

LES ÉCOGESTES

1/ LE CHAUFFAGE

- Éviter de poser des objets ou vêtements sur les radiateurs.
- Aérer le logement l'hiver avec modération : 5 min suffisent.
- Installer des boudins bas de porte et des doubles rideaux pour le bon isolement du logement.

2/ L'ÉCLAIRAGE

- Profiter de la lumière naturelle du jour.
- Éteindre les lumières, à chaque sortie d'une pièce.

- Utiliser des lampes à économie d'énergie (LED par exemple).

3/ LES ÉLECTROMÉNAGERS

- Éloigner le réfrigérateur et le congélateur des sources de chaleur et éviter d'ouvrir leur porte souvent et/ou trop longtemps.
- Laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Le four : utiliser le four pour plusieurs cuissons en même temps.

- Lave-linge/ Lave vaisselle : laver à basse température à 30-40°C (consomme 3 fois moins qu'à 90°C) ; utiliser le mode « éco » et remplir complètement ces appareils ou mode 1/2 charge si l'appareil en est équipé.
- Dégivrer et nettoyer le freezer car à partir de 3mm de givre dans le réfrigérateur, c'est +30 % de consommation.

4/ L'EAU

- Prendre une douche au lieu d'un bain.
- Fermer les robinets en se lavant les mains, en se brossant les dents, en se savonnant, en se rasant...
- Installer des économiseurs d'eau sur les

robinets : un mousser pour réduire le débit d'eau et un mitigeur thermostatique pour maintenir constamment la température et le débit de l'eau durant l'utilisation.

- Réutiliser l'eau, exemple : l'eau qui a servi à laver des légumes ou fruits, peut servir pour arroser les plantes.
- Traquer les fuites d'eau.

5/ LES DÉCHETS

- Éviter les emballages et produits jetables.
- Respecter les consignes de tri.
- Apporter les encombrants à la déchetterie (dont les piles, l'huile de voitures, etc.).
- Rapporter les médicaments non utilisés à la pharmacie.
- Donner les objets et vêtements réutilisables à des associations ou les revendre.

6/ ASSAINISSEMENT DE L'AIR

- Ne pas obstruer les bouches d'aération et les nettoyer régulièrement.
- Nettoyer les filtres des climatiseurs et des hottes aspirantes.
- Installer des plantes d'intérieur qui assainissent naturellement l'air.
- Choisir des produits non toxiques.
- Limiter les parfums d'intérieur : bougies, aérosols, encens.

7/ LE BALCON ET LE JARDIN

- Éviter les engrais et pesticides chimiques et favoriser les engrais naturels.
- Biner le soir : la terre s'imbibera de l'humidité la nuit : 1 binage vaut 2 arrosages.
- Arroser le soir en toute période de sécheresse (60 % de l'eau s'évapore sous la chaleur du soleil).
- Pailler le sol pour éviter l'évaporation.

S.F.

Les remèdes de Grand-mère

Il y a des remèdes qui sont vieux comme le monde.

Et si on continue à les utiliser, c'est pour une bonne raison ! Ils sont simples et efficaces.

En plus, la plupart de leurs ingrédients se trouvent déjà dans votre cuisine. Mais attention, ils ne remplacent pas vos médicaments habituels.

Voici quelques exemples :

- Le savon de Marseille dans le lit pour éviter les crampes
 - L'ignon pour ses propriétés antibactériennes et pour calmer les maux de tête (en cataplasme)
 - L'huile d'olive pour dégraisser la foie, fortifier les cheveux, ...
 - L'écorce de citron bio pour blanchir l'émail des dents et renforcer les gencives
 - Le miel pour cicatriser, renforcer le système immunitaire et apaiser la toux...
 - Les compresses d'eau chaude pour éliminer l'excès de sébum qui provoque la peau grasse
 - L'ail et le vinaigre de cidre pour soulager les articulations
 - La lavande pour bien dormir
- La liste serait longue à énumérer. Donc toutes et tous, à vos ordinateurs, livres ou autres pour compléter cette ébauche.

N.B.

Moelleux au chocolat

(sans beurre)



Pour 8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingredients :

- 200g de chocolat noir à 52% de cacao minimum
- 1 courgette (250 g environ)
- 4 œufs
- 60 g de sucre de coco
- 50 g de Maizena (ou de farine)
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- Pelez la courgette, râpez-la et pesez-en 200 g
- Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au micro-ondes et réservez
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Battez les jaunes avec le sucre de coco dans un saladier, ajoutez la courgette râpée, le cacao en poudre, la farine, le sucre vanillé et la levure.
- Mélangez avec le chocolat fondu, jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte chocolatée.
- Versez-la dans un moule à manquer anti-adhésif (diamètre 22 cm) et faites cuire 30 min au four, à 180°C (th 6).
- Servez tiède ou froid

RECETTE GÔTÉE ET APPROUVÉE PAR L'ENSEMBLE DU GROUPE DE RÉDACTION PROPOSÉE PAR S.C.

CHARADES

- Mon 1^{er} est une action que l'on refait à nouveau
- Mon 2^{ème} est le nom donné aux véhicules à 2 ou 3 roues
- Mon 3^{ème} est une période de l'évolution du monde
- Mon tout permet de donner une autre vie à un objet.

abc2c4g3

- Mon 1^{er} est l'endroit où nous apprenons
- Mon 2^{ème} est le contraire de bas
- Mon 3^{ème} est la dixième lettre de l'alphabet
- Mon tout est une science qui étudie l'environnement et nos relations

Réponse : Ecologie

L'ENVIRONNEMENT...

C'est le thème choisi par les membres du Pôle Seniors pour ce 7^{ème} journal « Par et pour les Seniors ».

Cela fait plusieurs décennies que l'on utilise le mot environnement dans les projets, dans les livres, dans les médias, pour évoquer la nature et sa protection.

Un peu étonnant si on pense qu'il évoque quelque chose « aux environs », à côté, donc un peu en dehors de nous les êtres humains... Alors que nous savons bien que nous en faisons partie intégralement !

Cela a déjà été évoqué mais recalculons ensemble la vie de l'homme sur cette planète depuis 7 millions d'années à côté de l'apparition des premiers éléments vivants il y a 1 milliard d'années.

A titre de comparaison sur une journée de 24 heures, l'Homme, telle qu'on connaît son évolution, apparaîtrait à 23 h 50 !

C'est dire l'importance très relative de l'homme dans le phénomène de la vie, dans la nature et ce que l'on appelle l'Environnement !

Et pourtant, nous savons aussi que l'homme porte une grande responsabilité par certains de ses agissements dans la mise en danger de la vie sur la terre !

Heureusement, il semble qu'il y ait une prise de conscience : défendre l'Environnement, c'est aussi forcément défendre la vie et l'avenir de l'espèce humaine.

Donc rien d'étonnant à ce que les Seniors veuillent aussi en faire un thème de journal, en espérant que cela vous intéressera, et peut-être vous apportera quelques éléments de réflexion.

N'hésitez pas à réagir et bonne lecture à toutes et à tous.

Le Comité de rédaction

Ce Journal entre dans notre politique Seniors soutenue notamment par la C.F.P.P.A. du Gard et la Carsat Languedoc-Roussillon, en plus de nos partenaires historiques : Centre Social - la commune, la CAF et le Conseil Départemental du Gard.

Les Projets 2020 du Centre Socioculturel Marcel Pagnol pour les Seniors vont essayer de développer et d'améliorer ce qui existe et de travailler sur de nouvelles actions comme par exemple, des ateliers informatiques, un Forum Santé Seniors, une expérimentation de covoiturage local etc. Nous vous en reparlerons mais nous restons aussi à votre écoute pour vos avis, critiques et propositions.

A bientôt...

Mars 2020 Création : M. K. Pholios : CCAS - Freepik



**Que la montagne est belle...
Que la Camargue est belle...
C'est beau, c'est beau la vie...**

Ces paroles chantées par Jean Ferrat, reprises par divers chanteurs, reviennent en mémoire devant la nature qui nous entoure. Oui, la nature est belle ! Quel émerveillement devant les constellations de la voûte céleste, devant notre planète « TERRE » dans cette immensité.

Où, notre « planète TERRE » est belle : émerveillement devant une fleur qui s'épanouit, devant un oiseau qui revient chaque année retrouver son nid, devant une abeille qui butine et donne le miel très apprécié par les gourmets et les gourmands, devant la métamorphose du ver à soie en papillon...

On pourrait multiplier les exemples. Oui, la nature est belle ! Lors d'une promenade, découvrir un paysage couvert

Certains « oublient » qu'ils ne sont pas chez eux, qu'ils ne sont que de passage ». Ils abusent de leur pouvoir sur la nature, ce qui génère un déséquilibre : on pense aux catastrophes naturelles, dues à la déforestation, aux espèces naturelles qu'il faut protéger pour les sauver... Que de dérèglements climatiques dus en partie au mauvais usage que l'homme a fait de cette nature. Nous en subissons les conséquences.

Nous ne sommes pas « propriétaires » de notre TERRE. Pour transmettre aux générations futures une terre où il fait bon vivre : « admirons, protégeons, respectons... » pour pouvoir continuer à dire, de génération en génération « Que la montagne est belle ! »

- « Que c'est beau, c'est beau la vie ! » **S.C.**

LES CIRCUITS COURTS

Qu'est-ce que c'est ? On parle de « circuits courts » lorsqu'on limite les intermédiaires entre l'agriculteur et le consommateur. C'est un mode de commercialisation de produits agricoles ou horticoles, qu'ils soient bruts ou transformés, dans lequel seul un intermédiaire intervient entre producteur et consommateur.

Ils mènent à une proximité à la fois géographique et relationnelle entre producteur et consommateur.

Différents types de circuits courts existent :



- Produits généralement vendus par circuits courts :**
- les fruits et légumes
 - les productions horticoles
 - les volailles
 - les palmipèdes gras
 - les produits laitiers
 - la viande, les salaisons et la charcuterie
 - le vin
 - le miel
 - les oeufs
 - les matériaux de construction
 - le pain
 - la farine
 - les produits en laine de mouton : fils à tricoter, tissu, chaussettes, gants, sacs, plaid, semelles, oreillers, couettes, matelas, doudous, chaussons, objets de décoration, etc.

- Avantages des circuits courts :**
- Restaurer le lien social entre consommateur et producteur
 - Permettre la réalisation d'économies sur toute la chaîne de distribution au profit du consommateur.
 - Promouvoir des pratiques favorables à l'environnement
 - Répondre à la demande du consommateur.
 - Limiter l'emballage et favoriser le conditionnement « eco-responsable ».
 - Permettre le maintien d'une activité agricole locale.
 - Offrir une transparence sur la provenance des produits, de leurs modes de production et des prix.

Voici un exemple local

« La ruche qui dit oui » Cette organisation permet de commander en ligne ce que vous voulez et quand vous voulez, d'acheter en direct aux producteurs.

Chaque semaine la Ruche donne rendez-vous dans un quartier pour retirer les commandes et rencontrer les producteurs.

Les produits sont locaux, frais et fermiers. Les achats permettent de rémunérer plus justement les producteurs.

S.F.

La légende du Colibri

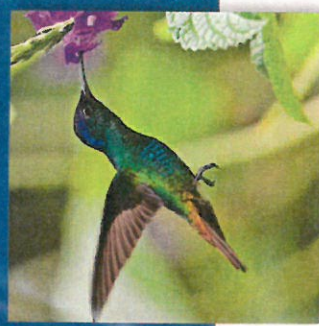
Une légende amérindienne qui invite chacun à prendre sa part dans la défense de la planète.

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :

« Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit :

« Je le sais, mais je fais ma part. » **A.H.**



ATELIER JARDIN'ÂGE



Lorsque le centre a proposé le projet d'un jardin partagé, plusieurs réunions ont été mises en place.

Des idées ont été échangées afin de mettre en œuvre notre « merveilleux » potager et notre composteur.

A chaque atelier **Jardin'Âge** nous prenons beaucoup de plaisir à travailler la terre (planter, semer, voir pousser) et pour certains découvrir le **Jardin'Âge**.

Après la cueillette nous échangeons nos idées et astuces culinaires afin de déguster nos « précieux » légumes naturels.

Aussi quelle horreur de découvrir, un beau matin, que Mère Nature nous avait offert en cadeau une multitude de chenilles qui dévoreraient nos choux !

Le zéro déchet fait partie de nos priorités d'où la fabrication d'un composteur.

Cet atelier nous apporte la « zénitude », l'évasion de l'esprit et le sourire.

Les portes du jardin vous sont ouvertes... **VIVE LE JARDIN'ÂGE !**

DOMINIQUE, SIMONE, MARIE-TERESE, NICOLE, FRANÇOISE

Le miel et les abeilles



Le terme « miel », apparu au X^e siècle, vient du latin mel. Nos ancêtres récoltaient déjà le miel sur les troncs d'arbres, dans de petites fosses dans le sol ou sous la roche à la Pré-histoire. La récolte du miel a longtemps été destructrice puisqu'elle correspondait à la mort de la colonie ou à leur délocalisation. Pendant l'Antiquité, les Grecs et les Romains utilisaient le miel dans leur alimentation et comme produit de beauté. Des peintures prouvent qu'on le consommait à cette époque. Chaque civilisation cuisinait le miel à sa façon. Les Aztèques le dégustaient au petit déjeuner dans du lait parfumé de piment et de vanille. Au Moyen-Âge, le miel sauvage était utilisé comme confiserie et comme remède. Ce n'est qu'à partir de l'invention du microscope au XVI^e siècle qu'on a pu s'intéresser à ce phénomène naturel.

L'homme a fini par maîtriser la production à partir du XIX^e siècle avec la domestication des abeilles.

L'abeille qui est apparue sur terre il y a 80 millions d'années était tout aussi vénérée que le miel qu'elle fabrique. « Messagère des dieux » aucun qualificatif n'était excessif pour décrire cet insecte qui appartient à la famille des apidés.

Les produits de la ruche :

- Pollen - Propolis - Gelée royale - Miel**
- Le **pollen** est important pour la vie des abeilles, on le nomme parfois « le pain des abeilles ». Il est la principale nourriture des larves, il permet à la colonie de se reproduire, il est aussi essentiel à la croissance des jeunes abeilles.
- La **propolis** est une résine produite par les bourgeons de certaines espèces d'arbres. Transportée à la ruche, elle est mélangée à la cire et acquiert des propriétés antimicrobiennes.
- La **gelée royale** est sécrétée par les abeilles ouvrières. C'est une substance blanchâtre à consistances gélatineuse connue pour ses propriétés revitalisantes.
- Le **miel** est un produit naturel, fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs. Il est essentiellement utilisé pour son goût et pour sucrer les aliments mais il a aussi de multiples vertus.

M.R.

LE TRI, PENSEZ-Y !

BAC JAUNE
C'est le tri des déchets recyclables : papiers, cartons, plastiques, métaux, verre...
Bac à trier les déchets recyclables.

BAC VERT
C'est le tri des déchets verts : branches, feuilles, déchets de jardin...
Bac à trier les déchets verts.

COMPOSTEUR
C'est le tri des déchets organiques : déchets de cuisine, déchets de jardin...
C'est le lieu où se crée le compost.

COLONNE VERRE
C'est le tri des déchets en verre : bouteilles, pots, verres...
Bac à trier les déchets en verre.

COLONNE PAPIERS
C'est le tri des déchets en papier : journaux, magazines, emballages...
Bac à trier les déchets en papier.

Carton brun à déposer en Déchèterie

Un doute ?
Faites appel à nos conseillers pour le tri des déchets.
Pour toute information contactez le service tri des déchets au 02 40 00 00 00.