

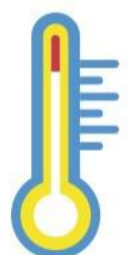
# LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC JUILLET 2024

## INFORMATIONS CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

Seniors : boire et manger pour éviter la déshydratation

DES TOURNÉES DE BOISSONS SERONT FAITES DURANT TOUT L'ÉTÉ POUR  
SOLLICITER NOS RÉSIDENTS À BOIRE



## VAGUES DE CHALEUR, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE



MOILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES

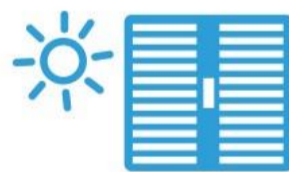


NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL

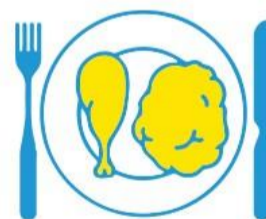


BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU

Favoriser l'eau plutôt que  
les boissons sucrées



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOIETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

### SOURCES D'EAU



(diverses eaux plates, eaux gazeuses,  
eau du robinet...)



(fruits riches en eau)



(légumes riches en eau)



(crus, en soupe ou en compote)



## Interview de Mme Bargès Simone



**\_ Il y a longtemps que vous habitez Montpellier ? Interroge Mme Daulet.**

Cela fait 35 ans que j'habite à Montpellier et avant j'habitais à Toulouse.

**\_ Vous avez combien d'enfants ? Demande Mme Lacage G.**

J'ai deux enfants.

**\_ Garçon, fille ? S'exclame Mme Martinez C.**

Un garçon et une fille, le choix du roi.

**\_ Ils sont mariés vos enfants ? Reprend Mme Martinez C.**

Oui, ils sont mariés tous les deux.

**\_ Vous avez des petits-enfants ? Demande Mme Ould.**

Oui, j'ai cinq petits-enfants, trois petites-filles et deux petits-fils.

**\_ Est-ce-que vous avez travaillé ? Questionne Mme Lionnet.**

J'ai travaillé dans une station-service, on était propriétaire puis j'ai travaillé comme aide-soignante à Montpellier à la Clinique St Jean qui était sur l'avenue Buisson Bertrand.

**\_ Est-ce-que vous faisiez du sport ? Interroge Mme Pech.**

Non, je n'avais pas le temps.

**\_ Qu'est-ce-que vous aimiez faire en dehors du travail ? Demande Christelle.**

J'aimais jouer au piano, j'ai commencé le piano à 12 ans, je faisais 10 heures par jour.

**\_ Mais cela coûte cher les cours de piano ? Christelle.**

L'ami de mes parents étaient professeur de piano, mes parents payaient moins cher les cours car c'était des amis d'enfance. Je n'arrive plus à jouer au piano car malheureusement j'ai de l'arthrose.

**\_ Vous aimez la musique ? Dit Mme Daulet.**

Oui beaucoup, la musique classique, mon père était musicien, chef d'orchestre exactement.

**\_ Qu'est-ce-que vous aimez faire à part le piano ? Reprend Mme Pech.**

J'aime beaucoup lire, j'ai une préférence pour l'époque pharaonique.

**\_ Quel est votre plat préféré ? Demande Mme Lionnet.**

Le couscous, je ne suis pas difficile, j'aime tout.

**\_ Vous vous plaisez ici ? Demande Mme Lacage G.**

Oui, beaucoup, par rapport à l'Ehpad Pellissier cela n'a rien à voir, c'est le jour et la nuit. J'étais avec mon mari là-bas mais je n'étais pas bien, il est décédé à cet Ehpad et c'est aussi pour cela que je n'ai pas voulu rester.

Avec la participation de Mmes Lacage G et M-C, Mr Pellet, Mme Groux, Mme Lionnet, Mme Sénigallia, Mme Pech, Mme Capela et Mr Panos.

## « PAROLES DE NOS ANCIENS »

### Les vacances

#### Racontez-nous vos vacances ? Christelle.

\_ Nous, nous ne partions jamais en vacances mais nous avons une maison de famille à Limoux dans l'Aude, c'était nos vacances, nous partions dès que nous en avions la possibilité, mon mari avait 45 jours de congés par an, dit Mme Lacage G.

\_ Mon mari était professeur, il avait 4 mois de vacances dans l'été, on partait un mois chez ses parents à Carcassonne, un mois chez mes parents à la Bastide-sur-L'Ers dans l'Ariège. On partait aussi ailleurs, j'allais au Loto à St Aunès et la dame du loto organisait des voyages donc on partait avec tout le groupe. On est parti au Portugal, en Egypte, aux Etats-Unis et au Canada, énumère Mme Maugard.

\_ Nous, quand on était jeune, on ne partait jamais en vacances. Quand on s'est marié mon mari avait 45 jours de congés par an il était médecin militaire et quand on a eu les enfants, les enfants étaient chez leurs grands-parents pendant les vacances et nous on partait avec mon mari et il nous arrivait de rejoindre nos enfants chez les grands-parents à notre retour pour terminer nos vacances. Quand les enfants sont partis de la maison, nous avons commencé à partir en vacances plus loin dans d'autres pays, répond Mme Lionnet.

\_ Mon mari aussi était militaire de carrière, il avait 45 jours de congés par an comme tous les militaires. Nous on partait avec les enfants dans le Pas-de-Calais car il y avait sa famille là-bas, qu'il ne voyait pas souvent car il était tout le temps muté loin à cause de son travail. Nous avons vécu au Sénégal à Dakar, en Mauritanie, en Allemagne et à Montpellier, dit Mme Groux.

\_ Oui, chaque année, nous partions en vacances à Samoëns en Haute-Savoie dans un petit chalet, dit Mr Pellet.

\_ Je suis partie une année en Andalousie avec ma mère et ma sœur. Je suis aussi partie en Ardèche, en Espagne, au bord de mer avec l'établissement dans lequel j'étais. On partait à plusieurs, c'était un centre spécialisé pour recevoir de grand groupe, on mangeait dans une cantine, dit Mme Pech.

#### Racontez-nous vos souvenirs concernant la propreté et l'hygiène ? Christelle.

\_ Dans la baignoire, je prenais le bain en même temps que ma mère, toutes les deux dans la même baignoire, dit Mme Pech.

On se lavait combien de fois par semaine environ ? Demande Christelle.

\_ On se lavait une fois par semaine, nous les jeunes enfants, répond Mme Lacage G.

\_ Mon père avait des vignes, alors le soir on prenait la douche 2 ou 3 fois par semaine, répond Mme Daulet.

\_ Il n'y avait pas de douche, on avait une grande bassine, on y mettait l'eau chaude et on se lavait au savon et au gant de toilette, Mme Maugard.

\_ Nous, on se lavait dans une bassine avec un gant et du savon, disent Mr Thouzellier et Mme Pech.

\_ Je prenais la douche car mes parents avaient une salle de bain, dit Mr Reynes.

#### Concernant l'hygiène également, aviez-vous des brosses à dents et du dentifrice avant ? Interroge Christelle.

\_ Quand j'étais petit, j'avais une brosse à dent mais elle ne me servait pas beaucoup, Mr Garnier.

\_ J'ai le souvenir que le dentifrice c'était comme une pierre ronde, on frottait la brosse à dent dessus et on se brossait les dents mais chacun avait son morceau de dentifrice, Mme Lacage G.

\_ On se lavait les dents avec les doigts, disent Mme Maugard et Mme Groux.

\_ Je me lavais les dents avec les doigts et de l'eau, j'ai eu une brosse à dent à l'âge de 19 ans, dit Mme Lionnet.

\_ Moi, j'avais une brosse à dent, dit Mme Pech.

\_ Moi, j'avais une brosse à dent, Mr Pellet.

**Il y avait beaucoup de problème dentaire du fait qu'il n'y avait pas de brosses à dents? Reprend Christelle.**

- \_ Oui, on allait chez le dentiste, Mme Daulet Maryse.
- \_ Il y avait des caries, on ne soignait pas les dents, donc on nous arrachait les dents, Mme Lionnet.
- \_ On les plombait d'abord et ensuite parfois on les arrachait, Mme Daulet.
- \_ Moi, je n'ai jamais eu de problème de caries, j'ai eu de la chance, Mme Lacage G.

**Les jeux Olympiques, le tour de France, Championnat d'Europe de Football. Est-ce-que vous suivez le sport ? Christelle**

- \_ Je regarde le Tour de France, j'aime écouter les commentaires sur les villes qui sont traversées et cette année il a commencé par l'Italie, dit Mr Pellet.
  - \_ J'aime regarder le rugby ou le foot, j'ai regardé le match de l'équipe de France de foot contre le Portugal, nous avons gagné au tir au but, Ronaldo a fait son dernier match, il arrête après, explique Mme Maugard.
  - \_ Moi, j'aime le Tour de France car on voit de beaux paysages, le foot je regarde un peu, le tennis pas trop, dit Mme Daulet.
  - \_ Je ne regarde pas le sport, je regarde juste la natation synchronisée car mes petites-filles Stéphanie et Caroline, Amandine la belle-fille de mon fils en ont pratiquée, vous le savez ? Mme Lacage s'adresse à Christelle.
  - \_ Bien évidemment car j'étais entraîneur dans le club où elles pratiquaient la natation synchronisée. Au début, elles n'étaient pas sur mes groupes mais j'ai pu les entraîner à certaines occasions. Sauf ma dernière année ou j'ai entraîné le groupe « loisir compétition » j'avais Caroline et Stéphanie, j'en ai de très bons souvenirs.
  - \_ Je regarde le patinage artistique, c'est un sport gracieux, Mme Lionnet.
  - \_ Je ne regarde pas le sport, Mme Groux.
  - \_ Moi, je ne regarde pas, Mme Jeanjean.
- Vous regarderez la cérémonie d'ouverture ?
- \_ Oui, répondent, les résidents.
  - \_ On ne le reverra pas deux fois en France, dit Mme Maugard

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Groux, Mme Maugard, Mme Pech, Mme Lionnet, Mr Reynes, Mr Garnier et Mr Pellet.

## RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

### « La soupe au chou à l'Ariégeoise »

Recette proposée par Mme Maugard



#### Ingrédients

- ✓ Chair à saucisse
- ✓ Œufs
- ✓ Chou au choix vert ou frisé

#### Préparation

1. On faisait blanchir le chou d'abord.
2. Dans une marmite, nous rajoutons les pommes de terre avec le chou.
3. Puis, on faisait la préparation, avec de la chair à saucisse, 3 ou 4 œufs que l'on cuit dans une poêle comme un gâteau, du sel et du poivre.
4. Présenter le gâteau en rajoutant le bouillon par-dessus.

## LE PETIT COIN DU MIDI

Le mot Occitan « Emmasquer » qu'est-ce-que cela signifie ?

Avoir de la poisse, de la malchance.

## Astuce et Remède d'autrefois



### Traitements naturels contre les cochenilles

#### Le savon noir

Le savon noir agit comme un insecticide de contact qui tue les larves. Il est efficace contre les cochenilles, mais aussi pour lutter contre les pucerons ou encore les altises présentes sur de nombreuses plantes. Il possède également des propriétés fongicides afin d'éliminer la fumagine. Enfin, avec une éponge imbibée d'eau tiède, il a l'avantage de laver les feuilles rendues collantes par le miellat.

#### **La recette :**

Diluez 5 cuillères à soupe de savon noir liquide (ou 2,5 cuillères à café de savon noir mou) dans 1 litre d'eau tiède.

Lorsque le mélange est refroidi, versez-le dans un petit pulvérisateur et vaporisez-le sur les parties des plantes colonisées par les cochenilles.

Renouvelez l'opération quelques jours plus tard, si nécessaire.

#### L'huile de colza

L'huile de colza est un insecticide asphyxiant efficace dont les jardiniers se servent beaucoup en traitement d'hiver sur les arbres fruitiers, pour se débarrasser des cochenilles (les formes hivernantes – œufs, larves – tout comme les formes adultes) et d'autres parasites installés dans les creux des écorces comme les pucerons.

Pour l'utiliser efficacement, il convient de la mélanger à un émulsifiant, comme du savon liquide, qui est capable de disperser de l'huile dans l'eau. L'utilisation du savon noir est un plus car il affaiblit les sécrétions protectrices des cochenilles, rendant plus efficace l'action de l'huile de colza, tout en nettoyant les feuilles engluées par le miellat.

#### **La recette :**

Emulsionnez 2 cuillères à soupe d'huile avec 2 cuillères à soupe de savon noir liquide.

Mélangez le tout avec 1 litre d'eau tiède.

Versez dans un pulvérisateur, secouez et pulvérisez.

Si les cochenilles ne sont pas mortes (lorsqu'elles le sont, elles se détachent toutes seules de la plante), recommencez le jour suivant.



# PHOTOS DU MOIS DE JUIN





