

Avril 2016

# Bavard'Agés



## Edito

## Sommaire

1	Edito
2	Anniversaires du Mois Nouveaux résidents Départs de résidents Programme des animations
3	Santé : le miel
4	Les pouvoirs du sourire
5	Les futurs travaux
6	Les animations du foyer
7	Jeux
8	Poésie

Nous voici arrivés au printemps !

Un printemps « frisquet » après un drôle d'hiver. Le temps, comme tant d'autres choses est en train de changer. Il semble de plus en plus certain que ces modifications sont le fait de l'homme et de ses activités.

Les glaciers fondent à la vitesse grand V sur tous les continents, entraînant des montées des eaux catastrophiques pour les populations qui vivent au niveau de la mer, sur ces îles paradisiaques qui deviennent cauchemardesques. Les autochtones sont contraints d'émigrer ailleurs sans espoir de retour sur leurs terres !

Bon, vous allez trouver que mon bavardage est des plus pessimistes. Ici, on est au printemps, il fait frais mais beau. On ne risque pas d'être submergés, bref... tout va plutôt bien.

A la réflexion, nous aussi nous pouvons peut-être faire quelque chose pour, non pas endiguer, mais freiner ces phénomènes. Que faire ?

Etre un habitant de cette terre responsable, éviter à notre niveau le gaspillage, pratiquer le tri sélectif sérieusement, ne surtout pas se dire que nous ne sommes pas concernés. Limiter notre consommation d'eau, ne pas laisser les lumières allumées dans une pièce quand on n'y est pas...

Essayons, à notre niveau, de laisser une terre propre pour les générations futures. Nous ne faisons que passer. Faisons-le sans laisser de traces !

Corinne SAWKA FERRON  
Animatrice



*Ils ont soufflé quelques bougies...*



## Janvier

04 : Mme PRIOU Marie-Odette  
13 : Mme TURPIN Bernadette  
14 : Mme BERTHELOT Yvonne  
14 : Mme ROLLAND Odette  
15 : Mme MOISON Suzanne  
16 : Mme BILLARD Paulette  
21 : Mme GENNETAY Yolande

## Février

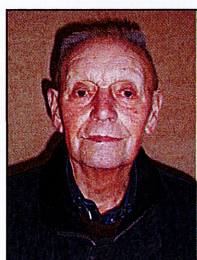
07 : Mme BODINIER Paulette  
17 : Mr BOURNEUF Constant  
20 : Mme THIERRY Marguerite  
25 : Mr REULIER Jean  
27 : Mme BURET Denise  
27 : Mme HOUDIN Germaine

## Mars

03 : Mme DURAND Marie-Thérèse  
11 : Mme THIEVIN Paulette  
13 : Mme MAILLET Jacqueline  
20 : Mr FROUIN Jean-Marc  
22 : Mme ANGEBAULT Marie-Thérèse  
23 : Mr FRANCOIS Stanislas  
30 : Mme HOUSSAIS Lucienne  
31 : Mr BURET Pierre



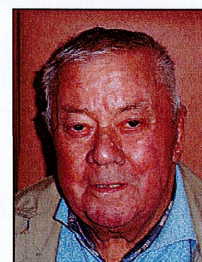
**Nous souhaitons  
la bienvenue à :**



Mr et Mme PLANCHENault  
Francis et Marie-Louise  
Arrivés le 20 janvier 2016



Mme BORDERE Marie-Louise  
Décédée le 16 janvier 2016



Mr PRIOU Bernard  
Décédé le 06 février 2016



Mme LOUIRON Yvette  
Partie le 29 février 2016



Mme GAUVIN Madeleine  
Décédée le 01 mars 2016

## Planning des animations

### Avril

01 : Loto à 15 h  
08 : Atelier peinture avec le FL de  
Pouancé à 14 h 30  
11 : Atelier tricot à 15 h  
13 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Anniversaires avec Musicatros 15 h  
15 : Gymnastique douce à 15 h  
18 : Atelier bijoux à 15 h  
20 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Initiation sculpture à 15 h  
21 : Chorale 2 collines à 15 h  
22 : Commission menus à 15 h  
26 : Atelier bien être à 15 h  
28 : Loto à 15 h  
29 : Atelier bien être à 15 h

### Mai

02 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Atelier cadres photos à 15 h  
04 : Anniversaires avec Ritournel-  
les à 15 h  
06 : Atelier cadres photos à 15 h  
09 : Atelier tricot à 15 h  
11 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Atelier décoration à 15 h  
13 : Gym douce relaxation à 15 h  
18 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Atelier bricolage à 15 h  
20 : Atelier peinture à 15 h  
26 : Atelier mémoire à 11 h 15  
Atelier bien être à 15 h  
27 : Atelier bien être à 15 h  
30 : Loto à 15 h  
31 : Vente de vêtements Styl'Mode

### Juin

01 : Atelier mémoire à 11h15  
03 : Anniversaires avec Mr Mme LA-  
FONTAINE à 15 h  
06 : Atelier mémoire musical à 15 h  
08 : Atelier mémoire à 11h15  
15 : Atelier mémoire à 11h15  
Conseil de Vie sociale à 15 h  
17 : Atelier peinture à 15 h  
22 : Atelier bien être à 15 h  
Atelier peinture avec Pouancé 15 h  
23 : Atelier mémoire à 11h15  
Conférence la Namibie à 15 h  
27 : Atelier mémoire à 11h15  
Habill'Agés vente de vêtements  
29 : Loto à 15 h

*Pensez à consulter le planning affiché régulièrement car changements peuvent y être apportés*



# Santé Santé Santé Santé



*Le miel de certaines essences a le pouvoir de cicatriser les plaies. Depuis plus de vingt-cinq ans, des chirurgiens du CHU de Limoges utilisent du miel pour assurer la cicatrisation des plaies.*

Le miel de thym a-t-il plus de vertus que le miel d'acacia ? Voilà une question d'importance, mais à laquelle, en toute honnêteté, on ne pensait pas devoir répondre un jour dans une chronique consacrée à la santé. Pourtant, c'est bel et bien un médecin qui se colle à la réponse, un professeur même : *« ce qui est très important dans le miel, ce sont les essences essentielles des fleurs sur lesquelles les abeilles sont allées butiner. Et il est évident qu'un miel d'acacia n'est pas identique à un miel de thym. Pour notre part, nous préférons le miel de thym dont l'essence principale est le thymol, un antiseptique au puissant pouvoir cicatrisant »*, explique le professeur Bernard Descottes.

Il a fait un exposé sur le *« pouvoir cicatrisant du miel »*. Un pouvoir qui, à l'entendre, n'a rien d'une nouveauté : *« Les propriétés cicatrisantes du miel sont connues depuis des millénaires. Les Egyptiens, par exemple, savaient parfaitement les mettre en pratique. On sait ainsi qu'on a pu guérir une grave blessure que s'était faite Ramsès en tombant de son char lors d'une partie de chasse »*, raconte le professeur Descottes.

Cela fait plus de vingt-cinq ans que le chirurgien limougeaud utilise le miel pour soigner les plaies de ses patients. *« A ce jour, on a traité plus de 3 000 patients de cette manière, et on a pu prouver que le miel permettait de guérir deux fois plus vite que certains produits de cicatrisation développés par l'industrie pharmaceutique »*, assure le médecin. Le miel, par la dégradation de ses sucres, va d'abord produire sur la plaie de l'eau oxygénée, aux propriétés antiseptiques, ainsi que l'acide gluconique peu favorable au développement des bactéries pathogènes.

Au CHU de Limoges, dans plusieurs services, les infirmières se déplacent donc régulièrement au lit des malades avec un petit pot de miel à la main. *« La procédure est simple : on nettoie la plaie, on la brosse, on la stérilise puis on met le miel qui doit être changé tous les jours. Ce traitement s'applique pour tous les types de plaies, notamment celles qui peuvent s'infecter ou se désunir. On utilise ainsi le miel pour des escarres talonnières ou fessiers, des ulcères variqueux, des brûlures du premier ou deuxième degré »*, détaille le professeur Descottes, avant d'ajouter que ces traitements sont aujourd'hui assez utilisés en Europe de l'Est, au Maroc, en Nouvelle-Zélande ou aux Etats-Unis.

Il tient aussi à insister sur le soin tout particulier qu'il met à choisir le miel dont on fait ainsi des pansements. *« Il faut faire attention à ce que l'on fait. Les miels qu'on trouve dans le commerce ont souvent été chauffés, ce qui leur fait perdre une partie de leur pouvoir cicatrisant. Notre miel à nous vient directement d'un producteur de Montpellier, et avant de s'en servir, on mène différentes études notamment bactériologiques. On vérifie qu'il ne contient pas de pesticides, ni d'antibiotiques, ni d'autres produits toxiques. »*

Aujourd'hui, en se fondant sur des *« études scientifiques comparatives »*, le professeur Descottes est en mesure d'affirmer que ce miel du pays de l'Hérault guérit *« plus vite que le miel de Manuka de Nouvelle-Zélande, qui est nettement plus cher »*.

*Ecrit par Pierre Bienvault  
Extrait d'un magazine de Santé*





## Les super-pouvoirs du sourire



Il illumine notre visage en nous faisant gagner dix ans mais pas seulement ! Le sourire est bon pour la santé, excellent pour l'humeur et facilite les relations humaines... découvrons ces super-pouvoirs que l'on dégage plus vite que son ombre.

**1- Il facilite le contact** : Le sourire appelle le sourire. Il fait plaisir et, surtout, il rassure. Même à travers une conversation téléphonique, où l'on peut facilement le deviner à l'intonation de notre interlocuteur. « Un sourire est souvent l'essentiel, écrivait Antoine de Saint-Exupéry. On est payé par un sourire. On est récompensé par un sourire ».

**2- Il donne de l'assurance** : S'obliger à sourire nous entraîne à retenir les aspects positifs, à mettre en avant nos succès plutôt que nos échecs. Il nous aide à gérer notre stress et à faire face aux changements avec plus de sérénité. Si on veut demander une augmentation à notre patron, il est toujours préférable d'y aller en souriant.

**3- Il nous muscle** : Si le rire fait travailler nos abdos, le sourire, lui, renforce nos zygomatiques. Et pas seulement... Une quinzaine de muscles sont nécessaires pour actionner la mécanique du sourire, du grand au petit zygomatique en passant par l'orbiculaire palpébral, le muscle des paupières, et l'occipito-frontal, celui du front . Le meilleur des liftings, en somme.

**4- Il désarmore les conflits** : Arborer un sourire franc lorsque l'on a affaire à une personne tendue, voire très remontée, c'est comme dresser un drapeau blanc. Il est une réponse douce à l'agressivité, une barrière contre la violence. Un visage souriant cherche à faire valoir ses droits sans empiéter sur ceux des autres, ni avoir recours à la force ou à la soumission. Du coup, la situation de conflit n'a pas lieu d'être et le dialogue peut s'instaurer.

**5- Il est contagieux** : « Le sourire est contagieux, il s'attrape comme un rhume », affirme l'expression. Créateur de lien, le sourire traduit aussi bien notre capacité à nous ouvrir à autrui qu'à partager une émotion. Il est certainement l'une des seules contagions que l'on aimerait voir se transformer en épidémie...

**6- Il marque les esprits** : La mémoire grave plus rapidement et durablement un visage souriant (même si le sourire est fugace) qu'un visage inexpressif ou un visage à la bouche maussade. Le sourire active en effet une zone du cerveau qui déclenche les émotions. En retour, un signal est envoyé aux aires cérébrales chargées de la reconnaissance des visages et ce, à vitesse grand V.

### Le saviez-vous ?

Les scientifiques ont dénombré dix-neuf façons de sourire qui peuvent traduire près de quarante-quatre émotions différentes. Il y a le sourire de bienvenue, le sourire épanoui, le sourire gêné, celui, conquérant, du séducteur, celui serein de Bouddha... Toujours selon une récente étude, les mères sourient en moyenne six fois plus que les pères en direction de leurs enfants. Le sourire serait-il donc plus une affaire de femmes ?



# *La Résidence Henri Douet se refait une beauté*

Après les cages d'escaliers, c'est au tour du hall d'accueil de faire l'objet d'un « rafraîchissement ».

En effet, de juin à octobre 2016, la zone comprenant le point d'accueil du public, le secrétariat et les toilettes publiques seront en travaux.

Pendant cette période, des aménagements provisoires sont programmés tels que le transfert du secrétariat dans le bureau de la Direction, la condamnation des toilettes publiques du hall, l'accès dans le bâtiment collectif par les portes automatiques du nouveau bâtiment...

Ce projet sera financé par Maine et Loire Habitat, propriétaire du bâti.

Bien évidemment, la Direction et le personnel veilleront ensemble à minimiser les désagréments causés aux résidents dans leur quotidien afin d'assurer la continuité et la qualité du service.

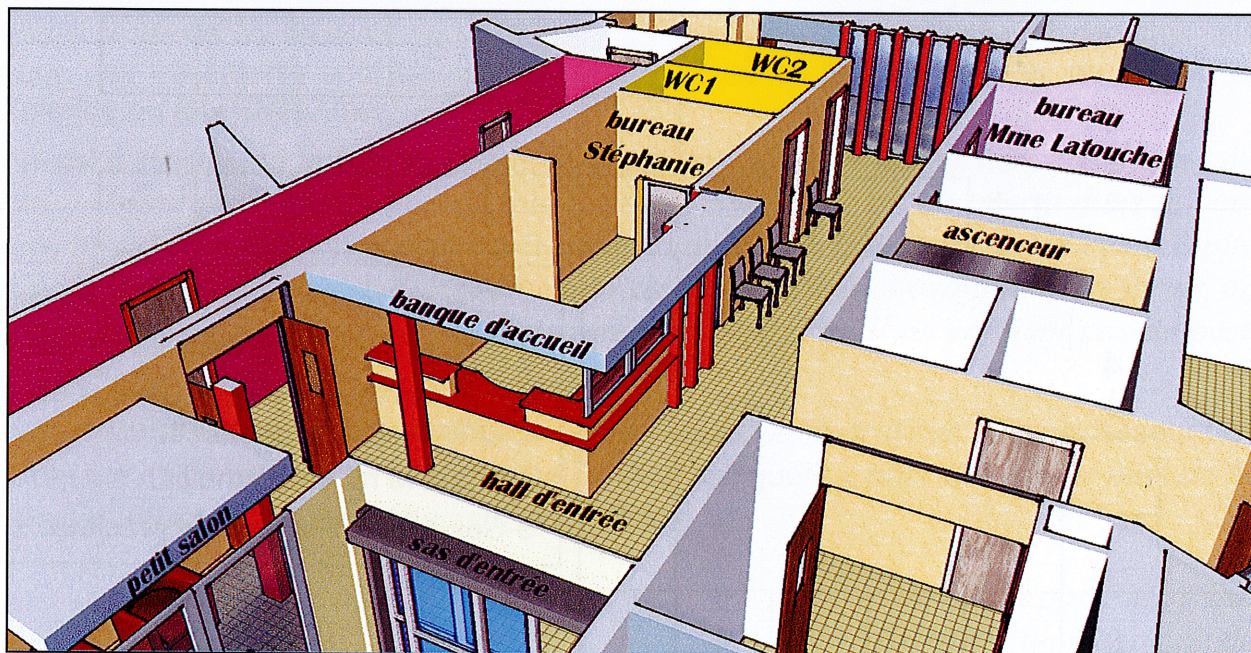
Ce « relooking » s'accompagne également d'un changement de nom avec lequel il faudra se familiariser.

Depuis le 1er janvier 2016 et avec l'entrée en vigueur de la loi d'adaptation de la société au vieillissement (A.S.V.), les foyers logements sont rebaptisés « Résidence Autonomie ».

Ainsi, le Foyer Logement Henri Douet devient donc Résidence Henri Douet.

Rassurez-vous, cette « vague de modernisme » s'arrête là. Le jour où vous serez obligés de troquer votre déambulateur contre des patins à roulettes pour venir vous restaurer n'est pas encore arrivé !

La Directrice,  
Sonia LATOUCHE



Vue d'ensemble du futur accueil

# Les animations de la Résidence

Corinne, Animatrice, propose régulièrement de nouveaux ateliers bricolages. Vous pouvez vous joindre aux ateliers tricotés où différents projets vont voir le jour (couvertures, ponchos...) ou aux ateliers bricolages. Vous y confectionnez des cadres photos décoratifs, des cartes avec du sable, des décorations florales... N'hésitez pas à y participer et à laisser libre cours à votre créativité.



Dans le cadre du Temps d'Activité Périscolaire (TAP), 3 groupes d'enfants de l'école publique sont venus présenter un spectacle de danse. Ils ont ainsi fait découvrir des danses aux résidents comme la zumba, la country ou des danses qu'ils ont connu autrefois comme la polka. Ces représentations ont eu un grand succès. Les résidents ont apprécié cette rencontre intergénérationnelle et ont déjà demandé aux enfants qu'ils reviennent pour d'autres moments conviviaux.

## Prénoms fléchés du personnel

1 ↓

2 →

3 →

4 ↓

5 →


- 1- Elle est tout sourire dans son « aquarium ».
- 2- Elle est pétillante dans sa blouse blanche.
- 3- La blancheur de ses cheveux est aussi grande que sa gentillesse.
- 4- C'est le roi du tournevis.
- 5- Ses conseils vous sont précieux.

# Jeux

## Les plantes digestives, un savoir qui vient de loin !

Certaines figuraient déjà dans les papyrus médicaux de l'Égypte ancienne... Connaissez-vous leur histoire ? Savez-vous les utiliser à bon escient ? Trouvez les bonnes réponses !



1- Le **Fenouil** est cité parmi les 94 meilleures espèces végétales dans le « Capitulaire de villis » édicté par Charlemagne. Pour laquelle de ses propriétés est-il le plus utilisé actuellement ?

- A : C'est un légume très digeste
- B : Il fournit un arôme anisé
- C : Il facilite l'expulsion des gaz intestinaux.

2- Déjà préconisée par les médecins grecs et romains, les druides gaulois et les savants arabes, la **Fumeterre** reste traditionnellement indiquée dans les troubles digestifs. Quel l'organe-cible de cette petite plante ?

- A : Le foie
- B : L'intestin
- C : L'estomac



3- Dans son traité des maladies, rédigé au XIIe siècle, l'abbesse Hildegarde de Bingen préconisait un élixir à base de **sauge**, vin et miel. Dans quel cas ?

- A : Embarras et douleurs gastriques
- B : Constipation
- C : Nausées

4- Le **Tamarin** est mentionné dans le papyrus Ebers, considéré comme le plus ancien traité de médecine au monde. Ce fruit possède une pulpe acide et âpre, toujours utilisée comme :

- A : Antispasmodique
- B : Diurétique
- C : Laxatif



5- Le **Gingembre** aurait été diffusé en Europe par Marco Polo à son retour de Chine. Cette épice à la saveur chaude et piquante a été reconnue au XXe siècle pour son intérêt dans la sphère digestive. Contre quels troubles ?

- A : Flatulences
- B : Nausées du mal des transports
- C : Crampes intestinales

Réponses : 1-C / 2-A / 3-A / 4-C / 5-B



## Enigmes



Sur un pommier, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Et sur ces 6 branches, il y a encore 6 branches et sur ces 6 branches, il y a 6 poires.

Combien y-a-t-il de poires ? Donnez le résultat en chiffres.

Réponse : 0 car un pommier ne donne pas de poires.

# *Un peu de poésie*

## *Le regard des autres*

*Tu es l'autre sur qui je pose mon regard,  
Et toi tu me souris malgré que je sois « autre »,  
Ces regards différents selon ce que l'on est,  
Peuvent être plein d'amour dont on n'est pas avare,  
Si l'on sait apprécier la vie qui est la nôtre,  
Avec ses gros défauts et ce qui fait rêver.  
Tu n'es pas comme moi, alors je te découvre,  
Et je sens que tes yeux ne sont pas étonnés,  
Devant une laideur ou des membres tordus.  
Une grande beauté, une bouche qui s'ouvre,  
Pour les mots étrangers d'une langue inconnue.  
On est indifférents à grandes différences,  
Tant de gens ont besoin de beaucoup de patience,  
Il faut savoir juger pour être fier de soi,  
Car... le regard des autres, on n'y échappe pas !*

*Ecrit par une lectrice du Ouest France*

