

Délicat^{NEWS}

Publication officielle de l'Association "Les Pas Délicats" : Magazine Trimestriel

2022
JUIL
AÔUT
SEPT

10

// NOTRE ACTUALITÉ

p.02

. INFORMATION : MON ESPACE SANTÉ

// DOSSIER BIEN-ÊTRE

p.03/04

. REPRENDRE UN CYCLE DE SOMMEIL
NORMAL APRÈS LES VACANCES,
. AROMATHÉRAPIE : PRÉPARER SON
CORPS AU CHANGEMENT DE SAISON.

// VOTRE SOUTIEN !

Le magazine Délicat'News est le fruit de la contribution d'adhérents, de bénévoles, de sympathisants et de partenaires. Nous souhaitons pouvoir élargir ces contributions et en appelons à nos lecteurs. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes, photos, témoignages et toute autre contribution à l'adresse mail indiquée en fin de publication.

Un grand merci !

// SOMMAIRE

01 Le mot de la Présidente

Une rentrée (re)boostée !

02 Notre Actualité

Nos premiers pas sur le Web

Mon espace santé

Trucs et astuces délicats pour des dents blanches et fortes

03 Activités du « Pôle Prévention »

Dossier Bien-être :

// Reprendre un cycle de sommeil normal après les vacances

04 // Aromathérapie : Préparer son corps au changement de saison

05 Activités du « Pôle Animation »

// Loisirs sociaux :

La fête de l'été : 26 juin 2022

07 // Loisirs stimulants :

A vous de jouer !

C'est vous qui le dites : la parole à une lectrice du *Délicat'News*

08 // Loisirs culturels :

Le temps d'une balade culturelle

CC Mon coin « Recettes festives »

// LE MOT DE LA PRESIDENTE

UNE RENTRÉE (RE) BOOSTÉE !



Un été 2022 caniculaire avec son lot de troubles tant sur le climat, l'alimentation, le repos, que sur les relations sociales. Sur toutes les lèvres on entend ce refrain « il fait chaud ». Une situation qui renforce l'isolement social notamment des personnes âgées, la vulnérabilité, la perte de sens et agit sur l'humeur. Alors que reste-t-il ?

Conçu dans ce contexte, ce 10^{ème} numéro apporte du rafraîchissement. Une fraîcheur à percevoir tant sur le plan corporel, social que sur le plan psychologique. Le tout, pour entamer la rentrée de manière (re) boostée.

Notre actualité, récurrente, propose trois types d'information. Une information interne de l'association (*Nos premiers pas sur le Web*), une information grand public (*Mon espace santé numérique*) et des trucs et astuces délicats (*pour des dents blanches et fortes*).

Notre dossier bien-être, tient compte des dérèglements hormonaux et biologiques subis tant durant la période estivale que durant la saison à venir. Ainsi, des conseils avisés vous seront prodigués pour reprendre un cycle de sommeil normal et pour préparer son corps au changement de saison et mieux affronter les différences de température. Ces deux thématiques abordées s'insèrent dans le cadre du « **Pôle Prévention** ».

Côté loisirs sociaux, cette chanson fredonnée « *C'est la fête, la fête, installez vous mes amis, mettez vous à votre aise, vous êtes les bienvenus c'est la fête* » introduit notre événement communautaire : la fête de l'été 2022. Ainsi, nous partagerons avec vous les témoignages et les photos qui nourrissent l'article, pour vous faire (re) vivre ce temps fort. En outre, le « **Pôle Animation** », continue à être enrichi d'activités d'éveil, de stimulation et de destinations d'évasion.

Enfin, je vous invite à tourner la dernière page, facilement détachable, pour découvrir et réaliser en toute simplicité entre autre, des smoothies revitalisant, drainant et détox.

C'est ce mélange de fraîcheur que je vous propose de lire, de relire et d'appliquer dans votre quotidien. J'espère que vous en ressentirez tous les bienfaits.

Pour vous et avec vous, délicatement !
Esther LISIMA, présidente fondatrice

// NOTRE ACTUALITÉ

1. NOS PREMIERS PAS SUR LE WEB

Un projet bientôt finalisé et co-construit avec Léa et Florian, deux jeunes étudiants. Un défi à relever pour la création du site web de l'association en répondant positivement à la mission postée sur la plateforme TOUS BÉNÉVOLES. Après plusieurs mois de travail rigoureux, nous avons rencontré un problème technique pour la mise en ligne annoncée le 30 juin dernier. Non résolu à ce jour, nos premiers pas sur le web sont donc différés. Les trois teasers conçus, vous informeront de la date du lancement effectif. Nous vous prions de nous en excuser.

2. INFORMER : Mon espace santé

Avez-vous reçu votre courrier ?

Mon Espace Santé est un nouvel espace numérique personnel et sécurisé dédié à la santé des français. Il permet de stocker et partager vos documents et données de santé en toute confidentialité. Trois avantages qui vous facilitent la vie :

1/ **Stockez vos documents de santé en toute sécurité** : vos résultats d'analyses, ordonnances....enregistrez les simplement dans « mon espace santé ». Ils sont en sécurité et accessibles tout le temps et de n'importe où.

2/ **Plus besoin d'emporter vos dossiers médicaux chez vos professionnels de santé** : Avec votre autorisation, ils peuvent accéder à tous vos documents de santé, directement depuis leur interface informatique sécurisée et notamment en cas d'urgence.

3/ **Échangez de façon sécurisée avec vos professionnels de santé** : Via la messagerie sécurisée, vos professionnels de santé peuvent vous contacter et vous envoyer des informations en toute sécurité.

Et demain ...

Mon Espace Santé s'enrichira d'autres fonctionnalités. Par exemple, vous aurez accès à un catalogue de services et d'applications de santé sélectionnés pour leur sérieux et leur utilité. Vous retrouverez aussi un agenda personnalisé pour mieux organiser vos rendez-vous médicaux et bénéficier de rappels pour vos vaccins ou dépistages.

Vous souhaitez plus d'informations, contactez par téléphone le 3422 (appel gratuit)

Source : Publi-communicé Assurance Maladie



3. TRUCS ET ASTUCES DÉLICATS POUR DES DENTS BLANCHES ET FORTES

L'émail est la partie la plus minéralisée du corps humain (96%). Il protège la dent des chocs mécaniques, thermiques et des agressions chimiques. L'émail ne se régénère pas et il est donc important de le préserver. Sa détérioration peut arriver à tout âge. Parmi les signes qui doivent alerter, il y a une sensibilité accrue au chaud, au froid, au toucher (brosse à dents, aliments), des tâches blanches brunes, des dents moins blanches, plus courtes, moins régulières... Les principales causes de cette dégradation sont une **alimentation trop acide**, un **nettoyage bucco-dentaire insuffisant**, un **reflux gastro-œsophagien**.

Pour ralentir cette déminéralisation, voici quelques conseils bucco-dentaires :

- . Avoir une bonne hygiène dentaire.
- . Utiliser une brosse médium, une brosse interdentaire ou du fil dentaire.
- . Se rincer la bouche après avoir mangé.
- . Avoir une bonne alimentation.
- . Éviter les dentifrices abrasifs à base de poudre de diamant et le bicarbonate de soude.
- . Saliver ! La salive est un élément protecteur essentiel et permet de réguler l'acidité. Un chewing-gum sans sucre peut s'avérer utile pour stimuler les glandes salivaires.

Source : Dr Astrid Destin, chirurgien-dentiste

// PÔLE PRÉVENTION

DOSSIER BIEN-ÊTRE

REPRENDRE UN CYCLE DU SOMMEIL NORMAL APRÈS LES VACANCES



C'est un grand plaisir pour moi de vous parler un peu du sommeil. Je souhaite dédier cet article aux adolescents, aux adultes et aux seniors. Avant de rentrer dans le vif du sujet, reprenons quelques fondamentaux sur le sommeil.

Le **sommeil normal** est un repos périodique des sens et de la vie consciente, correspondant à un besoin de l'organisme. Il participe au développement de l'intelligence, à l'équilibre de l'humeur, du raisonnement et de l'immunité. Il ajuste de nombreuses sécrétions hormonales par la commande de notre cerveau [1].

Une nuit de sommeil est constituée de plusieurs phases d'une durée d'environ 90 minutes qui se succèdent, appelées cycles. Tous ces cycles sont eux même divisés en 4 phases, et 3 grands types de sommeil différents :

. **Le sommeil léger (ou stade 1)** : C'est la phase d'endormissement où les yeux picotent et où l'envie de bâiller se fait sentir. Le corps se relâche, le pouls et la respiration ralentissent. C'est un sommeil fragile où chaque petite perturbation extérieure peut provoquer le réveil.

. **Du sommeil léger au sommeil lent (phase 2)** : L'activité cérébrale baisse, le sommeil profond s'installe.

. **Le sommeil lent profond (phase 3)** : Les muscles sont totalement relâchés, le pouls et la respiration sont bas. La température est abaissée. Dans cette phase, il est difficile de se réveiller.

. **Le sommeil paradoxal (phase 4)** : La personne a toute l'apparence d'être dans un sommeil profond avec une détente totale des muscles, mais en fait c'est une phase particulièrement active. Sous les paupières, les yeux sont animés de mouvements très rapides que l'on nomme R.E.M comme « Rapid Eye Mouvement » et l'activité cérébrale s'affole ; le pouls et la respiration augmentent : c'est la période des rêves [2].

Toutefois, quelques types de troubles du sommeil peuvent apparaître :

- Une diminution ou augmentation de la durée du sommeil [1].
- Une détérioration significative de la qualité du sommeil (sommeil entrecoupé par des cauchemars, pas des envies d'uriner...) [4].
- Une inversion du rythme du sommeil nyctéméral, c'est-à-dire sommeil diurne et insomnie nocturne.

Ces troubles peuvent être causés par :

- L'anxiété [3] ,
- La dépression [3] ,
- La Maladie chronique : cirrhose au stade avancé...[4]
- Le Syndrome d'apnée du sommeil (connu par le ronflement nocturne, le sommeil et la fatigue diurne) [3]

Venons-en à la thématique proposée pour une rentrée (re) boostée !

La période des vacances, notamment les congés de l'été, est propice au coucher tardif, participant au dérèglement de notre horloge biologique.

Comment reprendre le sommeil normal après les vacances ?

C'est l'ensemble des bonnes attitudes à adopter de façon répétitive jusqu'à ce qu'il devienne une bonne habitude :

- Il faut écouter son corps et respecter une heure fixe pour aller se coucher. La durée moyenne efficace est entre **huit et dix heures pour les adolescents et six à huit heures pour les adultes et les personnes âgées** .

- Prendre la décision de dormir.

- S'abstenir de tout type d'écran au moins une heure avant de se coucher(téléphone, jeu vidéo, émission télévisée, télétravail ...) .

- Prendre une petite ration légère de nourriture au moins deux heures avant de se coucher.

- S'abstenir de tout type de boisson trois heures précédant le sommeil.

- Utiliser le tilleul, l'eau de fleur d'oranger dans du lait avec du miel, pourrait aider à retrouver un sommeil réparateur.

- Le fait de mettre des pots de plantes comme : la lavande, l'aloé Vera, la lierre, le gardénia, le jasmin, pourrait nous aider à avoir un sommeil de qualité.

- Un bain des pieds tiède ou douche tiède, une musique apaisante, une lecture positive, des mots doux, se rappeler des beaux souvenirs. Tout cela va faire du bien.

- Dans une pièce calme, bien arrangée avec une ambiance thermique, lumière et sonorité apaisante et accessible.

Pourquoi reprendre le sommeil normal après les vacances ?

Dans ce dernier paragraphe nous allons voir les bienfaits du sommeil normal :

- Augmente le rendement scolaire et la performance au travail par l'augmentation de la concentration et de la vigilance.
- Écarte les risques d'accident sur la voie publique pour le conducteur de voiture, d'engins etc...
- Reconstitue le stock énergétique des cellules musculaires et nerveuses [1]
- Régule le métabolisme gluco-lipidique (*moins de maladie cardiovasculaire comme l'Hypertension artérielle, le diabète de type II et l'obésité*) [1]
- Régule par la sécrétion de la mélatonine et maintien de la température corporelle 24 heures/24, module l'humeur (*moins d'anxiété et de dépression*) et la motricité intestinale [1]
- Elimine les toxines [3].
- Stimule les défenses immunitaires [3]
- Diminue la sensibilité à la douleur [3]
- Diminue le risque d'addiction [3].

Sur ce, passons à la pratique !

Sources :

- *Sommeil, un carnet pour mieux comprendre* : Institut national du sommeil et de vigilance [1]
- *Ma santé - info/ Clinique EHPAD/ Plan site/ informations légales* ; GE Santé communication 2006-2022 [2].
- *FMC Tourcoing -Janvier 2020 ; Dr Thibaut GENTINA* [3]
- *Personnelle* [4]

Miarintsoa RAKOTOVOLOLONA,
Bénévole, médecin généraliste

AROMATHÉRAPIE PRÉPARER SON CORPS AU CHANGEMENT DE SAISON

L'été touche bientôt à sa fin, et l'automne arrive à grand pas. Voici quelques conseils pour préparer le corps à ce changement de saison et à mieux affronter les différences de température.

Détoxifier son organisme :

Il faut déjà bien nettoyer son organisme et éliminer les toxines et les excès accumulés pendant l'été. L'idéal est de faire une cure de sève de bouleau, ça permet de drainer les organes de filtre comme les reins et le foie. Le corps est débarrassé de ses « déchets » et prêt à affronter les changements de saison.

Il existe aussi des compléments alimentaires à base d'artichaut, de radis noir et chardon marie pour nettoyer le foie, et de pissenlit et thé vert à action diurétique pour soutenir le travail des reins.

Faire une cure de vitamine D :

Le corps produit naturellement de la vitamine D quand il est exposé au soleil. Avec les jours qui raccourcissent et le manque de soleil, il est nécessaire de prendre de la vitamine D en supplément. L'idéal étant une prise journalière en gouttes ou en capsule pour une meilleure assimilation. La vitamine D a un effet bénéfique sur le système immunitaire.

Renforcer l'immunité :

Voici quelques plantes et huiles essentielles pour aider à soutenir l'immunité ;

- Huile essentielle de Ravintsara : (Pour les adultes et les enfants)

2 gouttes par jour par voie orale sur un sucre ou du miel en cure de 3 semaines. Renouveler régulièrement pendant la période automne/hiver.

- Echinacea en gélules

La posologie dépendra du dosage des gélules, il faudra se référer à la posologie conseillée sur les notices.

- Bourgeons d'égantier (pour les enfants) :

1 goutte par jour et par âge en cure de 3 semaines et pause d'une semaine pendant la période automne/hiver. Par exemple, un enfant de 3 ans prendra 3 gouttes par jour.

Une cure de probiotiques :

Les probiotiques sont les bonnes bactéries qui tapissent notre système digestif et qui aident à lutter contre les mauvaises bactéries. En faisant une cure de probiotiques on renforce donc notre système de défense présent au niveau digestif. Une cure au début de l'automne et une au début de l'hiver sont suffisantes.

Stéphanie, conseillère en aromathérapie



// PÔLE ANIMATION

LOISIRS SOCIAUX



Fête de l'été : Dimanche 26 Juin 2022

Elle était délicatement préparée... Cette deuxième conviviale de l'année 2022 marquait le début de la pause estivale pour les membres actifs de la communauté DES PAS DÉLICATS. Un événement festif dans un cadre de verdure. Tel était l'objectif fixé pour réunir les membres fondateurs et bienfaiteurs, les adhérents bénéficiaires et solidaires, mais également les bénévoles, les sympathisants et leurs familles. Après de multiples recherches, le choix s'est porté pour le Jardin des Trinitaires situé non loin de la Gare routière et ferroviaire de la ville de Meaux. Un lieu stratégique pour faciliter la mobilité des membres non véhiculés et favoriser l'accès à un parking pour ceux véhiculés.

14 heures, était l'horaire fixé pour débiter cette fête de l'été. Petits et grands, jeunes et vieux, équipés de chaises et de nattes se dirigent vers l'espace joliment décoré et choisi. Leurs pas furent guidés par la signalétique apposée. Accueillis par la présidente, chacun s'est installé en appréciant les rayons du soleil caressant leurs joues.

Une après midi délicate : jeux collectifs en équipe et en individuel, collations rafraichissantes, gourmandises sucrées et salées... ont accompagné ce moment joyeux et familial. A la fin des activités proposées, un badge souvenir a été remis à tous les présents. Nos valeurs : bienveillance, écoute, partage, respect de la dignité humaine, solidarité étaient comme à l'accoutumée, au cœur de ce bel événement.

Pour ma part, j'ai aimé ce moment plein de tendresse et empreint de regards complices. Voir s'amuser et rigoler des personnes âgées de 5 ans à 85 ans, sans aucune distinction, quel bonheur ! Je renouvelle mes remerciements à tous les délicat'players, aux co-organisateurs et co-animateurs.

J'ai recueilli pour vous, quelques photos et témoignages de participants pour vous faire (re)vivre ce temps fort.

C'est vous qui le dites !

Retrouvez les témoignages des participants

Laurent, membre fondateur :

« C'est avec impatience que j'attendais la fête des Pas délicats et famille pour retrouver les membres de l'association et les familles. »

Et comme toujours, je n'ai pas été déçu par l'ambiance festive et conviviale avec des jeux seuls, ou par équipe pour permettre de mieux nous connaître, et nous inciter à partager un agréable moment ensemble. Le plaisir de retrouver des personnes bien connues que l'on apprécie de revoir, et d'autres que l'on rencontre pour la première fois et que l'on apprendra à connaître. A tout cela s'ajoute un délicieux buffet de gourmandises sucrées et salées, avec comme "cerise sur le gâteau" un sorbet au coco maison préparé dans une sorbetière des Antilles. Voici en quelques mots le récit d'une belle après-midi qui m'a rappelé combien mon adhésion aux Pas Délicats est importante et enrichissante pour moi.

Un seul regret cet après-midi là, est de ne pas être arrivé à l'heure pour plus profiter de la présence de chacun. »



Esther LISIMA

Daniel, sympathisant :

« C'est un dimanche ensoleillé. Et du soleil, il y en a ... Dans le cœur de cette petite fille qui vient m'aider à porter cette lourde sorbetière. Dans les sourires qui nous accueillent sans nous connaître. Il y a là 4 générations et tout le monde participe aux jeux, sources de fous rires et petites moqueries. Entre les épreuves, une petite collation où chacun a mis son « grain de sel ». Ainsi passe la journée, en discussion, en souvenirs. Personne n'est jamais seul. On partage les restes, on range le matériel, on se congratule. A bientôt ! Une merveilleuse journée, mais aussi une belle leçon de vie : chacun prend soin du bien-être de l'autre. Si le monde pouvait être à cette image... Merci Esther. »



Andrée, adhérente bénéficiaire :

« Le dimanche 26 juin 2022, ce fut la fête de la communauté « DES PAS DELICATS ». Nous nous sommes réunis convivialement au jardin des Trinitaires à Meaux. Nous étions contents de nous retrouver autour d'Esther LISIMA chaleureusement et partager des jeux, des discussions. Et pour finir, nous avons dégusté des bons gâteaux, de la boisson et surtout un bon sorbet au coco. Ce fut un bel après-midi. »

Anaïs, 10 ans :

« J'ai eu l'occasion de venir à la fête de l'été des Pas Délicats. J'ai aidé à animer et arbitrer les jeux (molky, lancer de balles) et j'ai aussi aidé à servir à manger. J'ai aimé pouvoir participer, jouer et rencontrer des personnes

sympathiques, très gentils et enthousiastes. C'était vraiment bien. Et j'ai bien aimé aussi manger le sorbet et les mini burgers accras !!! J'ai passé un très bon moment, merci à Esther et Les Pas Délicats. »

Doris, sympathisante :

« Dimanche 26 juin dernier, j'étais invitée avec d'autres membres par la présidente fondatrice de l'association " les pas délicats " pour clôturer le premier semestre 2022. Toute une programmation, un accueil chaleureux riche et varié de discours, de jeux, de goûter, de promenade, de rires et de belles connaissances. Les aînés étaient ravis d'échanger et de jouer avec les enfants qu'ils connaissaient peu. C'était une grande après-midi plein air de tout âge, où je me suis bien amusée. Merci à tous ! »



« Je suis très très contente de lire ce journal. Je ne demande que de l'avoir de temps en temps si c'est possible. Parce que ça m'intéresse beaucoup : les cuisines, les paysages que je ne connais pas. C'est comme les drapeaux, au moins je les aurai pour créer mon imagination. D'ailleurs, il y a une dame qui est venue me voir et elle a regardé le magazine. Elle m'a dit : "-Ah ! C'est bien comme lecture !" »

Témoignage d'une lectrice du Délicat'News domiciliée en Charente

LOISIRS STIMULANTS

1// A vous de jouer !

Regardez bien les 2 images et identifiez les 8 erreurs qui se sont glissées dans la deuxième image. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !



Quiz dictionnaire

2.1// Trouvez ces mots en 5 lettres :

a) Je suis une onde et une photographie des os :

b) Je suis une surface et là où se trouvent les étoiles :

c) Je suis une mélodie et je forme l'atmosphère :

d) Je suis l'image d'une entreprise et un repère de sol :

e) Je permets le repos et j'accueille la rivière :

f) Je suis un oiseau et un journal :

g) Je suis sur les voyelles et dans la façon de parler :

2.2// Trouvez ces mots en 5 lettres :

a) Chaîne de montagnes qui s'étend en Europe :

b) Accumulation de fines gouttes d'eau dans l'air :

c) Arbre d'une exceptionnelle longévité au bois dur :

d) Longue construction destinée à contenir les eaux :

e) Substance liquide fortement teintée :

f) Récit en vers ou en prose illustrant une leçon de vie :

Remettez dans l'ordre les initiales pour trouver le mot mystère :

2.1// Réponses :
a) Radio; b) Espace; c) Air; d) Marque; e) Lit; f) Canard; g) Accent
Mot mystère : Caramel

2.2// Réponses :
a) Alpes; b) Brume; c) Chêne; d) Digue; e) Encre; f) Fable

Le temps d'une balade culturelle

Photo 1 : Vue panoramique des chutes du Niagara, américaines à gauche, canadienne à droite.

Bonjour chers/chères adhérent.e.s,

En cette période estivale où la vie semble avoir repris son cours, tout un chacun a pu profiter, quand cela lui a été permis, de cette belle saison.

Nous gardons ainsi tous en mémoire un ou plusieurs souvenirs : se promener en toute simplicité dans son jardin, regarder un lever ou un coucher de soleil et tant d'autres activités.

Pour ma part, j'aimerais partager avec vous un des précieux souvenirs que je garde de cette période. Il s'agit de la redécouverte des Chutes du Niagara (communément appelées Niagara Falls) avec, cette fois-ci, la présence de ceux qui me sont chers, la famille. Les meilleurs moments se vivent toujours dans le partage et la bonne humeur.

Cette merveille naturelle qui accueille chaque année des millions de visiteurs est, pour la petite histoire, un ensemble de trois chutes d'eau situées sur la rivière Niagara reliant le lac Érié (situé en amont) au lac Ontario, en Amérique du Nord, à la frontière entre le Canada et les États-Unis.

La plus large des chutes nommée le " Fer à Cheval" coule du côté canadien tandis que les deux autres chutes nommées "les chutes américaines" et celle du "Voile de la Mariée" se déversent du côté américain.

Pour la chute canadienne, celle que nous avons principalement observée :

- la hauteur est de 54 m environ selon les sources ;
- la largeur est de 670 m environ ;
- les vitesses les plus rapides se produisant aux chutes elles-mêmes peuvent atteindre 109 km / h ;
- la quantité d'eau serait de 2,8 millions de litres d'eau chaque seconde.

Autant éviter de s'y jeter, alors que celle-ci exerce une forte attraction sur le visiteur émerveillé par sa beauté !

Renommées pour leur beauté, les chutes du Niagara sont aussi une source immense d'énergie hydroélectrique et leur préservation est un constant défi écologique.

Les choses simples comme admirer les merveilles de la Nature sont les plus belles !



Photo 2 : Les chutes américaines sont des chutes d'eau du comté de Niagara, dans l'État de New York, aux États-Unis. Elles sont protégées au sein du parc d'État de Niagara Falls.



Photo 3 : Les chutes canadiennes ou les « chutes du fer à cheval » situées dans la Province d'Ontario, au Canada.

Quel est donc le plus beau souvenir que vous conservez de cet été 2022 ?

Amicalement,
Karen, bénévole

Quelques ressources pour en savoir plus :

- <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/niagara-chutes>
- <https://www.leschutesduniagara.com/la-visite/curiosite-s-chiffres-faits>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Chutes_du_Niagara



Cubes apéro concombre, tomate, melon et feta

4 personnes

Ma liste de courses :

1 melon
2 tomates
1 concombre
2 avocats
100 g de feta
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc (ou de vinaigre de vin)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon
1 gousse d'ail
4 brins de basilic
Sel et poivre

Ma préparation :

1. Epluchez les avocats. Coupez le melon, les tomates, les concombres, les avocats et la feta en gros cubes. Déposez-les dans un grand saladier.
2. Salez légèrement, poivrez, assaisonnez avec le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail, l'oignon et le basilic haché
3. Superposer les cubes pour former un grand cube multicolore
4. Servir bien frais

Le plus du chef :

* Pour une découpe plus facile et rapide, utilisez un emporte-pièce carré de 2 cm.
* Pour réussir votre montage à coup sûr, montez les cubes un par un dans un emporte-pièce carré de 8 x 8 cm.
Le plus zéro gâchis : on utilise les chutes de légumes et fruits pour faire un savoureux gaspacho !



Smoothies

2 personnes ; préparation 40 minutes

Smoothie Revitalisant Raisins/fruits rouges

Mettre tous les fruits dans le mixeur. Ajouter le sirop d'agave. Peler et couper le gingembre. Mixer le tout.

Ma liste de courses :

100 g de raisins rouges
100 g de myrtilles
100 g de framboises
Un morceau de gingembre
1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Smoothie Drainant Ananas/concombre

Mettre les morceaux d'ananas dans le mixeur. Presser les citrons. Couper le concombre en gros morceaux. Ajouter le sirop d'agave et le curcuma. Mixer le tout.

Ma liste de courses :

1 ananas coupé en morceaux
½ concombre
3 citrons verts
Curcuma
1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Smoothie Détox Pomme/carotte/orange

Éplucher et couper les fruits en morceaux. Les mettre dans le mixeur. Ajouter le sirop d'agave et le piment de Cayenne. Mixer le tout.

Ma liste de courses :

1 carotte
1 pomme
1 orange
Une pincée de piment de Cayenne
1 cuillère à soupe de sirop d'agave



creation : <https://alexan-der.blogspot.com>

Photo by Mirostock @ freepik.com

**Parution en Décembre 2022
du numéro 11 du Délicat'News**

Suivez nos actions sur nos réseaux sociaux Facebook
et YouTube.

Vous souhaitez nous joindre, contactez nous par :

Mail : lespasdelicats@gmail.com
Téléphone/SMS/Whatsapp : 07 83 76 79 58
Site web : www.les-pas-delicats.com
(lancement différé, bientôt en ligne !)

A bientôt !

📍 **Les Pas Délicats*** (changement d'adresse)
940, rue Charles de Gaulle, Bâtiment 1 – Appart.105
77100 Mareuil-lès-Meaux

☎ 07 83 76 79 58

✉ animation@les-pas-delicats.com
prevention@les-pas-delicats.com
communication@les-pas-delicats.com
ressourceshumaines@les-pas-delicats.com
🌐 www.les-pas-delicats.com

* Association Loi du 1er juillet 1901,
fondée le 18 novembre 2018.



**ne pas jeter sur
la voie publique**