

Jun 2021

N° 25

# Le petit canard de Changey

EHPAD Cournot Changey





# EDITORIAL

Par Frédéric MEUNIER  
Directeur

- Editorial.....1
- Histoire.....2/3/4/5/6.7
- Aux dernières nouvelles.....8.9.10
- Nous soignants.....11
- Carnet.....12.13.14.15.16.17.18.19.20.21
- Le Don du sourire.....22
- Souvenirs, souvenirs.....23.24
- Culinaire.....25
- Dietétique.....26
- Quoi de neuf .....27.28.29
- Les vaccins Covid 19.....30.31.32
- Activités gymnique.....33.34.35
- Un p'tit tour dans l'espace.....36
- Temps forts .....37.38.39
- Journal d'Alice.....40.41
- L'Absinthe.....42.43
- La fromagerie Milleret.....44.45.46
- Astuces pour l'été.....47.48.49
- Jeux.....50.51
- La parole des résidents.....52.53
- Fait marquant.....54

Edité le 28 Juin 2021

## LA VACCINATION

Depuis quelques années, les anti-vaccins sévissent sur la Toile. Ils véhiculent de fausses informations qui se répandent très vite grâce aux réseaux sociaux faisant naître un sentiment de défiance chez une partie de la population.

Depuis une trentaine d'années, les Français ont perdu confiance dans les autorités de santé à cause de scandales sanitaires : le sang contaminé, l'amiante, le nuage de Tchernobyl ou plus récemment le Médiator. Pourtant, ces événements n'ont rien à voir avec la vaccination. D'ailleurs, il n'y a eu aucun accident vaccinal notable dans notre pays depuis très longtemps.

À ces scandales se sont ajoutées des maladroites de communication. C'est le cas de la campagne de vaccination contre l'hépatite B dans les années 1990, avec des discours contradictoires de deux ministres de la Santé successifs. Puis il y a eu l'épisode de la grippe H1N1 avec un manque de clarté sur la présence ou non d'adjuvants dans ces vaccins.

Avec la pandémie de Covid-19, les changements de discours sur les masques ou les tests ne créent malheureusement pas un climat de confiance quand arrive le moment de la vaccination...



Jean  
MOUGNOT  
AMP

# H I S T O I R E

*Mesdames et messieurs les résidents, pour ce nouveau numéro de votre journal « Le Petit Canard de Changey », je vous présente le deuxième volet de « la rétrospective des Présidents de la République Française qui ont gouverné la Quatrième République ainsi que ceux qui ont gouverné ou gouvernent encore la Cinquième République ». Je vous souhaite bonne lecture et espère que la suite de cette page "histoire" vous procurera autant d'attrait que la première.*

## **FRANÇOIS MITTERRAND (1916-1996) :**

Il fait ses études au collège Saint-Paul d'Angoulême, puis il entre à Science-Po en 1934.

Il participe aux combats de la seconde guerre mondiale pour l'armée française. En mai 1940, il est blessé et est fait prisonnier. Il s'évade en décembre 1941.



Il travaille dans l'administration de Vichy de janvier à avril 1942. Il bascule ensuite dans la résistance tout en continuant sa collaboration avec le régime de Vichy. En 1958, il est opposé à la création de la Vème République, et perd son siège de député.

Il se présente comme candidat unique de la gauche à l'élection présidentielle française de 1965, mais est battu par le Général De Gaulle. Il parvient, pour la seconde fois, à être le candidat de la gauche unie à l'élection présidentielle française de 1974, mais il échoue à nouveau face à Valéry Giscard d'Estaing.

Il se présente à nouveau à l'élection présidentielle de 1981, sous la carte socialiste. Face au Président sortant, il est en position de force. A l'issue du second tour, il devient **le premier Président de la cinquième République issu de la gauche.**

Au début de son mandat, il décide de l'abolition de la peine de mort en 1981, l'augmentation des salaires et des basses retraites, la mise en place des 39 heures de travail, la retraite à 60 ans et la cinquième semaine de congés payés.

En 1986, une majorité de droite est élue à l'Assemblée Nationale, l'obligeant à nommer Jacques Chirac, Premier Ministre de la cohabitation. Il se présente pour la quatrième fois à l'élection présidentielle française de 1988. Au second tour, il est réélu Président de la République avec 54% des voix face à Jacques Chirac.

Dans une seconde vague de réforme, on retiendra l'instauration du RMI (revenu minimum pour les pauvres). A l'étranger, son second mandat est marqué par la chute du Mur de Berlin et l'élection de Mandela en Afrique du Sud. En 1993, une écrasante majorité de droite est élue au Parlement, le Président nomme Édouard Balladur Premier Ministre. Atteint d'un cancer depuis le début de sa présidence et de multiples scandales, il finit à bout de force son second mandat en 1995. **François Mitterrand meurt en 1996, huit mois après la fin de son mandat.**

### **JACQUES CHIRAC(1932-2019) :**

Après des études à l'Institut d'études politiques de Paris et à l'École Nationale d'Administration(ENA), il rejoint en 1962 le cabinet de Georges Pompidou, alors Premier Ministre, comme chargé de mission. Élu député de la Corrèze au sein de la majorité de droite et nommé plusieurs fois secrétaire d'État ou ministre à partir de 1967, il est choisi comme premier ministre par Valéry Giscard d'Estaing en 1974, notamment à la suite de l'appel des 43. Deux ans plus tard, entretenant de mauvaises relations avec celui-ci, il démissionne de Matignon et lance le Rassemblement Pour la République (RPR), un parti politique se réclamant du gaullisme. Tout en poursuivant sa carrière d'élue de Corrèze, il devient maire de Paris en 1977 et se présente à l'élection présidentielle de 1981, où il participe à l'échec du président sortant.



Il exerce à nouveau la fonction de Premier Ministre de 1986 à 1988, sous la présidence du socialiste François MITTERRAND : il est ainsi le premier chef du gouvernement d'une cohabitation sous la Vème République et, par la même occasion, la seule personnalité politique sous ce même régime ayant

assumé par deux fois la charge de Premier Ministre. Il est battu au second tour de l'élection présidentielle de 1988 face au président sortant, puis prend la tête de l'opposition, bien que confronté par la suite à la popularité croissante d'Édouard BALLADUR.

A l'issue de l'élection présidentielle de 1995, il est élu chef de l'État avec 52,6% au second tour, face au socialiste Lionel JOSPIN. Le début de son premier mandat est marqué par une réforme des retraites et de la Sécurité Sociale qui est massivement contestée et en partie abandonnée, et par la reconnaissance de la responsabilité de l'État français dans la déportation des juifs au cours de l'Occupation. A la suite de la dissolution manquée de l'Assemblée Nationale en 1997, il est contraint à une cohabitation avec Lionel JOSPIN, lors de laquelle a notamment lieu un référendum instaurant le quinquennat présidentiel : Jacques CHIRAC est ainsi le dernier président de la Ve République à avoir effectué un septennat.

Lors de l'élection présidentielle de 2002, il est réélu pour cinq ans avec 82,2% des voix au second tour, face au candidat du front national Jean Marie LE PEN. A la fin de sa présidence, confrontée à une faible popularité ainsi qu'à une succession d'échecs électoraux et affaibli par un accident vasculaire cérébral (AVC) en 2005, il renonce à briguer un troisième mandat.

Retiré de la vie politique, il siège jusqu'en 2011 au conseil constitutionnel, dont il est membre de droit en tant qu'ancien président de la république. Mis en cause dans de nombreuses affaires judiciaires pendant sa carrière, il a bénéficié de son immunité présidentielle, mais reste après son départ de l'Élysée poursuivi dans l'affaire des emplois fictifs de la Mairie de Paris. Malade, il effectue sa dernière apparition publique en 2014. Il décédera à son domicile parisien le 26 septembre 2019 à l'âge de 86 ans.

### **NICOLAS SARKOSY(28/01/1955) :**

**Nicolas SARKOSY de Nagy-Bocsa**, dit **Nicolas SARKOSY**, né le 28 janvier 1955 à Paris, occupe d'abord les fonctions de maire de Neuilly-sur-Seine, député, ministre du budget et porte-parole du gouvernement ou encore de président par intérim du Rassemblement pour la république (RPR). A partir de 2002, il est ministre de l'Intérieur (à deux reprises), ministre de l'Économie et des Finances et président du conseil général des Hauts-de-Seine.



Il est alors l'un des dirigeants les plus en vue de l'Union pour un mouvement populaire(UMP), qu'il préside de 2004 à 2007. Élu président de la République en 2007 avec 53,1% des suffrages face à Ségolène Royal, il inaugure une rupture de style et de communication par rapport à ses prédécesseurs.

Il fait voter plusieurs réformes, dont celles des universités en 2007 et des retraites en 2010. Son mandat est également marqué par l'impact de grands Événements internationaux tels que la crise économique mondiale de 2008 et la crise de la dette dans la zone Euro. Candidat à sa réélection en 2012, il obtient 48,4% des voix au second tour, s'inclinant face à François Hollande. Après son départ de la présidence, il siège pendant quelques mois au conseil constitutionnel, dont il est membre de droit et à vie. En 2014, il reprend la présidence de l'UMP, qu'il fait renommer Les Républicains. Il quitte la tête du parti en 2016 pour se présenter, sans succès, à la primaire présidentielle de la droite et du centre.

Il se met ensuite de nouveau en retrait de la vie politique et doit faire face à plusieurs affaires judiciaires, dont l'affaire Sarkozy-Kadhafi, l'affaire Bygmalion et l'affaire Sarkozy-Azibert, dans laquelle, en 2021, il est condamné en première instance à un an de prison ferme pour corruption et trafic d'influence, un jugement dont il fera appel.

### **FRANÇOIS HOLLANDE(12/08/1954) :**

Né le 12 août 1954 à Rouen, en Seine-Maritime, est un haut fonctionnaire et homme d'État français. Il est président de la République française du 15 mai 2012 au 14 mai 2017. Magistrat à la cour des comptes et brièvement avocat, il est élu pour la première fois député en 1988. Il exerce la fonction de premier secrétaire du Parti socialiste(PS) de 1997 à 2008, pendant la troisième cohabitation puis dans l'opposition.



Au niveau local, il est maire de Tulle de 2001 à 2008 et président du conseil général de Corrèze de 2008 à 2012. Désigné candidat du PS à l'élection présidentielle de 2012 à l'issue d'une primaire à gauche, il est élu 24<sup>ème</sup> **chef de l'État** face au président sortant, Nicolas SARKOSY, avec 51,6% des suffrages exprimés au second tour. Sa présidence est marquée par une augmentation de la fiscalité puis par un virage social-libéral (le « pacte de responsabilité »), par la loi sur le mariage homosexuel, par la tenue de la conférence de Paris sur le climat, par des interventions militaires (au Mali, en Centrafrique au Moyen Orient), par la crise migratoire en Europe et par l'institution d'un état d'urgence à la suite de plusieurs attentats islamistes en

France. Confronté à de très faibles intentions de votes et à un risque d'échec à une primaire à gauche, il renonce à se porter candidat à un second mandat, ce qui constitue une première sous la cinquième République. Il se tient en retrait lors de l'élection de 2017, n'apportant pas son soutien au candidat du parti socialiste, Benoît Hamon. Après sa présidence, il ne siège pas au conseil constitutionnel dont il est membre de droit à vie et n'occupe pas de mandat ou fonction de premier plan.

### **EMMANUEL MACRON(21/12/1977) :**

Né le 21 décembre 1977 à Amiens, il est un haut fonctionnaire, banquier d'affaires et homme d'État français. Il est président de la République française depuis le 14 mai 2017. Sorti de l'École Nationale d'Administration (ENA) en 2004, il devient inspecteur des finances. En 2007, il est nommé rapporteur adjoint de la commission pour la libération de la croissance française (« commission Attali »). L'année suivante, il rejoint la banque d'affaires Rothschild et Cie, dont il devient associé-gérant en 2010.



Proche du Mouvement des citoyens (MDC) puis membre du parti socialiste (PS) de 2006 à 2009, il participe à la campagne électorale de François Hollande pour l'élection présidentielle de 2012, qui le nomme après sa victoire secrétaire général adjoint de son cabinet. Alors encore inconnu du grand public mais réputé pour sa ligne sociale-libérale, Emmanuel Macron devient en 2014 ministre de l'Économie, de l'Industrie et du Numérique. En 2015, il fait adopter une loi pour la croissance, l'activité et l'égalité des chances économiques, dite « loi Macron ». Sa notoriété s'accroît alors qu'il prend progressivement ses distances avec François Hollande. En 2016, il fonde et prend la présidence de son propre mouvement politique, baptisé « En Marche », et démissionne du gouvernement Valls.

Il adopte un positionnement hostile au clivage gauche-droite et se présente à l'élection présidentielle de 2017. Il l'emporte au second tour face à la candidate du Front national, Marine Le Pen, avec 66,1% des suffrages exprimés. A 39 ans, il devient le plus jeune président français et le plus jeune dirigeant du G20 du moment. Il nomme comme premier ministre Édouard Philippe, alors membre des Républicains (LR), tandis que son

parti, renommé « La République En Marche », remporte les élections législatives de 2017.

Son mandat est marqué par une réforme du code du travail, une loi de réforme de la SNCF, l'affaire Benalla, le mouvement des gilets jaunes et le grand débat national qui s'ensuit, ainsi que par un projet contesté de réforme des retraites, la mise en place d'une convention citoyenne pour le climat et la pandémie de COVID-19. En 2020, il remplace Édouard Philippe par Jean Castex, également issu de LR.

~fin~

# BIENVENUE A



Sylvie  
BOCQUENET  
ASG

A  
U  
X  
  
D  
E  
R  
N  
I  
È  
R  
E  
S  
  
N  
O  
U  
V  
E  
L  
L  
E  
S

## FRANCE CAROUX, REMPLAÇANTE AIDE SOIGNANTE

Elle est arrivée dans l'établissement depuis le 1<sup>er</sup> Juillet 2020 en contrat à durée déterminée. Elle a obtenu son diplôme d'aide-soignante en 2020 suite à une reconversion. Elle a exercé également le métier de cuisinière en restauration traditionnelle et en collective.



Originaire du Nord, elle réside à Gray avec ses six enfants : trois garçons et trois filles. Elle est passionnée par les animaux puisqu'elle possède cinq chiens.

Lorsqu'elle a du temps libre, elle est bénévole au secours catholique.

## BRIGITTE PARACHÉ, AGENT LOGISTIQUE EN CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT À L'EMPLOI



Elle est arrivée dans l'établissement depuis le 1<sup>er</sup> Mars 2021.

Cette personne possède déjà une solide expérience dans l'hygiène des locaux puisqu'elle a déjà travaillé dans le commerce et à L'hôpital.

Elle réside à Autrey-Les-Gray avec ses 5 enfants (3 filles et 2 garçons). Elle a la joie d'être grand-mère de sept petits-enfants. Pendant son temps libre, elle pratique la pêche, le bricolage et la mécanique.



## MARIE GIROT, AGENT LOGISTIQUE EN CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT DANS L'EMPLOI,

Elle est arrivée depuis le 25 Mai dernier dans l'établissement. Elle a déjà travaillé auprès de personnes âgées à domicile. Elle a obtenu plusieurs diplômes : Certificat d'aptitude professionnelle : Petit Enfance, Certificat d'aptitude professionnelle : Assistante Technique Milieu Familiale et Collective, Baccalauréat Professionnel : Accompagnement Soins et Service à la Personne et une Mention complémentaire d'aide à domicile. Son objectif professionnel est de devenir aide-soignante. Cette jeune fille de vingt-trois ans vit en couple à Gray.



Lorsqu'elle a du temps libre, elle aime flâner dans la nature.

## De retour

**GWENÆELLE BORAME** est de retour ....



Cette jeune fille possède un baccalauréat professionnel service aux personnes et aux territoires. Elle a déjà travaillé dans les différents secteurs de la maison de retraite. Elle a occupé pendant trois années le poste d'agent logistique dans les soins.

Très motivée, depuis septembre 2020 elle a intégré une formation d'aide-soignante à l'institut de soins infirmiers de Vesoul où elle sera diplômée en juillet prochain.

En couple, elle réside à VAUCONCOURT. A ses heures perdues, elle aime cuisiner et lire.



# Au revoir

## **OLIVIER DA SILVA LAZARO, CUISINIER**

Il est arrivé dans l'établissement le 8 juin 2020 en contrat à durée déterminée. Depuis le 10 décembre 2020, il avait intégré l'équipe de la cuisine sur un poste à contrat indéterminé.

Il a décidé de nous quitter pour exercer son métier dans une autre région.



## **DAVID GACONNET, EN APPRENTISSAGE AU SERVICE TECHNIQUE**

Il est arrivé au sein de la maison de retraite depuis juin 2019 pour préparer en alternance un certificat d'aptitude professionnel spécialité agent d'entretien du bâtiment à la maison familiale et rurale de Chargey-les-Gray.

Ce jeune homme de 22 ans réside à Gray. Il est passionné par la mécanique et sa moto 50cc. Son apprentissage désormais terminé, il va voler de ses propres ailes.



**AU REVOIR**





**Katia CHAMPY**  
Infirmière  
Coordinatrice

N  
O  
U  
S  
.  
.  
.  
S  
O  
I  
G  
N  
A  
N  
T  
S

## NOUS... SOIGNANTS

Que nos métiers sont enrichissants sur le plan personnel et professionnel

Durs, éprouvants mais tellement passionnants

Nos résidents, notre quotidien, notre carburant

Un grand partage tellement prenant

Quand l'heure du grand âge a sonné

Emmenant avec elle une histoire, une vie, un passé... ,

Dont il faut tenir compte pour nous en occuper au mieux

Des larmes, des découragements, des joies il y en a

Chaque jour, pourtant, on revient

Fiers de prendre soin d'eux dans la dignité et le respect.

De leurs permettre d'être bien, d'être sereins

De leurs apporter l'aide et le bien être dont ils ont besoin.

A l'écoute, raisonnable, de leurs habitudes et leurs souhaits

Dans une bienveillance et une bienveillance nécessaire

Avec chacun leur caractère, pas facile parfois

Nous composons au mieux, dans le respect et le calme

Prenant quelques fois sur nous pour éviter les conflits...

Des leçons de vie, une parole, un geste, une main tendue

Et nous oublions les instants moins heureux...

L'épidémie a renforcé nos liens

Résidents, soignants, un pour tous, tous pour un...

Nous étions l'unique présence au quotidien

La bataille fut rude mais elle renforce la conviction

Qu'aucun autre métier n'attire réellement notre attention

Parce qu'être soignant n'est pas un hasard

Mais une réelle volonté de partager ses valeurs et son savoir

Merci à l'équipe qui fait un travail formidable chaque jour et un petit clin d'œil à nos résidents





Patricia HOCHET  
Secrétaire  
de Direction

C  
A  
R  
N  
E  
T

## BIENVENUE A :

### SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

**Monsieur Jean-Luc MARCHISET** est né le 17 avril 1946 à Gray. Il connaissait la maison de retraite avant d'y résider le 3 février 2021, puisque son papa était Président de l'Association Cournot-Changey. Il a vécu seul à Gray et a exercé le métier de kinésithérapeute. Il a un fils Jérôme qui vit en Savoie.



Son frère François vit dans le Rhône et sa sœur Marie-Odile en Alsace. Jean-Luc est une personne très solitaire qui aime lire. Nous l'avons accueilli sur le secteur du Belvédère le 3 février 2021



**Madame Simone GRAPPIN** a fait plusieurs séjours temporaires au sein de notre EHPAD depuis 2019. Elle est arrivée en séjour permanent le 1<sup>er</sup> Avril 2021. Elle est venue vivre à Gray lorsqu'elle a épousé Roger. De cette union, Patricia, Jocelyne, Monique, Christian, Jacques et Jean ont fait la joie de la famille.

Ils vivent pour certains en Haute-Saône, dans le Doubs, en Côte d'or, dans le Gard et en Suisse. Avec son mari, ils appréciaient le camping, toute la famille partait en caravane à l'étranger. Simone aime sa tranquillité mais apprécie à la belle saison qu'on l'accompagne dans le parc arboré.

Le 4 septembre 1932, une Chevignoise a montré le bout de son nez, elle se prénomme **Andrée LIMONIER**. Elle a toujours vécu en Côte d'Or. Elle fonda une famille, ou sa fille Dominique et ses fils Philippe et Gilles illuminèrent sa vie. Elle appréciait le contact avec les clients quand elle travaillait dans une boutique de vêtements. Au sein de sa maison, Andrée apprécie y cuisiner. Nous l'avons accueilli le 22 février de cette année. Elle a intégré le PASA où elle peut profiter de diverses activités, de la vie quotidienne, gymnastique, zoothérapie, musicothérapie. Elle est toujours très souriante.



### SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



**Madame Suzanne POIRET** est une Velfalienne (habitante de Vellefaux) qui a vu le jour le 15 octobre 1924. Le 22 mai 1945 elle se marie avec Auguste. De cette union sont nés Claudine, Martine, Christiane, Gérard, Michel et Daniel. Elle a vécu à Arc les Gray. Aller danser était un moment qu'elle appréciait. Désormais, elle peut écouter de la musique au sein de l'établissement lors des anniversaires qui ont lieu chaque premier mercredi du mois. Elle nous a rejoint le

19 janvier 2021.

Le 3 juin 2021, **Madame Pierrette RAMEL** a franchi le pas de notre établissement. Originnaire de Mathay, vers Montbéliard, Pierrette est née le 21 mai 1965. Pierrette a exercé le métier de femme de ménage. Avant son arrivée, elle vivait au FAM de Gray (Foyer d'accueil médicalisé). Elle est maman d'une fille qui habite Bordeaux. Elle est mamie de deux petits enfants. Pierrette a souhaité entrer à Cournot-Changey afin de pouvoir garder le lien avec ses amis et les salariés du FAM avec qui elle a tissé de nombreux liens. Nous lui souhaitons la bienvenue.

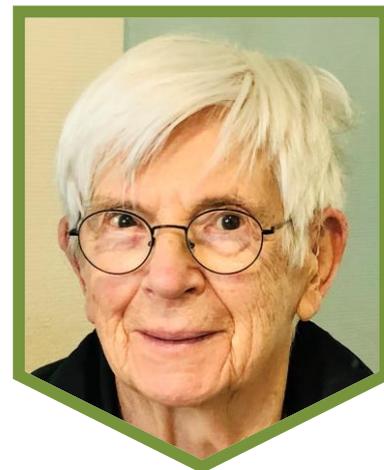




**Monsieur Michel MILLERET** a franchi le pas de notre EHPAD le 15 avril 2021. Charcennais de naissance, il est né le 30 septembre 1938. Michel a vécu à Charcenne et a exercé le métier d'électricien. Il a repris l'entreprise de son père qui l'avait formé. Michel l'a lui-même transmis à un de ses enfants. Bertrand, Bruno et Damien habitent tous les trois dans la région. Michel a plusieurs passions : la musique (et plus particulièrement

jouer de l'orgue), et la vigne. Au sein de notre institution depuis le 11 mai, il a pu découvrir différentes animations et continue à en découvrir. Michel est une personne qui apprécie le contact, toujours avec un peu d'humour, il n'est pas en reste de vous faire rire..... Le matin, il vient lire le journal auprès des résidentes qui jouent au Triomino ! Il s'adonne à la gymnastique équilibre en compagnie de notre ergothérapeute et à la gym douce avec Anne-Sabine, kinésithérapeute. Très pieux, il fréquente le lieu de culte où l'abbé du secteur et les bénévoles de l'aumônerie interviennent.

**Madame Monique BOMERS**, est née le 10 août 1933 à Homblières dans l'Aisne. Elle est issue d'une famille de 10 enfants. Le 18 janvier 1969, elle a épousé Gérardhus d'origine hollandais. Secrétaire et lui ingénieur en agronomie, ils ont vécu un certain temps au Honduras puis en France et plus particulièrement dans l'Aisne. De cette union, Hélène, Marian, Pauline et Louis-François sont venus comblés de bonheur le foyer. Par la suite, le couple a exercé le métier d'agriculteur. Il y a quelques années, Monique est venue vivre à Vars, vers sa fille Hélène. Monique est entrée le 14 avril 2021, mais elle était déjà venue en séjour temporaire en 2017. Monique aime lire et apprécie recevoir son petit journal familial « Familéo ». Elle participe aux ateliers gymnastique et équilibre. Elle a intégré le PASA « Pôle d'Activité et de Soins Adaptés » afin de pouvoir effectuer les activités en petit groupe (exemple : épluchage légumes, cuisine, couture, dressage table et aussi activités mémoire, gym, jeux de société, jardinage, musicothérapie, zoothérapie...)



## SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



**Madame Simone NYDEGGER**, vivait à Fresnes-Saint-Mamès auprès de son mari Daniel, avant d'entrer à l'EHPAD le 19 février dernier. Le 11 octobre 1933, Simonne est devenue Villers-Boutonnoises. Elle a fait partie d'une fratrie de 8 enfants. Ses parents étaient agriculteurs. A 14 ans, elle a exercé le métier de couturière puis a travaillé à la ferme ainsi qu'à l'usine... A son tour, elle a fait sa vie et a eu une

filles Fabienne. En 1966, elle a épousé Daniel et ont eu une fille qui se prénomme Angélique. Simone a exercé ensuite le métier d'assistante dentaire, puis aide-soignante. A ses heures perdues, elle jardinait et plantait énormément de fleurs. Elle faisait également beaucoup de bénévolat et chantait dans trois chorales. C'était une personne très active avant de devoir rentrer en institution. Désormais, elle continue à écouter de la musique, son chanteur préféré est Johnny Halliday. Sinon, elle participe à chaque animation musicale, sans oublier l'éternel loto du vendredi.

**Madame Colette BERNARD** est arrivée à Cournot-Changey le 1<sup>er</sup> mars 2021. Elle connaît bien notre établissement et une partie du personnel puisque sa belle-mère était résidente de notre structure il y a quelques années. Colette est née le 21 avril 1930 à Gray. Elle a vécu dans sa maison de Gray la ville jusqu'à son entrée. A l'âge de 26 ans elle épousa Michel, qui lui donna deux filles, Véronique et Cécile. Colette était enseignante. A sa



retraite, elle s'occupait de sa maison et de son jardin, mais suite à des problèmes visuels, elle s'est décidée à venir nous rejoindre. Colette est une personne très souriante avec qui vous pouvez voyager par la discussion, puisqu'elle se promenait en caravane avec son mari. Ne pouvant plus lire, elle apprécie écouter de la musique et participe avec plaisir aux animations.



**Madame Georgette PAILLOT**, Sissonnaise de naissance, est née le 5 juillet 1923 !! En automne 1944, Jean et Georgette sont passés devant Monsieur le Maire d'Arc les Gray. Jean travaillait aux chemins de fer, et Georgette était couturière pour hommes (si vous souhaitez un tailleur, elle saura vous conseiller !!). De cette union, Régine et Annie sont nées. Arcoise, elle y restera jusqu'à son entrée le 4 mars 2021 au sein

de notre établissement. Georgette apprécie d'avoir pu garder des repères en entrant à l'EHPAD, en ayant conservé le lien avec les professionnels qu'elle avait l'habitude de voir chez elle, comme son médecin traitant, sa coiffeuse ou encore sa pédicure. Etant de la région grayloise, Georgette a beaucoup de connaissances parmi les résidents. Elle aime les jeux télévisés, la musique, le contact ..... et bien d'autres choses.

**Madame Jacqueline DANJOU** est née le 11 décembre 1927, une ch'ti, Lilloise de naissance !! En 1952 elle a épousé Léon, avec qui elle a eu 6 enfants : Marie-Dominique, Christine, Patrice, Frédéric, Bertrand, Luc. Sa famille est éparpillée en France et à l'étranger. Alors, pour garder le contact, elle utilise le téléphone et surtout la visio... Jacqueline a déménagé dans différentes villes, Lille, Auxerre, Forbach et par la suite Gray en 1975. Elle a exercé le métier de secrétaire. En 2016, avec ses enfants, elle avait souhaité déposer son dossier sur liste d'attente pour une entrée au sein de notre EHPAD, tout en sachant, qu'il était encore trop tôt, mais que cela était une bonne initiative... En juin, 2019 avec son petit fils Vianney, elle est venue s'imprégner de l'ambiance de notre maison de retraite en effectuant une visite, tout cela en attendant son tour. Le 27 avril 2021, Jacqueline est entrée à l'EHPAD, ne pouvant plus rester seule. Elle aime beaucoup lire. Elle est sociable. Elle connaît une bénévoles de l'animation Mme COINDET ainsi qu'une résidente Madame POIRET. Jacqueline apprécie bavarder et garder un lien social.



*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 :



## SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



**Madame Gisèle LABONNE** était entrée en séjour temporaire en mars 2017 avant de nous rejoindre le 4 janvier 2018 pour un séjour définitif. Doloise de naissance, elle est née le 13 juillet 1931. Avant son arrivée, elle vivait à Besançon. Elle était maman de Françoise, Monique, Danielle et Marcel, qui lui ont fait la joie de lui donner des petits-enfants et arrières petits-enfants. Gisèle faisait de l'aquarelle, et lorsqu'on lui rendait visite

dans sa chambre, on pouvait découvrir ses œuvres et en parler avec elle. Elle participait à beaucoup d'activités, aimait bavarder et se balader dans le parc arboré, avec ses couleurs, ses fleurs, lui rappelant sa passion créative d'aquarelle.....Chaque fois qu'elle me voyait, elle m'appelait son « sucre d'orge », pourquoi ? ..... et bien mes vêtements sont très souvent colorés, et cela lui rappelait les belles couleurs et la douceur du sucre d'orge. Malheureusement, Gisèle s'en est allée rejoindre les couleurs du ciel le 1<sup>er</sup> février 2021.

**Madame Solange DINARD** avait vu le jour le 14 juin 1929. Elle était originaire de Montureux où elle a vécu jusqu'à son mariage. Après cette union elle s'installe à Ecuelle. Serge et Alain montrent le bout de leur nez. Le 4 mai 2016, elle entre à la maison de retraite. Sa sœur Monique lui rendait souvent visite ainsi que ses garçons qui habitent à Montbéliard et Mulhouse. Elle aimait lire sa presse locale et participait à de nombreuses activités. Solange était une petite personne par la taille, mais était GRANDE dans sa manière d'agir et de réagir, dans ses propos..... Elle disait toujours lorsque quelqu'un se plaignait « celui-là, ou celle-là, elle n'a pas connu la vie,.. » Sa plus grande fierté était ses garçons et ses belles-filles. Le 22 février 2021, son sourire s'est envolé mais il restera longtemps dans notre mémoire.





**Madame Marie-Thérèse PIERRE** a vu le jour à Messey sur Grosne en Saône et Loire le 21 janvier 1931. Le 13 décembre 2012, elle est entrée à l'EHPAD accompagnée de son époux Marc. Malheureusement son époux s'est éteint, il y a déjà quelques années. Ils ont eu quatre enfants : Jocelyne, Marie-Odile, Josette et Régis. Elle avait intégré le PASA. Elle appréciait la lecture et la musique. Malgré la distance pour certains, la famille était très présente auprès d'elle. Cette dame était souriante, pleine de

douceur! A sa demande, Marie-Thérèse était accompagnée aux cérémonies religieuses. Le 22 mars 2021, elle s'est envolée pour un autre monde.

### SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

**Madame Marcelle GRILLOT**, originaire de Ray sur Saône et plus particulièrement de Ferrières Les Ray est née le 29 janvier 1934. Aide maternelle était sa profession. Elle avait élevé tendrement ses neveux et nièces qui sont toujours restés proche d'elle. Elle était également très unie avec sa sœur Bernadette. Quand elle est arrivée le 1<sup>er</sup> septembre 2015 à la maison de retraite, elle appréciait le scrabble et les jeux télévisés. Quand une sortie était organisée pour aller à la foire de Gray, elle était toujours partante. Elle avait toujours un petit mot gentil pour chacun d'entre nous. Par la suite, elle avait intégré le PASA où elle partageait sa bonne humeur. Aussi bien avec Jean, lors des après-midi lecture qu'au PASA, elle était fervente des revues de presse. Marcelle aimait raconter l'histoire du château de Ray sur Saône. Elle aimait dire qu'elle était la conscrite de « Diane de Salverte, comtesse de Salverte ». Nous aimions la taquiner et l'appeler « La comtesse de Ray sur Saône » !!! Mais malheureusement le 8 janvier 2021, Marcelle est partie rejoindre les anges.





**Madame Jeanne CERCLEY** était née le 13 novembre 1931 en Haute-Saône. Agricultrice et mère au foyer, elle élève quatre enfants : Marine, Annick, Éric et Michel. Avec son époux Marcel, elle aimait danser dans les bals populaires, se retrouver entre amis et surtout voyager. Elle était arrivée le 14 mai 2021 en provenance de la Clinique de Beaujeu. Son mari est venu la rejoindre par la suite. Jeanne avait intégré le PASA où elle pouvait continuer d'effectuer des activités de la vie quotidienne. Elle aimait écouter de la musique et appréciait les après-midi avec Caroline lors de la musicothérapie. Jeanne a tiré sa révérence le 27 mars 2021.

**Monsieur Roger DENOIX** était arrivé à la maison de retraite le 26 novembre 2019. Il était né le 27 juin 1928 à Vauconcourt Nervezain. Il avait aidé ses parents dans l'agriculture avant de travailler dans une banque. Il aimait danser dans les bals en faisant valser sa future épouse. Il a eu deux garçons, Gérald qui vit à Beaujeu et Dominique à Vesoul. Roger était quelqu'un de très attentionné et sensible. Il avait tissé des



relations au sein de la structure et retrouvait souvent des amis parmi les nouvelles entrées. Roger participait au loto, aimait la musique. Il partait avec son chapeau se promener dans notre parc arboré. Le matin, lors de la distribution du courrier et tout particulièrement de son journal, nous en profitions pour discuter et il me faisait virtuellement voyager en m'expliquant ses différents endroits d'évasion. Nous nous évadions rien qu'en l'écoutant. Roger est parti faire son dernier voyage le 12 mai 2021.

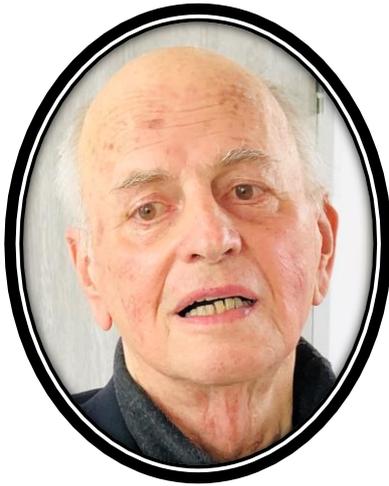


**Madame Madeleine BAIGUE**, est née à Gy le 1<sup>er</sup> avril 1925. Elle a vécu dans une résidence pour personnes âgées non dépendantes avant d'entrer au sein de notre institution le 5 avril 2018. Elle avait toujours le visage souriant avec un brin d'humour. Elle nous racontait sa jeunesse, ses grandes balades à vélo et ses sorties pour aller guincher !!! Ah, la musique et Mado, c'était une grande histoire... Les bals musette et le son de l'accordéon étaient sa joie de vivre, on pouvait s'y croire quand elle nous dévoilait ses moments de déhanchements ! Madeleine participait aux animations et faisait partie aussi du PASA. Le 22 mai 2021, Mado nous a quittés.

### SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

Les Chenevelières ou les Bombis sont les habitants de Chenove en Côte d'Or, de ce fait **Madame Lucette BORNERT** née le 16 août 1931 en était une. Elle était secrétaire de Direction en gendarmerie. Comme elle était une bonne gestionnaire, de ce fait, elle avait aussi ce rôle à son domicile ce qui soulageait son mari. Lucette concoctait de bonnes recettes à sa famille. En 2013, elle était arrivée à la maison de retraite. Lucette était une femme très coquette. Lorsqu'il y avait des activités musicales avec la Borne Mélo, elle se souvenait des moments où elle allait danser. Sa fille Edwige, qui habitait vers Dijon, venait la voir dès qu'elle le pouvait. Le 19 janvier 2021 Lucette a rendu son dernier souffle.





**Monsieur l'Abbé Jean-Christophe DEMARD**, avec Delphine, nous l'avions rencontré pour son pré-accueil, nous avons été surprise de sa taille, sa grandeur, et je ne mâche pas mes mots sa grandeur, dans tous les sens du terme, sa carrure, sa grandeur d'âme et d'esprit, ses connaissances, ses passions..... Professeur d'histoire, historien, aumônier, écrivain et tant d'autres choses...Ce qui n'a pas empêché Monsieur l'Abbé DEMARD de préciser lors de son entrée : *je souhaite que l'on m'appelle « Jean-Christophe », je suis*

*quelqu'un de simple !* le 30 juin 2020. Il avait choisi notre établissement car il trouvait l'atmosphère familiale. Il nous parlait de ses vignes et de sa passion pour les orchidées. Le 17 février 2021 il s'est envolé rejoindre les anges. Le personnel et beaucoup de résidents ont été touchés par son départ. Les résidents ont pu l'accompagner en suivant ses obsèques retransmises à la télévision au coin salon.

**Madame Jacqueline DAVID**, avait montré le bout de son nez le 18 juin 1931. Elle avait vécu à Montferrand Le Château, Besançon et ensuite Arc Les Gray, dans une maison aménagée pour elle auprès de sa fille Caroline. Le 7 juin 2018, Jacqueline était arrivée en terrain conquis ! Elle avait fait plusieurs séjours temporaires avant son entrée. Le 7 juin 2018, elle est entrée à l'EHPAD ! Jacqueline passait toujours le matin pour me dire « bonjour » puis elle allait se balader dans le parc et discuter avec ses amies. Elle participait à de nombreuses activités, sans oublier le loto du vendredi avec Jean!! En fin de matinée, elle se rendait dans le hall vers l'aquarium, où se réunissent un petit groupe d'amies qui papotent en attendant l'heure du déjeuner. Sa famille était présente, soit physiquement, ou par téléphone, et envoyait souvent des photos de leurs enfants et petits-enfants dont elle était très fière. A cette charmante dame souriante, nous avons dit adieu le 10 avril 2021.



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



# LE DON DU SOURIRE

**L** ne coûte rien  
et produit beaucoup.

Il enrichit celui qui le reçoit  
sans appauvrir celui qui le donne.

Il ne dure qu'un instant,  
mais son souvenir est parfois immortel.

Un sourire, c'est du repos  
pour l'être fatigué, du courage  
pour l'âme abattue, de la  
consolation pour le cœur endeuillé.

C'est un véritable antidote  
que la nature tient en réserve  
pour toutes les peines.

Et si l'on refuse  
le sourire que vous méritez,  
soyez généreux, donnez le vôtre.

Nul, en effet, n'a autant besoin  
d'un sourire que celui qui ne sait  
pas en donner aux autres.





Sandrine  
GENEVOIS  
Aide soignante

S  
O  
U  
V  
E  
N  
I  
R  
S  
  
S  
O  
U  
V  
E  
N  
I  
R  
S

## T'AS DE BEAUX YEUX TU SAIS...

« Mesdames, vous avez rêvé que ce grand personnage s'adresse à vous dans ces termes. »

**Monsieur JEAN GABIN**, né un 17 mai 1904 à Paris. A lui seul il cumule 48 ans de carrière, 98 films et séries. Il commence sa carrière sur la scène des folies Bergères, chante, danse et côtoie Mistinguett.



Après quelques années, il s'essaie au cinéma. Son premier film « *Chacun sa chance* » en 1930 ne sera pas un succès. Après des débuts difficiles, il finit par se faire connaître avec le film « *La belle équipe* » en 1936 et surtout « *Pépé le Moko* » en 1937 où Jean Gabin tient le rôle d'un truand.

Sa carrière est lancée. Pendant 2 années, il tourne dans les films les plus célèbres de l'époque : *La grande illusion*, *Gueule d'amour*, *le quai des Brumes avec Michelle Morgan*, *la Bête Humaine*, *Le jour se lève*.

Il est mobilisé pour la guerre en septembre 1939 et quitte la France pour les Etats Unis en Février 1941 car il refuse de jouer pour les allemands. Il y jouera deux films « *La péniche de l'amour* » et « *L'imposteur* ».

En 1943, Jean Gabin s'engage dans les forces Françaises libres et sera décoré de la Médaille Militaire de la croix de guerre.

A son retour, de la guerre, Jean Gabin a 40 ans et déjà les cheveux blancs. Il est un homme d'expérience, qui en impose par son physique.

On le retrouve alors dans un autre genre de film où il s'impose, avec une gouaille et un sens des répliques inégalés : *Le temps des assassins*, *la Traversée de Paris* avec Bourvil, *en cas de Malheur* avec Brigitte Bardot.

Dans les années 60, il crée une boîte de production avec Fernandel : « La Gafer ». Il s'installe en Normandie et devient éleveur de Bovin.

Puis il se rapproche de la jeune génération et tourne avec J.P Belmondo ( *Un singe en hiver*) et Alain Delon ( *Mélodie en sous sol*), Lino Ventura ( *Le clan des Siciliens*).

A 70 ans, il joue le rôle d'un patriarche têtu dans « *l'affaire Dominici* » en 1973. Il enregistre même 1 chanson : « *Je sais* » en 1974.

Ce grand bonhomme s'éteint le 15 Novembre 1976, à l'âge de 72 ans à Neuilly Sur Seine.





Christelle  
RAVELET-MELIN  
Responsable cuisine

C  
U  
L  
I  
N  
A  
I  
R  
E

## SORBET MELON FRAISE

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 gr de melon
- 300 gr de fraises
- ½ jus de citron
- 250 ml d'eau
- 120 gr de sucre



### **Préparation :**

1. Faire un sirop en portant à ébullition l'eau et le sucre. Retirer du feu et laisser refroidir.
2. Couper en morceau les fruits et mixer les avec le ½ jus de citron.
3. Verser la préparation dans la sorbetière puis laisser 30 à 40 min.

*Et voilà il n'y a plus qu'à déguster sans vous prendre le melon !!!!*



*Bon  
Appetit*



## PRÉSENTATION DE LA DIÉTÉTIQUE À L'EHPAD



**Chloé RIVA**  
Diététicienne-  
nutritionniste

D  
I  
É  
T  
É  
T  
I  
Q  
U  
E  
  
E  
N  
  
E  
H  
P  
A  
D

*Bonjour à toutes et à tous, je suis heureuse de vous présenter, pour ceux qui ne me connaissent pas encore, mon activité de diététicienne.*

*Je m'appelle Chloé et je suis diplômée en diététique depuis 2 ans. J'ai continué mes études dans la Santé Publique et en parallèle je travaille dans un cabinet libéral en tant que diététicienne. Ce poste m'a offert l'opportunité de travailler, au sein de cette maison de retraite, 2 h par semaine, le jeudi après midi.*

Une diététicienne peut travailler dans plusieurs secteurs. Le plus commun est le secteur thérapeutique (hôpitaux, instituts spécialisés...). On y adapte l'alimentation des personnes en fonction de leurs maladies. Dans le domaine de la restauration collective, le diététicien équilibre les menus en fonction des recommandations nationales et fait attention à l'hygiène des cuisines. D'une façon générale, le diététicien aide les personnes à atteindre un équilibre alimentaire adéquat en fonction de leur âge et de leur état de santé.

Mon travail dans votre EHPAD consiste à travailler les menus qui vous sont proposés par Christelle, notre cheffe cuisinière, afin qu'ils soient équilibrés (tout en demeurant délicieux !). Je prête également une attention particulière aux problèmes de dénutrition affectant les résidents en suivant certains marqueurs (poids, albumine...). Je demeure bien évidemment à votre disposition si vous avez des questions au sujet de votre alimentation.

*Bien que je ne sois pas là uniquement pour surveiller votre poids et vous mettre au régime, je pourrais être tentée de le faire si j'apprenais que vous ne vous tenez pas à carreau ! (je plaisante bien évidemment...)*

*Bonne lecture et bon appétit !*





Jean  
MOUGENOT  
AMP

Q  
U  
O  
I  
  
D  
E  
  
N  
E  
U  
F  
  
?

Quoi de neuf? 

## **FIN DES TRAVAUX EN SALLE À MANGER :**

Après plusieurs semaines de travaux d'embellissement, la salle à manger peut dorénavant accueillir les résidents dans un cadre tout à fait chaleureux.

De jolies fresques ont été réalisées par Véronique CARTIER, artiste peintre. Un poster géant orne un pan de mur et des pierres de parement ont été posées sur les murs vers l'entrée. Un bar a été également installé afin de faciliter le rangement du matériel nécessaire pour le service en salle.

En plus des travaux de réfection, une climatisation a été installée par l'entreprise Beuchet qui a procédé à la pose de deux « cassettes » réparties bien spécifiquement afin d'assurer un rafraîchissement optimal sur l'ensemble de l'espace.



## **ACHAT D'UNE REMORQUE :**

Le service entretien vient de se doter d'une remorque pour pouvoir évacuer à la déchetterie tous les encombrants ainsi que les déchets verts.

## **MISE EN CONFORMITÉ ANTI-FEU CABANONS VERRIÈRE :**

Le service entretien a procédé à la mise en conformité anti-feu des cabanons du secteur de la verrière telle que demandé par la commission de sécurité. Les cloisons ont été entièrement remplacées par du placo « feu ».



La centrale incendie a été séparée du local soin et l'espace « tisanderie » entièrement repensé pour le rangement du linge sale et du linge propre.

## **RÉFECTION ENTRÉE PRINCIPALE :**

L'entrée principale va être entièrement restaurée. L'ensemble du bardage bois ainsi que les poutrelles métalliques ont été démontés. L'accès à l'établissement sera modifié avec l'installation d'un nouveau portail et la création d'un portillon (septembre 2021).

Pour une mise en conformité énergétique, il sera procédé à une isolation extérieure des murs.

## **HYPNOSE THERAPEUTIQUE À LA MAISON DE RETRAITE**

Elle s'appelle Catherine ROBIN, elle a 56 ans et après avoir rempli des fonctions dans le management, y compris dans le médico-social, elle est devenue depuis 10 ans, « hypnothérapeute » et formatrice en hypnose médicale dans toute la France.



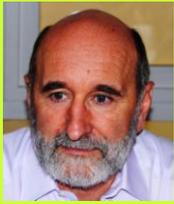
Depuis 2018, vous la voyez venir deux fois par mois à l'établissement afin de soutenir les équipes et les résidents de la maison de retraite avec cette pratique aidante tant dans la communication thérapeutique que dans la résolution de certains problèmes.

Catherine apporte un soutien à tous dans notre maison de vie, pour gérer les émotions, les problèmes de sommeil et autres angoisses, pour aider les équipes à développer leur capacité à communiquer avec les résidents en utilisant ces outils qui facilitent l'acceptation des soins, améliorent la prise de conscience et favorisent l'envie de participer tout comme pour aider directement les résidents lorsqu'ils rencontrent certaines douleurs, peines et autres problèmes.

Avec respect et bienveillance, l'hypnose Ericksonienne que Catherine pratique permet de soulager, douleurs et autres maux en comprenant mieux comment l'inconscient réagit dans notre système cérébral, comment il interagit physiologiquement ou psychologiquement et comment de façon permissive, l'hypnose reconnue médicale aujourd'hui apporte ses bienfaits à nos résidents comme au personnel.

En douceur, dans une écoute et un questionnement orienté vers des solutions simples et efficaces, les séances se déroulent afin d'apprendre à reprendre le contrôle sur certains problèmes, sur les émotions, les douleurs, le sommeil et tout ce qui bloquent ou ce qui est plus fort que la conscience.

Cette thérapie brève est la bienvenue dans notre maison et Catherine toujours souriante et joyeuse apporte encore une ressource supplémentaire à notre équipe dans notre mission auprès de nos résidents.



**Alain BAILLY**  
Médecin  
Coordonateur

**L  
E  
S  
  
V  
A  
C  
C  
I  
N  
S  
  
C  
O  
V  
I  
D  
  
1  
9**

## **LES VACCINS COVID 19**

### QUELS SONT LES NOMS DES VACCINS COVID-19 ?

Quatre vaccins sont autorisés en Europe :

- Le vaccin de Pfizer-BioNTech : **COMIRNATY®**.
- Le vaccin de Moderna : **Moderna COVID-19 mRNA**
- Le vaccin d'AstraZeneca : **Vaxzevria**
- Le vaccin de Johnson&Johnson : **Vaccin COVID-19 Janssen**

### QUEL EST LE MODE D'ACTION DES VACCINS ?

Les vaccins font appel à des modalités d'action différentes mais ils ciblent tous la protéine Spike du virus Sars-CoV-2 qui permet la pénétration cellulaire du virus. La vaccination permet l'activation du système immunitaire. *"Le germe qui pénètre dans l'organisme d'une personne vaccinée va se heurter à son système immunitaire préparé à le recevoir".*

### QUELLES TECHNOLOGIES ?

*"Pour mettre au point un vaccin contre une maladie virale, il faut bien connaître le virus qui en est à l'origine puisque le vaccin sera fabriqué à partir de certaines parties du virus qui feront réagir notre système immunitaire"*

- **Vaccin à partir de virus atténués ou inactivés** (comme les 2 vaccin chinois **Sinopharm** et **Sinovac** et indien **Covaxin** ) : Il contient une forme inactivée ou atténuée du virus qui ne peut pas causer de maladie mais qui entraîne tout de même une réponse immunitaire.

- **Vaccin à partir de vecteurs viraux (AstraZeneca Johnson&Johnson/ sputnikV)** Il contient un virus inoffensif qui ne peut pas causer de maladie mais qui sert de plateforme pour la production de protéines du coronavirus afin de générer une réponse immunitaire.
- **Vaccin à partir d'ADN ou d'ARNm viral (Pfizer/Moderna)** mis au point selon une méthode de pointe consistant à utiliser un ARN ou un ADN génétiquement modifié pour produire une protéine qui entraîne une réponse immunitaire en toute sécurité.

### QUEL DÉLAI ENTRE LES DOSES ?

L'administration des vaccins contre la Covid-19 se fait en deux doses :

- espacées de **21 jours pour le vaccin Pfizer-BioNTech**
- espacées de **28 jours pour le vaccin Moderna.**
- **espacées de 12 semaines pour AstraZeneca** selon les recommandations de la HAS (le fabricant recommande entre 4 et plus de 12 semaines).
- **Pour les personnes qui ont déjà été contaminées par la Covid-19** il faut bien attendre 3 mois minimum avant de se faire vacciner, voire de *"se rapprocher des 6 mois et de n'utiliser dans ce cas qu'une seule dose de vaccin (...). La dose unique de vaccin jouera ainsi un rôle de rappel."*

### Quelle est leur efficacité ?

<b><u>Pfizer / BioNTech</u></b>	95%	Vaccin de type ARN
<b><u>Moderna</u></b>	94,5%	Vaccin de type ARN
<b><u>AstraZeneca</u></b>	70%	Vaccin à vecteur viral
<b><u>Janssen / Johnson &amp; Johnson</u></b>	66%	Vaccin à vecteur viral
<b><u>Sputnik V</u></b>	95%	Vaccin à vecteur viral
<b><u>Sinovac</u></b>	50%	Vaccin inactivé

## **Quels sont les effets secondaires des vaccins contre le Covid ?**

**Effets indésirables très fréquents : peut survenir chez plus d'1 personne sur 10.**

- site d'injection : douleur, gonflement
- fatigue
- maux de tête
- douleurs musculaires
- douleurs articulaires
- frissons, fièvre

**Effets indésirables fréquents : peut survenir chez 1 à 10 personnes sur 100.**

- rougeur au site d'injection
- nausées

**Effets indésirables peu fréquents : peut survenir chez 1 à 10 personnes sur 1 000.**

- gonflement des ganglions lymphatiques
- sensation de malaise
- douleur dans les membres
- insomnies
- démangeaisons au site d'injection

**Effets indésirables de fréquence indéterminée**

- réaction allergique sévère

**Vaccin astrazeneca et thrombose**

Sur les 25 millions de personnes qui, principalement en Europe, ont été vaccinées avec Vaxzevria, 86 cas de thromboses ont été signalés dont 18 décès.

### **L'immunité collective**

Elle casse la chaîne de transmission d'un virus et permet d'éteindre une épidémie, soit en laissant les gens s'exposer, soit en les vaccinant. Les scientifiques estiment qu'un taux de vaccination d'environ 70% est nécessaire pour l'immunité collective d'une population.

## ACTIVITÉS GYMNIQUE EN ERGOTHÉRAPIE



Claudine  
AUSSANT  
Ergothérapeute

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
S

G  
Y  
M  
N  
I  
Q  
U  
E

L'activité gym-équilibre peut être un des nombreux supports de travail en ergothérapie. Sa pratique a des intérêts multiples, certains paraissant évidents, d'autres y sont finalement associés. L'activité gymnique est basée sur le volontariat des participants, mais peut aussi être suggérée par l'équipe notamment dans un souci de prévention de la chute, en invitant le résident à y venir une première fois. Elle se pratique en groupe avec une première partie collective puis un accompagnement individuel. Les groupes sont variables, de mini-groupes de deux personnes à de grands groupes de quatorze participants pour le PASA.

La gymnastique réveille le corps et le sollicite dans sa globalité. De l'échauffement à l'atelier équilibre, les exercices proposés sollicitent les articulations et les muscles dans des étirements et des amplitudes plus importantes que pour les gestes et mouvements quotidiens. Ils sollicitent également attention, concentration et endurance.

L'échauffement collectif se fait toujours assis. Il permet un « réveil » articulaire et musculaire progressif, ainsi qu'une approche du schéma corporel de chaque participant.

Il révèle aussi les limites, fatigues ou algies de chacun, pouvant parfois décourager ou au contraire motiver l'envie d'entretenir ses possibilités ou même de dépasser ses limites.

Ces ateliers accueillent tous les volontaires, réguliers ou de passage, sans compétition mais de façon conviviale avec respect, politesse et tolérance.

C'est aussi un lieu et un temps de rencontre, où se nouent des relations, des complicités entre participants et une confiance nécessaire avec l'animateur (Kiné ou Ergo) qui est garant de la sécurité de chacun durant le déroulement de l'activité et de la bonne ambiance qui y règne.

La bonne humeur y est de mise. La participation varie du partage d'une ambiance et d'une présence, à l'investissement partiel ou total aux exercices proposés. Elle mobilise toujours attention et patience.

**C'est une activité qui ponctue la semaine :** « rendez-vous même jour, même heure », avec une auto-gestion du temps pour les participants qui le souhaitent.

**Elle localise l'espace :** « rendez-vous même lieu ». Les notions spatiales et de latéralité y sont sollicitées et rappelées au cours des exercices proposés. Cette activité demande compréhension et mémorisation de la consigne (qui est rappelée chaque fois que nécessaire !).

**Elle fait également participer l'audition :** les consignes étant souvent verbales, la vue en utilisant l'imitation et en apprenant à repérer les obstacles, la kinesthésie et l'organisation gestuelle pour ressentir postures et mouvements.

**L'échauffement est collectif, il se fait assis,** il « dérouille » et « réveille » le corps, il propose également un rythme. Ce rythme sollicite le souffle et le cœur (avec un soin particulier consacré à l'ouverture thoracique). Les bâtons et ballons sont souvent utilisés.

Puis un parcours de marche est proposé, individuellement, avec des passages d'obstacles. Il est alors personnalisé et adapté aux possibilités et au rythme de chacun, avec utilisation de la canne si besoin (pour cause d'équilibre, d'habitude ou les deux !). Le résident est toujours accompagné d'un ou deux encadrants, comme au PASA.

Ce temps de déplacement sollicite l'équilibre, la confiance en soi, la connaissance de ses possibilités et de ses limites (qui sont respectées, car gage de sécurité) et la confiance en l'accompagnant. Cet atelier réapprend la prise de temps et l'évaluation des distances et des hauteurs et donc la patience !

Un travail entre les barres parallèles permet d'aller « chercher » des amplitudes plus importantes en toute sécurité.

Le plus souvent possible, étirements assis et ou jeu collectif assis concluent l'activité. L'accompagnement des résidents si besoin, la préparation, le rangement et la désinfection des mains et du matériel font partie de l'activité.

Un atelier particulier plutôt axé sur le renforcement musculaire et construit sur la même trame, se déroule en groupe plus restreint sur un temps plus court et utilise de petits haltères.

Si la gym-équilibre semble être surtout ludique, elle n'en est pas moins importante dans la prévention du risque de chute, est porteuse de notions d'équilibre, d'espace temps et de valeurs sociales primordiales dans notre quotidien.

*Vous y êtes toutes et tous invités et serez chaleureusement accueillis !!!*



## UN P'TIT TOUR DANS L'ESPACE



Hugo CAILLE  
Stagiaire attaché  
de Direction

U  
N  
P  
'  
T  
I  
T  
T  
O  
U  
R  
D  
A  
N  
S  
L  
'  
E  
S  
P  
A  
C  
E

Avez-vous déjà entendu parler de Thomas Pesquet et de la Station Spatiale Internationale ?

Thomas Pesquet est un spationaute français, il est né à Rouen, en Seine-Maritime, et est âgé de 43 ans. Avant d'exercer le métier de spationaute, il était pilote de ligne. Le spationaute est polyglotte, puisqu'il parle couramment 6 langues, le français, l'anglais, le russe, le chinois, l'espagnol et l'allemand ; il est également un grand fan de basketball et ceinture noire de judo.



Au moment où vous lisez cet article, Thomas Pesquet est à bord de la Station Spatiale Internationale à exactement 408 kilomètres d'altitude, soit la distance, à vol d'oiseau, Gray - Nîmes.

La Station Spatiale Internationale, dit l'ISS, tourne en orbite autour de la Terre, elle a une vitesse de 28 000 kilomètres par heure.



À cette vitesse, l'ISS réalise le tour de la Terre en 1 heure 30, elle effectue donc, 16 fois le tour de la Terre en 24 heures.

Il y a de quoi avoir la tête qui tourne !

L'ISS a été assemblée, en orbite, de 1998 à 2011 ; il a fallu 40 navettes afin de tout assembler. Le poids de l'ISS est d'environ 450 tonnes.

Thomas Pesquet participe actuellement à sa deuxième mission au sein de l'ISS. La première mission du spationaute a duré 196 jours, de novembre 2016 à juin 2017. Concernant la deuxième mission, elle a débuté le 23 avril dernier et doit s'achever le 13 octobre prochain.

Et vous, seriez-vous prêts à voyager dans l'espace ?

# **JOURNAL D'ALICE**

## ***HISTOIRES COMPLICES***



Je m'appelle Alice. J'ai sept ans. Depuis peu, Mèmère Georgette (mon arrière grand-mère) s'est installée dans la Grande Maison Cournot-Changey, tout près de chez moi. Je peux y être en cinq minutes et c'est génial ! C'est à elle que je confie mes joies, mes peines, mes peurs, mes colères. Elle sait me consoler et essaie de répondre à toutes mes questions. On a de longues conversations elle et moi et j'adore ! Alors, Mamie Annie a dit : « Je vais écrire vos histoires, ça te fera un très joli souvenir pour plus tard » Je ne sais pas ce que cela veut dire »pour plus tard » mais ce que je sais, c'est que je passe de très, très bons moments avec ma Mèmère Georgette. Alors voici.....

Depuis que mon Papy Charles va à l'atelier d'écriture, je m'amuse aussi à écrire (un peu en charabia!!!) sur les thèmes. Mais je ne les montre pas parce que je suis encore très timide et que je ne sais pas tout.

Mais, ce mercredi, mon Papy est revenu tout décontenancé. Il a dit : Le thème était : « l'amitié » «,et cette fois, je suis sec ! ». Et ce n'est pas souvent que cela lui arrive parce qu'il est d'un naturel plutôt bavard.

Alors, je me suis dit que j'allais aller voir Mèmère Georgette qui habite dans la Grande Maison Cournot-Changey. Elle dit toujours : » Alice, je suis vieille mais j'ai toute ma tête, mais pas toutes mes dents ». Et on rigole comme deux bossues. Mais elle, elle s'y connaît en copines parce que quand je vais la voir, elle est toujours pendue à son téléphone.

-Toc, toc, toc. Il faut frapper fort parce qu'elle est un peu sourde.

**-Entre Alice...je parle avec une copine. (J'en étais sûre!)**

-Dis moi, Mèmère Georgette, une copine, c'est une amie ?

**-Non, Alice...une amie, c'est une préférence, une personne rencontrée par hasard et avec qui on s'aperçoit que l'on peut partager pleins de choses, que l'on est sur la même longueur d'ondes, après, il faut s'appivoiser comme le renard avec le Petit Prince. Tu connais ?**

-Oui, mais une amie, c'est comme une sœur ?

**-Non, Alice, c'est quelqu'un qui vient d'une autre famille et qui t'apporte d'autres expériences, d'autres possibles.**

-Alors, c'est comme un amoureux ou une amoureuse ?

**-Non, Alice, il n'y a pas de séduction, on reste comme on est réellement.**

-On peut tout dire à une amie ?

**-Non, Alice, une amie, ce n'est pas un sac poubelle à gros chagrins. Mais elle les devine sans que tu les lui dises vraiment. Elle ne te juge pas, elle te console, et quand tu la quittes, tu vas mieux.**

-Mais alors, qu'est-ce que c'est une amie ?

**-C'est une personne chère à ton cœur mais comment dire...Tu sais, il y a très longtemps, on a demandé à un grand écrivain qui s'appelait Montaigne pourquoi La Boétie avait été son grand ami. Il a répondu : « Parce que c'était lui, parce que c'était moi ».**

ALICE

A bientôt pour la suite des mes aventures...

*Texte : Annie LAURENT-BEUREY*

*Avec l'amical soutien de l'atelier d'écriture animé par Aline Petiot*

**À Bientôt !**

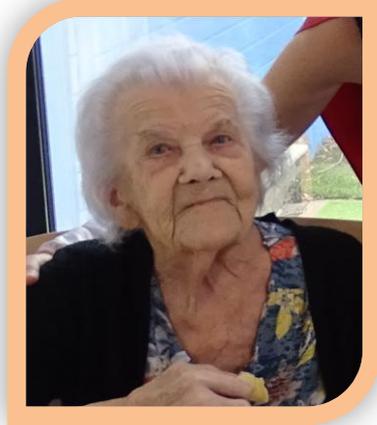




**Delphine  
NARDELLA**  
Animatrice  
Coordinatrice

**T  
E  
M  
P  
S  
  
F  
O  
R  
T  
S**

## CENTENAIRES



**Mme Marie ROYER**  
a fêté ses  
101 ans le 21 mars



**Mme Paulette BAILLY**  
a fêté ses  
100 ans le 26 mai

Les résidents sont bien choyés à l'EHPAD avec encore deux centenaires de fêtés !! **Mme Royer et Mme Bailly** ont reçu pour l'occasion une magnifique composition florale et ont pu profiter de l'après musicale. Nous leur souhaitons encore de bons moments en notre compagnie !!



## LOTOS DE SAISON

Le loto est une animation très précisée par nos résidents. Environ 40 personnes répondent présentes pour le loto hebdomadaire animé par Jean le Vendredi. Pour agrémenter un peu plus celui-ci, le service animation propose 4 lotos des saisons avec des lots à gagner en fonction de la période ( printemps – été – automne – hiver).



## LES TABLETTES

Souvenez-vous, l'établissement s'est équipé de 5 tablettes commercialisées par La Poste afin de permettre aux résidents de découvrir les nouvelles technologies et de « surfer sur internet ». Ces 5 tablettes ont été financées intégralement par le Crédit Agricole de GRAY à hauteur de 2000€. Nous avons eu la chance d'avoir un financement supplémentaire de 5 tablettes par la Caisse d'Epargne. Au total ce sont donc 10 tablettes sur lesquels les résidents peuvent surfer pendant les ateliers mis en place par Delphine et Jean. Ces ateliers se déroulent une fois par mois au sein de la structure. Nous remercions encore une fois ces financeurs pour leur générosité !!!



## ANIMATION MUSICALE

Le groupe DEHEL composé de guitaristes Chanteurs est venu **Mardi 08 Juin** faire une interprétation au sein de l'EHPAD. Damien et Louka nous ont fait découvrir leur répertoire pop acoustique. C'est un registre nouveau qui change de l'accordéon habituellement proposé mais que chacun a pu apprécier. Une interprétation remarquablement réussie où chacun a pu se laisser emporter à son propre rythme !!!



## BARBECUE

Le traditionnel barbecue de l'EHPAD a eu lieu le **Vendredi 25 Juin**. Après une météo capricieuse, le soleil était finalement au rendez-vous. Les résidents ont pu apprécier le registre musical de Caroline et Franck. Un moment convivial apprécié de tous et à renouveler sans modération !!!!





Monique  
GUIBOURDENCHE  
Bénévole

# L ' A B S I N T H E

## **L'ABSINTHE ET L'HISTOIRE DE LA FEE VERTE**

Comme cela ne dérange pas la langue française d'utiliser le même terme pour désigner plusieurs choses, le terme absinthe désigne donc une plante mais aussi le spiritueux élaboré à partir de celle-ci.

### **L'absinthe est d'abord une plante :**

L'absinthe est une plante peu exigeante qui aime le climat tempéré et un peu sec, elle doit son nom à la déesse ARTEMIS, elle mesure entre 50 centimètres et 1 mètre. On la trouve à l'état sauvage en Europe où elle fleurit entre juillet et septembre.

La plante d'absinthe est reconnue depuis l'antiquité pour ses vertus médicinales. Elle est notamment utilisée pour traiter certains maux d'estomac ou les nausées liées au mal de mer. Elle se consomme notamment en poudre ou en infusion. Le plus ancien écrit mentionnant l'usage de l'absinthe à des fins médicinales est un papyrus du 16ème siècle avant Jésus Christ.

### **L'absinthe est surtout un spiritueux :**

Les premiers alcools d'absinthe sont sans doute des infusions ou des macérations de plante d'absinthe dans du vin ou un autre alcool. Cela est donc différent de l'absinthe distillée qui a fait rentrer cette boisson dans l'univers des spiritueux.

Il faut remonter à un passé beaucoup plus récent puisque la première recette d'absinthe distillée remonte à la fin du 18<sup>ème</sup> siècle. Elle est attribuée à une rebouteuse suisse, la mère HENRIOD, qui l'utilisait tout d'abord à des fins médicinales.



La mère HENRIOT va vendre sa recette à un homme d'affaire suisse, Daniel-Henri DUBIED en 1797. Ce dernier veut transformer l'absinthe en boisson apéritive. Pour cela il ouvre une distillerie d'absinthe en compagnie de son gendre Henri-Louis PERNOD en 1798. Cette distillerie est située à Couvet dans le Val-de-Travers en Suisse qui est donc considéré aujourd'hui comme le berceau de l'absinthe.

En 1805 Henri-Louis PERNOD ouvrira sa propre distillerie à Pontarlier qui va devenir la capitale de l'absinthe.

Les artistes vont être associés à l'absinthe surnommée la fée verte, MANET, DEGAS, VAN GOGH, notamment vont évoquer ce spiritueux dans leurs peintures. ZOLA va en parler dans la littérature.

L'absinthe devient la boisson la plus répandue en France. Elle devient victime de son succès et certaines absinthes sont de qualité douteuse, on entend dire alors que l'absinthe rend fou.

Devant les ravages de l'absinthe, il y aura une forte mobilisation pour interdire ce spiritueux.

L'absinthe sera interdite en France en 1915.

La fée verte sera réhabilitée en France en 2001, l'interdiction n'étant pas abrogée, l'absinthe devra s'appeler « Spiritueux aromatisé à la plante d'absinthe ».

La France lèvera officiellement l'interdiction en 2010.





Stéphane  
LEONARD  
Veilleur de nuit

L  
A  
F  
R  
O  
M  
A  
G  
E  
R  
I  
E  
M  
I  
L  
L  
E  
R  
E  
T

## ENTRE TERROIR, HISTOIRE ET GASTRONOMIE

Notre région est connue pour être riche en produits du terroir mais arrêtons-nous sur notre département de la HAUTE SAONE pour découvrir les petites merveilles fromagères qui constituent un véritable patrimoine gastronomique. Allons plus précisément à CHARCENNE : Terre bénie des dieux.

Dans ce village, nous y trouvons du bon vin avec le vignoble Guillaume et comme un bon vin n'est rien s'il n'était pas accompagné d'un bon fromage, poussons la porte de la fromagerie MILLERET.

Créée en 1921 par Henri Milleret, la fromagerie fête son 100<sup>e</sup> anniversaire en cette année 2021.

### RETOUR SUR SON HISTOIRE

C'est en 1921, à Charcenne que tout commence, Henri Milleret crée sa fromagerie du même nom. Il s'installe dans la petite chapelle de Leffond, située à la sortie du village.

À l'époque, seulement quelques dizaines de litres de lait sont transformés en fromages. Sans eau ni électricité, Henri Milleret tourne l'écrémeuse et la baratte à la main. Chaque jour, il emprunte une pente hasardeuse pour aller chercher l'eau à la source, 50 mètres plus bas dans la vallée. Il possède seulement une cuve ou deux pour chauffer son lait. Mais sa motivation de fabriquer un fromage de qualité le pousse à avancer, déterminé, il fabrique ses premiers fromages qui seront vite un véritable succès. Dès lors, la qualité sera son maître mot.

A la fin de la guerre, les paysans de Charcenne lui apportent à peu près 500 litres de lait par jour : c'est peu pour lancer une grande production mais progressivement, ils arrivent à 1 000 litres. La fromagerie est devenue fiable.



Après la guerre, ses deux fils, Jacques et Pierre le rejoignent. Il leur transmet le savoir-faire fromager et l'amour du travail bien fait. L'évolution de la fromagerie se déroule dans une ambiance familiale.



Aujourd'hui, la fromagerie est dirigée par Denis Milleret, petit-fils d'Henri Milleret. Nous sommes loin des 500 litres de laits des débuts puisque c'est près de 85 millions de litres du précieux liquide qui sont transformés chaque année pour réaliser les fromages de la Fromagerie Milleret. Henri a commencé seul son aventure, 100 ans plus tard c'est une équipe de 185 personnes qui participent au développement de l'entreprise.

## DES FROMAGES HISTORIQUES

Le premier succès de la fromagerie vit le jour en 1951, un carré de l'Est du nom de Charcennay, qui aujourd'hui encore est très apprécié dans la région. Il porte le nom du petit hameau dans lequel se trouvait la chapelle Leffond, le lieu de la première fromagerie de la famille Milleret dans le village de Charcenne.

Ce fut ensuite l'arrivée de l'Ortolan et du Roucoulons dont le succès a conduit la fromagerie vers un rayonnement national et même international. Après les qualités gustatives, la deuxième raison du succès est peut-être le nom des deux fromages.



Et comme le dit la citation : Derrière chaque grand homme, il y a une femme...

## LA PETITE HISTOIRE DE L'ORTOLAN

C'est en 1982 que Pierre Milleret, le fils d'Henri Milleret, fait appel à son épouse Colette.

*"Il faut un nom pour un fromage rond habillé d'un papier d'aluminium brillant ! »*

Dans sa cuisine, elle feuillette un dictionnaire et crie "L'Ortolan : petit oiseau fin, goût particulièrement raffiné et apprécié des gourmets."

Dans ce mot, il y a une connotation de finesse et de bon goût. La phonétique va bien : l'Or du Charcennay, la force en deuxième syllabe. L'Ortolan est né.

## LA PETITE HISTOIRE DU ROUCOULONS

Le Roucoulons est le premier fromage de caractère de la fromagerie. Son affinage est plus long, et il est frotté avec du « ferment du rouge ». Au printemps 1987, Pierre Milleret fait à nouveau appel à son épouse Colette.

Dans le salon, le fromage sur la table, elle prépare le repas. Au-dehors, elle entend le chant d'un couple de tourterelles sur une branche. Ce fromage c'est une histoire d'amour, on le nommera Roucoulons ! Le packaging, Colette le créera sur un coin de table : un cœur rouge et un couple de tourterelles symboles de l'amour.

Il obtiendra la médaille d'or 7 fois et donnera à l'entreprise une dimension nationale. "Roucoulons, un fromage c'est si bon, en amour c'est tout bon !".

## ET LES AUTRES FROMAGES...

Plus tard, sont apparus le Fin Fou, le Crémeux Fou, l'Ortolan bio et l'Ortolan aux truffes, le Roucoulons boisé, le Roucoulons aux noix, ou encore la cancoillotte.



La fromagerie a également lancé l'Ortolan 1921 pour célébrer la mémoire du "fromage des Origines" tel qu'il était fabriqué en 1921 par Henri Milleret.

Comme le succès ne vient pas seul, pour préparer son avenir et augmenter sa capacité de production, la fromagerie MILLERET va construire une deuxième fromagerie, créant ainsi 90 emplois supplémentaires, dans ce petit village de 300 habitants où depuis 100 ans elle s'est enracinée, mettant en place la quatrième génération de dirigeants derrière Henri MILLERET.



*Chapelle de Leffond*

## ASTUCES POUR L'ÉTÉ



Léontine  
MOUGET  
Aide soignante

### ASTUCES POUR L'ÉTÉ

#### COMMENT SOULAGER UN COUP DE SOLEIL ?

1. Le bicarbonate il s'utilise en compresses afin de soulager la peau en douceur. - Diluez 1 cuillère à soupe de bicarbonate dans 1/4 litre d'eau tiède. - Trempez vos compresses dans ce mélange. - Appliquez-les sur les brûlures. - Renouvelez plusieurs fois.
2. Le yaourt, c'est frais, ça rafraîchit. Eh oui, ça soulage donc aussi les coups de soleil. Sortez votre yaourt nature du réfrigérateur. Badigeonnez vos coups de soleil avec le yaourt. Laissez agir un quart d'heure, puis retirez à l'eau froide.
3. L'aloë vera Cette plante est miraculeuse et son gel peut soigner beaucoup de plaies et de bobos, dont les coups de soleil. Appliquez simplement du gel d'aloë vera comme une pommade.
4. La pomme de terre je suis sûre que c'est le remède naturel qui vous surprend le plus. Et pourtant, la pomme de terre soulage les coups de soleil.
5. Le miel est cicatrisant. Il est d'ailleurs utilisé parfois dans les hôpitaux. Il est un très bon remède naturel contre les coups de soleil. Il suffit de l'appliquer comme une pommade anti coups de soleil.



## COMMENT SOULAGER DES PIQÛRES DE MOUSTIQUE :

### 8 Remèdes Maison Contre les Piqûres de Moustique Qui Grattent :-)



#### 2. De l'aspirine

Ecrasez un cachet d'aspirine et ajoutez de l'eau pour former une pâte anti-démangeaison



#### 7. Faites une pâte avec du **bicarbonate** et de l'eau



+ de P'tits Trucs : [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)

#### 8. Mélangez 1 goutte d'huile essentielle de **lavande** et d'**arbre à thé**



## COMMENT ÉLOIGNER LES INSECTES LORS D'UN REPAS ?

Placez une ou deux tranches de citron et de citron vert au fond du bocal. Ajoutez un brin de romarin. Remplir d'eau. Ajoutez 10 gouttes de chacune des huiles essentielles (de romarin, thym, eucalyptus et/ou lavande) dans chaque pot. Faites flotter une autre tranche de citron ou de citron vert sur le dessus. Ajouter plus d'eau si nécessaire. Garnir d'une bougie flottante.



## COMMENT FAIRE DÉGONFLER VOS PIEDS ?

Versez l'eau dans la baignoire 2L. Ajoutez le bicarbonate de soude 2 cuillères à soupe. Remuez pour bien mélanger. Plongez vos pieds dedans pendant au moins 15 min. Essuyez vos pieds avec une serviette.



## QUELS REMÈDES NATURELS POUR DIMINUER LA TRANSPIRATION ?

→ **Le jus de citron** bloque l'apparition d'odeurs et aide à réduire la sudation excessive. Coupez le citron en deux ou en rondelles et frottez-le sur vos aisselles.



→ **Le concombre** a un effet astringent et resserre les pores ce qui réduit la production de transpiration. Coupez le concombre en rondelle et frottez-les sous vos aisselles. Il faut attendre plusieurs jours pour constater une baisse de la transpiration.



→ **Le persil** peut soulager la transpiration excessive. En effet la chlorophylle aide à absorber les odeurs corporelles. Mâchez donc des feuilles de persil durant la journée.



→ **L'eau de fleur d'oranger** avec ses vertus apaisantes et relaxantes luttent contre les mauvaises odeurs lorsqu'elle est appliquée localement.



→ **Le vinaigre de cidre** réduit la transpiration. Ses propriétés astringentes régularisent la sudation et ses vertus antiseptiques neutralisent la prolifération des microbes. Appliquez le vinaigre sur vos aisselles avant de dormir et laissez-le sécher.



→ **L'aloë vera** a elle aussi un effet astringent capable de resserrer les pores. Elle freine également le développement des bactéries ce qui empêche les mauvaises odeurs et une transpiration excessive. Elle aide également à rééquilibrer le pH de la peau.



→ **Le bicarbonate de soude** ou de sodium absorbe la sueur et tue les bactéries. Vous pouvez y ajouter des huiles essentielles pour en faire un désodorisant.



→ **Le talc**, cette poudre naturelle absorbe et diminue la macération sous les aisselles. Il est recommandé de l'appliquer sur une peau propre, épilée et sèche.



→ **La sauge** aide à réguler la transpiration. Préparez une tisane de sauge et buvez-en plusieurs fois par jour. La sauge est très efficace contre la transpiration excessive.





Isabel DE AGUIAR  
Aide Soignante

J  
E  
U  
X

# Spécial gastronomie



EN 8 LETTRES

Potage espagnol à base de légumes crus mixés, servi froid :

□ □ □ □ □ □ □ □

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| ALIMENT    | FLAMBER    | POLENTA    |
| AROME      | FUMET      | POTAGE     |
| BAECKEOFFE | GAUFRE     | RAFFINE    |
| BAKLAVA    | GRAVES     | ROSTI      |
| BOIRE      | INGREDIENT | SALAMI     |
| BORTSCH    | JAMBON     | SANGRIA    |
| CAFE       | JESUS      | SATISFAIRE |
| CANTAL     | KEBAB      | SOUFFLE    |
| CAPRE      | KEFIR      | STOUT      |
| CHERRY     | LEGUME     | STRUDEL    |
| CHOUCHEN   | MADERE     | TABLE      |
| CIDRE      | MALVOISIE  | TIELLE     |
| CONFISERIE | PARMENTIER | TOFFEE     |
| ECLAIR     | PENNE      | TRIPE      |
| ELEVE      | PISTOU     | WINSTUB    |
| FETA       | POIRE      |            |

J E S U S N E H C U O H C  
G I T S O R T N E M I L A  
E S R B U T S N I W A F F  
F I U A F N S T O F F E E  
F O D K F E R I O B F T S  
O V E L L I F E P U M A P  
E L L A E D E L B A T A R  
K A S V I E C L A I R E J  
C M C A P R E E S M P I C  
E R F U A G G F E A B R H  
A I U A U N A N V L A E E  
B F M M E I T E A A B S R  
E E E E R I O P R S E I R  
V K T E E C P I G H K F Y  
E O E R D I C R P E N N E  
L A T N A C A T N E L O P  
E A R O M E B O R T S C H

## Le bon classement

Numérotez de 1 à 6 les lacs français en fonction de leur superficie, le plus grand portant le numéro 1 :



**Le bon classement**  
1- LAC DU BOURGET 45 KM²  
2- LAC D'ANNECY 27 KM²  
3- LAC DE VOUGLANS 16 KM²  
4- LAC DE VASSIVIERE 9 KM²  
5- LAC DE SAINT-POINT 5 KM²  
6- LAC PAVIN 44 HA.

L'intrus  
Le saiers



## Vrai ou Faux?

Jouez avec  
Allain Bougrain-Dubourg  
et testez  
vos connaissances  
sur LE LIÈVRE.

1. Au printemps, renonçant à leur discrétion habituelle, les lièvres mâles se défont en combats acharnés.

Vrai  Faux

2. Surtout actif au crépuscule, le lièvre se nourrit tôt le matin.

Vrai  Faux

3. Migrateur, le lièvre revient en France au printemps.

Vrai  Faux

4. Si nécessaire, le lièvre peut se montrer bon nageur.

Vrai  Faux

5. Six semaines après l'accouplement, la femelle donne naissance à 2, 3 ou 4 petits.

Vrai  Faux

6. Le lièvre n'émet aucun son.

Vrai  Faux

7. En montagne, le lièvre brun peut devenir blanc.

Vrai  Faux

VRAI OU FAUX ?  
1. Vrai - 2. Vrai - 3. Faux - 4. Vrai - 5. Vrai - 6. Faux - 7. Faux : il se nourrit avec ses pattes.  
lièvre variable, une autre espèce.

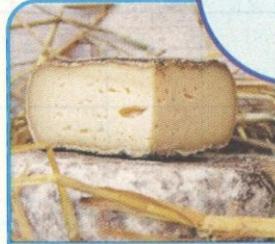
## L'intrus

Lequel de ces fromages n'est pas originaire de Rhône-Alpes ?

Le salers



Le reblochon



La tome des Bauges

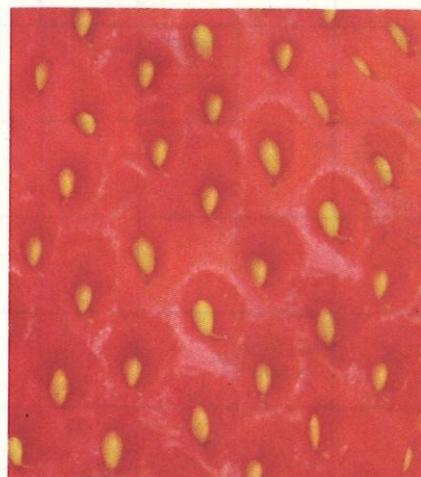


Le beaufort



## Zoom

Sur quoi a-t-on zoomé pour obtenir cette photo ?





Valérie JOSSET  
Psychologue

P  
A  
R  
O  
L  
E

D  
E  
S

R  
É  
S  
I  
D  
E  
N  
T  
S

## RENFORCEMENT DES LIENS SOCIAUX EN EHPAD SUITE AUX MESURES DE RESTRICTION DU COVID.

Depuis le mois de mars 2020, les résidents ont connu des moments qui n'ont vraiment pas été faciles. Confinement, limitation des animations, restrictions des sorties, des visites familiales... Petit à petit, le ciel a commencé à s'éclaircir, les animations ont pu reprendre, les familles ont pu de nouveau venir en chambre, d'abord sur rendez-vous puis aujourd'hui sans rendez-vous. Les résidents peuvent de nouveau sortir en famille pour partager un moment agréable. Aujourd'hui les résidents sont encore dans l'attente d'une reprise d'une vie ordinaire.

Pendant tout ce temps, ils ont puisé dans leurs ressources et certains se sont appuyés sur le lien social dans la maison de retraite : lien avec les soignants, liens avec les résidents... Ils se sont également fait vacciné dans l'attente d'une reprise d'une vie ordinaire avec la famille, les amis, ou simplement retrouver leurs habitudes extérieures à l'établissement.

Plus d'un an après le premier confinement vécu dans notre EHPAD de Cournot-Changey, je souhaitais vous faire part d'une observation :

- Si les animations remportaient déjà un grand succès, le nombre de participants a été grandissant. Les moments de jeux, de distraction ont permis de focaliser l'attention sur des moments agréables de partage, permettant, peut-être, l'espace d'un instant de mettre à distance le manque de lien familial. Beaucoup de résidents me font part de l'importance des animations, en particulier lors de cette période.

- Les résidents, en dehors des temps d'activités et d'animation, se retrouvent volontiers de manière spontanée pour discuter, jouer... dans les différents espaces communs de la maison de retraite, ils se retrouvent peut-être même encore plus qu'avant.

Un peu comme si, à défaut de lien familial satisfaisant en raison des contraintes sanitaires, le lien social s'était renforcé entre les résidents et avec les professionnels, permettant de supporter une situation générant du manque et de la souffrance.

*« On en a marre de ne pas pouvoir sortir. Heureusement il y a Jean et Delphine avec les animations. Je participe aux animations, même si cela me fatigue la tête au bout d'un moment. Car quand on fait des jeux on ne pense qu'à ça et pas à autre chose. Le week-end on se retrouve pour jouer, au tarot par exemple, pendant 2 ou 3 heures ! C'est ici que j'ai appris à jouer au Tarot avec les autres résidents, au début ce n'était pas facile et maintenant c'est bien ». Mme L*

*« J'aimais retrouver Monsieur D qui venait voir Mme D qui s'installait sur les chaises vers les tables là-bas vers la chambre. Et puis il venait sur le pas de la porte et nous allions nous installer ensemble pour discuter. Monsieur D avait le même âge que mon mari et nous allions aux repas des conscrits, c'est comme ça que nous nous connaissions. Il venait déjà me voir chez moi. Ca faisait du bien de discuter avec eux » « Je vais aux animations, certains jeux sont plus faciles, j'aime les jeux de mots sur la TV. Ils viennent souvent me chercher pour participer aux animations ». Mme M*

Nous attendons tous la reprise d'une vie ordinaire, pour le bien-être de tous...



*Madame Marie-Claude LEONARD, résidente, vous partage cet article récemment paru dans l'Est Républicain.*

## **ANNIVERSAIRE DE TIANANMEN: LE PARC VICTORIA DE HONG KONG VIDE POUR LA PREMIÈRE FOIS EN 32 ANS**

Le parc Victoria, traditionnellement lieu de rassemblements à Honk kong lors des anniversaires de la répression de la place Tiananmen à Pékin, est resté vide vendredi pour la première fois en 32 ans. Les policiers avaient placé des barrières autour du parc et mis en garde contre tout rassemblement, empêchant, pour la première fois, la veillée aux chandelles habituellement organisée à 20h pour commémorer la répression sanglante du 04 juin 1989 à Pékin. En Chine, toute commémoration de cet événement est interdite. Honk Kong était le seul endroit de Chine où elle était tolérée. Mais, avec la loi sur la sécurité nationale votée dans l'ancienne colonie britannique, la veillée aux chandelles a été cette année purement et simplement interdite. La police hongkongaise a d'ailleurs arrêté vendredi à l'Aube Chow Hang-tung, une des organisatrices de la veillée.

Face à l'impossibilité de se rassembler, certains habitants de Hong Kong ont trouvé d'autres moyens de marquer cet anniversaire.

Un peu partout en ville à 20h00, on pouvait voir de petites lumières dans les rues ou aux fenêtres, soit de vraies chandelles, soit les torches de téléphones portables.



A bientôt



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



*A bientôt*