

LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC

FÉVRIER 2024

QUOI DE NEUF EN FRANCE ?

Que se passe-t-il en France en ce moment ? Demande Christelle.

- _ Il y a beaucoup de monde sur la route, réponds Mme Lacage G.
- _ Oui, des camions, des taxis et des tracteurs, reprend Mme Lionnet.
- _ Ça va très mal, ce n'est pas bon, s'exclame Mme Maugard.
- _ Les taxis sont en colère car il ne gagne pas assez d'argent, dit Mme Lionnet.
- _ Oui mais ce sont les agriculteurs qui ont commencé à manifester, renchérit Mme Lacage G.

Et pourquoi les agriculteurs sont-ils en colère ? Questionne Christelle.

- _ Ils vivent en dessous de seuil de pauvreté, dit Mme Lionnet.
- _ Oui, mais avant les gens qui vivaient à la campagne ne partaient pas en vacances. Les agriculteurs ne partaient pas en congés avant, ils s'occupaient de leurs bêtes, dit Mme Lacage G.
- _ Oui, mais avant il n'y avait pas de congés pour personne, le droit aux congés n'est pas si vieux, répond Christelle.
- _ Ça date de 1936 le droit au premiers congés payés, dit Sophie la stagiaire en animation.
- _ Oui, c'est vrai répondent les résidents.
- _ Moi, j'avais 41 jours de congés, dit Mr Garnier.
- _ Et maintenant 365 jours, plaisante Christelle.
- _ Alors pour revenir aux congés les agriculteurs ont le droit de prendre des vacances de temps en temps, dit Christelle.
- _ Oui, c'est vrai, répondent les résidents.

Que revendiquent les agriculteurs ? Interroge Christelle.

- _ Et bien, il y a beaucoup de produits alimentaires qui viennent d'autres pays qui sont moins cher car il n'y a pas les mêmes normes, dit Thomas un stagiaire en animation.
- _ Et oui, il a raison acquiesce Christelle. Et vous est-ce que vous seriez prêt à acheter plus cher vos fruits et légumes ?
- _ Oui, moi oui, si c'est pour les agriculteurs, dit Mme Lionnet.
- _ Oui, mais on a toujours tendance à acheter le moins cher, affirme Mme Lacage G.
- _ Moi je faisais attention aux produits, je prenais les fruits et légumes français, dit Mme Groux.
- _ Moi je prenais le moins cher, dit Mr Garnier.
- _ Moi, j'avais un maraicher de Mauguio et j'achetais un maximum et de tout, dit Mme Lacage G.
- _ Ils ont raison dans un sens, dans l'autre sens ce sont les syndicats qui foutent la merde, ils sont trop présents. Puis il y a trop d'intermédiaire, les transporteurs, les grossistes et les commerçants, explique Mr Delplanque.
- _ Donc ce sont les consommateurs qui payent, dit Mr Garnier.
- _ Oui les consommateurs et les agriculteurs sont lésés au final, dit Christelle.
- _ Oui, le mieux c'est de vendre son produit en direct, du producteur au consommateurs, reprend Mme Lionnet.
- _ Il y a des produits qui sont invendus car ils n'ont pas les bons calibres ou ils sont moches ou biscornus, dit Christelle.
- _ Oui mais cela se vend de plus en plus, dit Thomas.

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Lionnet, Mme Jeanjean, Mme Daulet, Mme Groux, Mr Garnier, Sophie et Thomas les stagiaires et puis Christelle.

Interview d'Emily Perez

Stagiaire Socio-esthéticienne



_ Etes-vous mariée ? Interroge Mme Jeanjean

Oui, je suis mariée et j'ai quatre enfants.

_ Quels âges ont-ils ? Renchérit Mme Jeanjean.

Ils ont de 17 ans à 6 ans, des jumeaux de 17 ans un garçon et une fille, la troisième elle a 15 ans et le petit dernier a 6 ans.

_ D'où venez-vous ? Questionne Mme Grzesiak.

J'habite en Aveyron à une heure de Millau dans le village de Valady à 15 minutes de Rodez et à 5 minutes de l'aéroport plus précisément.

_ Du coup, tu fais les allers-retours tous les week-ends pour ta formation ? Demande Christelle.

Oui, c'est ça et je fais deux formations en même temps, je fais un CAP Esthétique et Socio-esthétique.

_ Tu es stagiaire donc quel est ton métier ? Christelle

Je suis aide-soignante à la base, je travaille à l'hôpital de Rodez dans le service de soins palliatifs. J'ai une collègue qui va partir à la retraite qui a du temps de détacher pour les soins esthétiques depuis des années mais aujourd'hui il faut être diplômé donc c'est pour ça que je fais cette formation qui est financée par l'hôpital.

_ Vous avez quel âge ? Demande Mr Pellet.

J'ai 43 ans, je suis née en 1981.

_ Quelles sont les spécialités de l'Aveyron ? Demande Mme Grzesiak

Le Marcillac, c'est un vin rouge, qui provient du vallon de Marcillac, il se boit avec du gibier ou du fromage fort. Il y a aussi le Ratafia de Marcillac qui est fait avec le marc de raisin, c'est une liqueur assez sucrée.

L'aligot que vous connaissez tous qui est à base de tomme de vache et de pommes de terre. Le farçou

_ Je connais le farçou, c'est à base de viande, dit Mme Jeanjean.

Oui c'est ça, on y rajoute de l'ail et des feuilles de blettes, ça ressemble à des petites galettes, c'est un peu comme le Pounti dans le Cantal, mais lui est à base de pruneaux et en forme de cake.

_ Et les tripoux ? dit Christelle

Ah oui ! Il y a aussi la tête de veau, les pieds de cochon.

Oui, avec la persillade, dit Mme Tomas.

Chez nous, on tu le cochon je l'ai fait avec mes grands-parents, ils étaient paysans et donc ils faisaient leur charcuterie eux-mêmes, le pâté, le jambonneau. Ils gavaient les canards aussi, ils m'ont transmis toutes les valeurs de la famille mais aussi les traditions de l'Aveyron.

_ Tu es donc native de l'Aveyron ? Interroge Mme Grzesiak.

Oui, c'est ça, c'est la première fois que je pars de l'Aveyron, ça me change des températures de chez moi, j'aime bien Montpellier à part pour circuler en voiture.

_ Comment trouves-tu la maison de retraite et ses résidents ? Demande Mr Pellet.

Cette maison de retraite n'a rien à voir avec d'autres maisons de retraite car j'ai commencé par travailler en maison de retraite. Il y a un côté apaisant quand on rentre, il y a une bienveillance et un respect de la personne qui se ressent dès qu'on arrive, on n'a pas l'impression d'être dans une maison de retraite mais un lieu de vie entre les résidents et le personnel. Quand on voit toutes les sorties et tout ce qui est organisé ici, c'est super.

On est tous heureux ici, s'exclame Mr Maubon.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Tomas, Mr Maubon, Mme Grzesiak et Mr Pellet.

LE QUART D'HEURE PHILOSOPHIQUE DE BERNARD

Dis-moi « Le Grand Amour » Qui es-tu ?

Sans cesse à hanter mes longues nuits solitaires
Au long des jours tu chantes et danses sans m'inviter
Douloureuse et mortelle est mon attente, réponds-moi
Sur la vacuité de mon chemin, qui convoqueras-tu ?
Le cambrioleur des cœurs surgissant en silence
Le mirage à défier, en déchirant le voile mensonger
Une promesse à tenir et ne jamais trahir
La braise qui, au soir, enflamme les corps ensommeillés
L'enivrant désir qui taraude les pensées tourmentées
L'eau vive qui, en vain, abreuve la soif inépuisée
Le serpent ancestral, aux œillades embrasées
L'impudent prédateur exigeant sans offrande et violant toutes vies
L'hôte intime qui anime, brouille et broie les âmes entrelacées
Le démon de midi, du soir, de l'aube aux bras écartelés
Le grand soleil fondant les cœurs de pierre en chairs palpitantes
Le félin des nuits torrides dévorant les belles chairs enlacées
L'impétueux toment poussant la joie, la jouissance à l'ultime plaisir
Le vent qui souffle aux lèvres les cris du bonheur d'être aimé
Le marchand de sable qui alourdit et endort les corps épuisés
La flamme réanimée en mémoire de l'Amour oublié
Le roucouleur, susurrant mille propos langoureux de tendresse
L'écrivain romantique traceur d'impensables destins
Le poète éternel clamant l'invisible douleur de ne pas exister
Aladin à la lampe merveilleuse recelant le génie au pouvoir d'exaucer
Le tapis volant qui projette les amants jusqu'au ciel étoilé
Les mille deuxièmes nuits des contes inachevés
Aucune chimère, à jamais sera graine du Grand Amour
Un seul acte, ouvrira à la joie d'intensément le vivre
Il tient en deux cœurs qui, d'une seule voix, se le disent
Avec toi, jusqu'à mon dernier souffle, je veux vieillir

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

Les relations de couple, l'évolution des générations, qu'en pensez-vous ?

- _ Autrefois les couples étaient beaucoup plus solides qu'aujourd'hui, ils étaient plus fidèles dans le sens où ils ne se séparaient pas, dit Mme Lionnet.
- _ Pour moi ce sont les deux, j'ai connu pas des couples où l'un ou l'autre était infidèles. Moi j'ai 40 ans de vie commun, j'ai toujours été fidèle, dit Mme Garcia.
- _ Quand on voit les jeunes ensemble il n'y a pas de différence par rapport à avant, je n'en vois pas. Mais il ne se marie plus maintenant dit Mr Garnier.
- _ Je trouve qu'il y a beaucoup de laxisme maintenant, ce n'est plus sérieux comme avant, c'était pour la vie quand on se mariait, dit Mme Groux.
- _ Pour moi l'amour c'est toujours l'amour, que ce soit maintenant ou avant quand on s'aime on reste fidèle. Les jeunes ils s'aiment mais il y a plus de facilité qu'avant de se séparer, voilà, explique Mme Lacage G.
- _ J'ai eu un amoureux quand j'étais jeune mais cela n'a pas duré ? Mme Daulet.
- _ Je trouve que les couples n'ont pas changé, dit Mme Capela.
- _ C'est un temps qui était différent de maintenant, les couples d'aujourd'hui c'est plus dur pour eux je crois, dit Mme Tomas.
- _ Maintenant on se marie moins, on est plus libre car avant on se marié parfois par obligation, puis c'était la tradition raconte Mme Gatounes.
- _ Il y a des couples qui se forment, ça oui, mais c'est différent, ils se marient moins qu'avant, Mme Celce.
- _ On se marie moins qu'avant, Mme Lala.

Pour vous, est-ce qu'il y a un âge pour l'amour ? Christelle

- _ Je pense qu'aujourd'hui il faut se rencontrer plus jeune, moi j'avais 26 ans quand j'ai rencontré mon mari, dit Mme Lionnet.
- _ Avant on se mariait jeune à la vingtaine maintenant on se marie plus tard car on veut la situation avant, Mme Lacage G.
- _ Il y en a qui se rencontre dans les Ehpad et qui sont âgés, ça arrive. Chacun fait comme il veut mais moi cela ne m'intéresse pas, Mme Lacage G.
- _ Oui, on peut aimer à tous les âges, dit Mr Garnier.
- _ Oui, bien sûr, on peut aimer à tous âges, Mme Garcia.
- _ Non quand même, ma femme a six de plus que moi, elle est médecin, elle me téléphone chaque jour, dit Mr Pellet. Je me suis marié une fois mais ma femme j'étais son deuxième mari, Mr Pellet.
- _ A toutes âges on peut tomber amoureux, oui, dit Mme Capela.

Comment trouvez-vous les couples d'aujourd'hui ?

- _ Il y a beaucoup de tromperie je trouve, donc cela crée des séparations, dit Mme Garcia.

Pour vous la tromperie cela représente quoi ?

- _ C'est ignoble, Mme Garcia.
- _ Changer d'idée par exemple, Mme Lacage G.
- _ Une exception, reprend-t-elle.
- _ Les femmes sont plus libres maintenant, autrefois les femmes étaient plus fidèles, dit Mme Lionnet.
- _ Oui, mais avant les femmes ne travaillaient pas donc elles avaient intérêt à être fidèles, dit Mme Lacage G.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mmes Lacage G et M-C, Mme Groux, Mme Celce, Mme Garcia, Mr Pellet et Mr Garnier.

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« Les crêpes Suzette »



Préparation

1. Préparez vos crêpes selon votre recette favorite, garder celles-ci au chaud.
2. Dans un saladier, mélangez, la farine et les œufs puis versez le lait.
3. Laissez reposer la pâte au minimum une heure.
4. Faire cuire les crêpes dans une crêpière.
5. Dans le plat en inox, mélanger le zeste d'une orange, le beurre, les morceaux de sucre, le jus de l'orange, une cuillère à soupe de fleur d'oranger et 1 tasse de Grand Marnier. Faire chauffer le tout dans le four (120°C - thermostat 4) ou sur un feu doux et mélanger. Attention à ne pas enflammer l'alcool, qui va doucement s'évaporer. L'alcool ne doit pas être trop présent en final...
6. Passer ensuite une à une les crêpes dans ce mélange, les plier en quatre et les laisser dans le plat chaud.
7. Bien arroser avec la sauce restante et saupoudrer légèrement de sucre. Laisser 5 min le plat au four, les crêpes devant être servies bien chaudes
8. Faire chauffer le Grand Marnier restant dans une casserole et flamber les crêpes devant les invités éblouis.

Ingrédients pour 15 crêpes environ

- ✓ 4 oeufs
- ✓ 250 g de farine
- ✓ 5 cl Fleur d'oranger
- ✓ 5 cl de Grand Marnier
- ✓ 0,5 litre de lait
- ✓ Une orange
- ✓ 50 g de beurre

« Les crêpes aux bananes chocolat »

Proposée par Mme Capela

Ingrédients pour 15 crêpes

- ✓ 4 oeufs
- ✓ 250 g de farine
- ✓ 0,5 litre de lait
- ✓ 15 bananes
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 3 plaquettes de chocolat au lait



Préparation

1. Préparez vos crêpes selon votre recette favorite, garder celles-ci au chaud.
2. Dans un saladier, mélangez, la farine et les œufs puis versez le lait.
3. Laissez reposer la pâte au minimum une heure.
4. Faire cuire les crêpes dans une crêpière.
5. Eplucher puis fendre chaque banane et y insérer 5 carrés de chocolat.
6. Déposer une banane au milieu de chaque crêpe
7. Couvrir de papier cuisson et mettre au four une quinzaines de minutes à 180°.
8. C'est prêt vous pouvez déguster.

LE PETIT COIN DU MIDI

Comment dit-on en occitan : Fiche-moi la paix !?

Vous voulez vraiment savoir ? Et bien, on dit : **vai te'n cagar a la vinha e pòrta-me la clau !**

Traduction : Va t'en déféquer à la vigne et apporte-moi la clef ! En français, l'expression équivalente correspond à : **va voir ailleurs si j'y suis !**



ASTUCES DE GRAND-MÈRE POUR AMÉLIORER SA MÉMOIRE

1. CONSOMMEZ LES BONS ALIMENTS

- **L'eau** : c'est la base de la vie et la garante de notre bonne santé. Consommer environ 2 litres d'eau par jour permet à notre corps de fonctionner à son maximum et à nos organes d'être bien irrigués.
- **Les légumineuses et les céréales complètes** : ce sont des aliments dont nos cellules nerveuses ont besoin, en raison de leur teneur en sucres complexes. Le riz, les pâtes, le pain de préférence complets et la semoule, les lentilles ou les pois chiches sont d'excellents alliés pour conserver une bonne mémoire.
- **Les oléagineux** : ces fruits sont riches en magnésium, qui, lorsqu'il n'est pas présent en quantité suffisante va provoquer du stress, une grande fatigue, des trous de mémoire, etc. Les amandes sont très intéressantes et vous pouvez en consommer environ 20 grammes au petit déjeuner ou au goûter.
- **Les poissons gras** : ce sont des aliments riches en oméga 3, qui appartient aux acides gras essentiels dont notre corps a besoin. Grâce à ces lipides, la membrane des neurones devient plus fluide et les informations et leur mémorisation en sont naturellement boostées.
- **Les aliments riches en fer** : c'est un nutriment nécessaire à l'oxygénation de notre cerveau et il participe à l'amélioration de l'oxygène par l'intermédiaire des globules rouges. Le fer est présent dans les viandes rouges, les abats et le boudin noir, qui est l'aliment qui en contient le plus.

2. FAITES APPEL À LA PHYTOTHÉRAPIE

- **Le ginkgo biloba** : c'est une plante qui a le pouvoir d'améliorer la circulation sanguine et il est bénéfique pour la mémoire et les fonctions intellectuelles en général. Il est aussi utilisé dans l'accompagnement des malades d'Alzheimer. Attention, car il est incompatible avec certains médicaments, notamment les anticoagulants.
- **Le ginseng** : c'est l'ami de tous en cas de fatigue intellectuelle ou physique, en réalité, c'est sa racine que nous consommons sous forme de poudre, d'infusion ou de gélules. Il est possible de faire régulièrement des cures, sauf en cas de grossesse ou de troubles hormonaux.
- **La rhodiola** : cette plante est connue pour améliorer l'activité cérébrale et stimuler les neurones. Elle doit être consommée le matin, sinon vous risquez de ne pas arriver à trouver le sommeil. Elle se consomme sous la forme de gélules ou d'infusion et doit faire l'objet de toute votre attention en cas de prise médicamenteuse, en raison de possibles interactions.
- **La sauge officinale** : c'est une plante réputée pour son action sur la concentration et la mémorisation. Elle se présente sous forme de feuilles séchées que vous pouvez consommer en tisane. Comme beaucoup d'autres plantes, elle est déconseillée aux femmes enceintes et ne peut être associée à tous les traitements médicaux.

3. UTILISEZ LES HUILES ESSENTIELLES

Certaines huiles sont particulièrement intéressantes pour donner un coup de pep's à notre mémoire.

- **Le citron jaune** : il améliore le fonctionnement de nos cellules grises et nos fonctions cognitives.
- **Le romarin** : il est bénéfique pour la concentration, la mémoire et il a la capacité d'augmenter notre vigilance.
- **Le bigaradier** : il agit directement sur nos fonctions cognitives, il nous aide à combattre le stress et à équilibrer nos émotions.
- **Le basilic** : il agit comme un bon anti-stress et aide à avoir les idées claires, en améliorant les capacités de concentration.
- **La menthe poivrée** : elle est tonique et c'est un excellent stimulant nerveux qui agit directement sur le bon fonctionnement du cerveau.
- **Le cyprès** : il facilite la circulation sanguine dans le cerveau et il diminue les pertes de mémoire, tout en accentuant la concentration.

PHOTOS DU MOIS DE JANVIER





