

LA GAZETTE

DE L'OSTAL DU LAC

SEPTEMBRE 2022

Plage de Villeneuve les Maguelone Août 2022

LE QUART D'HEURE PHILOSOPHIQUE DE BERNARD

Dans notre vie nous n'avons que deux certitudes inébranlables, deux clés solides que nous cherchons sans cesse à oublier, ignorer, nier.

Nous sommes « corporellement » mortels.

Plus nous apprenons, plus nous savons que nous ne savons rien.

Que d'énergie gaspillée à ne pas le reconnaître.

Un virus, nommé COVID-19, est venu le rappeler au monde entier.

Un vivant dégradé, pratiquement invisible mais d'une puissance inouïe, tapis dans les profondeurs obscures, a projeté en pleine lumière toutes les failles et les fragilités de nos constructions humaines, sans rien épargner.

Alors, pour redonner sens à nos vies et réapprendre à vivre ensemble harmonieusement, revenons à quelques principes simples.

Retrouver l'HUMILITE, une force indestructible, vecteur de Sagesse.

Construire sur le BON SENS, pour agir justement.

Restaurer une ECOUTE RETENUE et BIENVEILLANTE, pour apprendre de chacun, SANS SOUMISSION.

Aiguiser le JUGEMENT DE NOTRE CONSCIENCE, pour servir la beauté du monde.

C'est simple, pas si sûr. En tout cas, c'est à méditer.

Texte écrit par Mr BOULLET Bernard bénéficiaire du SSIAD.

Le petit coin de la pensée

J'ai passé la journée à panser mes blessures avec les rayons du soleil.
J'ai passé l'après-midi à estomper mon malheur avec de l'eau salée.
J'ai passé la soirée à éliminer les peurs de mon esprit, en les remplissant d'étoiles et de chansons.
Si quelqu'un me demande comment j'ai passé ma journée à la mer, je réponds : "En guérissant".
Car rien d'autre au monde ne me guérit comme la mer.
(Fabrizio Caramagna)



Les gestes de la nage sont les plus semblables à l'envol. La mer donne aux bras ce que l'air offre aux ailes ; le nageur flotte sur les abîmes du fond.
(Erri De Luca)

Parfois je lève la tête et regarde mon frère l'Océan avec amitié : il feint l'infini, mais je sais que lui aussi se heurte partout à ses limites, et voilà pourquoi, sans doute, tout ce tumulte, tout ce fracas.
(Romain Gary)

Nous souhaitons la bienvenue à

Interview de Mr CANDAU Jean-François

_Vous avez fait la guerre d'Algérie en tant que pilote d'hélicoptère ? Je vous pose la question car Mr Ségault le jour du 14 Juillet a parlé de votre parcours militaire, l'interroge Mme Lacage G.

Oui, c'est bien ça.

_Vous avez combattu ? Mme Lacage G.

Oui.

_Vous avez terminé votre carrière en tant que pilote où ?

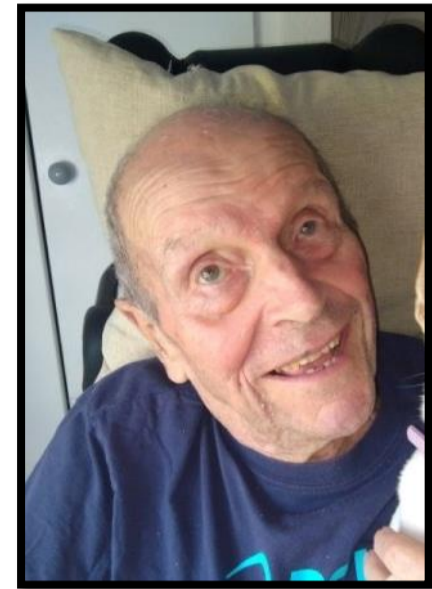
En chine, j'y ai vécu à peu près 2 ans.

_Vous avez des enfants ? Demande Mme Imparato.

Oui, j'ai deux filles et deux petits enfants, des garçons.

_Vos filles habitent ici ? Questionne, Christelle.

J'ai une fille qui habite à Paris et mon autre fille habite à Montpellier.



_Vous avez une femme ? Interroge Mme Lacage G.

Oui, on habitait à côté de Pau pendant 24 ans, puis j'ai eu besoin de retourner dans mon village d'origine en Pyrénées Atlantique pour pouvoir faire des randonnées en montagne, ma femme est restée sur Paris.

_Qu'aimais-vous faire comme loisirs ? Demande, Christelle.

J'aime la peinture et j'ai peint des tableaux, mais malheureusement je n'y arrive plus aujourd'hui.

_Les tableaux que j'ai vus dans votre chambre, c'est vous qui les avez peints ? Reprend Christelle.

Oui bien sûr, j'y passais des heures.

_Est-ce-que vous étiez sportif avant ? Questionne Mme Lionnet.

Oui, je faisais beaucoup de randonnées en montagne mais j'ai eu un accident.

_Vous vous êtes cassé quelques choses ? Reprend Mme Lacage.

Oui, j'ai eu une fracture de l'épaule qui a laissé des séquelles et d'autres soucis de santé, mais c'est trop long à expliquer.

_Vous vous plaisez ici ? dit Mme Lacage G.

Oui ça me plaît ici.

_Mais je crois que vous sortez de temps en temps ? Demande Mme Lacage G.

Oui, je vais chez ma fille de temps en temps.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lacage, Mme Lionnet, Mme Gatounes, Mme Imparato et Mme Tomas.

Mme DRIVON Hélyette



"Mme DRIVON Hélyette est née en 1933 dans le Gard. Elle a deux sœurs (Huguette et Maryse) et un frère (Georges), elle s'est toujours très bien entendue avec ses sœurs. Elle est allée à l'école jusqu'à ses 14 ans puis elle a un peu travaillé, jusqu'à ce qu'elle rencontre André, qu'elle a épousé le 19/04/1952.

Elle a essentiellement vécu à Aigues Mortes où quatre de ses enfants vivent encore actuellement. Elle a eu 7 enfants et son occupation principale était de les élever, s'occuper de la maison et veiller sur son père qui vivait avec eux jusqu'à son décès.

Mme DRIVON est très pratiquante et s'est fortement investie dans la vie de l'église d'Aigues Mortes. Elle aimait beaucoup accueillir du monde chez elle, cuisiner pour nourrir sa famille et rendre sa maison chaleureuse. La famille s'est d'ailleurs bien agrandie puisque Mme DRIVON a 9 petits-enfants et 7 arrière-petits-enfants !

Elle aime bien écouter de la musique et suit attentivement l'émission "N'oubliez pas les paroles". De plus, Mme DRIVON est coquette et aime qu'on prenne soin d'elle."

"L'éducation consiste à comprendre l'enfant tel qu'il est, sans lui imposer l'image de ce que nous pensons qu'il devrait être"

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

L'éducation des enfants



_ Quelles différences constatez-vous entre les enfants d'avant et de maintenant ? Interroge Christelle.

Moi, je n'ai pas élevé mes enfants comme mes enfants ont élevé leurs enfants. Il y a plus de laxisme maintenant, je trouve que les enfants d'aujourd'hui respectent et obéissent moins aux enseignants et aux policiers par exemple. Nous avant, on craignait les instituteurs et les policiers, maintenant j'ai l'impression beaucoup moins, explique Mme Lacage G.

_ Les enfants étaient bien éduqués, ils étaient polis, gentils, maintenant ils ne sont plus bien élevés, la différence c'est qu'ils ne sont pas polis et pas gentils, dans le temps, on était plus sympathique, dit Mme Sénigallia.

_ Moi, je ne suis pas d'accord, j'estime que la génération d'aujourd'hui des jeunes sont un peu plus libres, mais également plus sympathiques, ils sont aimables, je trouve. À l'époque de nos parents, les enfants étaient plus coincés que maintenant, c'était stricte. Les jeunes sont plus ouverts et ils ont des vies plus faciles que nous avant, argumente Mr Plazol.

_ Moi si je puis me permettre, je trouve que la vie des jeunes n'est pas plus facile, en effet sur les points matériels nous sommes davantage dans le confort qu'avant, mais au niveau du travail je trouve que c'est plus compliqué.

Qu'en pensez-vous Mr Plazol ? Rebondit et interroge, Christelle.

_ Non ! Je ne suis pas d'accord, je trouve que c'est l'inverse maintenant c'est plus facile qu'avant, confirme Mr Plazol.

_ Moi je ne suis pas vraiment d'accord, quand mes enfants sont sortis de l'école ils ont trouvé tout de suite du travail, maintenant cela me semble plus compliqué. Regardez ici par exemple ! S'exclame, Mme Lacage G.

_ Ils sont plus indépendants les jeunes aujourd'hui, ils dépendent moins des parents, moi mon petit-fils, il s'est débrouillé tout seul. Les enfants sont gâtés d'avantage que nous l'étions, ils ont le téléphone très tôt, explique Mme Lionnet.

_ Moi, je trouve qu'il n'y a pas de différence sur l'éducation des enfants d'avant et de maintenant, dit Mme Gatounes.

_ Cela dépend des enfants, ce sont les parents qui les élèvent, il y en a qui sont bien élevés et d'autres non, reprend Mme Jeanjean.

_ A mon avis, cela ne vient pas que des parents, par exemple si votre enfant a un copain qui veut faire quelque chose, le vôtre voudra peut-être faire pareil, rebondit Mme Lacage G.

_ L'éducation était plus stricte avant, dit Mme Imparato.

_ Et moi de mon temps, ça marchait à la baguette, dit Mr Jullian.

_ Je pense que les enfants sont plus libres maintenant, car avant nous étions plus soumis à l'obéissance, il y avait un règlement, dit Mr Candau.

_ Je trouve qu'il y a une très grande différence, par exemple quand ma mère me demandait d'aller faire des commissions, j'y allais sans rechigner. Maintenant les enfants rechignent, il ne faut pas leur demander beaucoup. Et puis je devais revenir avec le sou, le centime près, on n'avait pas intérêt à s'acheter un bonbon avec le restant, les sous étaient comptés, dit Mme Tomas.

_ Oui beaucoup de différences, les enfants sont bien dans cette nouvelle éducation, ils sont plus libres, dit Mr Plazol.

Si vous n'écoutez pas vos parents est-ce qu'il y avait des sanctions ? Demande Christelle

_ Je crois que les gifles existaient avant, maintenant on n'a plus le droit, moi je n'ai jamais été giflé, j'ai été grondé mais j'étais une fille gentille, explique Mme Lacage G.

_ Moi, j'ai déjà donné des tapes sur les fesses, mon père ne m'a jamais tapé mais ma mère avait la main leste, j'ai déjà pris des fessées, oui, dit Mme Gatounes.

_ Oui on avait des punitions, on était privé de dessert, des fessés aussi, je n'écoutais pas trop mes parents, répond Mme Sénigallia.

_ Moi, jamais, j'étais sage, dit Mme Jeanjean.

_ Ma mère était veuve, mon père est mort jeune, ma mère était stricte mais on était ma sœur et moi plus ou moins libre, dit Mr Plazol.

_ Non, je n'ai pas pris de fessé, j'étais sage, dit Mme Imperato.

_ Mon père ou ma mère quand j'en faisais une, c'était avec le balai, répond d'un air malicieux, Mr Jullian.

_ Moi ! Jamais de fessé, j'étais sage, reprend Mme Lionnet.

_ Moi j'écoutais, sauf une fois où j'ai insulté une fille et ma mère m'a giflé, explique Mme Pech.

_ Oh oui ! Moi par exemple, j'aime beaucoup le roquefort et quand je faisais une bêtise, eh bien ! On me le supprimait et bien ça me touchait car j'adore ça, j'ai connu le martinet aussi de temps en temps, raconte Mme Tomas.

Pensez-vous que les jeunes d'aujourd'hui ont des punitions quand ils n'écoutent pas ? Demande Christelle.

_ Pour ma part, j'ai aussi connu le martinet, d'ailleurs mon frère s'en est occupé, bizarrement, il y avait de moins en moins de lanières, il n'en restait plus qu'une et qui a eu le même sort que les autres, explique, Christelle.

_ Dans l'armée ! C'était le ceinturon qui tapait les enfants et cela ne devait pas être agréable. Mais je pense que les punitions existent encore aujourd'hui, elles sont différentes, on interdit l'ordinateur ou la tv, dit Mme Lacage G.

_ Oui ! Il supprime le téléphone aussi, reprend Mme Lionnet.

_ Oui, les parents sanctionnent encore aujourd'hui, dit Mme Jeanjean.

_ Par contre les jeunes tiennent tête aux professeurs parfois. D'ailleurs ! Les enfants avant quand ils faisaient une bêtise on les plaçait en maison de correction, raconte Mr Fontaine.

_ Il y a toujours des parents dépassés par leurs enfants, que ce soit maintenant ou avant, dit Mme Lionnet.

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Sénigallia, Mme Jeanjean, Mme Pech, Mme Lionnet, Mme Gatounes, Mr Jullian, Mme Imperato, Mr Plazol, Mr Candau, Mme Tomas et Mr Fontaine.

Petits souvenirs d'école

Je me souviens du froid l'hiver dans les classes pendant la guerre, on faisait la classe avec les manteaux - Mme Lacage.

A la récréation, on se réunissait dans la cour, on faisait des rondes et on chantait - Mme Pech.

Moi, j'avais deux frères et quand on allait à l'école on devait passer sous un câble électrique haute tension qui faisait du bruit et comme cela me faisait peur à chaque fois c'était la comédie et je pleurais mais je finissais par passer, c'était ma hantise - Mme Lionnet.

L'école de la vie est ouverte tous les jours et pour tous les âges. C'est un beau terrain de jeu et aussi d'apprentissage.



Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai écrit « heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.

John Lennon

L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde.

Nelson Mandela



RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« Les fromages cuits au barbecue »

Proposée par nos résidants



Les **camemberts**, possèdent des emballages en bois qui peuvent être conservés dès lors que l'on retire la feuille qui protège le fromage. Emballé dans du papier sulfurisé puis dans une feuille de papier aluminium (évitiez le contact direct de l'aluminium avec les aliments chauds), le camembert cuit en une dizaine de minutes dans les braises. Placé au-dessus de la grille, il faudra compter une vingtaine de minutes. Agrémenté de tomates séchées, servi avec un peu de pain à tremper directement dedans ou même des bâtonnets de légumes, le tour est joué !

Le chèvre chaud ou la **bûche de chèvre**, peuvent être cuisinés sur un barbecue. Une fois encore, le principe est très simple, créez une petite barquette en papier sulfurisé, placez la bûche tendre dedans et agrémentez avec du romarin et du thym par exemple. Badigeonnez de miel, formez une papillote avec du papier aluminium et placez le tout sur la grille du barbecue pendant 10 minutes. Dégustez avec du pain, des légumes ou de la viande, et savourez les saveurs exceptionnelles de votre fromage favori !

Le **reblochon** fait également partie des fromages délicieux cuits au barbecue. Une fois enrobé de papier sulfurisé puis d'une feuille de papier alu, il fond doucement à l'intérieur et laisse échapper toutes ses saveurs. Il garde sa croûte croquante et l'intérieur se transforme en fromage crémeux et fondant, qui sera parfait dégusté avec du pain, des légumes ou simplement tartiné sur la viande qui a été cuite au barbecue.

Le **fromage à raclette** est l'un des best of de l'hiver... et il peut aussi combler les barbecues d'été. Toujours enroulé dans une feuille de papier sulfurisé puis d'aluminium, il se dispose dans les braises et se laisse fondre entre 10 et 20 minutes en fonction des préférences des gourmands qui vont le déguster. Avec des bâtonnets de carottes, des radis, tartiné sur la viande du barbecue ou simplement avec du pain, il comble de bonheur les gourmands et offre une nouvelle manière de partager un barbecue en famille ou entre amis. Surprise garantie pour les invités.

Astuces et Remèdes

Les bienfaits du vinaigre de cidre



Le **vinaigre de cidre** fait partie des **ingrédients naturels** qualifiés de miraculeux, comme le miel, l'aloé vera, les huiles végétales et d'autres encore. Cet élixir de santé possède effectivement de nombreuses vertus. Il aiderait à diminuer les **ballonnements**, stimulerait la **perte de poids**, et remplacerait **l'après-shampooing**. Il serait surtout efficace pour calmer les problèmes de peau lorsqu'il est appliqué par voie topique. Mais ce dernier bienfait a probablement alimenté une rumeur selon laquelle le vinaigre de cidre est le traitement idéal pour les **coups de soleil**.

Le vinaigre de cidre a des **propriétés antiseptiques** liées à son pH acide. C'est pourquoi il est parfois utilisé comme un tonique naturel **pour la peau**. Entre autres, ce type de vinaigre est **riche en pectine**, une fibre soluble que l'on trouve dans les pommes et qui pourrait **améliorer la barrière cutanée** en réduisant **l'inflammation**. Ce n'est pas pour autant qu'il est adapté à une peau brûlée par le soleil.

Apaiser la peau car le vinaigre de cidre de pomme est riche en **acide malique**, une substance très utile si vous voulez exfolier la peau. Un produit qui exfolie n'est pas recommandé en application sur la couche supérieure d'une peau endommagée. Même dilué, **il risque d'aggraver la brûlure en provoquant une irritation grave**, voire une **brûlure chimique**. Si vous ressentez de la douleur et de l'inconfort, rafraîchissez-vous à l'aide d'un **linge froid et humide** ou d'une compresse, puis prenez une **douche froide**.

Assurez-vous d'utiliser des **nettoyants doux** pour la peau afin d'éliminer tout résidu d'écran solaire, et évitez les savons et les éponges capables de l'irriter. Essayez également de rester à l'abri du soleil et de **vous hydrater**. Si la peau est gonflée et douloureuse au toucher, rendez-vous à la pharmacie pour obtenir un traitement local afin de calmer l'inflammation. Des **produits à base d'aloé vera** peuvent aider à réhydrater et à apaiser la peau. Si la brûlure comporte des **cloques**, occupe une **grande partie du corps**, ou s'accompagne de **fièvre** et de **frissons**, **consultez un médecin sans tarder**.

PHOTOS DU MOIS DE D'AOÛT



