



LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC JANVIER 2024

Les résidents de l'Ostal du Lac vous souhaitent une belle année 2024

*Un zeste de réussite
Un soupçon d'imprévu
Une pointe d'humour
Le tout arrosé de bonheur et d'amour !
Et 2024 aura une saveur inoubliable ...
Meilleurs Vœux 2024 ! »*

La santé c'est tout ce
que l'on demande !
Mme Maugard.

Que tout le monde soit
content et heureux !
Mme Groux.

Bonne santé pour tout le
monde ! Mme Lacage G.

Oui, je souhaite que tout le
monde ait sa part de
bonheur pour 2024 ! Mme
Tomas.

Je vous souhaite
beaucoup de moments
heureux à partager avec
vos proches ! Mme
Grzesiak.

Je souhaite tout
simplement une bonne et
heureuse année à tout le
monde ! Mr Garnier.

Avec toute ma
reconnaissance mes
sentiments les meilleurs
pour 2024 ! Mme Pech.

Je vous souhaite bonne
chance au loto pour
gagner le plus d'argent
possible, Mr
Delplanque.

Pour 2024, que le Covid
finisse, bonne et
heureuse année 2024 !
Mme Daulet.

Réflexion des résidents sur l'année 2023 et la nouvelle année !

Comment avez-vous trouvé cette année 2023 ? Christelle.

_ Turbulente ! On croit que le bonheur est là et tout d'un coup, le Covid réapparaît, répond Mme Lionnet.

_ La guerre entre la Russie et l'Ukraine, ce n'est pas joli, dit Mme Lacage G.

_ Oui ça nous fait penser à la guerre de 1940, reprend Mme Lionnet.

_ Je vous souhaite bonne chance au loto pour gagner le plus d'argent possible, Mr Delplanque.

Pourquoi ? Que peut apporter l'argent ? Interroge Christelle.

_ Nous pouvons acheter ce qu'on veut, Mr Delplanque.

Est-ce que l'on peut tout acheter avec de l'argent ? Christelle

_ Non, Mr Delplanque.

C'est-à-dire ? Christelle.

_ Et bien l'amour pour commencer, Mr Delplanque.

_ Il a raison l'amour, l'amitié ne s'achète pas, Mme Lacage G.

_ C'est vrai, dit Mr Garnier.

Et oui, on ne peut pas forcer quelqu'un à tomber amoureux, même en lui offrant les plus beaux cadeaux, Christelle.

_ Le bonheur ne s'achète pas, s'exclame Mme Pech.

Vous avez des célébrités qui finissent en dépression malgré qu'ils puissent tout s'offrir, rebondit Christelle.

_ Oui, c'est vrai comme Dalida, répond Mr Delplanque.

_ La souplesse, plaisante Mme Grzesiak.

_ Les sentiments, l'amour, la tendresse, dit Mme Lacage G.

_ La compagnie, renchérit Mme Grzesiak.

_ L'amitié aussi, dit Mme Lionnet.

_ Le temps, s'exclame Daphné.

_ Oui, c'est vrai, dit Mme Lacage G.

_ Oh ! Oui ! Ça passe trop vite ! Renchérit Mme Gatounes.

_ Ça passe trop vite, on ne peut pas revenir en arrière, explique Mme Pech.

_ Oui, le temps passe vite, confirme Mme Jeanjean.

_ Personnellement, je trouve que depuis que j'ai eu mes enfants le temps s'est mis à défiler à une vitesse folle, on court après le temps ! raconte Christelle.

_ Le temps, l'orage, la pluie et le soleil, s'exclame Mme Grzesiak.

_ Les maladies, dit Mme Pech.

_ Donc, on n'achète pas la ???? Interroge, Christelle.

_ La santé, répond Mme Lionnet.

_ Oui, on a beau avoir de l'argent on n'achète pas la santé, confirme Mme Manin.

_ Et oui, il y a des célébrités qui sont malades et qui décèdent malgré qu'ils aient beaucoup d'argent pour se soigner dans les meilleurs hôpitaux, explique, Christelle.

_ Oui, Grégory Lemarchal qui est mort de la mucoviscidose, donne en exemple Mme Lionnet.

_ Malgré sa fortune, Mickael Schumacher est dans le coma depuis de nombreuses années, rajoute Mme Manin.

_ Johnny Halliday, continue Mr Delplanque.

_ Le pouvoir, s'exclame Mme Pech.

_ Les hommes politiques ou autres cela dépend le milieu politique dans lequel ils sont, mais ils ne peuvent pas tout faire avec de l'argent, argumente, Mme Bedos.

_ Il y aura toujours des gens qui seront appréciés et d'autres non, dit Mme Grzesiak.

_ Certains abusent de leurs pouvoirs, pressions politiques, avances, mais la plupart du temps ils finissent toujours par être attrapés et passent au tribunal, dit Christelle.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mme Pech, Mme Grzesiak, Mme Bedos, Mme Manin, Mmes Lacage G et M-C, Mme Gatounes, Mr Garnier, Mr Delplanque.

QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

En ce mois de janvier 2024 nous allons fêter
les 100 ans de Mme Sénigallia

Mme Sénigallia et ses 3 enfants



Geneviève l'indomptable !

Mme Sénigallia née Audoubert a vu le jour le 21 janvier 1924 à Marseille, d'une mère Cévenole, Alice Griolet et d'un père originaire des Pyrénées, Pierre Audoubert. Elle a passé son enfance à Allauch près de Marseille. Elle était une petite-fille sensible, effacée entre ses deux frères, et mélancolique car avait perdu sa maman à l'âge de trois ans.

Elle forgea cependant un fort caractère et son adolescence fut marquée par la guerre à partir de ses 15 ans. Elle avait de qui tenir car son père s'était engagé politiquement, et avait intégré la Résistance pendant la seconde guerre mondiale. Cet esprit l'a toujours habitée et a trouvé son prolongement dans la religion protestante, synonyme de partage, de fraternité simple et sincère et aussi de résistance à la tyrannie.

A 18 ans, elle rencontre Alexis SÉNIGALLIA aux excursionnistes marseillais. Malgré la tourmente de la guerre, les amoureux se marient le 13 mai 1944.

Une nouvelle vie s'ouvre grâce au miracle de ce mariage d'amour. Courageuse, malgré les privations dues au rationnement alimentaire imposé par l'Occupation des Allemands, et les bombardements nombreux sur Marseille, elle travaille comme secrétaire de direction dans la Banque, pendant 4 ans. Elle renonce sans hésiter à sa carrière, dès la naissance de son aînée Michèle pour se consacrer à ses enfants, ensuite Henry, le fils, et Joëlle la petite dernière.

Elle est la proue du navire familial, volontaire, protectrice, fidèle épouse dévouée prête à suivre cet homme, amour de sa vie, quittant la Provence si chère à son cœur. De nombreux déménagements ont scandé sa vie, le dernier ayant eu lieu à l'âge de 85 ans, tandis qu'Alexis, son mari en avait 93, pour se rapprocher une fois de plus de leurs enfants. Elle aimait cultiver son jardin et même à 96 ans, elle montait sur une échelle pour tailler sa glycine.

C'est aussi une heureuse grand-mère et arrière-grand-mère aimée par ses 6 petits-enfants et 6 arrières petits-enfants.

C'est une femme de caractère, incroyablement résistante et tenace, galvanisée par l'amour et le don de soi.

100 ans déjà, c'est magnifique !

Être centenaire, le point de vu de nos résidents

Pour vous être centenaire cela représente quoi ? Christelle

_ Cela représente le vieillissement, je ne les envie pas les centenaires, moi j'ai 84 ans, pour l'instant, je vais bien, j'ai un peu mal aux jambes mais ça va.

Je n'ai pas spécialement envie d'aller jusqu'à mes 100 ans. Enfin, quand on est en bonne santé ça va mais si l'on n'est pas bien, c'est compliqué, argumente Mme Lionnet.

_ J'ai 94 ans et si je suis comme aujourd'hui je veux bien y arriver. D'ailleurs dans ma famille, j'ai eu une tante qui a vécu jusqu'à 104 ans, elle était en forme quand même pour son âge. Elle vivait avec son fils et sa belle-fille, raconte Mme Lacage G.

_ Moi, j'ai 75 ans et je n'ai pas spécialement envie d'arriver à 100 ans, 85 ans c'est déjà pas mal pour moi, dit Mr Delplanque.

_ Ici, nous avons eu deux résidents centenaires, Mr Habib et Mme Dezord, nous en seront à trois, c'est bien, dit Christelle.

_ Une longue vie, j'ai 88 ans, si je suis encore en forme, pourquoi pas y arriver moi aussi. Par contre si je suis cloué dans un fauteuil je ne suis pas sûr de vouloir y arriver, explique Mr Garnier.

_ Je n'espère pas y arriver ! S'exclame Mme Manin

_ Vous savez Mme Manin, il y a des centenaires qui vont bien. Moi, je vous trouve plutôt en forme, quel âge avez-vous ? Demande Christelle.

_ Oui je sais ! Pierre, mon mari avait une tante qui est décédée à 102 ans. J'ai 88 ans, et tant que je pourrais réfléchir et lire, c'est vrai, pourquoi pas, répond Mme Manin.

_ Pour moi, c'est quelqu'un qui a bien vécu, qui tient à la vie. J'ai 91 ans, j'y arriverai peut-être, dit Mme Grzesiak.



Mme Sénigallia et son mari Alexis



Que s'est-il passé en 1924 ?

Le 6 janvier : La crue de la Seine culmine à Paris à 7,32 mètres.

Du 25 Janvier au 5 Février : Les **Jeux olympiques d'hiver de 1924**, officiellement connus comme les **1^{ers} Jeux olympiques d'hiver**, ont lieu à Chamonix-Mont-Blanc, en France, du 25 janvier au 5 février 1924. Après l'attribution des Jeux olympiques d'été de 1924 à la ville de Paris.

Le 18 avril : La France accepte le Plan Dawes d'arrangement des réparations dues par l'Allemagne.

Du 4 mai au 27 juillet : Les jeux olympiques d'été à Colombes.

Le 22 mai : Création à Paris de la Ligue universelle de défense de la race noire (Marc Tovalou-Quenum, dit Kodjo Houenou et René Maran).

Le 11 juin : Démission du président de la République Alexandre Millerand qui a pris parti pour le Bloc national.

Le 13 juin : Election de Gaston Doumergue à la présidence de la République.

L'élection présidentielle française de 1924 s'est déroulée le 13 juin 1924, à la suite de la démission du président Alexandre Millerand. Elle se solde par la victoire du président du Sénat, le radical Gaston Doumergue, soutenu par le centre et la droite, face à Paul Painlevé, candidat du cartel des gauches.

Le 17 juin : Édouard Herriot présente son programme aux députés ; respect de la loi des huit heures et des droits syndicaux, mise en place des assurances sociales et mesure en faveur de l'accès à l'enseignement secondaire, renforcement de la laïcité. Le Cartel tente vainement d'appliquer les lois laïques à l'Alsace-Lorraine et de faire respecter les lois sur les congrégations.

Les 7 - 8 octobre : Tempête sur les côtes nord-ouest de la France.

Les naissances : Le 17 mai : Gabriel Bacquier, chanteur d'opéra français, Le 22 Mai : Charles Aznavour, auteur-compositeur-interprète, acteur et diplomate franco-arménien. Le 25 Juin : Jacques Monory, peintre français. Le 19 décembre : Michel Tournier, auteur.

Les décès : Le 21 janvier : Mort de Lénine à Vichnie Gorki.



THÉ DANSANT DU SIÈCLE

DJ PIERRE DURAND

Pour célébrer les

100 ANS

DE GENEVIÈVE SENIGALLIA

DIMANCHE 14H30

21 JANVIER 2024

ERPAD, SSIAD & FEPA l'Ostal du Lac

Pôle adultes handicapés et personnes âgées

edages
humainement engagée



Les fêtes de fin d'années à l'Ehpad racontées

par nos résidents

_ C'était bien, bien organisé, les repas étaient bons surtout les huitres j'adore ça, dit Mr Garnier.

_ Le 24 décembre, il y a eu Mme Groux avec sa famille, ils ont chanté avec Daphné. Et puis il y a eu le loto l'après-midi, Mr Garnier qui a gagné 2 fois, raconte Mme Lacage G.

_ Oui, j'ai gagné des nounours et des petites voitures, j'ai tout donné à ma fille pour ses petits-enfants mais j'aurai bien aimé gagner un bon pour aller au restaurant avec le personnel de mon choix au loto du 1^{er} janvier, répond Mr Garnier.

_ Tout était bien, j'ai bien apprécié les repas, les animations étaient bien aussi. Pour le 31, il y a eu Cloclo et les Claudettes, puis les danseuses de Gospel et Lionel en curé, Christelle. Lionel et Inès déguisés en Zorro, c'était rigolo. Et les lotos aussi le 25 et le 1^{er} c'était bien, explique Mme Lacage G.

_ C'était bien animé, c'était parfait, vous m'avez fait danser entre les plats, dit Mme Maugard.

_ Pareil ! La fête était bien, j'ai préféré à Noël car il y avait mon fils, les repas étaient bons, dit Mme Lionnet.

_ J'ai perdu au loto, j'aurai bien aimé gagner. Pour les fêtes tout s'est bien passé sauf quand il y a des carottes et des haricots aux repas car moi je n'aime pas ça, dit Mr Delplanque.

_ Oui, j'ai bien aimé, dit Mme Bedos.

_ Moi aussi, j'ai bien aimé, s'exclame Mme Gatounes.

_ Ça s'est très bien passé, il y avait beaucoup de monde, il y avait aussi de la convivialité, dit Mme Tomas.

_ Nous avons bien mangé, il y a eu un loto à Noël et le jour de l'An, s'exclame Mme Daulet.

_ Oui ! En cadeaux j'ai eu un parfum et des chocolats, dit Mr Fourriques.

_ J'ai bien mangé et j'ai eu mon cadeau, les fêtes se sont bien passées, les grandes tables pour manger c'est bien pour les fêtes. Et pour cette nouvelle année ! Je souhaite qu'il n'y ait plus de Covid ! S'exclame Mr Reynes.

_ Oui, ça m'a plu, dit Mr Vidal.

_ Moi aussi, Noël et jour de l'an, ça m'a plu, reprend Mr De Haro.

_ Oui c'était sympa, j'ai ma sœur qui est venue manger, j'étais très contente d'avoir ma sœur, nous avons joué ensemble au loto, raconte Mme Pech.

_ Je suis partie passer Noël en famille avec mon fils Laurent, ma sœur Hélène et mon frère Henry, dit Mme Rodriguez.

_ J'ai fait les fêtes ici, j'ai un peu aimé, j'ai surtout aimé les lotos, avant on avait un loto à Noël et maintenant on a aussi un loto au jour de l'an, c'était bien, explique Mme Daulet.

_ Je n'avais pas le choix que de passer les fêtes de Noël ici. Il y a eu de l'animation c'était sympa, pour Noël surtout, pour le jour de l'An vous avez essayé de faire des danses pour le 31 décembre, vous avez fait les Claudettes. Les tables étaient bien décorées, dit Mme Manin.

_ Pour le loto, Thomas faisait péter les pétards pour ceux qui gagnaient, dit Mme Daulet.

_ C'était bien, je n'ai pas de remarque à faire et le repas était bon, dit Mr Fontaine.

_ Les tables étaient très bien décorées, dit Mme Lionnet.

_ Oui, j'ai dansé la chenille, avec toi, dit Mme Folgueira.

_ Moi aussi, j'ai dansé dit Mme Pech.

_ C'était bien, dit Mr Maubon.

Pour terminer êtes-vous content de la campagne de dons ? Christelle

_ Oui, c'est sûr mais mes enfants ne viendront pas, dit Mr Garnier.

_ Pensez-vous que des personnes extérieures viendront pour le thé dansant ?

_ Oui, quand le mot sera passé certainement, répond Mr Garnier.

Et oui, moi je dirai qu'il faut leurs donner envie d'y venir et puis d'y revenir, vous avez des idées ? Christelle.

_ Il faut mettre un grand panneau devant l'EHPAD, et puis le bouche à oreille ça marche bien, dit Mr Garnier.

_ Faire paraître sur Midi Libre, prévoir un bon goûter, répond Mme Lacage G.

_ Ma fille aime bien danser et au prochain bal, elle viendra, dit Mme Maugard.

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Lionnet, Mr Delplanque, Mme Jeanjean, Mme Tomas, Mr Maubon, Mr Garnier, Mme Bedos, Mme Maugard, Mme Pech, Mme Folgueira, Mme Main, Mme Daulet, Mr De Haro, Mr Fontaine, Mr Vidal, Mr Reynes, Mr Maubon, Mr Fourriques et Christelle.

Interview de Lydie Pouget

Aide-Soignante



_ Quand est-ce nous pourrons voir son visage ? Questionne Mme Grzesiak.

Alors, pour mon visage ce n'est pas moi qui décide.

_ Quel âge as-tu ? Demandent Mme Lionnet et Mme Tomas.

J'ai 39 ans, je suis née le 20 Janvier 1984.

_ C'est un bon mois de naissance, je suis née le 28 janvier, plaisante Christelle.

_ Vous habitez Montpellier ? Interroge Mme Daulet.

Non, j'habite à Castries.

_ Il y a un château à Castries ? Répond Mme Daulet.

Oui, répond Lydie.

_ Vous avez des enfants Lydie, demande Mme Lacage G.

Oui, j'ai trois garçons, il y a Mathias qui a 16 ans, Thomas qui a 14 ans et Simon qui a 12 ans.

_ Est-ce que vous êtes tout le temps charitable ? Questionne Mme Bedos.

Oui, je suis naturellement charitable avec tout le monde, c'est ma nature.

_ Est-ce que vous aimez le métier que vous faites ? Interroge Mr Garnier.

Oui, j'ai commencé à travailler en tant qu'aide-soignante à domicile. J'ai grandi avec mes grands-parents à la maison et mes parents s'en occupaient, et à 12 ans j'ai commencé à prendre le relais de temps en temps pour m'occuper d'eux. J'ai toujours aimé ça et c'est pour cela que j'ai choisi ce métier. J'ai ensuite choisi de travailler en EHPAD, pour travailler en équipe et vivre davantage le quotidien plutôt que de passer de maison en maison, il n'y a pas ce rapprochement que l'on peut avoir ici avec les personnes.

_ Ton diplôme, tu l'as passé où ? Renchérit Mme Lacage G.

J'ai fait une année d'étude à Montpellier et ma deuxième année en Picardie. Entre les deux je me suis mariée, à l'époque les copines me disaient mais tu es jeune pour te marier, profite. Et bien ! Aujourd'hui nous sommes toujours mariés et tout va très très bien.

_ Vous avez encore vos grands-parents ? Demande Mme Lionnet.

C'est une très bonne question, j'ai toujours ma grand-mère paternelle qui est en maison de retraite dans les Yvelines qui à 94 ans. Elle se déplace avec un déambulateur, mais elle s'exprime très bien et comprend tout.

_ D'où es-tu native ? Questionne, Christelle.

Je suis née en Franche-Comté, le pays de la Cancoillotte, c'est très bon.

_ Oui, je connais, il y en a nature ou à l'ail, je trouve ça très bon, ça me fait penser à l'Aligot, répond Christelle.

Pas tout à fait, l'Aligot est Aveyronnais à base de pommes de terre et la cancoillotte c'est seulement du fromage qui effectivement ressemble à la texture de l'Aligot.

_ Quels sont tes loisirs ? Reprend Christelle.

J'aime me balader dans la nature, j'adore me promener avec mon chien. J'aime la montagne mais aussi les jeux de société, les choses simples.

_ Pourquoi tu n'es pas allée travailler à l'EHPAD de Castries ? Demande Mme Daulet.

Parce-ce-que c'est un EHPAD Public et il est dirigé par la Mairie, le CCAS, c'est très protocolaire, c'est ce qui me dérange. Je préfère travailler ici car il y a de la proximité avec les résidents, le personnel et les familles.

Participation de Mme Grzesiak, Mme Jeanjean, Mme Lacage G, Mme Pech, Mme Lionnet, Mme Daulet, Mr Garnier, Lydie et Christelle.

CE QU'IL FAUT RETENIR !

Vie intérieure

- Dans la volonté de désanitariser notre lieu de vie, Mr SEGault en accord avec les souhaits des résidents et des représentants du CVS en large majorité, mène une réflexion afin de mettre fin au port de la blouse.

Animations

- Victoire aux Anim'AWARD : prix « coup de cœur du public » remporté suite à la présentation de la campagne DANSE AVEC TON CŒUR par Mme LACAGE et THOMAS.
- THE DANSANT dans la galerie marchande du grand Carrefour le 16 Décembre 2023 (Evènement de clôture de la campagne pour la création d'une salle de bal à l'Ostal du Lac).
- Décoration du Sapin de Noël offert par la mairie par les enfants du Centre de loisirs le 13 Décembre 2023.
- Fête de Noël et Nouvelle année : Duos résidents/salariés, Loto spécial des fêtes, Quizz, et pleins de surprises.

Travaux

- Projet 2024 : Rénover l'étage (nouvelles tapisseries), le coin salon de l'accueil et le coin côté enclos des Tortues.

Nature et prix des services rendus

- L'ensemble des dépenses dues à l'inflation ne permet plus de couvrir les rentrées d'argent, l'établissement est donc actuellement déficitaire. Mr SEGault espère une réévaluation de la dotation au plus vite. Conséquemment une augmentation du Tarif d'hébergement interviendra pour les nouveaux arrivants et les résidents qui ne sont pas bénéficiaire de l'Aide Sociale, cette augmentation sera gelée pour 5 Ans.
- Finalisation du CPOM pour 2024.

Animation de la vie socio-culturelle

- Retour sur les repas du Dimanche : La nouvelle organisation conviviale (repas communs en salle à manger avec animations et apéros) est appréciée à l'unanimité.

Questions diverses

- CPOM 2024 : Augmentation du temps de travail en lingerie. Création d'un poste de maitresse de maison. Déménagement de l'Accueil de Jour et réhabilitation de la chambre 10.
- Révision du LIVRET D'ACCUEIL à venir suite aux remarques faites par les résidents.
- Port du masque maintenu pour les salariés non double-vaccinés grippe et Covid jusqu'au 15 Mars 2024 (recommandation de la Haute Autorité de Santé).

PROCHAIN C.V.S. LE JEUDI 25 JANVIER 2024 A 14H30



RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

En cette saison les résidents ont souhaité vous proposer trois recettes de soupes originales.

« La soupe de fanes de radis »

Ingrédients

- ✓ 30 g de beurre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 botte de radis
- ✓ 4 pommes de terre
- ✓ 2 cubes de bouillon de volaille
- ✓ 4 cuillères à soupe de crème
- ✓ Sel
- ✓ Poivre



Préparation

1. Peler et émincer l'oignon. Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver les fanes de radis.
2. Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis. Faire revenir l'ensemble 5 mn.
3. Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 mn à couvert.
4. Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

« La soupe à l'oseille »

Ingrédients

- ✓ 1 verre de vermicelles
- ✓ 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 2 bouquets d'oseille épluchée (comme les épinards)
- ✓ 1 œuf entier
- ✓ Sel
- ✓ Poivre



Préparation

1. Faire fondre l'oseille doucement dans du beurre.
2. Ajouter 1,25 litre d'eau, porter à ébullition et saler.
3. Ajouter les vermicelles et le blanc d'œuf (sans remuer) et laisser cuire doucement.
4. Laisser un peu refroidir et ajouter le jaune d'œuf et la crème fraîche.
5. C'est encore meilleur réchauffé.

« La soupe d'orties »

Ingrédients

- ✓ 15 cl de crème fraîche
- ✓ 1 oignon
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 5 poignées d'ortie environ 700g
- ✓ 4 pommes de terre
- ✓ Sel
- ✓ Poivre



Préparation

1. Couper les orties et les laisser au sol 15 min pour ne pas se piquer. Retirer les tiges
2. Laver puis hacher les feuilles, les faire suer dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient fondues puis ajouter l'eau bouillante.
3. Mixer après cuisson.
4. Parfaite avec une noix de crème fraîche par assiette.

Astuce et Remède d'autrefois



Le Pollen: Tout comme le miel, le pollen est bénéfique pour la santé. Riche en nutriments, le pollen concentre de nombreux avantages. Il peut être utilisé comme complément alimentaire ou comme vertus médicinales. En effet, il contient des substances immunostimulantes qui permettent de renforcer les défenses immunitaires. On l'utilise également pour ces bienfaits sur le système digestif en régulant le transit intestinal mais aussi en favorisant l'absorption des micronutriments essentiels à l'organisme et en aidant ce dernier à éliminer les toxines. Il est aussi tonifiant, stimulant pour le système nerveux et pour la masse musculaire sans oublier ses effets dynamisants et anti-stress.

Le jus de citron

Le citron, riche en vitamine C et en antioxydants, est un allié précieux contre le rhume. Quelques gouttes de jus de citron dans votre nez, et le tour est joué ! Diluez le citron avec un petit peu d'eau puis pulvérisiez ce mélange en spray dans vos fosses nasales.



Pour les mains gercées

L'huile d'olive et le citron : Un remède très efficace pour les mains gercées. Pour avoir vos mains toutes douces. L'huile d'olive et quelques gouttes de citron est riche en antioxydants protège et nourrit votre peau desséchée. Après s'être enduit les mains d'huile d'olive, mettez des gants en coton que vous gardez toute la nuit. Et le lendemain matin... super le miracle se produit ! vos mains seront douces, nourries et hydratées. A renouveler tous les 10 jours pour avoir de belles mains et toutes douces même en hiver.

PHOTOS DU MOIS DE DÉCEMBRE







