





EDITORIAL

Editorial1.2
Histoire3.4.5.6
Aux dernières nouvelles7.8.9.10.11.12 13.14 Carnet15.16.17.18.19.20.21 22.23
Trucs et astuces24.25
Soins esthétique26.27
Culinaire 28
Les ustensiles de cuisine.29.30
Quoi de neuf31.32
Sport33
Les allergies34.35
La déshydratation36.37
Les textures alimentaires38.39
Poème40
La fin de vie41
Le Gaspacho Andalou42
La page des bénévoles43.44
Temps forts.45.46.47.48.49.50. 51
Les Véhicules d'antan52.53
Jeux54.55
La parole des résidents56. 57.58

NOTRE « CATHÉDRALE » BRÛLE, ÉGALEMENT

L'émotion était réelle et indiscutable face au violent incendie qui a ravagé la Cathédrale Notre Dame de Paris le 15 avril dernier.

Immédiatement, les grandes fortunes de notre pays se sont mobilisées, offrant des millions d'euros pour reconstruire ce monument, fleuron du savoir-faire français.

Pourtant, on apprend aujourd'hui que les artisans ne sont pas assez nombreux pour réaliser les travaux de reconstruction dans les 5 ans à venir comme s'est engagé notre Président de la République: « il manquerait des centaines de maçons, tailleurs de pierre, couvreurs et charpentiers». De plus, la popularité du chantier pourrait permettre de revaloriser l'image de ces métiers manuels peu attractifs et susciter de nouvelles vocations.

La comparaison pour sembler quelque peu grossière ou choquante, mais on ne peut s'empêcher d'établir un parallèle avec les difficultés rencontrées par notre secteur d'activité depuis des années. « il y a le feu, la maison brûle » n'a-t-on cessé d'entendre...

Edité le 01 juillet 2019

Certes, le chantier du grand âge est ouvert, apportant des pistes de solutions mais l'inquiétude autour de la valorisation et de l'attractivité des métiers du soin est omniprésente. Il s'agit de recruter du personnel compétent, formé et fier de travailler auprès de personnes très âgées et souvent dépendantes.

Combien manque-t-il d'aide soignant, d'infirmier, d'ergothérapeute ou de médecin dans les EHPAD ?

N'oublions pas que les résidents de nos établissements sont la mémoire vivante de notre société actuelle...

Notre « Cathédrale » n'est pas aussi spectaculaire que Notre Dame de Paris, elle n'est pas aussi magistrale mais elle n'en reste pas moins essentielle et toujours en chantier...

A nous de l'élever au rang où elle doit figurer, et de montrer notre fierté d'en être les bâtisseurs.



Jean **MOUGENOT AMP**

canard de changey », je vous propose une petite rétrospective de quelques grands événements qui ont marqué aussi bien la France que d'autres pays. Cette rétrospective s'intitule : ça s'est passé en... Je pense que certains de ces événements que vous aviez peut être oubliés vous reviendront en mémoire.

Pour ce nouveau numéro de votre journal « le petit

Ca s'est passé en.... **JANVIER**

7 JANVIER 1908: loi sur les mesures destinées à faciliter la célébration des mariages.

9 JANVIER 1908 : naissance de Simone de Beauvoir dans le 6ème arrondissement de Paris, ville où elle est morte le 14 avril 1986. Elle était philosophe, romancière, mémorialiste et essayiste française. Elle a participé au mouvement de libération des femmes dans les années 1970. Simone de Beauvoir a partagé la vie du philosophe Jean-Paul Sartre.

13 JANVIER 1908: le coureur cycliste et automobile, Henry Farman effectue le premier vol kilomètre en circuit fermé au dessus du terrain d'Issv-les-Moulineaux.

28 JANVIER 1908: naissance du compositeur, auteur et chanteur français Paul Misraki à Constantinople. Il meurt le 29 octobre 1998 à Paris. Compositeur et pianiste de Ray Ventura dans les années 1930, il a composé la musique de grands succès comme : tout va très bien madame la marquise, qu'est ce qu'on attend pour être heureux?, ça vaut mieux que rattraper la scarlatine.....

30 JANVIER 1929 : création en France de l'Armée de l'Air.

Ca s'est passé en... **FEVRIER**

1ER FÉVRIER 1908 : Louis-Philippe accède au trône du Portugal, alors que son père vient de mourir. Il meurt à son tour 20 minutes après son accession, mortellement blessé. Il détient ainsi le record du règne le plus court de l'histoire.

- **21 FÉVRIER 1916**: invasion de Verdun par les Allemands. La bataille de Verdun est une bataille qui s'est déroulée du 21 février au 18 décembre 1916 dans la région de Verdun en Lorraine, durant la première guerre mondiale. Elle a opposé les armées Françaises et Allemandes.
- **22 FÉVRIER1950**: États-Unis, Mc Carthy et la « chasse aux sorcières ». Entre 1950 et 1954, en pleine période de « guerre froide », une véritable chasse aux sorcières sévit aux États-Unis, sur l'initiative du sénateur Joseph Mc Carthy. Cette campagne contre le communisme est si effroyable que le maccarthysme reste encore aujourd'hui le symbole de l'intolérance et de la peur aveugle.
- **<u>24 FÉVRIER1950</u>**: premier direct à la télévision française d'une pièce de théâtre depuis la Comédie Française.

Ça s'est passé en... MARS

- **2 MARS 1973**: Klaus Barbie est arrêté par les autorités boliviennes. Né à Bad Godesberg le 25 octobre 1913 et mort à Lyon le 25 septembre 1991, Ce criminel de guerre allemand, officier SS sous le régime nazi est surnommé le « boucher de Lyon ». En fuite durant plus de 40 ans, il a finalement été extradé de Bolivie vers la France où il a été condamné à perpétuité pour crime contre l'humanité à Lyon en 1987.
- 19 MARS 1908: affrontement à l'assemblée entre J. Jaurès et M. Barrès sur le transfert des cendres de Zola au Panthéon.
- **<u>24 MARS 1902</u>**: congrès de Tours marquant la fondation du Parti Socialiste Français.
- **28 MARS 1862:** Aristide Briand naît à Nantes. Meurt le 7 mars 1932 à Paris. Avocat et homme politique, il a été onze fois président du conseil et vingt six fois ministre sous la Troisième République.

30 MARS 1947: insurrection de Madagascar.



Aristide BRIAND

Ca s'est passé en... AVRIL

- **5 AVRIL 1950:** naissance de Josiane Balasko à Paris (9ème arrondissement). Actrice et réalisatrice française d'origine franco-yougoslave. Elle est l'un des membres de la bande du splendide.
- **13 AVRIL 1946 :** loi "Marthe Richard" sur l'interdiction des maisons closes. La loi "Marthe Richard" abolit le régime de la prostitution

réglementée en France depuis 1804. Elle impose la fermeture des maisons closes (« maisons de tolérance »). La loi porte le nom de Marthe Richard, alors qu'elle est conseillère municipale de Paris et non parlementaire. La loi bénéficie du climat ambiant, la plupart des tenanciers étant mouillés dans la collaboration.

Marthe Richard, née le 15 avril 1889 à Blâmont (Meurthe et Moselle) et morte le 9 février 1982 à Paris, est une prostituée, aviatrice, espionne et femme politique française.

14 AVRIL 1962 : démission de Michel Debré, Georges Pompidou devient Premier Ministre.

21 AVRIL 1961 : début du "putsch des généraux" '(Salan, Zeller, Jouhaud et Challe) à Alger.

28 AVRIL 1969 : le Général de Gaulle annonce sa démission, Alain Poher assure l'intérim.

Le 27 avril 1969, le peuple français est consulté par référendum sur une réforme du Sénat associé à la mise en œuvre d'un ambitieux projet de régionalisation. Cette réforme, proposée par le président Charles de Gaulle, est rejetée à la majorité de 52,41% des suffrages exprimés. Les électeurs manifestent de la sorte moins leur opposition à la réforme de la Constitution que leur lassitude après onze ans de présidence gaullienne.

Le soir même, le Général de Gaulle assume avec panache son échec et fait porter au président du conseil constitutionnel Gaston Palewsky le message

suivant : « je cesse d'exercer mes fonctions de Président de la République. Cette décision prend effet aujourd'hui à midi ». Dès le lendemain, lundi 28 avril, le Président du Sénat, Alain Poher, exerce donc par intérim la Présidence en attendant le scrutin qui verra l'élection de Georges Pompidou le 15 juin suivant.



Georges POMPIDOU

Ça s'est passé en... MAI

<u>3 mai 1936</u>: le front populaire remporte les élections législatives : début des grèves.

Le front populaire est une coalition des partis de gauche qui gouverna la France d'avril 1936 à avril 1938. Le gouvernement de Front populaire fut le premier de la IIIe république dirigé par les socialistes. Il initia plusieurs réformes sociales importantes : les congés payés (15 jours), la réduction du temps de travail avec la semaine de quarante heures et l'établissement des conventions collectives.

<u>**6 MAI 1932 :**</u> assassinat de Paul Doumer par Paul Gorgulov, Albert Lebrun lui succède.

Le 6 mai 1932, le Président de la République Paul Doumer, élu moins d'un an plus tôt, se rend à l'hôtel Salomon de Rothschild, afin d'inaugurer une grande exposition consacrée aux écrivains de la grande guerre.

Alors que le Président est en pleine discussion avec l'écrivain Claude Farrère, plusieurs coups de feu retentissent. Deux de ces coups de feu atteignent le Président à la base du crâne et à l'aisselle droite.



Paul DOUMER

Paul Doumer s'effondre au beau milieu de l'assistance. Tétanisé, le chef de l'État est transporté à l'hôpital Beaujon. Victime d'une hémorragie, il meurt le lendemain, à 4 heures 37 du matin.

Son agresseur, Paul Gorgulov, est un médecin russe qui déclare avoir assassiné le Président pour se venger de la France, celle-ci n'ayant pas voulu intervenir en Russie contre les bolcheviques.

13 MAI 1958 : le général Massu lance l'insurrection en Algérie et crée un comité de salut public et appelle de Gaulle.

14 MAI 1900 : ouverture des jeux Olympiques de Paris.

14 MAI 1948: proclamation de l'état d'Israël.

Ça s'est passé en...JUIN

3 JUIN 1953: Pierre Mendès-France est nommé président du conseil. Né le 11 janvier 1907 à Paris et mort le 18 octobre 1982 (à 75 ans) dans la même ville. C'est un homme d'État français. Il est nommé Président du Conseil par le Président de la République René Coty.

24 JUIN 1974 : adoption par l'assemblée de la majorité à 18 ans. En France, la majorité civile est fixée à 18 ans depuis le 5 juillet 1974. Auparavant, et ce depuis 1792, elle était fixée à 21 ans.

24 JUIN 1982: premier vol d'un français dans l'espace (J.L. Chrétien).

24 JUIN 1984: manifestation contre la loi Savary, pour le maintien de l'école privée à Paris.

24 JUIN 1993: lois Pasqua sur la nationalité. (Suppression du droit du sol).

J'espère que vous aurez apprécié cette première partie de "ça c'est passé en...", et que celle-ci aura réveillé en vous quelques souvenirs. Je vous donne donc rendez-vous pour la suite dans votre prochain numéro du « canard de changey ».



\mathbf{A} IJ

BIENVENUE A

VALÉRIE JOSSET, PSYCHOLOGUE

Elle est arrivée le 28 Janvier 2019 pour remplacer Anaïs Laurent. Elle possède une expérience très diversifiée puisqu'elle a d'enfants travaillé auprès d'adolescents qui présentent des troubles du comportement.



Elle a aussi exercé en maison d'accueil spécialisée. Elle a même enseigné pendant cinq ans à l'université de Besançon et fait de la recherche. En couple, elle réside à Dole. C'est une sportive, elle pratique le tennis et le jogging. Elle apprend à jouer du piano.

NATHALIE KOZMICK, INFIRMIÈRE EN CDD



Elle est arrivée en avril de cette année. Elle possède une grande expérience auprès des personnes âgées. Elle réside à Gray avec ses deux enfants: Un fils de 18 ans et une fille de 16 ans.

A ses heures perdues, elle pratique le chant et écoute de la musique. Elle aime la lecture.

CHARLOTTE CORNUÉ, AGENT LOGISTIQUE EN CDD

Elle travaille sur les secteurs du Parc et du Belvédère depuis le mois d'avril et possède une grande expérience auprès des âgées (à domicile ou en personnes institution). Cette jeune retraitée réside à Dampierre-Sur-Salon.



Elle a 3 enfants, 7 petits-enfants et 3 arrières petitsenfants qu'elle aime chouchouter. Très dynamique, elle pratique la marche nordique et fait du vélo.

Au revoir



Elles nous ont quittées pour voguer vers d'autres horizons!!!

ANAÏS LAURENT, PSYCHOLOGUE

Elle travaillait à ce poste depuis septembre 2016. Elle nous a quitté en janvier 2019 car elle souhaitait se rapprocher de son domicile et travailler auprès des jeunes enfants.



ORIANNE BEL, ERGOTHÉRAPEUTE



Elle occupait ce poste depuis 2014.

Elle nous a quitté au mois de mai pour changer de métier. Elle travaillera dorénavant en tant que commercial dans une entreprise de vente de matériel médical.



Elle travaillait à la maison de retraite en tant que vacataire depuis le mois d'août 2014. Elle nous a quitté au mois de mai pour un emploi à temps plein au centre hospitalier de Gray.





VÉRONIQUE BEUCHET,

Elle a démarré sa carrière dans les services en tant qu'agent logistique. En 2012, elle quitte les services pour travailler en cuisine et à la plonge. En 2018, elle remplacera également la lingère. Agent très polyvalent, elle nous a quittés depuis le mois de mars

pour se consacrer entièrement à sa passion : la cuisine.



Anaïs LAURENT, Psychologue vous a laissé le message ci-dessous :

« Je referme la porte du bureau sur le sourire doux et bienveillant de Valérie Josset qui prend mon relais en tant que psychologue à Cournot Changey. Un mélange d'émotions m'envahi alors. Il ya l'excitation de me tourner vers de nouvelles aventures professionnelles et la tristesse de dire au-revoir aux personnes que je

côtoie ou que j'accompagne depuis quelques années, mois ou semaines. Des liens se sont créés. Ces rencontres auront laissé des empreintes qui, je le sais, m'habiteront longtemps.

Des portes, j'en ai ouvertes et refermées en deux années d'exercice à Cournot Changey. Celles des chambres des résidents tout d'abord, avec la volonté de ne jamais nuire et arriver à un moment qui ne les importunait pas si, préalablement, nous n'avions pas pris rendez-vous. Derrière ces portes, il y eu des échanges, des regards, des gestes, des larmes et des sourires, des rires et des colères. Il m'a fallu observer, entendre, et essayer de trouver les mots pour apaiser. Avec le souci d'être juste, de ne pas travestir la réalité. Parfois, être là, sans mot dire. J'ai appris que le toucher était un puissant vecteur de communication. Tenir la main de la personne pour l'inviter à dire, l'épauler pour exprimer ses émotions. Par le regard, bien des choses peuvent passer. J'ai vu des yeux habités par la vie, des yeux rieurs, et des yeux dans le vide, des yeux qui laissent penser que la vie occasionne de petites et grandes blessures.

J'ai entendu des histoires de vie, des souvenirs qui laissent des traces encore très vives. J'ai compris que chaque personne portait toujours en elle l'enfant qu'elle avait été. J'ai aussi constaté que l'on pouvait guérir de certaines de ses blessures, à chaque moment de sa vie, si tant est que nous en ayons le désir et que nous soyons prêts à déposer nos fardeaux. Au contact de chacune des personnes accompagnées, je me suis laissée aller à une rencontre progressive. Oubliant les certitudes et les prêt-à-penser, j'ai essayé de faire de mon mieux pour être là, à ses cotés.

Parfois, je me suis sentie démunie, limitée dans le soutien apporté, alors, lorsque je l'ai pensé nécessaire, je l'ai dit, avec sincérité.

J'ai mesuré que l'intégrité est une garantie précieuse dans le lien que l'on tisse avec la personne. Enfin, en écoutant chacune de ces personnes, j'ai intégré que notre carburant de vie le plus précieux est l'amour sous toutes ses formes. Cet amour qui nous construit, nous alimente et fonde notre humanité depuis notre naissance jusqu'à notre mort.

Devant et derrière ces portes, des aides soignants, des agents logistiques, des infirmiers, une infirmière coordinatrice, une ergothérapeute, des médecins, une animatrice, des agents d'entretien, des lingères, une secrétaire de direction ... qui s'affairent. Ils examinent, prescrivent et distribuent des médicaments, accomplissent des soins. Ils écoutent, ils aident au change, à la toilette, proposent des bains, ils nettoient les chambres, rangent certaines affaires, aident à l'installation, réparent, apportent le courrier... Mais avant tout, ils prennent soin des personnes. Ils créent et entretiennent des liens parfois intimes avec les résidents. La place de chacun de ces professionnels est centrale. Derrière ces portes, ils se trouvent dans une réelle proximité avec les résidents. Ce sont souvent des moments où l'on raconte sa vie, ses bonheurs et ses malheurs. Des moments où l'ont dit ses peurs, ses angoisses.

Tous ces professionnels recueillent de manière plus ou moins directe la parole et par leurs actes, signifient leur présence, leur attention, leur souci de l'autre. J'ai pu saisir à quel point être soignant en EHPAD ne s'improvise pas. Parfois les professionnels reçoivent les questionnements, la peur, la colère, l'angoisse d'une famille. Etre soignant en EHPAD c'est souvent tenter de répondre à des situations d'insatisfaction devant le mal être de la personne et / ou de son entourage. C'est aussi, parfois, se sentir impuissant. C'est également être gratifié d'un sourire, un remerciement, des attentions multiples des résidents et de leurs familles. C'est enfin se sentir investi par le sens de sa mission lorsque les réponses peuvent satisfaire la qualité de vie de la personne.

Les portes battantes de la cuisine laissent, quant à elles, parfois filtrer une douce odeur. Le personnel de la cuisine, a le souci d'un travail de qualité et de service de repas variés. Avec l'aide de la diététicienne, les repas sont pensés et confectionnés avec le souhait de bien faire.

De même, j'ai aimé pousser la porte du PASA, chaleureux endroit, d'où émane souvent des effluves qui appellent à la visite.

Au milieu du salon commun, les bénévoles sont concentrés sur leurs travaux manuels et les voix enjouées des animateurs résonnent couramment. L'énergie qui s'y déploie est vive et alimente les jeux, les anniversaires, les collations et autres repas à thème.

Les membres de l'équipe de direction s'affairent eux aussi. Les portes de leurs bureaux régulièrement ouvertes, tout comme celles des infirmiers, témoignent de leur volonté de recevoir, d'être à l'écoute. C'est parfois un exercice périlleux que d'être à la fois dans son bureau et sur le lieu de vie des personnes. En effet, les requêtes et les nécessités, les démarches comptables, réflexives et organisationnelles se mêlent aux bruits de la vie, aux échanges informels et aux imprévus.

Dans mon bureau ou au détour d'un couloir, j'ai pu entendre ce que certains collègues ressentaient et j'ai constaté que travailler en EHPAD est une vocation noble, à part entière. J'ai pu observer que, du point de vue de chacun, il est question d'être garant du bien être du résident, de sa qualité de vie. Il n'est pas toujours simple d'être à l'écoute des besoins propres de la personne au sein du groupe, de trouver des ajustements pour que le collectif n'empiète pas sur l'individualité de chacun. Au contraire, il s'agit d'essayer, malgré les contraintes économiques concernant le financement des EHPAD, de trouver et créer des conditions de soins, de vie et de travail qui soient respectueuses des personnes qui s'y trouvent. L'exercice, bien que complexe, semble possible. Lorsque l'équipe de direction se montre sensible à cette éthique et fait reconnaitre ses besoins, alors la vie de chaque résident et chaque professionnel, peut en être adoucie. Cournot Changey en est un exemple.

Lorsque j'ai ouvert pour la première fois la porte de l'EHPAD, je ne mesurais pas tout ce que j'allais y apprendre. Toutes les rencontres faites avec les résidents, leurs familles et mes collègues ont été source de grande richesse.

A tous, je veux témoigner ma reconnaissance d'avoir été celle ou celui qui m'aura appris sur mon métier et sur moi-même. »





Orianne BEL, ergothérapeute vous a laissé le message suivant :

Chers résidents, chers collègues,

Après 5 années passées à vos côtés, c'est avec émotion que je quitte mon poste d'ergothérapeute à la fin du mois de mai... Je suis arrivée à mi-temps en mai 2014, et je m'oriente vers d'autres projets professionnels. Travailler à Cournot-Changey a été une expérience agréable et très enrichissante, et je tiens à vous en remercier. Merci pour ces moments....

Et peut-être à bientôt!



Naissance

Nína est née

Le 18 Décembre 2018 Elle pèse 3 kg Elle mesure 49 cm

> Elle comble de bonheur de Léa et Dylan

Louise est née

Le 24 Avríl 2019 Elle pèse 3 kg 160 Elle mesure 50 cm

Elle comble de bonheur de Océane et Benjamín

Lenny est né

Le 03 Février
2019
Il pèse 3 kg 590
Il mesure 52 cm
Il comble de
bonheur ses 2
frères:
Teo et Timoté
et ses parents
Fany et Adrien





Patricia HOCHET
Secrétaire
de Direction

C A R N E T

BIENVENUE A:

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

Monsieur Claude FOURNIER a désiré venir au sein de la maison de retraite le 5 février dernier. Un manceau a vu le jour le 8 avril 1934, il se prénomme « Claude ». Le cours de la vie a défilé, il s'est marié. François et Jean-Philippe sont venus comblés ce couple



Claude a également quatre petits-enfants. Pour raisons professionnelles, ils sont devenus graylois en 1986. Il possédait une entreprise de mécanique à GRAY. Il a fait partie du Rotary Club de GRAY et reste membre d'honneur. Claude apprécie la lecture des romans. Au sein de l'EHPAD, il apprécie le contact et aime discuter. Le matin, afin de rester informé sur les actualités, Claude vient nous voir pour lire le journal mis à disposition par notre établissement. Claude est une personne toujours attentionnée et très courtoise.



Monsieur Roger RAYMOND est né le 2 juin 1923 à MONTMOROT dans le Jura. Il a grandi là-bas puis a travaillé à l'usine. Pendant la guerre, Roger a eu la responsabilité d'un commandement, qui ensuite l'a incité à intégrer la gendarmerie. Il est devenu chef de brigade à GRAY. Evelyne, Jacqueline et Daniel sont ses 3 enfants.

Tous les matins, il vient au bureau chercher son journal afin de s'informer des dernières nouvelles. C'est un grand amateur de pétanque, mais plus particulièrement de boule lyonnaise. Il aime discuter et débriefer sur les actualités du jour.



Les Sévillans sont les habitants de SEVILLE en Espagne. Pourquoi je vous parle de cela? Et bien le 28 février 1932, **Madame Carmen ROMERO** est née dans cette ville. Elle vivait en Espagne et dit avoir eu une vie heureuse là-bas jusqu'à la guerre civile. Avec son mari, ils sont arrivés en France en 1962. Elle a travaillé comme femme de ménage. Carmen est veuve, son mari est décédé en 1970. Asuncion, Antonio, Francisco, Manuel, Carmen, Mari-Loli, Joseph, Angélita et Marie-

France sont venus harmoniser le foyer. Elle parle avec un fort accent espagnol. Carmen est entrée à l'institution le 16 avril dernier après un court séjour en chambre temporaire. Elle est heureuse d'être ici, elle en a profité pour décorer sa chambre à son image. Le matin, dès qu'elle est prête, elle se dirige au coin salon pour retrouver ses amis. Le loto, les dominos, les sorties sont des activités qu'elle apprécie. Lors des animations musicales comme les après-midis anniversaires, elle pousse la chansonnette!!

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

Madame Marie FERRARI est arrivée parmi nous le 7 mars 2019. Elle est née à GRAY le 10 mars 1928 et y a toujours vécu. Elle a travaillé comme ouvrière en usine, toujours investie dans son travail, c'était une personne très polyvalente. Elle a eu 3 enfants, 2 filles: Nicole, Dominique et un fils Michel qui malheureusement est décédé. Marie aime se lever de bonheur afin de profiter du lever du jour. Elle apprécie également faire sa promenade dans l'établissement et rencontrer les autres résidentes pour bavarder. Elle aime la musique et en particulier Frédéric FRANÇOIS, Franck MICKAEL et Julio IGLESIAS. Marie a toujours le sourire.





Monsieur André DUVAL a rejoint notre EHPAD, le 19 février dernier.

André a vu le jour le 13 août 1926 à VEZIN LE COQUET. Résidant à GRAY, il s'est marié mais a perdu son épouse en 2005. Il a eu 2 filles Geneviève et Claudine. Sa fille Geneviève est décédée en 1989. Il a également des petits enfants. Il a grandi en Bretagne. Pendant 14 ans, il a exercé son métier de contremaitre à la SNCF puis est venu à GRAY après la libération. Il a rencontré sa femme originaire de GRAY et a travaillé comme outilleur en métallurgie entre autre. André est

un passionné de peinture, il a exprimé le souhait de transmettre sa passion à d'autres en intervenant dans des associations. Il a dirigé l'association culturelle d'ARC LES GRAY. Tous les matins, il attend le journal avec impatience, il aime lire, surtout les livres de découverte. Il apprécie également participer à l'activité jardinage proposée par le PASA.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIERE

Monsieur Marcel TREPY est né le 1^{er} mai 1945 dans notre ville de GRAY. Georgette est devenue sa femme. De leur union est née Isabelle. Il a exercé la profession d'agent EDF. Il a été membre de plusieurs associations. Aimant le contact, il aimait s'impliquer. Fervent amateur de la nature, il aimait la chasse et est devenu président de chasse à SAUVIGNEY LES GRAY dans le village où il a vécu avec son épouse. Marcel est arrivé à Cournot-Changey le 25 avril de



cette année. Il aime jouer à la belote, discuter et tisser des liens avec les autres résidents. Sa famille vient très souvent lui rendre visite. Lors des après-midi musicaux et plus particulièrement lorsqu'il y a de l'accordéon, il chantonne, et son esprit virevolte!!! Il apprécie également beaucoup les déjeuners à l'établissement en compagnie, de Georgette, Isabelle et sa petite fille Emilie.



Madame Yvette FLORENTIN est venue au monde le 23 août 2019, en Côte d'Or et plus précisément à DIJON. Yvette a travaillé très tôt comme femme de ménage. Elle s'est mariée en 1954 avec André. Des bambins prénommés Brigitte, Jean-Luc, Patrick, Philippe et Christine ont formé ce foyer. Elle éleva ses enfants à MANTOCHE où son époux vit toujours. Yvette a rejoint notre établissement le 30 avril 2019. Elle est heureuse

puisqu'elle peut tisser des liens sociaux et participe à de nombreuses animations dont jouer au tarot, triomino, rumikub. Le matin, Yvette prend soin de se maquiller. C'est une femme très souriante.

SUR LE CHÂTEAU

Le 7 mai dernier, nous avons souhaité la bienvenue à Madame Germaine FOURNIER née à CHAMPVANS le 10 septembre 1934. Elle était couturière. Elle a rencontré son mari Robert qui était agriculteur. Elle a ensuite travaillé à ses côtés et a élevé leurs enfants : Pierre, Jocelyne et Evelyne dans leur maison au TREMBLOIS. Germaine est une personne très souriante. Elle commence à prendre ses



marques et faire des connaissances parmi les résidents. Elle participe également aux animations proposées. Le matin, elle apprécie faire des jeux de mots mêlés.



Monsieur Jean-Marie PELLETIER est né le 26 mai 1928 à GRAY. Nous l'avons accueilli le 23 avril dernier. Il travaillait dans les services administratifs de la SNCF dans la région parisienne. Il est revenu vivre à GRAY il y a environ 2 ans, souhaitant rejoindre sa ville natale. Sa nièce, son neveu et sa belle-sœur lui rendent régulièrement visite. Jean-Marie a intégré le PASA et participe à toutes les activités proposée.

La Direction, l'ensemble du personnel de Cournot Changey et les résidents leur souhaitent la bienvenue et de bons moments parmi nous.



UNE PENSÉE POUR:







Monsieur Félix MILESI était né en 1920 en Côte d'or. Il était bûcheron de profession, puis ensuite ouvrier. Il a vécu à la MARPA de COMBEAUFONTAINE avant d'intégrer notre EHPAD le 6 décembre 2018. Il n'était pas seul puisque sa sœur Marie-Rose y est résidente. Félix aimait tout ce qui touchait à la nature vu que son premier métier le passionnait. Sa nièce Fabienne lui rendait visite régulièrement. Les résidents et le personnel

n'ont pas eu l'occasion de faire plus ample connaissance car il s'en est allé un mois et demi après son entrée, le 26 janvier.

Madame Huguette CANNELLE nous a quittés le 17 mars dernier. Elle avait intégré l'institution en septembre 2013 pour se rapprocher de son frère qui vivait à NANTILLY à quelques kilomètres de GRAY. Huguette était une femme très distinguée. Elle aimait prendre soin d'elle et parler de son chien qu'elle avait eu autrefois. Huguette est partie à l'âge de 72 ans pour rejoindre son frère.





Madame Suzanne RUOSS était entrée au sein de notre EHPAD en septembre 2016. Elle vivait déjà en établissement « aux Perrières » à Gy avant de nous rejoindre. Suzanne appréciait ses rendez-vous auprès de sa coiffeuse Sylvia. C'était une dame souriante dès qu'une soignante passait un moment avec elle tout en lui prenant la main. Elle a lâché la main de son fils

William pour lui dire au revoir le 22 mars de cette année.

Madame Yolande SYLVESTRE était née le 29 janvier 1935. Malheureusement Yolande est restée très peu de temps à la maison de retraite. Elle est arrivée le 4 avril puis nous a quittés le 17 avril. Yolande a eu 3 enfants : Christine, Christian et Jean-Paul. Elle a exercé la profession de vendeuse en boulangerie-pâtisserie. Yolande était heureuse de pouvoir rentrer à l'EHPAD



afin de pallier à sa solitude. Yolande nous relatait ses souvenirs d'école et les fous rires avec ses camarades. Elle avait sympathisé avec plusieurs résidents et aimait les retrouver le matin pour papoter....

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



Madame Suzanne DEGUELLE nous a quittés le 20 janvier 2019 pour rejoindre d'autres horizons. Elle était née en janvier 1932 dans la commune de BELLEVILLE. Chantal, Joëlle et Philippe sont ses 3 enfants. Elle était une maman comblée par ses enfants et ses petits-enfants... Elle a effectué toute sa carrière professionnelle chez Christine LAURE. C'était une

couturière hors pair. Très discrète et toujours avec un petit mot gentil, elle appréciait voir sa famille et ses amis. La lecture, les films télévisés et l'épluchage de légumes ont été ses autres moments d'évasion. Au revoir Suzanne

Madame Juliette JOBARD a vécu 11 années au sein de notre établissement. Née en 1915 dans le Haut-Doubs, elle est décédée le 18 février 2019. Juliette a eu un grand parcours de vie : Elle a été sur les bancs de l'école depuis ses 6 ans et jusqu'à ses 17 ans. Pendant cette période elle a choisi sa voie professionnelle, celle d'institutrice. Elle exerçait à BESANCON. Ensuite elle a rencontré Jean et



ils se sont mariés et ont donné naissance à Michelle, Claude, ainsi que Paulette qui est partie trop tôt. Au sein de l'EHPAD, Juliette, passionnée de travaux manuels, tricot, broderie, participait à tous les ateliers manuels. Tous les ans, nous lui récupérions des magazines de jouets et autres livres de décorations pour qu'elle puisse créer et offrir à chaque résidents et à tout le personnel une carte de Noël « fait-main »!!! Juliette nous a quittés le 18 février 2019 à l'âge de 104 ans.



Le 20 mai 2013, nous avions accueilli **Monsieur Henri CHOIX.**

Monsieur CHOIX était originaire de MARNAY. Il était né le 11 juillet 1916, issu d'une famille nombreuse. Lors de sa jeunesse, il avait été mobilisé pour la guerre de 39-45 où il avait été fait prisonnier dans une ferme en Bavière pendant 4 ans. Il aimait retracer des moments de son séjour bavarois tout en parlant avec quelques mots en allemand, pour voir si je me souvenais de la traduction!!! A sa libération, il rentra dans sa

région, Yvonne était là !! Ils se sont mariés et ont donné naissance à Martine, Daniel et Gilles. Chaque fois qu'Henri parlait de ses petits enfants, il avait les yeux émerveillés. Sa famille était très proche de lui, elle lui rendait souvent visite. Tous ensemble, ils s'installaient à une table sur le Belvédère en dégustant de bonnes gourmandises cuisinées par Martine, qui au passage ne nous oubliait pas. Henri participait aux animations, et je tenais à vous dire qu'il aimait la compétition !!! Le matin, lorsque je lui apportais son journal et que nous bavardions, je l'invitais à rejoindre d'autres résidents afin de faire des parties de « jeux de dames », et c'était un défi de pouvoir gagner contre Henri !!! Nos moments de discussions se sont arrêtés lorsqu'Henri a décidé de dire au revoir aux « Dames », sans oublier les Messieurs !! le 4 février 2019.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

Monsieur Marcel GUENON s'est éteint le 13 février dernier. Marcel était originaire de FONTAINE-FRANCAISE. Il a été agriculteur. Divorcé, c'est lui qui a élevé sa fille Jocelyne et son fils Jean-Claude. Homme solitaire, il aimait s'occuper en se baladant. Marcel était une personne très agréable et sympathique. Il nous a rejoints le 24 novembre 2015. Marcel avait intégré le « PASA » (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) où il



jardinait, il s'adonnait également aux ateliers pâtisserie. Sa fille Jocelyne venait lui rendre visite très souvent. Ils allaient se balader dans le parc arboré. Toujours avec le sourire et son chapeau, Marcel est parti sur d'autres chemins....

Dans la matinée du 1^{er} avril 2019, **Madame Marie-Suzanne BAUD** a fermé ses yeux pour la dernière fois avec sa famille à ses côté. Marie-Suzanne, fille d'une famille de 6 enfants a vécu dans le Haut-Doubs. A son tour, elle avait formé une famille et donna la vie à 3 filles. Passionnée comme sa maman, elle exerça sa profession au service des autres en tant qu'aide-soignante. Nous l'avions accueillie au sein de notre établissement au cours du mois de septembre 2014 en compagnie de ses filles Laurence et Yolande. Elle aimait la musique, le chant. Les dernières notes de musique ont résonné pour elle ce 1^{er} avril.



Le 23 février 1932 ce n'est pas un « Titi Parisien » en argot, mais un joli bout de chou nommé Hélène qui avait vu le jour. Par la suite Hélène devenue **Madame NARJOLLET** épouse de Paul, a vécu en province en Saône et Loire. Françoise et Sylvie sont nées de cet amour. Le 1^{er} août 2017, Hélène est venue vivre au sein de notre maison de retraite afin de se rapprocher de ses 2 filles; l'une vivant à LANGRES et l'autre, à CUSSEY sur L'OGNON.

Notre PASA avait accueilli Hélène qui participait aux ateliers de la vie quotidienne. Elle aimait aussi peindre et faire avec d'autres résidents des ateliers de créativité comme dessiner des *mandalas*, excellent exercice de relaxation. Sans oublier la musique, elle aimait pousser la chansonnette. Lorsqu'il y avait les après-midis anniversaires, Hélène avait un sourire pétillant puisqu'elle exerçait quelques pas de danse aux bras de Jean, Isabelle, Sylvie.....Le 9 avril dernier la musique a emmené Hélène avec elle pour une dernière danse.....

Une Côte d'Orienne et plus exactement une Longvicienne est venue au monde le 9 janvier 1939. Il s'agit de **Madame Jacqueline SIMONNET**. C'est toujours en Côte d'or que le sourire de Jacqueline a ébloui les yeux de Claude. Ils se sont mariés et ont vécu longtemps en Nouvelle Calédonie. Christine, Caroline, Claudine et Luc ont comblé ce couple par leur naissance.



Pour des raisons de santé, Jacqueline est venue rejoindre notre EHPAD le 21 mars 2017. Son mari, en compagnie de leur chien, venait lui rendre visite très souvent. Durant sa vie à la maison de retraite, Jacqueline faisait partie du PASA, participant à toutes les activités. Chaque jour, elle lisait le journal « L'Est Républicain » à tous les autres membres présents et le jeudi « La Presse de Gray ». Elle apportait une dynamique de groupe, très sociable et avec beaucoup d'humour. Elle aimait la peinture, fabriquer des colliers et nous faire découvrir les pays où elle avait vécu. Elle nous parlait aussi de la vannerie qu'elle faisait autrefois. Le 24 avril dernier Jacqueline est partie faire son dernier voyage....

SUR LE CHÂTEAU



Le 9 août 2018, **Madame Marcelle VOIRIN** est arrivée à la maison de retraite. Elle est née à GRAY en février 1925. Elle a vécu en Auvergne avant de revenir avec son mari dans la région et devenir Arcoise. Ils ont formé une famille avec leurs enfants Patricia et Chantal. Marcelle allait tous les jours de la semaine au PASA, appréciant la lecture sur GRAY et ses environs. Elle a beaucoup renseigné les autres résidents sur les commerces et les activités du bassin Graylois dans les années 1950-1960. Ses

récits étaient très imagés souvent avec une pointe d'humour. Le vendredi après-midi, elle ne manquait pas de participer au loto avec Jean! Le 21 avril elle s'en est allé vers d'autres horizons.



A leurs familles et à leurs proches, La Direction ainsi que tout le personnel de Cournot-Changey adressent leurs plus sincères condoléances.



Jocelyne
LESTAGE
Agent de service

T

RUCS ET ASTUCE

TRUCS ET ASTUCES DE BEAUTÉ ET BIEN ÊTRE

POUR LES COUPS DE SOLEIL:

Appliquez un yaourt ou du miel liquide sur vos coups de soleil, attendez 20 minutes avant de rincer. Apaisants, ces ingrédients permettent de rafraîchir et d'anesthésier mais aussi de faire cicatriser plus vite vos rougeurs et plaies.



Pour un teint de pêche



ANTI-CERNES:

Coupez 2 tranches de concombre et laissez les refroidir 1 heure au réfrigérateur, ensuite allongez-vous et placez une tranche de concombre sur chaque cerne pendant 15 minutes en gardant les yeux fermés.

MASQUE POUR LES CHEVEUX SECS ET ABÎMÉS:

Mélangez 1 jaune d'œuf, une cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Appliquer sur cheveux secs et démêlés avant de faire le shampoing et laisser poser pendant dix minutes ensuite rincer et laver les cheveux.





ONGLES:

Méthode pour enlever le vernis à ongle sans dissolvant : Pressez 1 citron pour récupérer le maximum de jus, y ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc et mélanger. Il vous restera à plonger vos doigts dans cette préparation pendant 1 quart d'heure environ. Ensuite, passez un coton pour retirer le vernis, vos ongles seront impeccables et blanchis par le citron.

PIEDS:

Faites baisser la pression, quelle chaleur! Les pieds gonflent en été, un bain d'eau fraîche avec quelques gouttes de lavande ou de romarin leur fera les plus grand bien, n'oubliez pas de les sécher soigneusement.









Chloé COUSSON Aide soignante

S

OINS ESTHÉTIQUE

SOINS ESTHÉTIQUE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Les soins esthétiques permettent de revaloriser l'image corporelle de la personne âgée et participent à la reprise de confiance par une "beauté retrouvée" et par l'éveil des sens de la personne âgée. L'observation dans le miroir est importante : La personne âgée y redécouvre son image car elle n'a pas beaucoup l'occasion de se regarder.

Les séances de maquillage revalorisent, rassurent et redonnent un peu de vie sociale, d'autonomie, de plaisir améliorant ainsi le moral et l'image de la personne âgée souvent perturbés. Ils ont une place indispensable dans un contexte général d'hygiène physique, mentale et sociale, de beauté, de confort à la personne et lui permettent ainsi de conserver le goût et l'envie de s'occuper d'elle.

Les soins esthétiques sont enfin l'occasion de donner des conseils d'hygiène. En gériatrie, la socio-esthétique est une approche en douceur de la personne âgée, dans le respect de son intimité. La socio-esthéticienne se déplace en maison de retraite pour accompagner la personne âgée vers des soins simples, adaptés et personnalisés qui permettront de renforcer l'estime et la confiance en soi, le désir de plaire, la beauté intérieure... « Je les invite à sortir de leur chambre, de la salle à manger, pour découvrir le monde de la beauté»,

Ce contact favorise l'échange et brise la solitude des personnes âgées en maison de retraite qui apprécient de se confier à une oreille extérieure, tout en se relaxant entre des mains expertes. L'écoute et le toucher améliorent le moral des résidents en maison de retraite. Ces derniers sont plus détendus et ceci se ressent sur l'ambiance générale régnant au sein de la maison de retraite.



Pour les personnes qui souhaitent avoir l'intervention d'une éthicienne, sachez que nous avons une professionnelle qui intervient dans la structure. Vous trouverez les tarifs auprès de Patricia au secrétariat. Si vous contactez cette personne pour un soin pour votre parent, merci d'informer Patricia au secrétariat qui le notera pour informer l'équipe. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées :

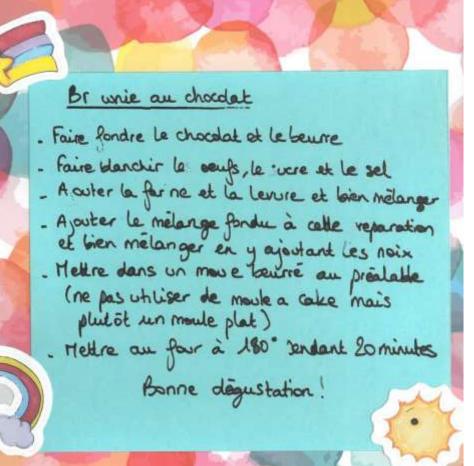


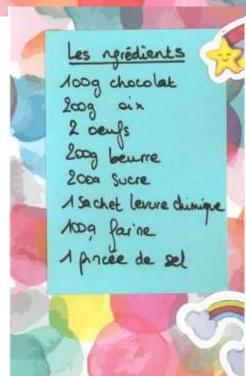


Alexandre GREGOIRE Cuisinier

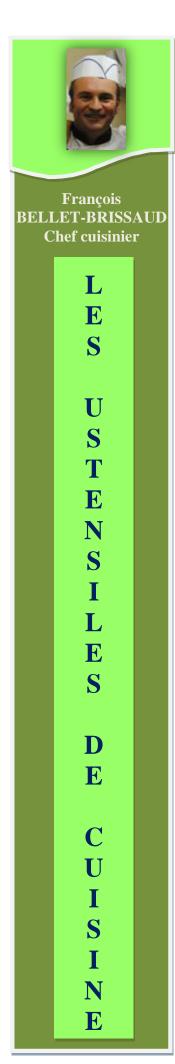
C U L I N A I R

Le Brownie au chocolax









LES USTENSILES DE CUISINE AVEC UN NOM SPÉCIFIQUE

« Je vous propose dans ce numéro, de réviser des ustensiles aux noms un peu surprenants... »

CUL-DE-POULE: bassine demi-sphérique en inox principalement utilisée pour **monter** les blancs en neige ou les génoises qu'il ne faut pas confondre avec la **calotte** à fond plat.





GIRAFE: la girafe est aussi appelée fouet ou mixeur plongeant.

ARAIGNÉE: c'est une sorte d'*écumoire* qui ressemble vraiment à une toile d'araignée et que l'on utilise pour les fritures. Bien ronde elle est généralement en acier.





CORNE: ustensile en forme de demi-lune semi-souple servant à racler les plats et plans de travail. Il est également utilisé pour couper des portions de pâte. Cet ustensile est très utilisé en boulangerie et en pâtisserie.

COCOTTE: c'est une marmite, souvent en fonte, destinée à la cuisson des aliments. Elle est en général utilisée pour mijoter ou braiser les aliments.





SALAMANDRE: c'est appareil professionnel un fonctionnant à l'électricité ou au gaz dont la chaleur diffusée par le plafond rayonnant permet de glacer, griller, gratiner ou cuire des plats placés en-dessous de ce dernier.

FILET DE SOLE: c'est un couteau à lame étroite et flexible, il permet de *lever* les filets de poisson avec précision et peut remplacer le couteau à jambon.



CÔTÉ INSTRUMENTS DE MUSIQUE:



MANDOLINE: Ustensile le plus souvent en inox composé de deux lames tranchantes et réglables, l'une unie et l'autre cannelée, et qui sert à émincer les légumes (carottes, navets, chou) en julienne et les pommes de terre en gaufrettes ou en chips.

PAPIER GUITARE: Feuilles de plastique transparentes qui servent pour la réalisation de chocolats et leur donne de la brillance. Elles peuvent être à motifs et s'utilisent alors comme un transfert. On peut détourner facilement leur usage, elles sont idéales pour étaler les pâtes sans ajout de farine.





LYRE: Ustensile constitué d'un fil tendu entre deux extrémités d'une poignée, servant à découper des aliments et notamment du fromage ou du foie gras.

Ce petit récapitulatif devrait permettre une meilleure compréhension des recettes de cuisine...



Jean MOUGENOT AMP

QUOI DE NEUF



<u>RÉFECTION DES CHAMBRES DE LA</u> VERRIÈRE:

Les travaux de réfection des chambres de la Verrière ont débuté il y a quelques mois. Ces travaux consistent à changer les revêtements des sols des chambres et des salles de bains et les revêtements muraux des salles de bains. Ces travaux sont effectués par une entreprise grayloise. Les préparations ainsi que les peintures sont réalisées par le service entretien de l'EHPAD. Environ quatre chambres par an seront refaites

AMÉNAGEMENT DU LOCAL DE STOCKAGE DES TENUES DU PERSONNEL :

Le personnel de cuisine ayant intégré les nouveaux vestiaires, un local de stockage des tenues de travail de l'ensemble du personnel a été crée en lieu et place de ces anciens vestiaires.



<u>RÉAMÉNAGEMENT FONCTIONNEL DES CUISINES :</u>

Pour plus de fonctionnalité et pour mieux répondre aux normes d'hygiène et de sécurité, la cuisine a été réaménagée. Deux réfrigérateurs ont été changés de place ainsi que la cellule de refroidissement. L'espace « plonge » où se trouve le lave vaisselle a été lui aussi réaménagé. Les anciens rayonnages des deux chambres froides ont été changés par de nouveaux en plastique et sur roulettes pour faciliter le nettoyage de ces locaux.

RÉAMÉNAGEMENT DE LA LINGERIE:

La lingerie devenant trop exigu, il devenait indispensable de la réorganiser afin de créer plus de place. Le local servant de stock de linge a donc été transféré dans un nouveau local situé au deuxième étage du « château ». Cette place ainsi gagnée a permis à notre lingère de mieux organiser son espace de travail.











Dimanche 17 mars à eu lieu la 7ème édition de la marche course la Grayloise.

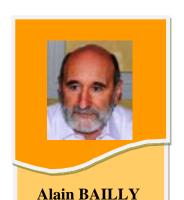
Les amateurs comme les sportifs se sont donnés rendez-vous pour soutenir le **combat contre le cancer du sein** en trottinant les 5 kilomètres non chronométrés de cette course. C'est donc tout naturellement qu'un petit groupe d'employées de l'EHPAD COURNOT CHANGEY s'est porté volontaire pour fouler les 5 kilomètres de bitume. D'autres membres du personnel n'ayant pas pu être disponible ce jour car elles devaient être sur leur lieu de travail, ont souhaité soutenir cette manifestation par le cœur et la pensée.

L'inscription était de 5 € et la totalité de la recette est reversée à la ligue contre le cancer. Nous adressons toutes nos félicitations aux participantes et leurs donnons, pourquoi pas, rendez-vous le dimanche 15 mars 2020 pour la 8ème édition. Cette année, la marraine de la marche course était la championne de France de marathon Anaïs Quemener. Pour elle, sa plus belle victoire reste celle qu'elle a remportée face au cancer du sein. Nous sommes en admiration devant cette belle amazone. Imaginé un peu, lors de ses traitements, le matin elle était en chimio et le soir elle chaussait ses baskets pour se rendre au stade.

Quel bel exemple de combativité......



LA GRAYLOISE



Médecin

Coordonateur

LES ALLERGIES



L'allergie est une réaction immunitaire à une certaine substance appelée allergène, comme le pollen, les des phanères animaux domestiques ou aliments. C'est un dérèglement du système immunitaire qui ne tolère plus des substances pourtant inoffensives pour l'organisme : les allergènes.

allergies peuvent avoir des Les manifestations cutanées (urticaire, dermatite), respiratoires (rhinite, asthme) ou généralisées (anaphylaxie) et le nombre de cas a considérablement augmenté au cours des 20-30 dernières années dans les pays industrialisés : on estime aujourd'hui que 25 à 30% de la population est concernée par une maladie allergique. Et si les allergies sont particulièrement fréquentes chez les enfants et les jeunes adultes, tout le monde peut en souffrir, avec des variations selon les pays et l'âge

CAUSES DES ALLERGIES

Les allergies sont souvent liées à des prédispositions génétiques, mais des facteurs environnementaux peuvent jouer un rôle:

LES PNEUMALLERGÈNES OU AÉRO-ALLERGÈNES pénètrent l'organisme par voie aérienne respiratoire. Les plus fréquents sont les acariens, les poils d'animaux, les pollens et les moisissures.

LES TROPHALLERGÈNES

Ils pénètrent le corps par ingestion (voie alimentaire). Tous les aliments sont capables de déclencher une allergie, mais les principaux sont le lait de vache (PLV pour protéine du lait de vache), les œufs de poule et l'arachide. Citons également les poissons et fruits de mer, le sésame.

LES ALLERGÈNES DE CONTACT

Boucles et boutons de jeans, fermetures éclair, montures de lunettes, bijoux de fantaisie... de nombreux accessoires contenant du **nickel** ou du **chrome**. Placés en contact direct avec la peau, ils sont à l'origine d'allergies. Citons également les allergies aux produits **cosmétiques** et **parfums**, ainsi que l'allergie au **henné noir** utilisé pour réaliser des tatouages temporaires.

> SYMPTÔMES DES ALLERGIES

La réaction se manifeste par des symptômes respiratoires (éternuements, constriction des voies respiratoires, larmoiement, rhinite, asthme), cutanés (éruption cutanée, urticaire), ou généralisés : l'anaphylaxie. Ces symptômes sont provoqués par la libération d'histamine dans la circulation sanguine et représentent le moyen dont dispose l'organisme pour éliminer la substance étrangère ; ils s'accompagnent également de la libération d'immunoglobulines IgE.

> TRAITEMENT DES ALLERGIES ET DIAGNOSTIC

L'importance de ces symptômes peut être amoindrie par l'administration d'antihistaminiques. Une désensibilisation est aussi possible. Les personnes allergiques doivent éviter le contact avec les substances allergènes.

Chez les patients présentant des symptômes qui évoquent une allergie, celle-ci peut être diagnostiquée grâce à des tests sanguins et des pricks-tests.

Faisant valoir mes droits à la retraite, j'arrête mon activité libérale le 30 juin 2019 mais poursuis mon activité comme médecin coordonnateur au sein de l'EHPAD Cournot Changey. Je ne pourrai donc plus exercer dans le soin (sauf en cas d'urgences)

Alain BAILLY



Jean-Marie DEMOLY Médecin Coordonateur

L

A DÉSHYDRATATION

LA DÉSHÝDRATATION

L'eau dans le corps humain représente 70 à 80% du poids corporel. Toute réduction peut avoir des conséquences en termes de mal être et/ou de complication d'une maladie préexistante.

Il existe un équilibre entre l'eau des cellules et les liquides environnants : plasma, tissus sous cutanés, sécrétions, en partie régulée par les reins qui retiennent ou évacuent plus ou moins de sodium (sel) étroitement lié à l'eau.

Au cours du vieillissement, l'eau corporelle totale diminue. La régulation des entrées d'eau (boissons et aliments) est liée à la soif qui, par des mécanismes complexes, diminue avec l'âge. Les capacités rénales à concentrer ou diluer les urines, s'altèrent avec l'âge, ce qui entraîne un défaut d'adaptation à une charge ou une réduction d'apport hydrique et/ou en sodium.

La perception de la chaleur, la transpiration sont également réduites.

Les déshydratations comportent des étapes et touchent soit le secteur extracellulaire soit intracellulaire, soit les deux, avec des retentissements cliniques et biologiques= perte de poids, soif, pli cutané, yeux cernés, lèvres sèches, muqueuse buccale et langue sèche, volume urinaire faible, tension artérielle basse, malaise, trouble de la conscience pouvant aller jusqu'au coma, épilepsie, voire inefficacité cardiaque et décès.



La déshydratation peut être majorée par les fortes chaleurs (canicule), les médicaments diurétiques, les médicaments du système nerveux, un état infectieux, un alitement et par des pathologies préexistantes (diabète, trouble de la déglutition, troubles des fonctions supérieures)

La prévention de la déshydratation repose donc sur plusieurs interventions à mettre en œuvre :

- Un apport hydrique suffisant, 1.5 l de boisson à boire / 24h.
- Un apport sodé suffisant : pas de régime sans sel
- Réévaluer les médicaments à risque
- Surveillance renforcée des personnes fragiles
- Prise en charge des états aigus à risque (infection gastro entérite en particulier)
- Eviter les coups de chaleur (vêtements adaptés, locaux climatisés, bains, douches, ventilateurs, éviter l'alcool, repas légers, glaces...)
- Ces mesures s'inscrivent dans « le plan bleu » mis en place chaque année dans l'établissement du 1^{er} Juin au 31 Août.





Coraline PETIT
Diététicienne

L

E

S TEXTURES ALIM

E

N

T

A

I

R

E

LES DIFFÉRENTES TEXTURES ALIMENTAIRES EN EHPAD

Tout EHPAD, se doit de satisfaire autant que possible les besoins nutritionnels de ses résidents par une restauration « source de plaisir ».

La cuisine à texture modifiée est une méthode de préparation des aliments permettant d'en modifier la texture tout en conservant leurs qualités nutritives, leurs saveurs et leurs couleurs afin de laisser aux personnes ayant des problèmes d'ingestion alimentaire le plaisir de manger. Pour permettre aux textures modifiées d'allier plaisir et besoins nutritionnels, on peut proposer :

• Des formes authentiques avec des saveurs marquées pour lutter contre la perte du goût liée au vieillissement et des couleurs pour stimuler les sens.

✓ <u>LES DIFFÉRENTES TEXTURES MODIFIÉES À</u> <u>COURNOT-CHANGEY:</u>

L'alimentation à texture modifiée regroupe plusieurs types de textures. C'est une alimentation où les aliments ne sont plus entiers. Il existe différentes façons de modifier les aliments :

- **Haché**: c'est seulement la viande qui est hachée au hachoir, mais tous les autres aliments restent entiers dans l'assiette.
- **Mixé** : c'est une texture sans morceaux, homogène (exemple puréee), la viande y est mixée à part mais toute l'assiette est en texture lisse.
- **Semi-mixé** : c'est une texture sans morceaux où juste la viande sera mixée ou coupée très fin, les autres aliments seront entiers.



Les textures hachées sont des alimentations destinées à soulager les efforts de mastication. Elles sont conseillées chaque fois que la mastication s'avère difficile (mauvaise dentition, problème de prothèse dentaire...).

Différents aliments de consistance molle ou pouvant être hachés sont utilisés dans les textures hachées : viandes hachées, poissons bien cuits, œufs ou charcuterie tendre...

Les textures mixées sont des alimentations ayant une texture pâteuse sans morceaux ni pépins.

Elles sont conseillées quand la mastication est impossible et/ou que la déglutition ne peut se faire normalement.

Différents aliments peuvent être mixés : viandes tendres, poissons, œufs, jambon (à l'exclusion d'autres charcuteries), terrines, lait, yaourts, fromages blancs, légumineuses en purée, légumes et fruits cuits.

DANS QUELLES SITUATIONS LE RECOURS À UN REPAS À TEXTURES MODIFIÉES EST-IL NÉCESSAIRE ?

Les textures modifiées doivent être prescrites pas le médecin coordonateur :

- > si la mastication est difficile ou impossible
- ➤ si la déglutition ne peut pas se faire normalement
- > en cas de troubles de l'alimentation liés à une maladie ou pour toutes autres pathologies apparentées

Conclusion:

L'utilisation des textures modifiées paraît donc être une alternative intéressante chez les personnes âgées présentant des troubles de l'alimentation.

Par le maintien des formes, des goûts et des couleurs, elles participent au

«plaisir de manger » et permet donc de lutter contre la dénutrition.

C'est pourquoi, dans votre EHPAD, nous essayons d'établir un environnement agréable au moment des repas : présentation soignée, table bien dressée, atmosphère conviviale.



POÈME

Michel, résident de l'EHPAD, vous propose ce poème, de José-Maria de Hérédia



La-fin de vie

Claude, résident de l'EHPAD a souhaité vous faire part de son expérience sur un sujet particulier...

FIN DE VIE .

corrains ponsent et parfois disent qu'à partir d'un certain age les humains s'accrochent pont ne pas passé de l'antre cève a C'est pent-ètre train mail il y a certainement des vaisons +

En ce qui me concerne j'ai beaucoup réfléchir Touché par un mal, j'ai été reçu par un oncologue qui m'a proposé:

difficultés à le subir, pouvair me quérir on votarder l'échéance +

_suiv ne vien faire et disparaitre de ce monde assez vapidement.

J'a: pansa à ma camille ev survout à mes autants or porivs-enfante donv je suis l'Evolution avec plaisir ev sais qu'ils souffiront le jour de ma mort.

c'est ponequei j'ai opté pour le traisement qui, effectivement, est parfois dur à supporter.

Done je m'accroche à la vit .

pris en discurant avec des gens de mon ège
je m'aperçois que je ne suis par seul à réajir
de cetre façon et pour les metits identiques .

Carmen, résidente de l'EHPAD vous propose la recette du Gaspacho Andalou:

LE GASPACHO ANDALOU

INGRÉDIENTS

- 2 concombres
- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 gros oignon doux
- 1 tranche de pain de campagne
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 3 gousses d'ail
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre



- 1 couteau
- 1 saladier
- 1 mixeur
- 1 chinois

PRÉPARATION

- 1 Epluchez et découpez les légumes en petits morceaux puis mettez-les dans un saladier.
- 2 Ajoutez le sel, le poivre, le piment, le vinaigre et l'huile d'olive.
- 3 Découpez en morceaux la tranche de pain et mélangez-la au reste.
- 4 Laisser macérer 6 à 12 heures au réfrigérateur.
- 5 Mixez très fortement et passez la soupe au <u>chinois</u> afin d'obtenir la texture la plus fine possible.

CONSEILS ET ASTUCES

Ce gaspacho se consomme très frais, ne le sortez qu'à la dernière minute du réfrigérateur.

Pour agrémenter votre soupe, proposez dans des bols un assortiment composé de concombres en dés, de croûtons ou de morceaux d'oignons. Vos invités choisiront l'accompagnement de leur gaspacho.







Monique GUIBOURDENCHE Bénévole

LA PAGE DES BÉNÉVOLES....

Mesdames et messieurs les résidents, le service animation est heureux de vous proposer une nouvelle rubrique intitulée « la page des bénévoles ». Nous remercions Monique GUIBOURDENCHE, qui nous propose pour cette nouvelle rubrique, un petit panel de quelques expressions « bien de chez nous », la Franche Comté.

T'ES FRANC-COMTOIS QUAND !!!!::

- Quand le Comté est ton dieu et le vin d'Arbois ta religion.
- Quand tu dis "je vais chercher la pelle à ch'nis.
- Quand tu bois du Pont, et pas du Ricard.
- Quand tu sais ce que veut dire "arrête moi ce raffut" ou "je suis gaugé".
- Quand pour toi, l'hiver dure de novembre à mai.
- Quand tu dégustes un délicieux roësti-saucissesalade.
- Quand pour toi, la Suisse, c'est les clopes, l'essence et le chocolat.
- Quand tu manges de la cancoillotte.
- Quand tu skies à "Méta" et que tu vas souvent à "B'sac".
- Quand tu rigoles des blagues de la Madeleine Proust.
- Quand tu sais ce que veut dire "je peux plus arquer".
- Quand les autres se foutent de ton accent dont tu es si fier.
- Quand l'expression "Ta meilleur temps" ne te choque pas, ni "je monte en haut" et "t'en a mis partout".
- Quand tu utilises "bonne amie" au lieu de "petite amie" ou "gamine" au lieu de "fille".



- Quand tu adore manger du "jésus", du "gendarme", du "frometon" ou un "jeanbonhomme"(pâtisserie briochée en forme de bonhomme).
- Quand tu dis "j'viens aux nouvelles" au lieu de "je demande des nouvelles".
- Quand l'hiver c'est : Raclette et Mont d'or chaud bien sûr.
- Quand tu dis "le double de moins" au lieu de "deux fois moins".
- Quand il fait moins 10° en hiver ?: La routine, ça meule un coup c'est tout.
- Quand tu bois du Macvin en apéritif et de l'Absinthe en digestif ou du Marc du jura.
- Quand neuf bagnoles sur dix sont des Peugeot.
- Quand tu traite tes potes de "Beuillots" ou de "Daubots".
- Quand "fait cru" signifie "il fait froid".
- Quand "t'as meilleur temps d'manger d'la cancoillotte plutôt qu'du Comté, ça fait moins grossir" te semble une phrase normale.
- Quand tu mets des "la" ou "le" devant tous les prénoms : la Marcelle, le Roger, la Germaine, le Glaude.
- Quand tu places des "A" partout du style "c'est la sœur à la Lucienne".
- Quand tu marches à "l'aveuglette".
- Quand tu dis "tout seul les deux" au lieu de "tous les deux".
- Quand t'as "beuuugné" l'auto.
- Quand tu utilises "ou bien" au bout de certaines phrases comme "bonjour, ça va ? Ou bien ?"
- Quand tu dis "ça pleut" au lieu de "il pleut".
- Quand tu dis "c'te " au lieu de "cette" dans toutes tes phrases : "c'te fois -ci, c'te bagnole", etc....
- Quand tu connais bien les expressions "Nom de Dious! Bon Dious!
- Quand tu peux faire 25 KM en bagnole sans voir un seul patelin (surtout en Haute-Saône).
- Quand tu "tires" la soupe avec un "pochon".
- Quand tu sais ce qu'est "Le Metton".
- Quand tu dis "son vieux treuboeu" au lieu de "son vieux tracteur".
- Quand tu dis "il est rond comme une queue de pelle" (Absinthe et Pontarlier à boire avec modération).

Voilà, messieurs-dames, je pense que certaines de ces expressions bien de chez nous vous sont familières. En tout cas, elles font bien rire, non seulement ceux qui les entendes pour la première fois, mais aussi ceux qui trouvent que nous avons vraiment un accent prononcé...



Delphine NARDELLAAnimatrice
Coordinatrice

T E M P S

F O R T S



Merci à la
Fondation des
Hôpitaux de
Paris pour sa
participation
financière à
l'achat de notre
mini bus!!



Après midi chants à l'EHPAD proposé par l'association des mots et des voix!!

Atelier cuisine au Lycée Ste Marie



Rencontre avec les jeunes du Lycée Ste Marie

Dictée, calcul, géographie... avec les élèves Lycée Ste Marie.



Spectacle les Angivrades



Loto inter établissement à Champlitte



Thé dansant Eliad



Restaurant Chinois



Café gourmand au collège Delaunay



Repas Alsacien

CARNAVAL



Mardi 19 février nous avons fêté carnaval au sein de l'EHPAD. Pour l'occasion, une quinzaine d'agents étaient costumés sur le thème des chanteurs. Les enfants du personnel et arrières petits enfants des résidents ont effectué un défilé devant les résidents de l'EHPAD. Les résidents avaient pour

mission d'élire le plus beau costume. C'est la petite Selena, 1 mois et demi, qui a remporté l'élection avec son costume de princesse. Gabriel Lacombe a ravi petits et grands avec ses sculptures de ballons.

RESTAURANT GRENOUILLES



Jeudi 18 et 25 avril, les résidents de l'EHPAD ont bénéficié d'une sortie au restaurant de la plage à GRAY pour déguster les grenouilles. Chacun a su apprécier ce moment convivial et se remémorer quelques anecdotes sur leurs expériences avec les grenouilles... Au total, 25 résidents ont profité de cette sortie entièrement financée par l'EHPAD grâce à l'argent récolté lors de notre marché de Noël.

SORTIE BOWLING

Mardi 02 avril, quelques résidents des EHPAD du bassin graylois ont pris la direction de BESANCON pour se rendre au bowling. Une trentaine d'élèves du lycée Sainte-Marie étaient également présents. Un échange intergénérationnel fort apprécié de tous !!!



LES OLYMPIADES DE LA MODE

Mardi 14 Mai, quelques résidentes de l'EHPAD se sont prêtées au jeu pour participer aux Olympiades de la mode à la salle Parisot à VESOUL. Les EHPAD de COUTHENANS, JUSSEY, RONCHAMPS, FOUGEROLLES, SAINT-REMY-EN-COMTE, VESOUL et CIREY-LES-BELLEVAUX étaient également de la fête. Le thème de cette année : « Les Olympiades de la mode font leur



cinéma ». Chaque EHPAD a fait différentes interprétations sur une musique de film qu'ils ont choisie. Nos résidentes ne sont pas passées inaperçues avec leur chorégraphie sur la musique des bronzés. Encore merci à elles pour leur implication !!!

SORTIE CALÈCHE

Venus de SAINT-MAURICE-SUR-VINGEANNE, Céline et son mari, accompagnés de leur jument Toscane ont fait profiter une trentaine de résidents de l'EHPAD d'une balade en calèche dans les rues grayloises le mercredi 29 mai. Cette expédition a été possible grâce à l'autorisation de la



mairie de GRAY. Même les résidents les plus dépendants ont profité de ce bol d'air champêtre, la calèche étant équipée pour accueillir les personnes en fauteuil roulant. Un bon moment apprécié de tous !!

LE TOURNOI DES MAISONS DE RETRAITE

Jeudi 06 juin s'est déroulée la 12 ème édition du tournoi des maisons de retraite et structures du bassin graylois (8 établissements au total). Nous avions tous rendez-vous à la salle des congrès généreusement prêtée par la mairie de GRAY. Chaque équipée était composée de 6 résidents qui se sont affrontés autour d'activités physiques et de mémoire. Cette année, le thème de la plage était à l'honneur. Les élèves du lycée Sainte-Marie étaient présents pour nous aider dans le déroulement des épreuves et nous ont également offert quelques pas de danse et poussés la chansonnette.

La motivation et détermination de chacun étaient au rendez-vous !!! Après une heure de compétition, les résidents de l'EHPAD Cournot Changey se sont classés en 3^{ème} position avec un score de 256 points.

Classement général:

1^{er}	Clinique Brugnon Agache	→263 points
$2^{\grave{e}me}$	ELIAD (accueil de jour)	\rightarrow 261 points
$3^{\grave{e}me}$	Cournot Changey	\rightarrow 256 points
$4^{\grave{e}me}$	Les Capucins	\rightarrow 252 points
5^{eme}	Hôtel-Dieu	\rightarrow 239 points
$6^{\grave{e}me}$	Le Rocher	\rightarrow 229 points
7^{eme}	Saint-Hilaire (Pesmes)	\rightarrow 216 points
$8^{\grave{e}me}$	Les Lavières (Champlitte)	\rightarrow 209 points







BARBECUE

Le traditonnel barbecue de l'EHPAD a eu lieu **Vendredi 28 Juin** sous un beau soleil et une grosse chaleur !! Les cusiniers ont travaillé d'arrache pied afin de proposer un repas pour les 200 convives présents ce jour. Le jeu de l'invité mystère était également proposé par quelques membres du personnel, qui, pour l'occasion, se sont costumés afin de représenter différents personnages tels que Simone Veil, Stéphanie de Monaco, Les vamps, Geneviève De Fonteney, Coluche.... Une journée qui s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur malgré une chaleur écrasante !!









Mélanie HENRIET, stagiaire au service animation pendant 9 mois vous adresse le message suivant :

Etant stagiaire animatrice depuis le mois d'octobre 2018, j'arrive en fin de formation, et par ce fait, je viens vous dire au revoir!!!

Je tiens à vous remercier, vous les résidents pour les beaux échangent et moments que l'on a partagé ensemble.

Je remercie particulièrement le groupe de résidentes qui ont fait partie de mon projet pâtisserie.

Je remercie également toute l'équipe qui m'a accueillie.

Je pars avec un petit pincement au Cœur et pleins de souvenirs...

Un grand merci et peut-être à bientôt!!!



Léontine MOUGET Aide soignante

L

E S H I C U L E D N T A N

LES VÉHICULES ET LEURS HISTOIRES

Dans notre dernier numéro, je vous ai proposé une série d'automobiles de l'avant guerre. Dans celui-ci, je vous ai répertorié les véhicules de 1956 à 1983.

1956 : LA DS: Voiture des personnalités importantes ou des stars de cinéma, la Citroën DS fut une voiture marquante dans l'histoire de l'automobile.



S'il y a un élément qui fait de la DS une voiture à part des autres, c'est bien sa suspension.



1957: LA DAUPHINE: La voiture fut conçue par le bureau d'études Renault pour remplacer la 4CV. Petite berline de la classe des 5CV. la

Dauphine affiche une puissance de 30 cv pour une vitesse de pointe à 115km/h, un volume de coffre acceptable avec 137dm3, une roue de secours qui se cache derrière le pare-choc avant, et un habitacle au volume intéressant. Mais c'est surtout son prix qui intéresse le public, la Dauphine s'offre moyennant 554.000 Franc.

1957: LA FIAT 500: Cette petite voiture a été conçue pour transporter quatre personnes et comme un moyen d'accéder à l'automobile pour les personnes peu aisées.



Sa finition est des plus dépouillée : roues sans enjoliveurs, glaces fixes, aucun chrome sur les flancs, et toit ouvrant jusqu'à la grille moteur.

1959: LA MINI AUSTIN: Elle est devenue au fil des années, l'une des voitures ayant le plus marqué l'histoire de l'automobile, par sa forme, sa taille, mais aussi par ses exploits en rallye.





<u>1961</u>: <u>LA R4 (RENAULT 4)</u>: La Renault 4 est présentée en septembre 1961. Cinq portes, traction avant et polyvalence créent la nouveauté.

La Renault 4 se vendra à plus de 9 millions d'exemplaires.

1974: LA GOLF: Très compacte (moins de 3,70 m alors qu'elle dépasse dans sa dernière génération les 4,25 m), légère, la Golf 1 offre une architecture très moderne pour son époque. La Golf a failli s'appeler Blizzard, mais ses créateurs en ont décidé autrement



sur le tard dans son processus de création. Les équipes ont changé d'avis et le nom Golf est aujourd'hui une évidence. Blizzard aurait peut-être jeté un froid.



<u>1983 : LA 205</u> : Elle fut le modèle de Peugeot le plus fabriquée et sur le plus de sites différents: Mulhouse, Sochaux, Poissy et Madrid, portant la

production à plus de 2500 voitures par jour, au plus fort de la demande. Sa fabrication s'est arrêtée en 1998.



Florie MOUTHON Aide Médico Psychologique

QUIZZ SUR LES FRUITS ET LÉGUMES

- 1- Qu'utilise-t'on dans la cerise pour faire une tisane diurétique ?
- 2- Dans quel gâteau allemand utilise-t-on des griottes ?
- 3- Entre le marron et la châtaigne, lequel se cuit ?
- 4- Quelles sont les différentes variétés de fraises ?
- 5- Quels fruits peut-on conserver dans l'alcool?
- 6- Quels fruits peut-on confire?
- 7- Quel nom portent les deux moitiés d'une pêche ou d'un abricot ?
- 8- Quel est le second nom de la myrtille?
- 9- Pouvez-vous citez le nom de quelques variétés de cerises ?
- 10- Qu'est-ce qu'un bleuet?



Réponse

1- Les queues 2- Dans la forêt noire 3- Les deux 4- Marat des bois, belluaire, chandelier, gariguette 5- Les fruits rouges (cerises, framboises...), les prunes (reinesclaudes, mirabelles, quetsches...), les poires (poires William) 6- Abricots, ananas, figues, fraises, poires, prunes, angélique, bigarreaux, écorces d'agrumes, melons... 7- Les oreillons 8- La brimbelle 9- Bigarreaux, burlats, griottes 10- Une fleur et une baie très proche de la myrtille



MOTS MELES SUR LE THEME DES LÉGUMES

С	Т	N	Е	Т	0	L	Α	Н	С	Е	A
Н	0	E	L	L	I	E	S	0	N	J	A
1	С	U	D	С	Н	0	U	D	0	I	U
C	I	E	R	S	I	F	I	S	L	A	S
0	R	T	A	G	R	V	В	I	Ε	N	N
R	Α	T	N	I	E	E	L	D	U	0	0
Е	Н	0	I	Т	L	T	Е	A	Т	R	S
E	N	R	P	E	E	T	Т	R	I	I	S
S	Е	A	E	V	С	Ε	T	Е	Α	Т	Е
1	V	С	A	Α	R	В	Е	В	L	0	R
0	Е	E	E	N	0	R	V	I	0	P	C
P	F	G	T	I	L	N	E	S	S	1	P

PISSENLIT COURGETTE SALSIFIS CHICOREE ECHALOTE

EPINARD HARICOT

CAROTTE OSEILLE

POIVRON CRESSON POTIRON OIGNON ENDIVE CELERI LAITUE BLETTE

BETTE

NAVET RADIS SOJA CHOU POIS FEVE

AIL





Valérie JOSSET
Psychologue

P

R () L E D E S R D E N

La parole des résidents

SOUVENIRS DE PLAISIRS GOURMANDS

Nos souvenirs d'enfant concernant l'alimentation peuvent revêtir une connotation désagréable (« mange ta salade, c'est bon », « finit ton assiette! ») comme ils peuvent renvoyer à une sensation de plaisir que l'on peut associer à la gourmandise. C'est sur ce versant plus agréable que j'ai sollicité les résidents de la maison de retraite, tout en faisant une référence incontournable (comment omettre de la citer ?!) qui est celle de la madeleine de Proust.

La madeleine de Proust extrait de *Du côté de chez* Swann; À la recherche du temps perdu

« ... quand un jour d'hiver, comme je rentrais à la maison, ma mère, voyant que j'avais froid, me proposa de me faire prendre, contre mon habitude, un peu de thé. Je refusai d'abord et, je ne sais pourquoi, me ravisai. Elle envoya chercher un de ces gâteaux courts et dodus appelés Petites Madeleines qui semblaient avoir été moulées dans la valve rainurée d'une coquille de Saint-Jacques. Et bientôt, machinalement, accablé par la morne journée et la perspective d'un triste lendemain, je portai à mes lèvres une cuillerée du thé où j'avais laissé s'amollir un morceau de madeleine.

Mais à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de sa cause. Il m'avait aussitôt rendu les vicissitudes de la vie indifférentes, ses désastres inoffensifs, sa brièveté illusoire, de la même façon qu'opère l'amour. En me remplissant d'une essence précieuse: ou plutôt cette essence n'était pas en moi, elle était moi.

Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray (parce que ce jour-là je ne sortais pas avant l'heure de la messe), quand j'allais lui dire bonjour dans sa chambre, ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul. »



Lorsque nous recevons les résidents lors du pré-accueil nous leur demandons quel est leur repas préféré de la journée. Nous remarquons que leur réponse est fréquemment « le petit déjeuner » ou encore « le goûter », manifestant le plaisir que ce moment représente. Nous surprenons même les membres de la famille à répondre à cette question qui suscite généralement spontanéité et volonté d'exprimer un contexte plaisant.

Monsieur F: « J'adorais les petits gâteaux, les petits beurres. J'étais gourmand. Mon père faisait des tartes, des gâteaux, mais surtout des tartes. Je regardais quand il les faisait, je crois que j'étais un peu curieux. Ma tante avait fait deux tartes, une grosse et une petite, et comme j'étais gourmand, elle m'a dit tu n'es pas capable d'en manger une entière, je lui ai dit si, je vais manger la plus petite... et je l'ai mangé en entier! Par contre je n'aime pas la café mais j'adore le chocolat au lait le matin, et le



chocolat en morceaux, le chocolat noir bien sûr parce que c'est le goût du chocolat qui compte! En Guadeloupe on a visité une production de cacao mais surtout goûté le chocolat... Mon repas préféré est le petit déjeuner, avant je prenais un bol de chocolat au lait avec une ficelle avec des rillettes dedans, mais j'ai

dû arrêter à cause du cholestérol!»

Madame F: « J'aimais faire des brioches, des brioches grosses comme ça! J'en faisais trois ou quatre! Et puis je faisais aussi des tartes, je coupais des parts que je mettais au congélateur pour les manger ensuite ».



Monsieur J: « Je préférais manger les gâteaux, n'importe lesquels. C'était mon papa qui faisait les gâteaux, il était boulanger. Il faisait des brioches. J'allais dans la boulangerie et ça sentait bon. J'aime le gâteau à la fraise et le gâteau à la vanille! J'étais un peu gourmand, je mangeais aussi des bonbons. »



Monsieur T: « J'étais gourmand mais j'ai toujours suivi mon régime. J'aimais le chocolat, les bonbons et les caramels. Ma mère faisait des gâteaux, ma femme aussi, ça sentait bon. Et ils sont bien meilleurs que ceux qu'on achète! J'aimais aussi manger le gibier d'eau, surtout le

canard en sauce au vin. »

Le temps du repas fait appel à des habitudes, à des expériences qui sont aussi celles des moments passés en famille, de leur contexte et des liens tissés autour de l'alimentation. Ces liens sont primordiaux car ils interviennent dès les premières heures de la vie du bébé et participent à la constitution d'un environnement rassurant, chaleureux. N'oublions donc pas cette composante lors des temps de repas...



TOUTE L'ÉQUIPE VOUS DONNE RENDEZ-VOUS EN HIVER !!!









