



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

# Avecvous

n° 1 - Février 2021

## SOMMAIRE

- Edito**  
Une gazette pour garder le lien
- Conseils Bien-être**  
Comment boire suffisamment d'eau ?
- Activités**  
Charades et exercice
- Partageons nos richesses**  
- Recette  
- Retour sur Podcast  
«Des neurones et des amis»

## DICTON

SI FEVRIER N'A PAS DE GRANDS FROIDS, LE VENT DOMINERA TOUT LE RESTE DU MOIS.



## La gazette des campagnes pour garder le lien...

Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire car vous avez pu participer à des actions collectives MSA (mémoire, vitalité...) ou bénéficier d'une rencontre avec le travailleur social pour le maintien à domicile.

Cette gazette est la vôtre. Vous y trouverez des messages de prévention, une partie activités/jeux et une partie «partage d'articles» auquel vous pouvez participer.

D'autres numéros sont à paraître. Nous attendons vos suggestions...



**Vos suggestions sont les bienvenues !**

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...



CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Anne-Véronique CLEMENT 06 16 16 89 78

[clement.anne-veronique@ardechedromeloire.msa.fr](mailto:clement.anne-veronique@ardechedromeloire.msa.fr)

Ce magazine est édité par la MSA Ardèche Drôme Loire.

[ardechedromeloire.msa.fr](http://ardechedromeloire.msa.fr)

## COMMENT BOIRE SUFFISAMMENT MÊME SI ON N'A JAMAIS SOIF ?



### L'EAU EST INDISPENSABLE POUR ASSURER :

- le travail des reins,
- l'élimination des déchets alimentaires,
- la régulation thermique,
- le fonctionnement des organes dont le cerveau,
- l'hydratation de la peau.

Le corps a besoin d'au moins 1.5 litre d'eau par jour. Vous pensez ne pas boire suffisamment ? Laissez une carafe d'eau sur la table ou créez-vous des rituels comme sur l'exemple ci-dessous :

petit-déjeuner	matinée	déjeuner
 <p>1 grand bol de café au lait + 1 verre de jus d'orange</p>	 <p>1 verre d'eau</p>	 <p>2 à 3 verres d'eau</p>
goûter	dîner	soirée
 <p>1 tasse de thé au lait ou de chocolat</p>	 <p>1 bol ou une assiette de potage + 2 verres d'eau</p>	 <p>1 tasse de tisane</p>

images : santé publique France

### Activités

## CHARADES ET EXERCICE

### Charade n°1

- mon premier vient de la vache
  - mon deuxième est moi-même
  - mon tout permet de maintenir le cerveau en éveil
- Qui suis-je ?

### Charade n°2

- mon premier n'est pas beau
  - mon deuxième est une file d'attente
  - mon troisième est la deuxième partie de voiture
  - mon tout permet de développer ses facultés de concentration, ses capacités de raisonnement et d'associations d'idées
- Qui suis-je ?

### Charade n°3

- mon premier se jette
  - mon deuxième se prend à cinq heures avec l'accent anglais
  - mon tout permet de garder des liens sociaux (au clic)
- Qui suis-je ?

### Exercice n°4

Associer les villes au bon département 07, 26 ou 42 ?

- Valence
- Saint-Etienne
- Privas
- Vallon Pont d'Arc
- Grignan
- Saint-Bonnet-le-Château
- Charlieu
- Hauterives
- Lamastre

## REPONSES

Charade n°1 : Les jeux (lait - je)  
 Charade n°2 : Lecture (lait - queue - ture)  
 Charade n°3 : Sorties (sort - tea)  
 Exercice n°4 : Valence 26 - Saint-Etienne 42 - Privas 07 - Vallon Pont d'Arc 07 - Grignan 26 - Saint-Bonnet-le-Château 42 - Charlieu 42  
 Hauterives 26 - Lamastre 07

## RECETTE DE LA CITRONNADE

Article proposé par Anne Véronique Clément de Romans



### INGREDIENTS

2 citrons jaunes bio  
1 citron vert bio  
25 gr sucre  
2 litres d'eau  
Quelques feuilles de menthe fraîche

Couper un citron jaune en tranches.  
Presser le jus du citron jaune restant et du citron vert.  
Porter le litre d'eau à ébullition et y ajouter les tranches de citron.  
Couper le feu et laisser infuser jusqu'à refroidissement.  
Ajouter le jus des citrons et le sucre. Doser le sucre selon vos goûts.  
Mélanger et placer au frais.  
Pour finir, servir avec des glaçons et des feuilles de menthe.

## L'AVENTURE D'UN ENREGISTREMENT AUDIO : DES NEURONES ET DES AMIS

Article proposé par Catherine Boëglin de Nyons

La MSA Ardèche Drôme Loire a été sollicitée pour écrire un Podcast (émission radio) sur le thème de la mémoire. En septembre 2020, Odile et Marcel, animateurs bénévoles PEPS Eureka, accompagnés de Catherine, travailleur social et Mireille, Responsable-adjointe de l'Action Sanitaire Sociale MSA ont «donné de la voix» pour ce dialogue que je vous propose de découvrir :

**J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien...**



Odile - Bonjour, je ne retrouve pas mon chemin pour aller à la salle des Fêtes, pouvez-vous m'aider ?

Marcel - Bien sûr, vous tournez à droite et vous suivez la direction de la mairie. C'est à côté.

O - Merci, je me dépêche, je vais être en retard.

M - Vous allez à la conférence sur l'atelier mémoire ?

O - Oui

M - Alors nous pouvons faire le chemin ensemble. J'y vais aussi.

O - Volontiers... Ah !... mais c'est Marcel ! Je ne t'avais pas reconnu, tu n'as pas changé...

M - Qui êtes-vous ?

O - Je suis Odile, on était au collège ensemble. J'ai gardé la maison de mes parents et je suis venue me mettre au vert pendant le confinement. Je me suis trouvée bien... et je pense m'installer définitivement ici avec mon mari.

M - Ah oui ! Tu es partie du village il y a longtemps... C'est une bonne idée de revenir, on est bien ici, pas loin des grandes villes mais tranquilles...

O - Pour m'intégrer au village, je pensais participer à des activités proposées sur la commune.

M - Justement la réunion organisée à la mairie est destinée à mettre en place un atelier sur la mémoire.

O - C'est un sujet qui m'intéresse, maintenant que je suis à la retraite, je veux tout mettre en oeuvre pour maintenir mon capital santé et la mémoire en fait partie...

M - J'espère rencontrer de nouvelles personnes avec d'autres vécus. J'ai passé toute ma carrière dans le monde agricole et la plupart de mes relations se limitent à ce milieu.

O - Et oui, s'ouvrir aux autres, c'est important.

M - Ma voisine qui vit seule a participé à un atelier l'an dernier. Elle m'en a dit beaucoup de bien. Elle a pu ainsi échanger avec d'autres et retrouver du lien social ; cela lui a donné envie d'aller vers les autres et elle participe maintenant au comité des Fêtes et au CCAS. Elle a bien repris confiance en elle.

O - J'aimerais venir avec mon mari. Nous avons travaillé dans des secteurs différents ; cela serait pour nous l'occasion de vivre une aventure commune parce que faire des mots croisés n'est pas suffisant. Nous avons envie d'élargir nos relations, d'apprendre de nouvelles choses et de partager notre savoir...

M - Vaste programme ! Tu as raison, l'homme est un animal social. Ma voisine m'a dit qu'en participant à l'atelier mémoire, elle s'est interrogée sur son quotidien ; depuis, elle prend mieux soin d'elle. Elle a compris la nécessité de porter des appareils auditifs. Elle m'a dit que l'on pouvait cultiver sa mémoire, alors tu parles, pour un ancien agriculteur...cultiver sa mémoire l'hiver et son jardin dès le printemps...

O - Je me suis rendue compte que depuis que je suis revenue au pays, je dors mieux et j'ai moins de trous de mémoire. Les 2 doivent être liés.

M - Moi, je suis de nature un peu pessimiste, alors je pense que si cet atelier peut me permettre de réfléchir à la manière de positiver, ce serait bien.

O - Moi, je puis plutôt optimiste ; il faut vraiment que ça m'intéresse pour que j'ai envie de mémoriser...

M - Nous arrivons à la salle ; en discutant, je n'ai pas vu passer le temps...

### **Et si vous décidiez de prendre soin de votre mémoire ?**

#### **Peps Eureka, c'est quoi ?**

Un programme en 10 séances, à un rythme hebdomadaire et animé par des animateurs formés à la méthode pour :

- entretenir et cultiver sa mémoire,
- apprendre comment fonctionne la mémoire,
- partager ses expériences et savoirs,
- faire partie d'un réseau amical.

Autour d'exercices pratiques et ludiques, vous évaluerez vos capacités pour mieux vous connaître. Vous allez prendre conscience que de nombreux facteurs influencent le fonctionnement du cerveau et agir ainsi sur ces facteurs pour améliorer votre santé et votre mémoire.

Le tout dans une ambiance conviviale !

### **Des Neurones et des amis**

**Odile et Marcel parlent encore de la mémoire et de ses 11 alliés...**

M - J'ai participé à un atelier mémoire dans ma commune. Nous étions une quinzaine d'hommes et femmes retraité-es et avons pu largement nous exprimer. Je me suis rendu compte que je peux être acteur de mon «bien-vieillir».

O - J'ai compris que les caisses de retraite n'étaient pas là uniquement pour nous verser tous les mois notre retraite. Elles nous proposent des ateliers de prévention comme celui sur la mémoire. Rester autonome le plus longtemps possible : un bel objectif !

M - Dans ces rencontres à l'ambiance chaleureuse, nous étions tous venus chercher des astuces pour corriger nos problèmes de mémoire... il n'y a pas de remède miracle mais chacun peut trouver des solutions adaptées grâce aux stratégies de mémorisation.

O - Qu'est-ce qu'on a passé des bons moments ! Ponctué de rires, poésies et chansons malgré le sérieux du sujet.

M - Et puis s'enrichir du savoir des autres, retenir les messages forts.

O - Etre positif, chercher les bonnes nouvelles, plus rares, mais tellement belles. Bien écouter pour mieux enregistrer, chacun arrive avec des objectifs différents, partage ses expériences : des échanges riches et sans jugement ; chacun avance à son rythme et comprend que la mémoire, c'est bien plus que se rappeler.

M - Cultiver sa mémoire... c'est aussi cultiver le bien-être de chacune et chacun ! Avoir le plaisir de se retrouver pour d'autres projets de groupe.

O - Ce serait bien de vivre de nouvelles aventures ensemble !

M - Stocker, enregistrer, restituer pour raconter des histoires aux petits-enfants, rester dans le tourbillon de vie, bouger, aimer...

«On n'sera jamais vieux»



#### **CONTACTS:**

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Anne-Véronique CLEMENT 06 16 16 89 78

[clement.anne-veronique@ardechedromeloire.msa.fr](mailto:clement.anne-veronique@ardechedromeloire.msa.fr)