes oubliés.....45.46

Édité le 20 décembre 2017

Chères lectrices, chers lecteurs

Ca y est ! Nous y sommes au mois de décembre, le mois de toutes les magies et les surprises que ce soit pour les petits et les grands.

Malgré le froid de l'hiver qui s'installe, il y a pourtant bien un vent de chaleur qui souffle sur notre établissement !! Car l'esprit de Noël et ses festivités vont rythmer votre quotidien durant ce dernier mois de l'année.

On peut même dire que les festivités ont déjà commencé !!

En cette fin du mois de novembre, nous avons pu découvrir au sein de l'établissement un superbe marché de Noël composé de magnifiques décorations et petits cadeaux en tout genre... Tout cela proposé par une équipe de bénévoles exceptionnelle.

Nos papilles ont également été ravies par l'odeur alléchante des crêpes, gaufres et autres gâteaux, vin chaud et bière de « Noël ». Un excellent moment apprécié de tous.

L'ensemble du personnel de l'établissement vous souhaite un joyeux Noël et de bonnes fêtes de fin d'année.

Bonne lecture à toutes et à tous !





Jean
MOUGENOT
AMP

H I S T O I R E

Mesdames et Messieurs les résidents et autres lecteurs, pour ce nouveau numéro de votre journal *préfé*ré le « *petit canard de Changey* », je vous propose une petite rétrospective de plusieurs métiers oubliés ou, pour certains d'entre eux, de suivre leur évolution à travers les années passées.

LE SABOTIER :

Pour mener à bien son travail, le sabotier ne façonnait que du bois vert. Sur le billot, s'aidant d'une large hache à bûcher au manche court et désaxé, il commençait sa tâche.



Lentement, le sabot prenait ensuite forme sous le tranchant du paroir, ce genre de grand sabre articulé sur l'établi et dont le maniement, par une sorte d'épluchage précis et sûr, parachevait l'œuvre. Fermement immobilisé dans l'encoche de l'établi sommairement taillé dans une grosse bille de bois, le sabot était ensuite creusé à la tarière et à la cuillère, appelée « losse » dans les Vosges. Après ponçage, une teinture au brou de noix ou au noir de fumée pouvait apporter une touche personnelle à cette chaussure à laquelle s'attachèrent des générations de paysans. **Rares sont aujourd'hui ceux qui, jadis enfants, s'en allaient chantant « ma mère s'en va-t-au marché, c'est pour des sabots ach'ter ».**

LE BOUILLEUR DE CRU :

Propriétaire, fermier ou métayer distille ou fait distiller chez lui les fruits et lies qui proviennent exclusivement de sa récolte. Il est appelé bouilleur récoltant : son activité s'effectue en toute liberté sous couvert du privilège des bouilleurs de cru datant de 1875.

La loi du 29 décembre 1900, appuyée par celle du 31 mars 1903, permet la distillation en quantité illimitée des marcs, vins, cidres, poirés, lies, cerises et prunes provenant de son exploitation, à l'exception de tous autres fruits ou céréales, la quantité de liquide fermenté à traiter ne devant pas dépasser 200 litres par vingt-quatre heures.

En cas d'usage d'alambics prohibés, il leur est alloué, en franchise, sans droits, 20 litres d'alcool par producteur et par an, pour leur consommation personnelle. En 1901, 11244 bouilleurs de cru ont perdu leur privilège pour fraude !

La loi du 22 avril 1905 prescrit l'ouverture obligatoire, dans chaque commune, d'ateliers publics de distillation et celle du 17 avril 1906 en réglemeⁿt étroitement l'utilisation. Les bouilleurs ambulants sont les bouilleurs à façon ou loueurs d'alambic qui vont d'un village à l'autre avec un permis de circulation valable un mois. Ils doivent tenir un cahier-journal avec les noms et adresses des clients visités, en notant à la fin de chaque journée les quantités d'alcool produites.



LES ALCOOLS ET LES BOUILLEURS DE CRU : l'usage des pommes de terre dans la production de l'alcool ne remonte pas au delà des premières années du XIXe siècle. Jusqu'en 1850, le vin et le marc de raisin sont les sources principales de l'alcool livré à la consommation française. Le phylloxéra termine ce que l'oïdium a commencé vers 1850 : le désastre des vignes joint à de mauvaises récoltes, les vins ne suffisent plus à la demande. La distillation des pommes de terre, prunes, poires et bien d'autres fruits, jusqu'alors très locale, s'étend sur toutes les régions. La production atteint 2152000 hectolitres en 1928 et passe à 5826000 en 1935.



LE TONNELIER :

D'invention gauloise, le tonneau et ses dérivés, tous tirés du bois, eurent une incontestable notoriété. Si tonneaux et barriques en composent l'essentiel, l'inventaire de la tonnellerie est riche de tous les baquets, saloirs, cuviers, brocs et autres cuves ou sapines (récipient en bois ayant la forme d'un demi-tonneau), autrefois largement utilisés, avant la généralisation des ustensiles en fer émaillé et l'avènement des matières plastiques. Si le tonnelier, dans les contrées viticoles grandes utilisatrices de tonnellerie, assurait l'essentiel de la production, d'autres artisans, moins spécialisés, contribuaient, ailleurs, à la fabrication plus diversifiée de nombreux ustensiles d'utilisation courante. Invariablement, la fabrication des tonneaux débutait par la confection de la douve ou douelle, taillée dans le merrain (planche fendue) et galbée à la plane (outil à lame concave) sur la bandaine (banc pour dresser une pièce de bois) et creusé à la doloire (sorte de hache), sur le billot.



Venait ensuite l'assemblage, assuré par un premier cerclage de maintien. L'action conjuguée du feu et de l'eau permettait le galbage des douelles, soumises à l'étreinte de la presse à cintrer.

Dans ce métier, comme dans tant d'autres, chaque outil avait son usage précis pour tracer, débiter, dresser, planer, corroyer, creuser, percer, assembler ou polir.



Sylvie
BOCQUENET
ASG

A
U
X

D
E
R
N
I
È
R
E
S

N
O
U
V
E
L
L
E
S

BIENVENUE A

CÉLINE JEANNOT, aide soignante

Elle est arrivée au sein de la maison de retraite depuis le 10 Juillet 2017 et travaille de nuit.

Cette jeune femme de 37 ans réside à GRAY. Elle a deux garçons : Louis et Lucas. A ses heures perdues, elle pratique la marche et la pétanque.



LÉONTINE MOUGET, aide-soignante

Elle travaille sur le secteur de la Verrière depuis le mois de Juillet.

Elle a obtenu un BEP Sanitaire et social et a continué vers une mention complémentaire « Aide à domicile ».



Pendant plusieurs années, elle a travaillé auprès de personnes âgées à domicile en tant qu'auxiliaire de vie sociale.

Cette jeune femme de 33 ans réside à CHANCEY avec son concubin et leurs trois garçons : Pierre 11 ans, Louis 9 ans, Noam 3 ans.

Elle adore les animaux et possède deux chiens : Johya et Vita ainsi qu'un chat : Nutella.



CHLOË COUSSON, apprentie aide-soignante

Elle est arrivée au sein de la maison de retraite depuis le 21 Août 2017.

Cette jeune fille de dix-huit ans a obtenu un baccalauréat professionnel d'accompagnement soins et service à la personne au lycée Sainte Famille à Besançon. Depuis le mois de septembre, elle se forme au métier d'aide-soignante au lycée Condé de BESANCON.



FRÉDÉRIC NOËL, remplaçant aide soignant de nuit

Il est arrivé au sein de la maison de retraite depuis le 6 Novembre 2017.

Il possède une solide expérience puisqu'il a travaillé pendant quinze ans en tant qu'ambulancier. Puis, il a décidé de se former au métier d'aide-soignant.



Cet homme de cinquante ans réside à POYANS. Quand il a du temps libre, il aime jouer aux jeux de société .Il aime aller promener ses chiens en forêt.

MÉLISSA BERGAMI, aide-soignante

Elle est arrivée au sein de la maison de retraite depuis le 19 Décembre 2017 et travaille sur le secteur du Parc et du Belvédère.

Cette jeune femme a déjà une expérience auprès des personnes âgées puisqu'elle travaillait à domicile. Elle réside à GRAY. Vivant en couple, elle a un petit garçon de deux ans qui se prénomme Loukas. A ses heures perdues, elle pratique de la gymnastique artistique à « L'alerte grayloise ».



GRÉGOIRE ALEXANDRE, cuisinier qui remplace Charles RUDELIN

Ce jeune homme a obtenu un certificat d'aptitude professionnel et un brevet professionnel de cuisine.

Il possède déjà une solide expérience, puisqu'il a travaillé dans un restaurant où il confectionnait de la cuisine traditionnelle.



Il réside à NANTILLY et vit en couple. A ses heures perdues, il pratique le vélo. Il fait également partie de l'association grayloise de jeux de société car il apprécie beaucoup ce genre de divertissement.



Au revoir



WALLIS ANDRJEWSKI, agent logistique

Qui a assuré le remplacement du personnel absent du 2 Mars au 31 Août 2017.

LAURELINE MERAND, agent logistique

En contrat emploi avenir, elle travaillait sur le secteur de la Verrière. Elle nous quitte pour intégrer une formation AES (Accompagnant Educatif et Social).



MURIEL POULET, aide-soignante

Elle est arrivée en juillet 2011 et a travaillé essentiellement sur les secteurs du Parc et Belvédère. Elle nous a quittés depuis le mois d'août pour se préparer au diplôme d'infirmière.

SANDRA OUDIN, agent logistique

En contrat avenir, elle travaillait sur le secteur de la Verrière. En septembre 2017, elle s'est formée au métier d'aide-soignante et a obtenu son diplôme au mois de juillet.



DÉBORAH MOUGNOT, agent logistique

En contrat d'accompagnement à l'emploi, elle travaillait essentiellement sur les secteurs du Belvédère et du Parc jusqu'au 30 Septembre 2017.

CHARLES RUDELIN, cuisinier

Il travaillait parmi nous depuis 2014. Il part rejoindre un établissement voisin pour d'autres perspectives professionnelles. Merci à lui pour ces 3 années passées en notre compagnie.



Naissance



Laina est née

Le 25 Juin 2017

A 8h 49

Elle pèse 3 kg 560

*Elle fait le
bonheur de*

*Irène Lazhar et
John Lombard*



Logan est né

Le 30 Juin 2017

A 00h28

Il pèse 3kg 870

*Et il comble de
bonheur*

*Jessica et
Antony Frédéric*



Retour



JESSICA FRÉDÉRIC



IRÈNE LAZHAR

Elles sont rentrées de leur congé maternité et ont repris leur activité professionnelle.



Les Catherinettes



Vanessa, aide soignante, Claire, infirmière et Wassila, aide soignante ont été revêtues du traditionnel chapeau de Catherinette. Toutes trois ne s'attendaient pas à une telle surprise !!! En effet, se sont les ASG (assistante de soins en gériologie) qui sont à l'initiative de cette idée réalisée avec l'aide de quelques résidents du PASA.



BIENVENUE A :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



Patricia HOCHET
Technicien
Administratif

C
A
R
N
E
T

Nous avons accueilli **MADAME RENÉE DEBROSSE** le 7 juillet 2017. Madame habitait à MELAY en Haute-Marne, petit village où Renée vue le jour le 17 septembre 1934. Jusqu'à l'âge de 14 ans, Renée a beaucoup voyagé en raison de la profession de Jean, son père, qui était chef de gare.



Ensuite pour rentrer en apprentissage elle est partie en pension jusqu'à ses 18 ans. Elle en est sortie avec son CAP ménage et couture. Elle a trouvé un travail chez un médecin à VESOUL comme employée de maison où elle y est restée durant 5 ans. Le 1^{er} novembre 1957, l'hôpital de SAINT-REMY, qui a l'époque accueillait des personnes de la Seine, lui proposa un emploi. Le matin, elle travaillait et l'après-midi elle suivait des cours pour devenir infirmière. Son diplôme obtenu, elle a exercé dans beaucoup de services de l'établissement. Suite à l'absence de l'ergothérapeute, elle prit le poste et le garda durant 32 ans. Elle s'occupait d'une cinquantaine de patients. Elle les initia à la broderie, la couture, le tricot et bien d'autres activités manuelles. Tous les ans, leur kermesse était attendue afin de découvrir les jolies choses confectionnées. Les gens passaient même des commandes à l'avance ; Un jour une commande de linge complet de table lui a été faite : cinquante-deux services ! Imaginez-vous !!! Ils n'ont pu honorer, qu'une dizaine de pièces... . Les patients étaient très contents de participer à ces ateliers ensemble mais appréciaient également beaucoup les sorties au restaurant, les balades, et faire du shopping dans les grands magasins. Ces excursions comptaient toujours une trentaine de personnes, tous fidèles au rendez-vous. Au décès de son papa en 1996, Renée s'est installée dans la maison familiale.

Elle y resta auprès de sa maman Jeanne jusqu'à son décès en 2009. Sa maman était une adepte du jardinage (haricots verts, tomates, pommes de terre....) pas une herbe dans le jardin. Renée ne comprenait pas cette passion, mais maintenant, elle m'a confié que si sa mère n'avait pas eu cet amour du jardin, elle n'aurait jamais mangé tout ce que le potager donnait !!!

Tricot, couture et broderie, surtout celle de LUXEUIL avec galons, confection de tabliers, coussin..... une pièce complète dédiée à la couture manuelle et avec ses nombreuses machines à coudre !!! Elle est toujours aussi passionnée et lorsqu'elle m'en parle, moi qui n'aime pratiquer cela, mais juste porter de la dentelle, j'ai l'impression de savoir le faire. Le matin, lors de la distribution du courrier, Renée attend ma venue, avec les journaux, et surtout les fiches de jeux (mots croisés, fléchés,...). Renée est une personne très souriante et toujours prête à vous donner de petits conseils en couture et autres.



MADAME HÉLÈNE NARJOLLET est arrivée parmi nous le 1^{er} août 2017. Madame a montré le bout de son nez dans notre capitale « PARIS ». Ce n'est pas « PARIS s'éveille », comme le dit la chanson mais ses parents s'émerveillèrent de sa venue.

Hélène fit la connaissance de Paul, son mari, en décembre 1955. Par la suite, elle le suivit en province puis ils s'installèrent à BROYE en Saône et Loire, petit village proche du Creusot. Ils devinrent « Broyant et Broyante » par adoption !! Trois ans après s'être dit « oui », Françoise est née de cette union, et l'année suivante une deuxième fille « Sylvie » réjouit le foyer. Hélène a élevé ses deux enfants et s'occupa de son foyer. Ensuite, elle vécut à « LE BREUIL » (toujours dans le même département) et y resta jusqu'à son arrivée chez nous. Hélène est toujours proche de ses deux filles, l'une habite près de BESANCON et l'autre à LANGRES.

Au sein de notre maison de retraite, elle a pu continuer à apprécier les ateliers auxquels elle aimait s'y adonner : la couture, le tricot, les activités de la vie quotidienne, les jeux de société comme le loto. A d'autres moments, elle profite d'une pause lecture ou d'émissions musicales, sans oublier les documentaires animaliers. Le premier mercredi de chaque mois, Hélène aime participer aux anniversaires au son de la musique en valsant et chantonnant.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



MADAME BERNADETTE CONSOLI est née à MOREZ dans le Jura par une journée printanière d'avril 1954. Elle a 4 enfants : Angélique, Pierre et Sylvie d'un premier mariage, puis vient la petite dernière Jessica.

En 1999 Bernadette se marie avec Paride. Ils vivent à DIJON. Elle travaillait comme ouvrière chez « MULOT PETITJEAN », fabriquant de pain d'épice.

Par la suite ils déménagèrent à CHAMPLITTE. Elle aimait cuisiner pour toute sa famille et s'occuper de son intérieur. Surtout qu'il y a de quoi faire avec dix petits-enfants. Elle apprécie également beaucoup le jardinage.

Avec Paride, son mari, ils allaient danser dans les bals et autres lieux dansants. Elle aime aussi écouter de la musique et plus particulièrement Frédéric FRANCOIS.



La Direction, l'ensemble du personnel de Cournot Changey et les résidents leur souhaitent la bienvenue et de bons moments parmi nous.

UNE PENSÉE POUR :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



Le 3 décembre 2017 **MADAME ODETTE FONTANA** était venu vivre au sein de notre maison de retraite. Elle était originaire de GRAY, elle avait vu le jour le 16 janvier 1922. Elle s'était mariée et de cette union, 3 filles se sont rajoutées au nid douillet. Pendant de nombreuses années elle a tenu un café restaurant. A l'âge de la retraite elle garda de ses années un goût pour la cuisine et pour les intérieurs bien tenus. Il ne faut pas oublier ses nombreux voyages qu'elle aimait nous faire partager. Odette a toujours été très coquette et souhaitait le rester. « Ce n'est pas parce que l'on prend de l'âge qu'on ne doit plus aimer prendre soin de soi ». Pendant son séjour parmi nous, elle appréciait tricoter, participer aux jeux de société et en particulier les ateliers mémoires. Odette avait intégré le PASA, où lors des ateliers « cuisine », elle nous faisait part de ses trucs et astuces.. C'est par un soir de juillet de cette année qu'Odette est partie faire un dernier voyage.....

Le 20 octobre 2016 nous avons accueilli **MADAME SUZANNE BAULEY**. Elle avait vu le jour le 24 Juin 1923 dans le village de VAUX-LE-MONCELOT. Avant de nous rejoindre, elle résidait aux « Perrières » à GY. Madame était très désireuse de rejoindre notre structure. Agricultrice comme ses parents, Suzanne s'appuyait sur son voisin Suisse pour se faire aider dans les travaux de sa maison. Cette célibataire endurcie nous remémorait volontiers le parcours de sa vie. Ses propos nous faisaient rire et tout était alors prétexte pour laisser la plaisanterie éclater. Malgré son souci d'acuité visuel, Suzanne était très dynamique et exprimait sa volonté pour être dans le lien aux autres. Elle participait au loto, aux après-midi lecture du journal avec Jean, et aux jeux de mémoires. Elle appréciait se mettre au coin salon ou tout près de la télévision pour se tenir informer de tout ce qui se passait dans le monde. Le 27 juin dernier, Suzanne s'en est allée vers un autre monde.



SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



Le 11 juillet de cette année, **MADAME LILIANE PHILIPPE** est venue résider au sein de notre établissement. Berteaucourtoise de naissance (habitant de BERTEAUCOURT LES DAMES, dans la Somme) par une journée du 11 juin 1931. Elle y vécut avec ses parents qu'elle perdit très jeune. Ses grands-parents l'élevèrent. Cela ne fut pas une déception, tellement elle était attachée à sa grand-mère. Puis un jour elle fit la connaissance de son futur époux Bernard. Par une journée d'automne 1957, Liliane et Bernard se dirent « Oui ». Trois années plus tard leur fils Thierry vu le jour. Liliane était une femme qui avait le besoin de rester proche de sa famille. Elle vécut longtemps à GRAY. Pendant une huitaine d'année, elle exerçait la profession de secrétaire de Direction jusqu'à la naissance de son fils, puis s'occupa de son foyer. Thierry lui donna deux adorables petites filles. Le chant et les comtes étaient des moments qu'elle appréciait tout particulièrement.

Elle avait intégré le PASA et participait aux différents ateliers mémoire et actes de la vie quotidienne. Puis en fin de journée, elle aimait se détendre devant une émission télévisée. Ce 23 septembre, Liliane est partie écouter d'autres airs vers d'autres horizons.



A leurs familles et à leurs proches, La Direction ainsi que tout le personnel de Cournot-Changey adressent leurs plus sincères condoléances.



**Jocelyne
LESTAGE**
Agent de service

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ? :

L'allergie est une défaillance du système immunitaire, une réaction anormale et excessive d'un organisme à une substance particulière.

LES DIFFERENTS TYPES D ALLERGIES

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES :

Entre 3 et 10 % de la population serait atteinte d'une allergie alimentaire, le nombre de personnes touchées est en constante augmentation.

Les principaux allergènes responsables d'une allergie alimentaire sont :

- * l'arachide,
- * les fruits à coque,
- * les protéines de lait de vache,
- * les fruits de la famille du latex (kiwi, châtaigne).

Les manifestations de l'allergie sont diverses : urticaire ou eczéma, rhinite allergique ou asthme, œdème de Quincke ...



LES ALLERGIES AUX ACARIENS :

Les acariens sont invisibles à l'œil nu, très répandus, ils ont une prédilection pour :

- *les matelas,
- *la laine, la plume,
- *les tissus, les moquettes etc ...



L'allergie aux acariens fait suite à l'inhalation des déjections d'acariens contenus dans la poussière domestique. Elle se manifeste souvent par des réactions allergiques de type respiratoire comme la rhinite allergique ou l'asthme allergique.

LES ALLERGIES AUX ANIMAUX :

Les animaux à poils :

Le chat : l'allergène est principalement contenu dans la salive déposée sur le pelage.



Les rongeurs : les allergènes sont très virulents et peuvent être responsables d'allergies invalidantes.

Les insectes : l'allergie apparaît suite à une piqûre de puce, tique ou blatte.

Les abeilles, guêpes, frelons dont l'allergène est contenu dans le venin, leur piqûre peut être très dangereuse pour une personne allergique.



LES ALLERGIES AU POLLEN :

L'allergie au pollen est plus fréquente à certaines périodes de l'année comme au printemps lors de la floraison, il existe 3 principaux type de pollens : d'arbres, de graminées, des herbacées.



Les allergies au pollen se manifestent par une rhinite, une conjonctivite allergique, la personne éternue, pleure, a le nez bouché et présente des démangeaisons au niveau des yeux et du nez.

L'allergie au pollen est une allergie fréquente, elle toucherait près d'un quart de la population et elle est plus fréquente chez l'adolescent et le jeune adulte.

Il existe bien d'autres allergies comme les allergies au soleil, au latex, aux moisissures...



Charles RUDELIN
Cuisinier

C
U
L
I
N
A
I
R
E

LA TASSE KINDER

Je vous propose la recette de « la tasse Kinder ». Nous avons réalisé cette recette avec quelques résidents de l'ehpad et présentée celle-ci lors du concours de cuisine qui s'est déroulé le jeudi 12 Octobre à la maison de retraite des capucins entre 7 EHPAD du bassin Graylois. Notre recette a eu beaucoup de succès car nous avons remporté la 1^{ère} place !!! Félicitations aux résidents.

Ingrédients pour 4 tasses

CORNETS 4
BISCUITS 4
KINDER MAXI 3
PERLES DE SUCRE
CIGARETTE RUSSE 1
MASCARPONE 250 G
SUCRE ROUX 20 G
CRÈME LIQUIDE 10 CL
KINDER BUENO 4



Recette

- Couper le haut des cornets et les déposer sur les biscuits.
- Faire fondre les Kinder au micro-onde et en déposer au fond des cornets afin de les coller avec les biscuits.
- Laisser refroidir le temps que le chocolat durcisse.
- Tremper le bord des cornets dans le chocolat fondu puis dans les perles de sucre.
- Couper 4 rondelles dans la cigarette russe pour former les anses des tasses.
- Tremper le bord des rondelles de cigarette russe dans le chocolat fondu et les appliquer sur les cornets pour qu'elles collent.
- Battre le mascarpone, la crème liquide et le sucre.
- Émietter les Kinder Bueno et les ajouter au mélange.
- Remplir les tasses de crème à l'aide d'une poche à douille.
- Décorer avec des morceaux de Kinder Bueno avant de déguster.

Bon Appétit





François
BELLET-BRISSAUT
Chef cuisinier

C
O
M
M
I
S
S
I
O
N

M
E
N
U

LA COMMISSION MENU

« L'organisation de notre commission menu a changé. Dorénavant, pour cibler au mieux vos attentes et rencontrer un maximum de résidents, j'ai décidé, comme vous avez pu le remarquer, de partager le repas du mardi midi avec vous. J'alterne les tables et les secteurs de restauration pour recueillir vos remarques et doléances. J'avoue aussi que partager avec vous ce moment d'échange me fait plaisir autant qu'à vous, je l'espère !!! Je prends note de chaque remarque afin de pouvoir répondre à chacune de vos demandes lorsqu'elles sont réalisables ».

Les repas par secteur :

Le PASA : Les repas se passent dans une agréable quiétude et durent environ une heure de l'entrée au café. Très peu de nourriture est jetée car le personnel présent aide à la découpe et une quantité raisonnable est servie. Les quantités dans l'assiette en texture mixée et hachée demandent à être augmentées.

La Verrière : Très peu de résidents peuvent s'exprimer sur les repas. De ce fait, les agents du secteur connaissant bien les personnes accompagnées peuvent m'aider dans l'amélioration et le suivi des repas. Par exemple le personnel m'informe qu'il faut faire de bonnes rations pour nos résidents en texture normale car ils ont bon appétit. Ils m'indiquent également que la cancoillote n'est pas pratique à manger car liquide, donc pas adaptée pour certains résidents. Je prends note de chaque remarque et adapte au mieux les repas des résidents.



La salle à manger : Les résidents apprécient ma présence et ce temps d'échange. Il y a des demandes auxquelles nous pouvons répondre rapidement comme : « *Nous préférons le rosé au rouge* », « *les pichets sont trop lourds et trop remplis, nous avons des difficultés pour nous servir* » « *on aimerait manger du fromage de Langres et du Mont d'or* ».... D'autres demandes sont individuelles. Il est parfois difficile de répondre aux souhaits de chacun. Mais néanmoins, je m'attache à répondre au maximum de demandes.



« Il est important pour moi de pouvoir étudier et donner un avis à toutes vos propositions et demandes diverses. Pour ce faire, il me semble primordial d'établir une communication qui vous permette d'exprimer vos attentes. N'hésitez pas à me solliciter, que ce soit lors de ces moments d'échange ou lorsque je suis à mon poste, en cuisine : faites-moi appeler ! N'hésitez pas !



Jean
MOUGENOT
AMP

Q
U
O
I

D
E

N
E
U
F

?

Quoi de neuf dans nos locaux ?

INAUGURATION DE LA BORNE :

L'inauguration de la borne mélo a eu lieu le 18 octobre dernier après la réunion du CVS. En présence des familles, des résidents et plusieurs personnalités,



une démonstration des différentes fonctionnalités a été réalisée par Delphine, l'animatrice coordinatrice. 4500 euros ont été nécessaires pour l'acquisition de la borne mélo.

Elle a été financée en grande partie grâce aux dons des familles, des résidents, des bénévoles, des entreprises et fournisseurs de l'établissement. Ces dons se sont élevés à près de 3700 €. La différence a été réglée grâce au bénéfice du marché de Noël.

CHANGEMENT DES DEUX CORPS DE CHAUDIÈRE :

L'entreprise PALISSOT a procédé au remplacement des corps de chauffe de nos deux chaudières au mois d'octobre. Une malfaçon a été constatée sur l'un d'entre eux. Nous avons néanmoins décidé de changer les éléments des 2 chaudières pour plus de sûreté.

INSTALLATION DE NOUVEAUX LITS MÉDICALISÉS SUR LE PARC ET LE BELVÉDÈRE :

Lors de la dernière réunion du CVS, il a été évoqué le changement de l'ensemble des lits sur les secteurs du Parc et du Belvédère. Cette opération s'est effectuée sur deux jours. Le mardi 28 et le jeudi 30 novembre dernier. Pour rappel, les lits du secteur de la Verrière avaient été renouvelés en 2016. Ce sont des lits de type « Alzheimer », c'est-à-dire qu'ils ont la particularité de descendre très bas.

RÉAMÉNAGEMENT DE L'ESPACE DE VIE VERS L'AQUARIUM :

Depuis plusieurs mois déjà, les travaux de réhabilitation du « château » ont commencé. La jonction entre l'établissement et l'ancien bâtiment se fera par un ascenseur. Son accès se situe vers l'espace détente à côté de l'entrée de la verrière. Cet espace détente se trouve donc supprimé. En conséquence, il est recommandé aux familles qui rendent visite à leur parent, durant les travaux, de se rendre au coin salon.

Quoi de neuf ?





Oriane BEL
Ergothérapeute

L
E
S

A
I
D
E
S

T
E
C
H
N
I
Q
U
E
S

Les aides techniques au repas

Il existe de nombreux objets qui facilitent les gestes du quotidien, nous allons nous pencher sur ceux destinés à l'aide au repas. En effet, il peut parfois être nécessaire de mettre en place ces dispositifs pour maintenir la capacité à manger seul.

En voici quelques exemples :

- **Les couverts :**

Les couverts ergonomiques sont adaptés aux personnes ayant des difficultés à tenir leurs couverts. Pour plus de confort et de maniabilité, il existe des modèles spécifiques pour les droitiers et pour les gauchers. Ils se déclinent en différentes sortes comme des couverts ergonomiques lestés ou légers, des couverts avec un manche en mousse, des couverts incurvés..., en fonction des difficultés présentées, comme les troubles de la préhension, une faiblesse musculaire, d'amplitude dans les mouvements...



Tube plastazote en mousse : à couper à la longueur souhaitée et à positionner autour de couverts, stylos ou autres ustensiles. Il offre une meilleure préhension à l'utilisateur



Couteau / Fourchette ergonomique : il est facilement préhensible et permet de manger d'une seule main.



Set de couverts ergonomiques inclinables : (fourchette, couteau, petite cuillère, cuillère moyenne, cuillère à soupe) : ils facilitent la préhension et ils peuvent être « tordus » (sauf le couteau) pour obtenir un angle adapté aux besoins.



Cuillère à café ou à soupe Plastisol : Elle protège les dents et les lèvres de la sensibilité à la température et des brûlures alimentaires. Elle évite également les blessures causées par les bords des couverts.

Les assiettes et les supports :



Rebord d'assiette incurvé : souple et léger, il s'adapte à différents diamètres d'assiettes standard plates, grâce à 3 clips. Le rebord d'assiette incurvé fait office de butée à l'intérieur de l'assiette pour empêcher les aliments de tomber, il est idéal pour les personnes ayant des difficultés à utiliser leurs deux mains.



Assiette antidérapante : elle assure une stabilité et adhère à la table. Sa pente permet de faire glisser la nourriture et offre une butée pour empêcher les aliments de tomber.



Support antidérapant : il assure la stabilité, évite le renversement et le glissement lors de la consommation ou de l'ouverture du yaourt.



Revêtement antidérapant : Il est idéal pour maintenir des objets fermement dans des endroits soumis à des mouvements, des secousses ou des basculements. Il colle au toucher et adhère immédiatement au contact des objets. Il empêche les assiettes, les bols et la vaisselle de glisser sur une table ou sur un plateau, maintient une planche à découper, un saladier ou un robot de cuisine sur un plan de travail.



Je vous propose de retrouver d'autres objets dans le prochain numéro du petit canard. Il ne s'agit ici que de quelques exemples, il existe d'autres aides techniques au repas.



Marie-Christine
BOUTHÉON
AMP

L
E
S

E
F
F
E
T
S

D
E

L
A

M
U
S
I
Q
U
E

E
T

D
U

C
H
A
N
T

ALZHEIMER



LES EFFETS DE LA MUSIQUE ET DU CHANT

Une étude récente démontre que des malades d'Alzheimer peuvent encore apprendre et se souvenir... par la musique et le chant.

C'est un fait incontestable : les malades Alzheimer ont perdu la mémoire. Mais ont-ils pour autant perdu la capacité d'apprendre ?

Et bien non, si l'on en croit des expériences menées dans le domaine musical. Un premier constat s'impose : les malades Alzheimer éprouvent du plaisir et une attirance pour le chant et la musique. Lors d'ateliers dédiés, ils continuent à chanter, notamment des chansons anciennes apprises des décennies plus tôt. Leur mémoire musicale continue à fonctionner, même à un stade très évolué de la maladie, alors même qu'ils ne parviennent plus à exprimer ce qu'ils sont par le langage.

En lien avec une équipe hospitalière, une maison de retraite située à Caen a eu l'idée d'organiser une expérience d'apprentissage de chants nouveaux. Résultat ? Après plusieurs séances, des patients sont parvenus non seulement à apprendre une mélodie, mais aussi à la reconnaître plusieurs semaines après. En revanche, ils ne mémorisent pas le texte et ne se souviennent pas dans quel contexte ils ont entendu la nouvelle chanson.

Cette expérience démontre qu'il persiste une capacité à apprendre chez les malades Alzheimer, même avec des troubles sévères de la mémoire. Au-delà, la musique a un effet positif sur leur comportement. Ils sont stimulés et communiquent davantage. L'atelier leur permet de sortir de leur mutisme et exerce un effet apaisant.

L'objectif principal pour les patients atteints d'Alzheimer est de mobiliser des émotions, des sentiments et la mémoire du patient dans le but d'améliorer sa qualité de vie.

La musique explore le domaine du non-verbal, le verbal étant souvent déficient ou lacunaire. Elle stimule ainsi d'autres circuits neurologiques que ceux utilisés dans la vie quotidienne et établit de nouveaux canaux de communication. Il s'agit donc d'une véritable rééducation qui sert également de lien entre le patient et son entourage. La musique a pour objectif de faire sortir le patient de son isolement grâce à des chansons qu'il aime ou a des chances d'aimer.

Chaque musique ou presque peut être thérapeutique. Nous pouvons varier le répertoire et chanter aussi bien :

"Au clair de la Lune", écouter une valse ou même danser sur cette valse quand les patients sont encore en capacité de le faire, écouter de la musique comme du tango, chanter de la variété française etc...

La mémoire musicale semble l'accès le plus direct à notre moi profond. Les personnes sont capables, quand elles ont tout oublié, de retrouver des chansons populaires, et les émotions et souvenirs qui leur sont associés, cela semble fascinant.

Mais il ne faut pas perdre de vue que ce qui est possible un jour ne l'est pas forcément le lendemain, il est donc important de prendre les bons moments quand ils se présentent et toujours agir dans l'intérêt de la personne.





**Delphine
NARDELLA**
Animatrice
Coordinatrice

T
E
M
P
S

F
O
R
T
S

LES CENTENAIRES DE L'EHPAD



MME CARMEN BEUREY a fêté ses 100 ans le 27 août, **M. HENRI CHOIX** ses 101 ans le 11 juillet et **MME JULIETTE JOBARD** ses 102 ans le 3 juillet.

*Mme Carmen BEUREY
100 ans*

Nous étions tous réunis pour fêter comme il se doit ces événements qui sont de plus en plus courant dans nos EHPAD.



*M. Henri CHOIX
101 ans*

Un moment de convivialité partagé également avec la famille des résidents et le personnel de l'établissement.



*Mme Juliette JOBARD
102 ans*



LES SORTIES ESTIVALES



Abbaye d'Acey



Bateau à Dole



Glaces à Beaujeu



Restaurant chez Berthe



Jardin aquatique à Autoreille



Restaurant la plage

Parc pour tous



Chèvrerie St Maurice Sur Vingeanne

CONCOURS DE PÉTANQUE

Jeudi 07 septembre quelques résidents de Cournot Changey se sont rendus à l'EHPAD des Capucins afin de participer à un concours de pétanque. Les équipes étaient composées de résidents des 5 établissements du bassin Graylois. Chacun a pris plaisir de se rencontrer autour de cette discipline. Au final se sont les résidents de Cournot Changey qui ont terminés en 1^{ère} place.



Félicitations aux résidents participants !!!!!

PIQUE NIQUE INTER-ÉTABLISSEMENT



Mardi 25 juillet l'EHPAD recevait les autres maisons de retraite du bassin Graylois pour son traditionnel pique-nique. Le temps n'étant pas au rendez-vous, le repas a dû se prendre à l'intérieur. Le mauvais temps n'a pas enlevé pour autant la convivialité et la bonne humeur de chacun. Pour animer cette journée, l'équipe d'animation a

proposé un jeu musical avec la borne mélo.

SORTIE THÉÂTRE

Dimanche 8 octobre, le service animation a proposé aux résidents une sortie au théâtre de Gray pour aller découvrir le spectacle proposé par l'association Grayloise « Voice and Dance ». Pendant plus de deux heures, les résidents ont pris plaisir à découvrir un univers de danses et de chants très variés.



CONCOURS DE CUISINE



Jeudi 12 Octobre quelques résidents ont participé à un concours de cuisine organisé au sein de l'EHPAD des Capucins dans le cadre de la semaine du goût. Au total un groupe de résidents des 5 établissements du bassin graylois et la clinique de Beaujeu se sont retroussés les manches pour concocter des recettes en suivant le thème donné, à savoir celui des verrines sucrées. Pour nous épauler dans ce challenge, nous étions accompagnés de notre cuisinier Charles RUDELIN. Il nous a bien aiguillés dans le choix de la recette : « La tasse kinder ». Une fois les verrines terminées, le jury composé de bénévoles et de résidents avait la mission de déguster chacune des réalisations et d'attribuer une note sur l'aspect visuel et une sur l'aspect gustatif. Nos résidents ont eu la joie d'apprendre qu'ils avaient remporté le concours. Félicitations pour ce beau défi relevé !!!!



MARCHÉ DE NOËL

Samedi 26 novembre s'est tenu le traditionnel marché de Noël de la maison de retraite. Celui-ci a rencontré une fois de plus un franc succès. Cette réussite n'aurait pu avoir lieu sans l'investissement précieux de nos bénévoles tout au long de l'année. Une multitude d'objets présentés sur les stands ont fait le bonheur de chacun. Côté restauration, il y avait également de quoi se rassasier. Avec une recette de plus de 4000 €, les résidents pourront encore bénéficier de nouveaux matériels ou encore d'animations et sorties diverses... Rappelons que les bénéfices du marché de 2016 ont permis le financement d'une partie de notre borne musicale, une sortie au restaurant pour aller déguster des cuisses de grenouilles, un après-midi de zoothérapie sur le secteur de la Verrière, une animation festive autour de carnaval, la location de costumes, l'achats de tables pour les animations festives. De nouveaux gaufriers ont également été financés ainsi que l'achat de matériel pour l'animation.



LOTO DE NOËL

Lundi 04 décembre nous avons accueilli l'EHPAD des Capucins, de Champlitte et la clinique de Beaujeu pour participer au traditionnel loto de Noël. L'après midi s'est déroulée dans une ambiance très conviviale. Les plus chanceux des résidents ont pu repartir avec un petit lot de confiseries



FÊTE DE NOËL

La traditionnelle fête de Noël s'est déroulée **Samedi 16 décembre** dans une ambiance très chaleureuse et festive. 220 personnes (résidents et familles) avaient répondu à l'invitation. La troupe « Voice and Dance » était présente pour animer l'après midi en chants et en danses. Les Cournot Dancer's ont également fait une apparition assez remarquée !!! Le goûter confectionné par nos cuisines a ravi les papilles de tous.



Enfin l'arrivée tant attendu du père Noël s'est effectuée en fin d'après midi afin de gater les petits bouts de chou présents lors de cette fête, sans oublier quelques résidents sur son passage.... Toutes les conditions étaient réunies pour faire de cette fête un moment de détente inoubliable.

HISTOIRES DRÔLES



Par Michel, résident.

Un homme complètement ivre dit à une brave femme :

- *c'que vous êtes moche madame.*
- *Ho là là !!!*

La femme vexée riposte :

- *Et vous, vous êtes complètement saoul !!*
- *Oui !!! (répond le bonhomme) mais moi demain matin ça se verra plus !!!!*

Un groupe de jeunes faisait une ballade en vélo et devant, allait Jany une belle fille en mini-jupe. Tout à coup, celle-ci fait une chute, jupe par-dessus tête. Prestement, elle se relève, rabat sa mini-jupe et dit:

- *Vous avez vu mon agilité ?*

Un garçon qui la suivait, dit :

- *Oui mais je ne savais pas que ça s'appelait comme ça !!!*

A l'école un petit garçon « Toto » dit à l'institutrice en mini-jupe :

- *Melle, j'ai vu vos jambes !!!*
- *Insolent (dit elle), dehors de la classe ; tu reviendras à 11h.*

A son retour le même dit :

- *Melle j'ai vu vos cuisses !!!*
- *(Elle répond) Dehors tu reviendras cet après midi !!*

L'après midi au bout d'une heure de cours, l'institutrice dit :

- *Toto, pourquoi tu ranges tes affaires, il n'est pas l'heure ?*
- *Avec ce que j'ai vu, je prends mes vacances de suite !!!*



Un jeune garçon apprend à faire du vélo. Il fait le tour de la maison et dit :

- *Regarde papa, sans la main droite!!!*

Il continue et au passage suivant :

- *Regarde papa, sans la main gauche !!!*

Au tour d'après :

- *Regarde papa, sans les mains !!!*

Au tour d'après :

- *Regarde papa, sans les dents !!!*

Deux garçons se balladent dans la rue, l'un dit à l'autre (il bégaie un peu) :

- *Oh ! t'as t'as vu la la bé belle fille!!!*

- (L'autre répond) *Oui je l'ai vue !*

Un peu plus loin :

- *T'as t'as vu la la bé belle bagnole !!!*

- (L'autre répond) *Oui je l'ai vue !*

Un peu plus loin à nouveau :

- *T'as vu la bé bé bé !!!*

- (L'autre répond) *Oui je l'ai vue !*

- *Alors pourquoi t'as mis le pied dedans !!!!*



Le poème ci-dessous a été choisi par l'un de nos résidents.



LES CONQUÉRANTS

Comme un vol de gerfauts hors du charnier
natal,
Fatigués de porter leurs misères hautaines,
De Palos de Moguer, routiers et capitaines
Partaient, ivres d'un rêve héroïque et brutal.

Ils allaient conquérir le fabuleux métal
Que Cipango mûrit dans ses mines lointaines,
Et les vents alizés inclinaient leurs antennes
Aux bords mystérieux du monde Occidental.

Chaque soir, espérant des lendemains épiques,
L'azur phosphorescent de la mer des Tropiques
Enchantait leur sommeil d'un mirage doré ;

Ou penchés à l'avant des blanches caravelles,
Ils regardaient monter en un ciel ignoré
Du fond de l'Océan des étoiles nouvelles.

José Maria De Hérédia



**Florie
MOUTHON
AMP**

**J
E
U
X**

REPLIR CES CASES AVEC DES CHIFFRES ALLANT DE 1 À 9 EN VEILLANT TOUJOURS À CE QU'UN MÊME CHIFFRE NE FIGURE QU'UNE SEULE FOIS PAR COLONNE, UNE SEULE FOIS PAR LIGNE, ET UNE SEULE FOIS PAR CARRÉ DE NEUF CASES.

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

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

TROUVER LE NOM DE CES LÉGUMES ANCIENS



1).....



2).....



3).....



4)



Patricia HOCHET
Technicien
administratif

L , A R C H I V A G E



L'ARCHIVAGE



Comme vous vous en doutez, l'archivage papier prend une grande place dans notre établissement (déjà quand nous-mêmes nous devons conserver nos documents, vous pouvez vous l'imaginer à notre échelle).

Nous avons décidé d'alléger nos archives, faute de place...

Nous avons fait appel à la société « Elise » de Dijon en partenariat avec l'entreprise PROMUT. Cette structure apporte à ses clients des prestations de qualité et les aide dans leurs obligations environnementales tout en créant des emplois durables adaptés à des personnes en situation de handicap.

Pour cela pendant plus d'une semaine, je me suis rendue aux archives afin d'effectuer un tri et préparer les documents pour la destruction. (Préparation de cartons au format conforme et empilage sur palette). Ensuite un rendez-vous a été pris avec cette société afin qu'un camion vienne retirer nos palettes.

Tout cela :

- + pour optimiser le recyclage de papier tout en créant des emplois adaptés.
- + permettant la destruction de documents par des destructeurs d'une manière confidentielle.
- + permettant l'acheminement dans les différentes filières de recyclage Françaises.
- + en respectant l'environnement
- + nous permettant un gain de temps...

Grâce à Elise, en 2017, nous avons recyclé

+ **1026 kilos de papiers**



Soit l'économie de :

- 23,60 M³ d'eau - 5130 KWH d'énergie
- 307,8 Kg de CO₂ non rejeté - 18 Arbres épargnés

En créant 0,10 ETP d'un poste adapté pour une personne en situation de handicap!



Patricia HOCHET
Technicien
administratif

I
N
S
C
R
I
P
T
I
O
N

E
N

M
A
I
S
O
N

D
E

R
E
T
R
A
I
T
E

RECHERCHE ET INSCRIPTION EN MAISON DE RETRAITE

Bon à savoir pour un proche ou un membre de votre famille qui souhaiterait s'inscrire en maison de retraite.

Désormais, les dossiers de pré-admission doivent se faire directement par le biais d'internet sur le site national « Via trajectoire ».

Ce site vous aide à trouver une maison de retraite qui correspond à vos critères. Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre son avancement. Il est le fruit d'une coopération entre l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, les régions et les conseils départementaux.

Via Trajectoire, outil de service public, est le seul site qui vous permet de choisir votre maison de retraite, de remplir votre dossier d'inscription en ligne et de le faire parvenir aux établissements que vous aurez sélectionnés. Vous ne faites plus **qu'un seul dossier**. Plus la peine d'en déposer autant que d'établissements choisis. Toutes ces démarches sans vous déplacer !!!

Pour prendre en compte la demande, le volet médical du dossier doit être complété par le médecin traitant. Il ne faut pas oublier d'indiquer ses coordonnées pour recevoir le lien afin qu'il remplisse lui-même le dossier.

Sur le site « Via trajectoire » vous trouverez la fonction « annuaire » qui vous permettra de rechercher les maisons de retraite correspondantes à vos critères de sélection (proximité, coût,...) même sans avoir ouvert de dossier. Certains établissements, dont le notre, pourront vous demander d'autres documents, nécessaires à certaines prises en charge. Vous pourrez les ajouter en pièces jointes à votre dossier.

Toute la transmission est sécurisée, aussi bien le volet administratif que médical.

Quand la personne crée un dossier, elle obtient un numéro de dossier. Ce numéro est obligatoire pour compléter le dossier d'inscription en ligne.

Vous pourrez accéder à tout moment à celui-ci, pour :

- ✚ le corriger,
- ✚ le compléter,
- ✚ pour modifier votre sélection d'établissements,
- ✚ pour consulter vos réponses

Lorsqu'un dossier de pré-admission est déposé en ligne et envoyé à un EHPAD, un email avec un lien informatique signale à l'établissement destinataire qu'un nouveau dossier a été déposé.

Concernant notre établissement :

- ✚ Si le dossier reçu est conforme à notre demande (documents demandés : inscrits dans notre annuaire via trajectoire où sur notre site internet). Ce dossier est remis aux médecins coordonnateurs pour étude du volet médical.
- ✚ Si celle-ci est positive, il est remis ensuite à notre directeur qui émet un second avis pour le volet administratif.
- ✚ Ensuite, après validation ou refus, la réponse est inscrite sur le site grâce au numéro de dossier qui permet de savoir ce qu'il en est.

Pour compléter le dossier, si vous n'avez pas d'ordinateur, il est souhaitable de se faire aider par un membre de sa famille, une connaissance, ou bien de se rapprocher d'une assistante sociale.





Anaïs LAURENT
Psychologue

P
A
R
O
L
E

D
E
S

R
É
S
I
D
E
N
T
S

La parole des résidents

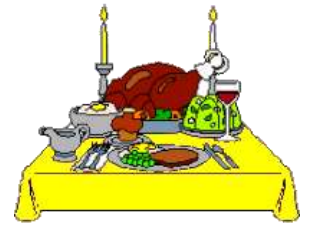
La vie à Cournot offre aux résidents le pouvoir de freiner l'urgence qui parfois peut nous habiter et dans cette tranquillité, revisiter leurs histoires et prendre le temps de penser. L'âge a cette vertu : il invite à se délester des obligations et se plonger dans l'essentiel : la contemplation de soi, du monde et d'investir la relation à l'autre. Pour ce numéro, les échanges avec certains résidents sur la thématique des repas de fête ont pris appui sur des souvenirs divers. Les représentations de chacun d'entre eux ont fait remonter des souvenirs vivifiants, en témoignent ces pensées et anecdotes recueillies et transmises ci-après avec leurs accords respectifs.

Monsieur B « *Les repas de fête, c'est quand tout le monde est heureux... Je me souviens du 14 juillet où c'était la zumba. L'ambiance était bonne, les jeunes s'amusaient tous ensemble...* »

Madame A « *Pour moi un repas de fête, c'est une réunion de famille. On faisait beaucoup de repas, il y avait tout le temps du monde chez nous, les portes étaient ouvertes, maman faisait la cuisine, chacun repartait avec un peu du repas. Tous les dimanches quasiment on faisait un repas, c'était bien, on faisait à notre rythme, on prenait le temps. Après le repas, on allait chercher les prunes, il n'y avait pas de jeux chez nous, on ne jouait pas, on allait dans le jardin arroser les fleurs, c'était notre plaisir... Ce sont de bons souvenirs* »



Monsieur L « Un repas de fête est toujours un moment agréable. C'est un repas amélioré. En fonction du contexte dans lequel il se présente... c'est familial surtout. Dans l'aviation on aimait bien ces moments, on appelait ça « dégager » ce qui veut dire, faire la fête »



Monsieur C « Pourvu que ce soit bon ! C'est mon épouse qui faisait les repas de fête... Je bois peu de vin, mais j'aime qu'il soit bon »

Madame R « Les repas de fête c'est avec la famille, quand les enfants sont petits... Ils attendent le père Noël, c'est joyeux. On mange de bonnes choses ; foie gras, saumon... »

Monsieur P « Une noce, un banquet, une réunion de famille, un baptême, une communion, un mariage, une réunion de cousins. Tout ça représente pour moi un repas de fête. Il y a la musique, l'accordéon. Maintenant, on fait des hors d'œuvre, des buffets. Avant c'était inconnu les buffets, on appelle ça les diners soupatoires. On prépare ça sur plusieurs jours. Pour moi, il y a soit du poisson, soit une viande en sauce... du coq au vin par exemple »

Monsieur J « A un repas de fête y a rien que des gens sympa et un bon menu, je suis assez sensible à la nourriture et on chante un peu. Le meilleur souvenir que je garde des repas de fête reste mon mariage, c'était un grand moment ...»

Madame G « A un repas de fête on invite des gens. Ca fait du boulot à préparer, à manger pour tout le monde, mais si on est seul c'est pas bien gai non plus. En général on n'y fait pas des choses très courantes à manger, on y met le prix. Avant, il me semble que les gens invitaient plus facilement, maintenant les gens sont plus personnels... qu'est ce que vous en pensez ? ... bon on ne va pas révolutionner le monde non plus»



Madame S « C'est un repas où tout le monde est content, où tout le monde s'apprécie et écoute les idées des autres. On y mange que des bonnes choses faites avec amour, d'ailleurs je me régale ici, on mange bientôt ? Un repas de fête, c'est comme quand on fait la communion de ses gosses, on veut que ce soit le plus beau moment... moi je suis la spécialiste des desserts... et j'adore les repas avec les amis »

Madame J « C'est pour moi une réunion de famille, et un bon repas avec des chants à la fin. On fait de la musique, chez nous il y a un piano. Il y a aussi des conversations gaies pour nous éloigner du quotidien, c'est important si on est en fête de s'éloigner des tracas du quotidien »

Madame C « C'est un repas en famille, mes parents tenaient un café restaurant, les gens venaient parfois de Suisse, on n'était pas loin de la frontière. Mes parents ont repris le commerce de mes grands-parents maternels, c'est ma maman qui faisait à manger. Je travaillais ailleurs mais j'allais les aider le samedi et le dimanche à servir, j'aimais ça. Ce sont de bons souvenirs »

Monsieur C « A un repas de fête, il faut qu'il y ait une ou deux personnalités, le directeur par exemple. Il faut que le repas soit amélioré et s'ils peuvent emmener quelqu'un qui fait de la musique c'est l'idéal. Quand il y a des gens qu'on aime et qui nous aime c'est encore mieux »



LES LÉGUMES OUBLIÉS



Léontine MOUGET
Aide Soignante

LES LÉGUMES OUBLIÉS

Quelques légumes anciens, pourtant délicieux, sont tombés aux oubliettes. Ils ont bien souvent une forme un peu particulière mais aussi un goût prononcé.



Le Panais

Ce légume ressemble à une carotte, il peut se consommer cru, en salade, ou bien cuit, en purée, en poêlée, en soupe. Son petit goût sucré et de noisette se marie particulièrement bien avec les viandes rôties. Le panais est une bonne source de fibres, de vitamines (C, B et E).



Le Crosne

Une forme de spirale qui le distingue des autres légumes. Cette originalité le rend un peu particulier à cuisiner. Pour l'éplucher, il suffit de le mettre dans un linge avec du gros sel et de bien le secouer puis le rincer à l'eau courante. Il se consomme à la vapeur, à l'eau, en gratin, braisés...

Le goût du crosne est fin et sucré. Il se rapproche beaucoup de celui de l'artichaut et du salsifis. Riche en sels minéraux et en protéines, le crosne est parfait pour donner de l'énergie en ces temps hivernaux.



Le Topinambour

Une forme peu régulière souvent de couleur rosée ou jaune pâle. Sa chair sucrée rappelle le goût de l'artichaut. Il cuit vite, peut être préparé à la vapeur, en purée pour accompagner des viandes. Cultivé pour sa richesse en glucides, contient aussi du fer, de nombreuses vitamines (A, C et B), ainsi que des sels minéraux.



Ce légume est rond comme un navet et son goût en est assez proche. Il est possible de le cuisiner en potage, purée, gratin, ragoût, frites. C'est un légume riche en fibres, en vitamine C et peu calorique.

Le rutabaga



Le scorsonère

De couleur noire, sa forme fine et allongée est semblable à la carotte. Son goût plutôt sucré ressemble étrangement à celui du panais de par sa douceur. Consommé chaud, cuit dans l'eau, il peut ensuite être préparé en gratin, en beignets ou encore servir d'accompagnement à une viande blanche ou un poisson. Riche en sodium, potassium et en vitamine B et E, en fibre et peu calorique, le scorsonère est excellent pour la santé et réputé pour ses vertus intestinales.



Le cardon

Une plante verdâtre cousine de l'artichaut. Consommé pour ses côtes et non pour ses feuilles comme son cousin. Le goût du cardon est fin et charnu. Les côtes du cardon doivent être larges, fermes, bien charnues et blanches. Il se consomme toujours cuit: en gratin, en sauce béchamel, sauté, frit, en omelette ou encore dans le couscous. Le cardon est peu calorique, riche en fibre.

Avez-vous déjà remarqué que les légumes sont très souvent utilisés non seulement dans la cuisine mais aussi dans les expressions populaires?



- *Cela serait la fin des haricots !!*
- *J'ai plus un radis en poche !!*
- *Il en avait gros sur la patate !!*
- *Avoir un cœur d'artichaut !!*
- *Les carottes sont cuites !!*



A bientôt



TOUTE L'ÉQUIPE VOUS DONNE
RENDEZ-VOUS EN ÉTÉ !!!



Vive l'été !!!!

