

Avril  
2020

# LA GAZETTE DES AIDANTS

N°1

Des ressources pour  
bien vivre le quotidien

# SOMMAIRE

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Editorial</b>                     | 2  |
| <b>Alimentation</b>                  | 3  |
| Mes produits de printemps            | 4  |
| Recettes One Pot Pasta               | 5  |
| <b>Instant Zen</b>                   | 8  |
| Le temps de respirer                 | 8  |
| Mandalas                             | 12 |
| <b>Trucs et astuces en Macédoine</b> | 14 |
| Mots mêlés                           | 14 |
| Haïku, Poème, Énigme                 | 15 |
| <b>Un Livre en cadeau</b>            | 16 |
| <b>A savoir sur la gazette</b>       | 17 |





Emmanuelle MERVEILLE  
Coordinatrice de la  
Plateforme des aidants du  
Sud et de l'Ouest Charente

Chers vous, chers aidants, vous qui accompagnez au quotidien un ou plusieurs de vos proches, nous nous connaissons, de près ou de loin.

Sachez que nous pensons à vous. Nous espérons que vous êtes avec vos proches en sécurité, que les organisations du quotidien ont pu se remettre en place sans trop de complexité.

Nous pensons à vous, et nous espérons que vous aussi vous pensez à vous. C'est pour cela que nous avons créé cette Gazette, pour vous apporter du répit en lecture. Vous trouverez des informations que nous avons sélectionnées pour vous permettre de vivre autant que possible des instants Zen. Les trucs et astuces en macédoine proposent différentes petites activités bonne humeur.

Nous pensons à vous et de nombreux partenaires avec nous. Tous et chacun ont fait le nécessaire pour que cette Gazette arrive chez vous.

Vous pouvez nous téléphoner ou nous dire par mail si vous avez des envies spécifiques pour les prochaines parutions. Nous serons ravis d'avoir vos suggestions.

Même dans cette période où nous ne pouvons-nous rencontrer soyez assuré de notre soutien et sachez que la plupart des services restent disponibles par téléphone.

Surtout prenez soin de vous.



# Alimentation : C'est le printemps



Au printemps, v'là, le bon vent, v'là le bon temps,  
l'printemps croque sous la dent...

- Il est recommandé de prendre trois à quatre repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.
- Vos repas sont aussi importants que ceux de votre proche. Autant que possible asseyez-vous « à table » à l'occasion de chaque repas.
- Mangez « confortable », évitez les repas pris sur le pouce ou en station debout.
- Le stress peut inciter au grignotage..., tentez d' éviter ces situations et en cas de besoin irrépressible de réconfort optez pour des aliments riches en acides gras essentiels comme les fruits à coque et un  morceau de chocolat noir....
- Pour l'hygiène, il est impératif de se laver les mains, après et avant de faire ses courses comme après et avant de manger !



# MES PRODUITS DE PRINTEMPS

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE  
SAISON COMPORTE CERTAINS  
AVANTAGES COMME DES PRIX  
SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES  
QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...  
Avec ce tableau du printemps,  
vous pourrez privilégier dans vos  
menus, des fruits, légumes, fromages  
et poissons de saison !

## LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave,  
Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge,  
Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève,  
Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois,  
Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis,  
Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

## POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques,  
Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard,  
Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir,  
Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine,  
Thon blanc, Tourteau.

## FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses,  
Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux,  
Brie de Melun, Brocciu, Cabécou, Camembert,  
Cancaillette, Coulommiers, Emmental,  
Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola,  
Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone,  
Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster,  
Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque,  
Pouilly-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta,  
Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.

## FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis,  
Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise,  
Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.

## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ?  
Des besoins pour une recette ? Pensez  
aux surgelés et conserves, pratiques et  
aux qualités nutritionnelles proches des  
produits frais.  
Et pour les viandes ?  
Il n'y a pas de saisonnalité pour les  
viandes de boucherie : on en trouve  
maintenant tout au long de l'année.

# Recette : Le one pot pasta

Pas envie de cuisiner ? Fatigué en fin de journée ? Le one pot pasta est la solution pour vous mitonner un plat savoureux et équilibré en un temps record.



## Le one pot pasta, kézako ?

En fait, tout est dans le nom : il s'agit de cuisiner des plats de pâtes originaux et très simples dans un seul et unique récipient. Pas même besoin de passoire, puisqu'on laisse cuire le tout jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée. Grâce à l'amidon naturellement présent dans les pâtes et tous les autres ingrédients ajoutés dans la casserole, on obtient une sauce savoureuse, sans passer des heures aux fourneaux !

## Comment ça marche ?

Il suffit de prendre une grande casserole ou une sauteuse, et d'y mettre tous les ingrédients de votre recette : pâtes crues, légumes, viande et aromates par exemple. Puis, il suffit d'ajouter de l'eau ou du bouillon et de laisser mijoter. Veillez cependant à ne pas mettre trop de liquide ! Mieux vaut en rajouter ensuite, si besoin, car le principe est de ne pas égoutter les pâtes. Pensez aussi à remuer régulièrement votre préparation pour ne pas qu'elle attache le fond de votre marmite. Idée pour varier : remplacez les pâtes par du riz, du blé ou du quinoa.



# Facile et délicieux!

Le one pot pasta est un plat qui peut être tout à fait équilibré en fonction de ce qu'on y met, et qui ravira les petits comme les grands. Prêt en moins de 30 min, il vous permet de changer des classiques « pâtes bolo ». En prime, pas besoin d'être un grand chef pour le réussir, ni de sortir (et de laver ensuite) toute votre batterie de casseroles !



2 idées recettes, à vous de jouer!!!

## One pot pasta aux légumes verts (pour 4 personnes)

Pour réaliser votre one pot pasta aux légumes verts:

- Commencez par peler et hacher 1 oignon et 2 gousses d'ail.
- Nettoyez et égouttez 200 g de fleurons de brocolis
- Ajoutez 100 g de petits pois écossés.
- Nettoyez et ciselez ½ botte de persil.
- 200 grammes de pâtes complètes

Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 75 cl d'eau dans une casserole puis versez tous les ingrédients.

Portez à ébullition et laissez cuire 25 min en remuant souvent.

Quand l'eau s'est évaporée, retirez la casserole du feu et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

## Farfalles crémeuses au poulet (pour 6 personnes)

Pour réaliser votre one pot pasta de farfalles crémeuses au poulet, dans une sauteuse, déposez dans cet ordre :

- 1 oignon émincé
- 2 boîtes de pulpe de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 blancs de poulet coupés en dés
- 500 g de farfalles
- 1 cuillère à soupe d'origan
- Quelques brins de ciboulette finement ciselée.

Salez, poivrez et couvrez. Portez à ébullition sur feu moyen pendant 15 min. Retirez le couvercle, ajoutez l'eau (l'équivalent d'une boîte de pulpe de tomate) et couvrez de nouveau. Poursuivez la cuisson en remuant régulièrement. Hors du feu, ajoutez 150 g de fromage frais nature et mélangez. Saupoudrez un peu de parmesan et laissez reposer 10 min avant de mélanger et de servir.



Bonne  
dégustation!!





# INSTANT ZEN :

## Le temps de respirer

**LA RESPIRATION** ...est un phénomène tellement naturel qu'on n'y prête pas attention. La respiration se déroule sans effort, sans nul besoin d'y penser.

**Et puis** ...Un jour, le stress, l'angoisse, la fatigue, amènent à se dire : « *je n'en peux plus... il faut que je respire, vite, que je respire* » ...

**RESPIRER** ..... OUI c'est un acte inné, mais **BIEN RESPIRER** pour lutter contre les émotions, l'anxiété, ...ça s'apprend !!!

**Apprenons ensemble à respirer !**

Abordons tout d'abord, la respiration consciente. C'est une respiration attentive à ce qui se passe dans le corps. Elle se séquence en Inspiration et Expiration.

L'Inspiration se fait en principe par le nez. L'Expiration se fait par la bouche.

Certaines techniques telles que le Yoga ne sollicitent que le nez, on appelle cela la respiration en circuit fermé. Les deux façons de faire sont intéressantes, tout dépend de l'objectif que l'on se donne. S'il s'agit de méditer expiration et inspiration se feront par le nez. S'il s'agit d'éliminer, d'évacuer de retrouver de la douceur et du calme, l'expiration se fera par la bouche.

Souffler, rejeter à l'extérieur ce qui gêne, provoque des blocages, voilà ce que nous vous proposons d'expérimenter, seul ou avec votre proche.

## Quand faire les exercices ?



Quand vous en avez BESOIN ou quand vous en avez ENVIE, Plutôt avant le repas, pour éviter de mobiliser un ventre plein !



## Où les faire ?

Là où vous voulez, et dans toutes positions, Mais : pour vous endormir, c'est mieux dans votre lit. Pour vous détendre la chaise ou le fauteuil sont corrects. Pour vous réenergiser la position debout, même en marchant est idéale.

### Pour ne pas oublier

Déposer 4 Post-It avec inscrit le mot **RESPIRATIONS** à des endroits stratégiques de votre appartement : le frigo, les toilettes, la salle de bain, la table de nuit... On peut accoler la respiration à une habitude de vie par exemple le café, ou après la sieste, ou après la toilette, en faire un rituel.

### Petite Astuce

La langue collée au palais  
rassure,  
la langue décollée du palais  
détend !

## LES EXERCICES :

Tous les exercices se complètent avec différents niveaux de difficulté.

Le secret est de « ne jamais se poser de question pendant les exercices, il faut juste les faire !!! »

# EXERCICES

## Respirations calme : pour se détendre

A / Assis sur une chaise, j'installe mes mains doucement sur mon ventre, j'inspire lentement par le nez en gonflant mon ventre comme un ballon, et j'expire doucement l'air par la bouche. Faire ceci 10 fois.

B/ Assis sur une chaise, le dos décollé de la chaise, j'installe une main devant sur mon ventre, une main derrière sur le bas du dos (le dos de la main sur le bas du dos, pas la paume), et je respire doucement en prenant conscience que lorsque j'inspire, mon ventre se gonfle, mes 2 mains s'éloignent, lorsque j'expire mon ventre se vide et mes 2 mains se rapprochent. Refaire cette respiration consciemment au moins 10 fois d'affilée.

## Respiration anti-stress : pour éliminer les émotions, les pensées négatives la fatigue, la douleur

A/ Assis sur une chaise, de préférence les paupières fermées, le dos droit (mais pas raide) je pose mes mains sur le ventre, j'inspire doucement mais à fond, et j'expire très lentement en m'aidant de mes mains.

Je vide entièrement mon ventre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air résiduel, jusqu'à l'apnée.

Et je recommence plusieurs fois.

B/ Lorsque cette respiration, est acquise, l'étape suivante est **l'inspiration...** je fais « comme si » j'inspirais du **calme**, de la **paix**, ou une **couleur** peu importe. Il faut que cela me corresponde.

A **l'expiration**, j'évacue une **émotion**, une **tristesse** de l'**anxiété** de la **peur**, de la **douleur**, de la **fatigue** (tout peut être éliminé à condition de s'en convaincre).

Peu importeront les émotions envahissantes, cette respiration pourra être reproduite jusqu'à l'obtention du calme.

Les émotions pourront revenir.

Il conviendra de refaire l'exercice jusqu'à leur départ définitif.



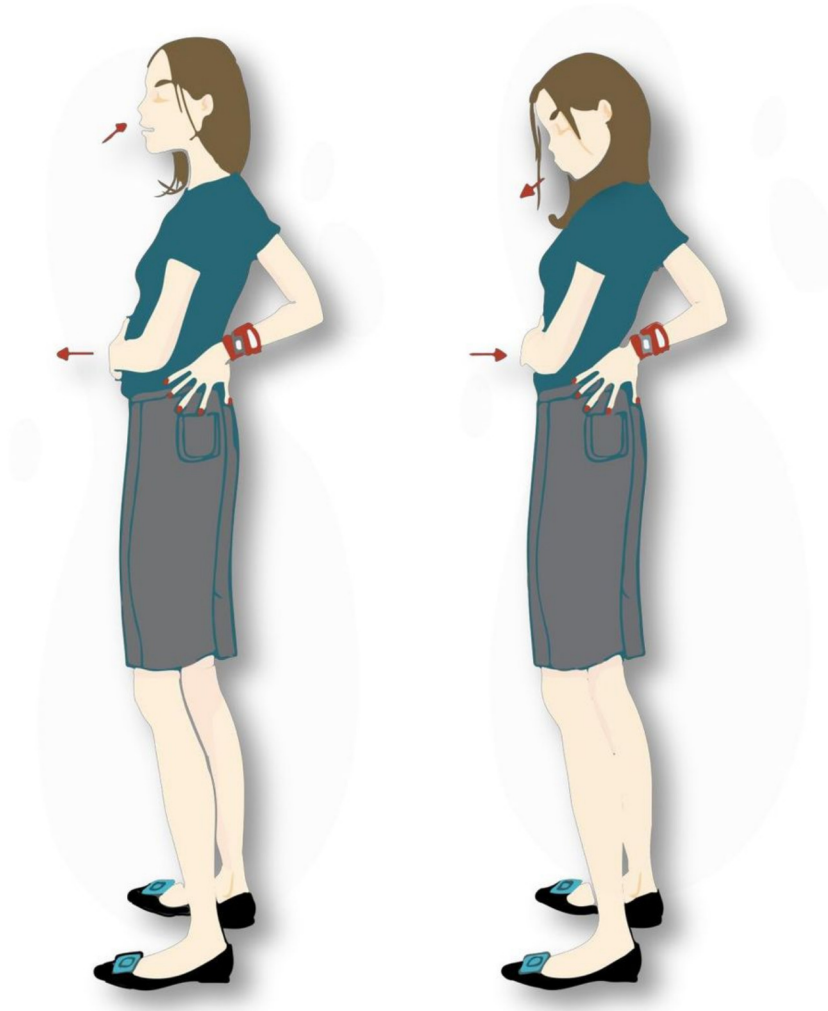
# Respiration pour se débarrasser de la colère, de l'agacement

En position debout, j'installe mes mains sur mon ventre.  
J'inspire en gonflant mon ventre à fond !

Je bloque ma respiration quelques secondes le temps de me reconnecter à la colère ou l'agacement (ce qui ne devrait pas poser trop de problème) et ensuite, je souffle aussi fort que je veux me débarrasser de ma colère ou de mon agacement !

L'exercice ne doit pas être reproduit plus de trois fois pour éviter le risque de l'hyper ventilation.

Il peut être recommencé plusieurs fois dans la journée, jusqu'à ce que la colère soit moins forte voire qu'elle ait disparu !



# INSTANTS ZEN : Les Mandalas

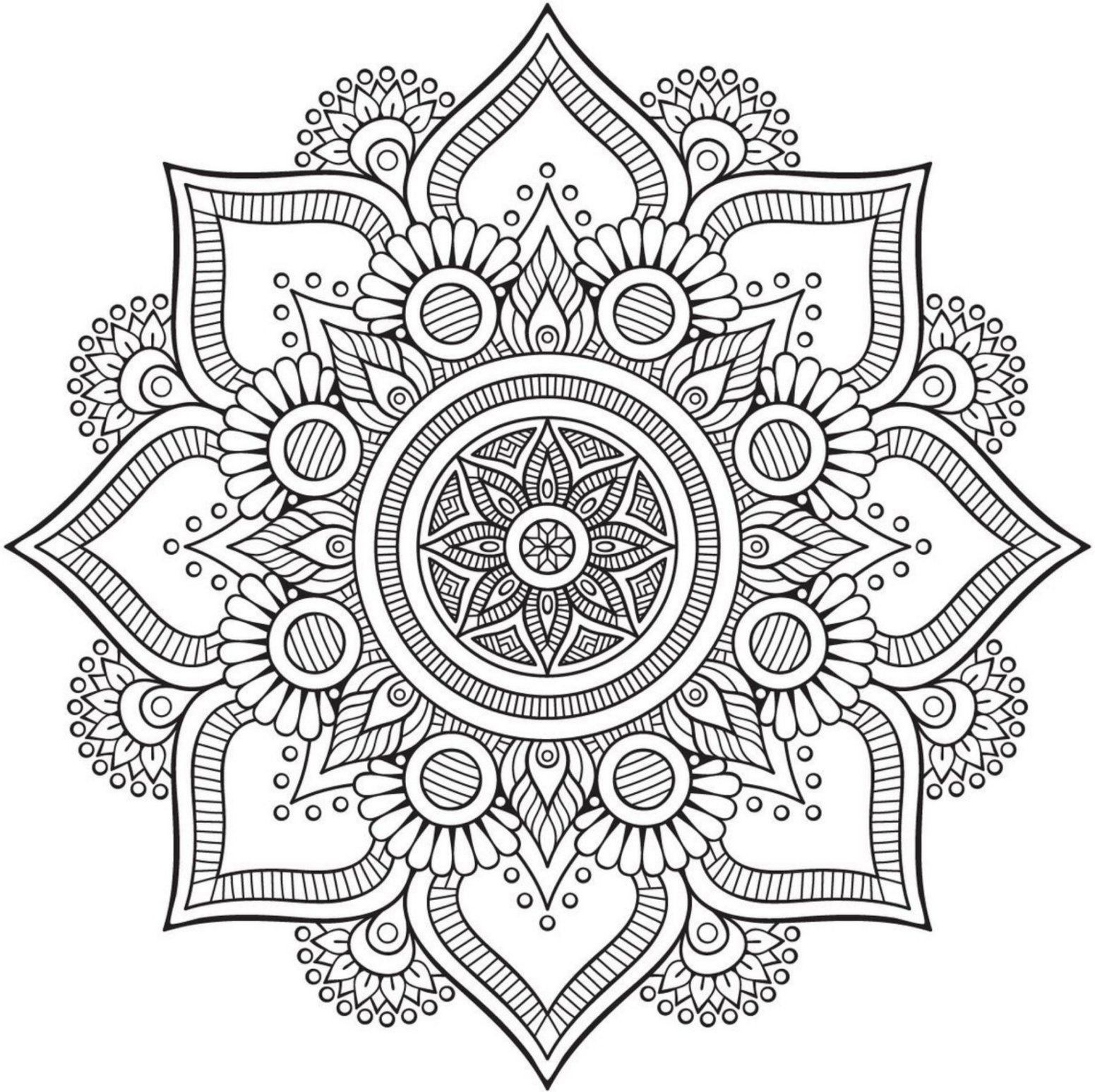


Ils viennent de la nuit des temps et sont présents partout dans la nature : dans les fleurs, les toiles d'araignées, les fruits et légumes coupés, dans le système solaire et jusque dans nos cellules humaines.

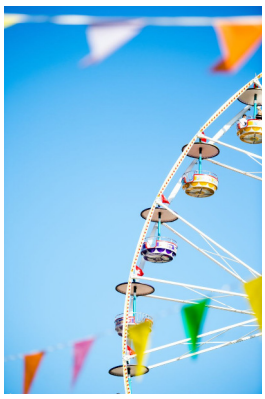
Colorier ou réaliser un Mandala est également un incroyable outil de transformation. En nous maintenant dans l'instant présent, il nous ouvre à notre être intérieur et à une plus grande conscience de soi.

- Il nous permet d'apprivoiser nos ombres et nos peurs.
- Il est source d'harmonisation et de paix intérieure.
- C'est un moyen de se centrer et parfois même de se re-découvrir...
- En-dehors de toute démarche spirituelle ou thérapeutique, il suffit de colorier un Mandala pour profiter du calme, de la relaxation et de la force qu'il procure.
- Colorier un Mandala est une des rares activités qui fait fonctionner les deux hémisphères du cerveau en même temps : le côté droit pour l'amour de soi, le sens artistique, l'intuition et la créativité.. Dans le silence s'installe l'introspection, la volonté de se pacifier. Le choix des couleurs n'est pas anodin non plus, elles ont un véritable impact sur nous. En choisissant une couleur de manière instinctive, nous exprimons nos ressentis, nous retrouvons bien-être, vitalité, joie, espoir ou confiance, selon leur symbolisme. L'Hémisphère gauche commande l'organisation, la logique, la gestion de l'espace et de la symétrie. Cet équilibre cérébral offre une sensation de détente, de paix et de bien-être.
- La pratique régulière du Mandala développe la confiance, le respect, la douceur.

*A Votre Tour d'essayer*







# TRUCS ET ASTUCES En Macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

## Mots mêlés

### Printemps

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | O | N | M | N | M | C | E | R | F | V | O | L | A | N | T | M |
| Y | Q | H | R | L | O | A | H | E | Q | U | I | N | O | X | E | N |
| Y | E | U | P | A | P | I | L | L | O | N | M | U | K | B | S | V |
| O | E | X | W | Z | P | P | E | J | Y | E | I | Q | E | Q | G | B |
| T | V | L | G | K | N | M | L | L | R | K | G | A | D | Y | T | A |
| N | O | L | L | I | S | I | O | U | B | L | R | E | T | F | R | S |
| A | L | N | D | I | J | R | A | W | I | W | A | J | H | G | E | R |
| S | Z | O | K | S | E | K | U | W | W | E | T | V | B | P | V | U |
| P | N | E | D | P | L | B | X | E | Y | E | I | A | I | Z | Z | A |
| M | K | G | K | E | F | Y | A | S | L | A | O | L | E | T | A | E |
| E | N | R | S | C | L | O | W | L | H | U | N | B | A | C | N | S |
| T | X | U | O | L | E | L | W | E | E | B | O | C | T | I | K | I |
| N | Q | O | T | O | U | O | E | S | R | R | S | C | P | U | A | O |
| I | N | B | Q | S | R | G | O | H | B | R | B | O | S | D | O | K |
| R | A | K | K | I | U | J | E | S | E | O | U | B | Q | N | R | R |
| P | J | G | Y | O | T | Y | E | H | O | I | Z | K | P | U | W | L |
| E | Z | A | I | N | F | U | S | D | U | Z | E | H | M | P | S | S |

|           |           |             |          |
|-----------|-----------|-------------|----------|
| abeille   | bourgeon  | cerf-volant | couleur  |
| eclosion  | equinoxe  | fleur       | herbe    |
| migration | oiseau    | oisillon    | papillon |
| pluie     | printemps | vert        |          |

## Haïku

Un haïku est un poème très bref visant à célébrer l'évanescence des choses. Tout le monde peut en faire. La première ligne compte cinq syllabes, la deuxième sept syllabes et la troisième cinq syllabes. Au total, le poème compte dix-sept syllabes. A vous de jouer....



« Les pervenches bleues  
Ouvrées en écho du ciel  
Tapissent la pelouse »

**Printemps**

**Poème**

**Victor Hugo**

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !  
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,  
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !  
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,  
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;  
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;  
Il semble que tout rit, et que les arbres verts  
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.  
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;  
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,  
A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,  
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo, Toute la lyre



**ENIGME**

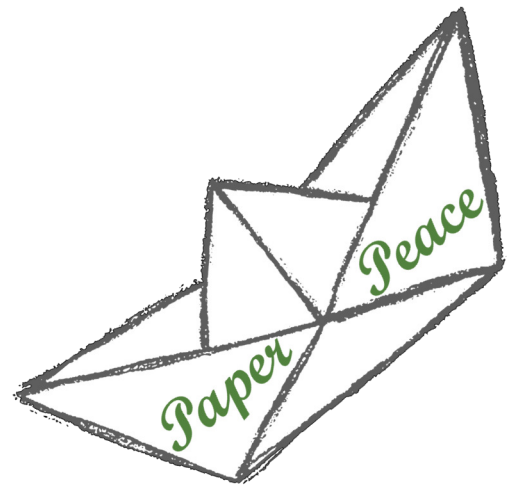
**Je suis un  
homme,  
je suis une  
femme. Je ne  
suis ni un  
homme, ni une  
femme.**

**Que suis-je ?**

Réponse : une ombre (le premier suis  
est le présent du verbe suivre...)

## Un Livre en Cadeau

Depuis des siècles, les papiers nous persécutent.  
Lecteurs, lectrices, réjouissez-vous.  
La tyrannie des papiers s'arrête ici.



Grâce au livre que nous joignons à la Gazette des Aidants vous allez y voir plus clair dans vos papiers !

Ce livre est le support du programme Paper Peace.

Il vous propose une méthode qui vous permettra de faire la paix avec vos papiers. Vos papiers administratifs mais aussi tous les autres.

Tous ces grands ou petits bouts de papiers qui traînent ici ou là et vous encombrent les tiroirs et l'esprit.

Vous y trouverez dix modules, ce sont comme des « cours » mais... plus sympathiques.

Chacun d'entre eux aborde une thématique différente. Si vous souhaitez vous lancer, il est important de les lire et les appliquer dans l'ordre.

Vous y trouverez des exercices simples à appliquer chez vous.

Vous y trouverez aussi des astuces, des cas pratiques et concrets.

Et vous y trouverez enfin des espaces de prise de notes.

Bonne lecture et n'hésitez pas à partager ce livre, il est fait pour ça!



## A SAVOIR SUR LA GAZETTE

Le tableau des « produits de printemps » et la recette ont été extraits du site de référence du Programme National Nutrition Santé : « Manger-Bouger ».

Evelyne Couty, sophrologue à La Couronne (16) a rédigé la rubrique « bien être respiration ».

Les mots mêlés sont issus du site « Cabane à idées».

Le livre du programme PaperPeace vous est offert par Cecilia Chopo <https://ledahliablanc.fr>

Le numéro 1 de la Gazette des aidants vous est proposé par la Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente avec le soutien de la Mutualité Française -Charente et Nouvelle-Aquitaine-, de l'UDAF de la Charente de l'UNA 16-86 et des Hôpitaux de Grand Cognac. il s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La « Gazette des Aidants » est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

La Plateforme des Aidants attend vos retours... Bonne lecture !

Coordonnées:

Plateforme des Aidants du Sud et de l'Ouest Charente

[plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr)

tel: 05 45 70 84 65