

# LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC NOVEMBRE 2022

## QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

Ce mois d'octobre a été riche en événements, voici le retour de nos résidents ainsi que quelques photos.

### La semaine Bleue

- \_ Le loto, il y avait pas mal de lots qui sortaient de l'ordinaire, dit Mme Lacage G.
- \_ Le thé dansant, on était tout en bleu, Mr Ségault a fait danser sa grand-mère, dit Mme Daulet.
- \_ Il y a eu la marche bleue avec les enfants du Centre de Loisir, Mme Lacage G.
- \_ Moi ! Je l'ai fait aussi, il y avait des chiens, s'exclame Mr Fourriques.
- \_ Oui, on a fait le grand tour, on a marché et il y avait du monde, reprend Mme Martinez C.
- \_ J'ai aimé, ça me plairait bien d'en refaire une, ça ne me dérangerait pas, s'exprime Mr Segonne.



## La semaine du goût

- \_ On a déjeuné en bas, dit Mme Daulet.
- \_ Oui, je veux qu'on le recommence, reprend Mr Segonne.
- \_ Oui moi aussi ça me plaît les petits déjeuners, s'exclame Mr Fourriques.



Est-ce qu'il y a des choses auxquelles nous n'avons pas pensé que vous aimeriez avoir au petit-déjeuner ? Interroge Christelle.

- \_ De la crème de marron, dit Mme Martinez C.
- \_ Du hareng fumé, rebondit Mr Fontaine.
- \_ Du boudin noir froid, dit Mr Fontaine.
- \_ Moi, je pense à du pain perdu et des pancakes, interroge, Christelle.
- \_ Ah oui ! C'est bon le pain perdu, s'exclame Mme Martinez C.
- \_ Des crêpes, dit Mme Daulet.

## La sortie au Vigan pour ramasser des châtaignes

- \_ Il pleuvait, on a mangé un sandwich, dit Mme Ginibre.
- \_ Oui, on est allé au Vigan pour ramasser les châtaignes, on était trempé en rentrant, explique Mme Lacage G.
- \_ Oui ! Il a beaucoup plus, reprend Mr Fourriques.
- \_ On a mangé sous la pluie et l'après-midi on a ramassé les châtaignes, d'autres résidents étaient dans le fourgon, raconte Mme Martinez C.
- \_ Oui car il n'y avait pas assez de vestes pour tous le monde, explique Mme Lacage G.
- \_ Nous avons trié les châtaignes en rentrant et le lendemain nous avons fendu les châtaignes avant la cuisson, explique Mme Martinez C.



## La reprise de la piscine

- \_ Pour moi ! C'était la première fois, l'eau était très chaude, dit Mme Jeanjean.
- \_ Ah ! Ça me plaît ça, on plonge et on nage, s'exclame Mme Ould Ouhis.
- \_ Oh ! Oui ! C'est bien la piscine, reprend spontanément Mme Martinez C.
- \_ Oui, ça me plaît beaucoup aussi, dit Mr Segonne.
- \_ Oui à moi aussi, reprend Mr Fourriques.



## Le shooting photo

- \_ On nous a pris en photo, dit Mme Martinez C.
- \_ Moi, on m'a pris en photo aussi, dit Mr Reynes.
- \_ Et moi, je suis en photo avec Haja, s'exclame Mme Pech.
- \_ La photo! Moi! C'était avec Mr Ségault, reprend Mme Ould Ouhis.
- \_ Moi, j'ai dansé avec Maëlle pour la photo, dit Mme Acien.



## Halloween

- \_ Ça surprend de voir tous ces enfants donc c'était une agréable surprise, s'exprime Mme Rodriguez.
- \_ C'était très bien, il y avait des petits enfants qui ont mangé des gâteaux et des bonbons, les mamans ont dit merci, dit Mme Martinez C.
- \_ C'était bien, c'est à refaire, reprend Mme Acien.
- \_ Il y avait beaucoup de petits et des enfants de 8 à 10 ans déguisés. C'était une réussite parce-que je ne pensais pas qu'il y aurait autant d'enfants et de parents. Ils se sont d'ailleurs proposés de venir à Noël si nous proposons quelque chose, explique Mme Lacage G.
- \_ Les enfants étaient mignons, ils ont apprécié les gâteaux, s'exclame Mme Pech.
- \_ Ce qui m'a intéressé, c'est de voir les petits enfants et d'échanger aussi avec les parents. Ça m'a fait plaisir, raconte Mr Fontaine.



## À PROPOS D'HALLOWEEN, LE SAVIEZ-VOUS, QU'ELLES SONT LES ORIGINES DE LA FÊTE D'HALLOWEEN ?

**Halloween**, en français canadien, est une fête folklorique et païenne traditionnelle originaire des îles Anglo-Celtes célébrée dans la soirée du 31 octobre, veille de la fête catholique de la Toussaint. Son nom est une contraction de l'anglais *All Hallows' Eve* qui signifie *the eve of All Hallows' Day* en anglais contemporain et peut se traduire comme « la veille de tous les saints » ou « la veillée de la Toussaint ». Pendant la protohistoire celtique, existait une fête religieuse - *Samain* en Irlande, *Samonios* en Gaule –, qui se déroulait sous l'autorité des druides, pendant sept jours : le jour de Samain lui-même et trois jours avant et trois jours après. « C'est une fête de fermeture de l'année écoulée et d'ouverture de l'année à venir. Le temps de *Samain* est celui du *Sidh* (l'autre monde) brièvement confondu avec celui de l'humanité ».

La fête est une période close en dehors du temps. C'est la période où les barrières sont baissées et où, selon les croyances de l'époque, l'irréel côtoie le réel et où les hommes peuvent communiquer avec les gens de l'autre monde. Lors de cette nuit de fermeture, les Gaulois avaient l'habitude de pratiquer une cérémonie afin de s'assurer que la nouvelle année à venir se déroulerait sereinement. Par tradition, ils éteignaient le feu de cheminée dans leur foyer puis se rassemblaient en cercle autour du feu sacré de l'autel, où le feu était aussi étouffé pour éviter l'intrusion d'esprits maléfiques dans le village. Après la cérémonie, chaque foyer recevait des braises encore chaudes pour rallumer le feu dans sa maison pour ainsi protéger la famille des dangers de l'année à venir. Les fêtes druidiques ont disparu d'Irlande au v<sup>e</sup> siècle, avec l'arrivée d'une nouvelle religion, le christianisme.

En dépit de son nom d'origine chrétienne et anglaise, de multiples sources présentent Halloween comme un héritage de la fête religieuse de Samain qui était célébrée au début de l'automne par les Celtes et constituait pour eux une sorte de fête du Nouvel An.

Elle est une fête très populaire en Irlande, en Écosse et au Pays de Galles où l'on trouve de nombreux témoignages historiques de son existence. Jack-o'-lantern, la lanterne emblématique d'Halloween, est elle-même issue d'une légende irlandaise.

La célébration de Toussaint fut suivie localement d'un office des morts dès le IX<sup>e</sup> siècle. En 998, les moines de Cluny instituèrent une fête des trépassés le 2 novembre, qui entra comme dans la liturgie romaine comme commémoration de tous les fidèles défunts au XIII<sup>e</sup> siècle. Le culte des morts resta cependant massivement célébré au 1<sup>er</sup> novembre.

La fête d'Halloween est introduite aux États-Unis et au Canada après l'arrivée massive d'émigrants irlandais et écossais notamment à la suite de la Grande famine en Irlande (1845-1851) et elle y gagne en popularité à partir des années 1920.

La tradition moderne la plus connue veut que les enfants se déguisent avec des costumes effrayants à l'image des fantômes, des sorcières, des monstres ou des vampires et aillent sonner aux portes en demandant des friandises avec la formule : *Trick or treat!* qui signifie « des bonbons ou un sort ! ». La soirée peut également être marquée par des feux de joie, des feux d'artifice, des jeux d'enfants, la lecture de contes horribles ou de poèmes d'Halloween, la diffusion de films d'horreur mais aussi la tenue de messes anticipées de la Toussaint dans sa composante strictement religieuse.

## CONSEIL DE LA VIE SOCIALE DU 16 SEPTEMBRE 2022

### CE QU'IL FAUT RETENIR !

#### Vie quotidienne

- Une enquête de satisfaction concernant le service des repas du soir sera prochainement réalisée
- L'équipe infirmière est stabilisée avec l'arrivée de Céline et Éric.

#### Animations

- Possible reprise prochaine de la piscine.
- En Octobre : Semaine Bleue et semaine du goût : le programme dans cette gazette !
- Reprise du contact avec les stagiaires « Sports adaptés » et « Socio-esthéticien(ne) » afin de reprendre les partenariats
- Fin du financement par l'ARS de l'activité Motricité fine avec Julien de l'association CAPACITY

#### Travaux

- Infiltrations : des chambres de l'étage ont été touchées, un expert est venu évaluer les travaux
- Rénovations des portes de placards : une quinzaine de placards rénovés en Décembre
- Des travaux débutent le 23 Septembre pour renforcer le débit internet
- Une réflexion constante de la gestion écoresponsable des énergies et de la gestion des déchets en place à l'Ostal du Lac !
- Des aménagements de la voirie aux abords de l'établissement facilitant les accès vont être entrepris par la métropole

#### Nature et prix des services

- L'Établissement en déficit suite au cluster de 2022 et de l'augmentation de la tarification énergétique

#### Animation de la vie socio-culturelle

- Campagne d'appel aux dons auprès des entreprises et particuliers du Crès pour la création d'une salle des fêtes : Les résidents au cœur de la campagne, shooting photo fin Octobre !

#### Modifications

- Les membres du Conseil de la vie sociale favorable au maintien du port du masque pour les personnels, familles et personnes extérieures.

PROCHAIN C.V.S. LE JEUDI 1<sup>er</sup> DECEMBRE A 14H30



## « LES QUARTS D'HEURES PHYLOSOPHIQUES DE BERNARD »

### L'IDENTITÉ

L'identité, nous la recherchons sans cesse. Un nouveau vis-à-vis surgit dans notre vie, Immédiatement nous cherchons à nous rassurer.

Qui est-il ? La réponse nous la souhaitons immédiate. Alors nous sortons notre outil préféré, notre boîte à étiquettes qui est bien réduite : origine, état de vie, profession, âge, enfants, pourquoi êtes-vous là, combien de temps et deux ou trois de plus.

Suivant sa tête, on verra bien par la suite, ce visage sera vite « classé » !

Il nous paraîtra supportable ou inquiétant. C'est court mais suffisant pour revenir à notre petit monde, notre « petite bulle », pourvu que ce nouveau vis-à-vis ne nous dérange pas.

Or, celui que nous avons en face « n'est pas que », il y a toute une vie derrière ce visage !

### JE NE SUIS PAS QUE

Il vous faudra **beaucoup de temps** pour que vous **compreniez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **infiniment de patience** pour que vous **supportiez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **profusion d'empathie** pour que vous **ressentiez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra une **fabuleuse imagination** pour que vous **décryptiez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **de nombreuses rencontres** pour que vous **découvriez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **une haute dose de subtilité** pour que vous **perceviez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **bien souvent des gestes** pour que vous **ressentiez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **force renoncements** pour que vous **acceptiez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **nombre de regards** pour que vous **envisagiez** que *je ne suis pas que . . .*

Il vous faudra **assez d'abnégation** pour que vous **considériez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **une sincère compassion** pour que vous **déceliez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **de longs silences** pour que vous **entendiez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **intensément d'amitié** pour que vous **appréciez** que *je ne suis pas que...*

Il vous faudra **intelligence et finesse** pour que vous **discerniez** que *je ne suis pas que . . .*

Il vous faudra **plus que de la passion** pour que vous **proclamiez** que *je ne suis pas que...*

Soudainement, comme une intense lumière chasse l'obscur,  
je saisis, en exigeant tout cela, qu'il ME faudra beaucoup d'humilité et  
une éternité pour enfin saisir que VOUS, mon vis-à-vis, VOUS n'êtes pas  
que...

# LES INTERVIEWS DU MOIS

## Marion Rameaux L'Ergothérapeute



**\_ Depuis quand tu es ici ? Demande Mme Martinez C.**

Depuis l'été 2017, cela fait 5 ans que je suis ici.

**\_ Où tu allais à l'école ? Reprend Mme Martinez C.**

À Lyon, car je suis originaire de Lyon.

**\_ Ah ! Tu habitais à Lyon, s'exclame Mr Segonne.**

Oui quand j'étais petite.

**\_ Tu connais Lyon ? Demande Marion à Mr Segonne.**

Non, mais j'en ai entendu parler, c'est grand il paraît ? l'interroge à son tour, Mr Segonne.

\_ Oui, très grand, c'est une belle ville, lui répond Marion.

**\_ Et maintenant, tu habites à Montpellier ? Mme Martinez C.**

Oui, j'habite à Montpellier, à côté de Juvignac.

**\_ Tu as tes parents ? Questionne à nouveau Mr Segonne.**

J'ai ma maman mais je n'ai plus mon papa, j'étais jeune, ma mère a refait sa vie et c'est mon beau-père qui m'a élevé.

**\_ Tu as des frères et sœurs ? Demande Mme Lacage G.**

Oui, j'ai 2 autres sœurs, nous sommes triplés, le jour de notre naissance ma mère a pleuré de joie et de stress du fait car on était trois, elle s'est imaginée la difficulté que cela allait être pour nous élever, je suis arrivée la première.

**\_ Vous vous entendez bien ? Reprend Mme Lacage G.**

Oui très bien mais elles sont restées à Lyon.

**\_ Comment s'appellent tes sœurs ? Interroge Mme Martinez C.**

Camille et Morgan.

**\_ Et ça dure longtemps les études pour être ergothérapeute ? Demande Mme Lacage G.**

Après le bac j'ai fait 3 ans de plus pour être diplômée en tant qu'ergothérapeute mais je suis partie au Canada pour faire une maîtrise en ergothérapie, c'est un diplôme complémentaire mais je l'ai obtenu au Canada il n'est pas reconnu en France.

**\_ Pourquoi tu es descendu dans le sud ? Questionne, Christelle.**

J'ai suivi tout simplement mon petit ami qui est originaire du Sud de la France.

**\_ Quel âge as-tu ? Demande, Christelle.**

J'ai 32 ans, je suis née le 8 mai 1990.

**\_ As-tu des loisirs en dehors du travail ? Renchérit, Christelle.**

J'aime faire de la musique, je jouais du saxophone et j'aimerais reprendre. J'aime marcher, et aussi voyager, j'ai voyagé en Afrique, en Amérique Nord et Sud, lors de mes voyages humanitaires je souhaiterais aller en Irlande. J'adore cuisiner mais surtout faire des pâtisseries, quand je suis invitée j'amène souvent le dessert.

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Martinez C, Mr Segonne, Mr Fontaine, Mme Jeanjean, Mme Pech, Mme Ginibre et Mr Fourriques.

## Margaux Guerras

Agent de Service d'Intérieur



**\_Tu es née où Margaux ? Demande Mr Fontaine.**

À Lunel.

**\_Tu habites où maintenant ? Reprend Mr Segonne.**

À Castelnaud le lez.

**\_Et date de naissance ? Rebondit Mr Fontaine.**

Je suis née le 22 Juin 1998, j'ai 24 ans.

**\_Depuis quand tu es ici ? Interrogent Mme Martinez C et Mr De Haro.**

Depuis janvier 2019, cela fait 4 ans.

**\_De quelle origine êtes-vous ? Questionne Mme Ginibre.**

J'ai des origines Basques et Espagnoles, je parle un peu Espagnol.

**\_Allez-vous nous parler un peu en Espagnol, s'exclame Mr Segonne.**

Ola, me llamo Margaux, tengo 24 anos. A me gusta bailar y escucho la musica.

**\_Quelle est ta fonction ici ? Reprend Mr Segonne.**

Agent d'entretien, plus précisément, ASI, Agent de Service d'Intérieur.

**\_Faut-il un diplôme pour ça ? Demande Mme Lacage G.**

Non, mais une expérience dans le milieu.

**\_Tu es en CDI ou CDD ? Interroge Mr Fontaine.**

En CDI.

**\_ Quels sont des loisirs ? Demande curieuse, Christelle.**

Je sors, j'écoute de la musique.

**\_Où ? Reprend Mme Martinez C.**

Au Marché du Lez, au bowling ou je fais du sport.

**\_Tu fais quoi comme sport ? Dit Mme Martinez.**

Je vais bientôt reprendre, j'ai fait du tennis, du badminton, du rugby, de la danse classique.

**\_Tu aimes manger ? S'exclame Mme Martinez.**

Oh ! Oui ! J'aime beaucoup manger, je suis gourmande.

**\_Quoi les gâteaux ? Répond spontanément Mr Fourriques.**

Non, je suis plutôt salé.

**\_Tu as ta maman ? Questionne Mr Segonne.**

Oui, je vis avec elle.

**\_À ton appartement, tu as un chien ? Demande Mme Martinez C.**

Oui, j'en ai deux, ils s'appellent Fox et Max.

Moi aussi, j'aime les chiens mais je n'en ai pas à moi, dit Mr Fourriques.

**\_ Et ta maman, elle est jeune ? Reprend Mr Segonne.**

Elle a 47 ans.

**\_Votre maman elle travaille encore à 47 ans ? Renchérit-il.**

Oui, elle travaille.

**\_Margaux, tu as des enfants ? Demande, très curieux, Mr Segonne.**

Non.

**\_Tu as des copains et des copines ? Rebondit Mme Martinez C.**

Oui, plus de copains que de copines, je m'entends mieux avec les garçons.

**\_Et, tu vas encore à l'école ? Demande Mme Martinez C.**

Non, mais je fais des formations par correspondance.

**\_ Quelles formations ? L'interroge Christelle.**

Une Formation 3ème âge en massage. J'ai un diplôme d'esthétique et diplôme de Spa praticienne/Manager.

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Martinez C, Mr Segonne, Mr Fontaine, Mme Jeanjean, Mme Pech, Mr De Haro, Mme Ginibre et Mr Fourriques.

## « PAROLES DE NOS ANCIENS »

### Le travail

#### Quelles différences trouvez-vous avec le travail et le rapport au travail d'avant et de maintenant ?

- \_ C'est pareil, il n'y a pas de différence, répond Mme Lionnet.
- \_ À l'époque le travail était plus dur, car certains travaux étaient répétitifs. Maintenant, ils ont des congés maternité, parental, les hommes s'occupent des enfants et la femme travaille, argumente Mr Fontaine.
- \_ Avant, ils ne comptaient pas leurs heures alors que maintenant c'est 35h maximum. Remarquez ! Ce n'est pas plus mal, cela leur permet de faire autre chose, explique Mme Ginibre.
- \_ On travaillait beaucoup plus avant que maintenant et les gens ne rouspétaient pas, maintenant ils ne sont jamais contents, dit Mme Lacage G.
- \_ Pour moi ! C'est pareil qu'avant, reprend Mme Jeanjean.
- \_ Le taux horaire n'est pas le même car moi j'ai connu les 48h par semaine. Avant il fallait travailler, c'est plus pareil maintenant, il y a plus de facilité. Le travail est aussi moins pénible qu'avant. Maintenant les jeunes commencent à travailler plus tard, à la majorité. Nous ! On travaillait à partir de 15 ans, même moins, car j'ai commencé à 14 ans, raconte Mr Jullian.
- \_ En général, on allait jusqu'aux certificats d'études et après au travail, rebondit Mme Ginibre.
- \_ Maintenant on les pousse jusqu'au Bac, dit Mme Lionnet.
- \_ Le Bac ouvre des portes, pour les grandes écoles etc..... Mais après pour les étudiants, il faut avoir de l'argent pour les études. Bon ! Si tu n'as pas d'argent, tu as droit aux bourses, explique Mr Fontaine.

#### Trouvez-vous que les mentalités au travail ont changé ?

- \_ Je pense que les mentalités ont changé, dit Mme Gatounes.
- \_ Il y avait moins de chômage avant, s'exclame Mr Fontaine.
- \_ Oui les mentalités ont changé, les gens se parlent moins au bureau, ils sont plus solitaires je trouve, répond Mme Lionnet.
- \_ Je ne me suis pas tellement rendu compte, dit Mr Coutrot.
- \_ Oui, ma femme par exemple, elle a été élevée dans un orphelinat et à ses 21 ans à la majorité, on l'a mise dehors, donc elle a cherché du travail. Elle faisait des ménages et quand on s'est marié, elle a trouvé du travail dans une entreprise, elle repassait des Jeans toute la journée. Maintenant les jeunes veulent un travail qui leur plaît et bien payé, explique Mr Jullian.
- \_ Et pas fatigant, rajoute Mme Lacage G.
- \_ Avant on te disait, tu fais ça ! Et on faisait ça ! Car moi par exemple, je voulais être mécanicien et mon père m'a dit, tu feras menuisier et je n'avais pas à discuter, renchérit Mr Jullian.
- \_ Avant, vous travaillez pour manger ? Rebondit Christelle.
- \_ Oui, maintenant, on travaille pour le plaisir, répond Mr Jullian.
- \_ Oh non ! Ça m'étonnerait, s'exclame Mme Bordes.
- \_ Oui, je ne crois pas non plus, reprend Mme Lacage G.
- \_ Ce que je veux dire, c'est que maintenant on peut choisir son métier, rétorque Mr Jullian.

#### Pensez-vous que l'on peut trouver des employés qui vont se dévouer corps et âme à leur travail ?

- \_ Je ne crois pas. Les jeunes changent plus souvent de travail, il y en a combien qui ont de belles situations et qui plaquent tout pour agriculteur ou reviennent sur du travail plus en rapport avec la terre, explique Mme Lacage G.
- \_ Les jeunes acceptaient le travail sans rechigner, dit Mme Ginibre.
- \_ Pour ma part, j'ai envoyé 30 CV sur des Services d'Accompagnement ou il y avait un poste à pourvoir et je n'ai eu aucun retour, argumente Daphné.
- \_ Avant peut-être que l'on n'avait pas droit pour faire des formations et se reconverter professionnellement. Maintenant nous cotisons et avons un compte formation, explique Christelle.

Avec la participation de Mme Lacage G, Mr Jullian, Mr Fontaine, Mme Bordes, Mr Coutrot, Mme Ginibre, Mme Lionnet, Mme Gatounes et Mme Jeanjean.

## RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

### « Soupe de courge »

Proposée par Mme Tomas

#### Ingrédients

- ✓ Un quartier de courge
- ✓ 5 ou 6 pommes de terre
- ✓ Un cube Knorr
- ✓ 200g de lardons
- ✓ Persil
- ✓ 3 Gousses d'ail
- ✓ 20cl de crème fraîche
- ✓ Sel et poivre



#### PRÉPARATION

1. Dans une cocotte verser au moins 2 l d'eau et porter à ébullition,
2. Pendant ce temps, épluchez la courge et les pommes de terre puis les couper en morceaux
3. Mettre le tout à mijoter dans la cocotte à petit feu au moins 30 minutes avec le cube, l'ail et le persil, saler et poivrer,
4. Pendant ce temps faire revenir les lardons à la poêle,
5. Une fois la soupe cuite, mixer le tout,
6. Rajouter les lardons et la crème fraîche,
7. La soupe est prête à être dégusté.

## Les Bienfaits des plantes

### L'Ortie



#### L'ortie et ses vertus médicinales

L'ortie possède trois qualités reconnues :

- Elle est un très bon diurétique pour irriguer les organes comme le rein ou la vessie, sous forme de capsules, de feuilles séchées, de jus frais, d'extrait fluide ou de teinture alcoolique.
- L'ortie en cataplasme associée à l'argile verte agit contre les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes. Laissez agir 30 minutes au moins. Les feuilles lyophilisées combattent le rhume des foins.
- La racine soulage la miction en cas d'inflammation bénigne de la prostate. La racine de l'ortie peut être absorbée séchée ou transformée en extrait normalisé.

#### L'ortie pour les tracas quotidiens

Appliquée en lotion, l'ortie lutte contre l'acné. En bain de bouche, la plante se révèle efficace contre les infections : aphtes, gingivite, angine. L'ortie est aussi une alliée de la femme enceinte, la plante favorisant la stimulation du lait maternel. L'ortie est également utilisée dans la composition de produits favorisant la repousse des cheveux, mais aucune étude scientifique ne vient étayer cette vertu hypothétique.

#### L'ortie a des vertus sanitaires

Naturellement riche en vitamines A, B et C, l'ortie est également fortement minéralisée en fer, calcium, magnésium, potassium et phosphore. L'ortie est donc un excellent complément alimentaire en cas de « baisse de régime ».

**Recette infusion d'orties** : Vous utiliserez environ 30g d'herbes pour chaque litre d'eau et vous laisserez infuser au moins 4 à 12 heures. Les infusions d'orties ont donc une saveur plus prononcée et une teneur en micronutriments beaucoup plus élevée que les tisanes d'orties.

# PHOTOS DU MOIS D'OCTOBRE



