

Le magazine d'infos des + de 50 ans

seniors

Région

Édition Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur-Corse
N°43 - Juillet/Août/Septembre 2022



Santé

Canicule,
les gestes à adopter



Santé

Fortes chaleurs,
veille saisonnière

Nutrition

L'alimentation
au quotidien

Droits

Le café
des aidants



Découverte

Chypre,
l'île de l'amour

SALON SUD **Seniors**

LES SALONS DE LA RETRAITE ET DU TEMPS LIBRE



MARSEILLE

**Parc Chanot
18 et 19 Nov. 2022**

SAINT-RAPHAEL

**Palais des Congrès
17 et 18 Déc. 2022**

**Entrée
Libre**

10h à 18h

CONSEILS - INFORMATIONS - BIEN VIEILLIR

**LOISIRS · VIE PRATIQUE · BIEN-ÊTRE · SANTÉ · VOYAGES · PATRIMOINE
RÉSIDENCES RETRAITE · SERVICE À LA PERSONNE · HABITAT
Restauration sur place - Renseignements au 04 42 82 72 09**

04



Canicule,
les gestes à adopter

08



Fortes chaleurs,
veille saisonnière

12



Nutrition

16



Café des
aidants



Magazine consultable dans les salles d'attente de médecins et disponible chez + de 4500 professionnels de santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse. Magazine en cours de parution consultable sur www.seniorsregion.fr.

Directeur de la publication : Olivier MARTIN - Graphiste : SB2M - Crédits photos Adobe Stock - Seniors Région est imprimé en Espagne et édité par 2M REGIE - SARL au capital de 4000 euros - 13, allée des Lauriers - 13124 PEYPIN - SIRET 522 495 225 RCS Marseille - Code APE : 8230Z - Tél : 04 42 82 72 09. Toute reproduction même partielle de tous les éléments parus dans le magazine « Seniors Région » et sur le site internet www.seniorsregion.fr est interdite. L'annonceur est seul responsable des informations contenues dans les annonces et garantit 2M REGIE contre toute condamnation prononcée à son encontre sur ce point. Malgré le soin apporté par la rédaction pour assurer l'exactitude des informations publiées, ces informations venant de sources très diverses, ni l'éditeur, ni l'imprimeur ne pourraient être tenus responsables d'éventuelles erreurs ou omissions. Le directeur de la publication se réserve le droit d'interdire toute publication. Marque déposée à l'INPI sous le n° national 10 3 726 0 44 © 2M REGIE - 2010. Dépôt légal à parution - ISSN : 2110-8307. Ne pas jeter sur la voie publique. Sauf erreurs typographiques.

RECEVOIR
SENIORS
RÉGION
CHEZ VOUS
C'EST
POSSIBLE !



Je souhaite m'abonner à Seniors Région - Merci de remplir ce coupon et de l'envoyer avec votre chèque de règlement à l'ordre de 2M Régie à l'adresse suivante : 2M Régie - Magazine SENIORS REGION - 13 Allée des Lauriers - 13124 Peypin

Merci de cocher le nombre de numéros de votre choix :

- 4 prochains numéros moyennant une participation de 16€* aux frais d'expédition
 8 prochains numéros moyennant une participation de 28€* aux frais d'expédition
 Mme Mlle M Téléphone : / / / /

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Adresse e-mail : _____

*Valable uniquement pour envoi postal en France Métropolitaine. Conformément au RGPD du 25 mai 2018, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant à exercer auprès de 2M Régie

Fortes chaleurs et canicule : quels gestes adopter pour s'en protéger ?

Coup de chaud, déshydratation, crampes, maux de tête, vertiges... la chaleur peut être dangereuse pour tous avec des impacts rapides sur la santé. Il est important de se protéger.



Voici des conseils simples qui s'appliquent à tous, et particulièrement aux personnes fragiles (personnes âgées de plus de 65 ans, personnes handicapées ou malades, personnes dépendantes, femmes enceintes, jeunes enfants, personnes sans abri...) et aux travailleurs exposés à la chaleur, plus à risque de présenter des complications :

- **éviter de sortir aux heures les plus chaudes** (de 11 h à 21 h en cas de canicule) ;
- **maintenir son logement frais** : fermer fenêtres

et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais ;

- si le logement ne maintient pas la fraîcheur, **passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- **boire régulièrement de l'eau** sans attendre d'avoir soif ;
- **se rafraîchir et se mouiller le corps** (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- **manger** en quantité suffisante ;
- **ne pas boire d'alcool** ;
- **éviter les efforts physiques** ;
- penser à **donner régulièrement des nouvelles à ses proches** et, dès que nécessaire, demander de l'aide.

À noter : en cas de fortes chaleurs, certains médicaments peuvent empêcher ou gêner la régulation de la température du corps. Il est également important de respecter les conseils de conservation et de transport des produits de santé.

Voir les conseils simples et pratiques à appliquer au cours d'un épisode de fortes chaleurs sur le site de Santé publique France.

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU



**Évitez
l'alcool**



**Mangez en
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous
le corps**



**Donnez et prenez des
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités
sans efforts**

**EN CAS DE MALAISE,
APPELÉZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

APHRODISIAQUES

100% NATURELS

Claude
APHRODISIACS



SUBLIMATEUR DE LIBIDO CÉLINE FÉLINE

Composé de phyto-œstrogènes, d'endorphines et d'excitants végétaux, Céline aiguise l'éveil des sens, attise le désir et stimule les hormones liées au plaisir pour de nouvelles sensations.

Geneviève, 61 ans : « Mon mari et moi sommes depuis peu de temps à la retraite, on se retrouve enfin, pourtant à mon âge je n'ai plus très souvent de désir pour lui et je sens que cela le frustre. J'ai pris Céline pour faire un test et depuis c'est un feu d'artifice tous les jours ! »

Flacon en verre de 28 gélules végétales.

~~29,90€~~ 26,91€



RETARDATEUR DE JOUISSANCE GASTON ÉTALON

Constitué d'anxiolytiques végétaux et d'actifs régulant l'excitation sexuelle, Gaston favorise le contrôle de soi afin de retarder l'orgasme pour des performances accentuées et un profond plaisir réciproque.

Philippe, 55 ans : « Après des années de vie sexuelle normale j'ai commencé à avoir des problèmes d'éjaculation précoce. C'était l'incompréhension. Depuis que je prends Gaston, j'ai beaucoup moins d'appréhension et j'ai retrouvé ma vie sexuelle d'avant. »

Flacon en verre de 28 gélules végétales.

~~29,90€~~ 26,91€



PROVOCATEUR D'ÉRECTION VIRGILE VIRIL

Débordant d'actifs vasodilatateurs et de stimulants végétaux, Virgile intensifie l'excitation, renforce durablement l'érection et réduit la période réfractaire entre les coïts pour une performance puissante et de longue durée.

Particulièrement recommandé aux hommes connaissant des problèmes d'érection, de façon ponctuelle ou récurrente, ou à la recherche de performances accrues.

Flacon en verre
28 gélules végétales

~~29,90€~~ 26,91€



LOT DE 3 VIRGILE VIRIL

62,73€

~~69,70€~~

Jean 65 ans : « Avec l'âge, mes érections sont devenues moins vigoureuses, pourtant j'ai toujours très envie de ma femme. Virgile m'a aidé à retrouver mon entière masculinité pour notre plus grand plaisir à tous les deux. »

LES LABORATOIRES CLAUDE FONT LA DIFFÉRENCE

- ✓ ACTIFS 100% BIO CERTIFIÉS AB
- ✓ SENSATIONS NATURELLES
- ✓ FABRICATION FRANÇAISE

SANS VIAGRA
NI DÉRIVÉS DE VIAGRA

SANS
EFFETS SECONDAIRES

SANS
CONTRE-INDICATIONS



PROVOCATEUR D'ÉRECTION ACTION FLASH

Améliore la fonction érectile, déploie les performances sexuelles, augmente le niveau de testostérone et favorise la santé des organes reproducteurs.

René 74 ans : « Je ne fais plus la fête tous les jours mais quand il m'arrive d'avoir un rendez-vous galant une aide naturelle est la bienvenue ! La poudre est facile à prendre et agit presque tout de suite. »

~~19,80€~~ 17,82€

BON DE COMMANDE

Mes coordonnées : Mr Mme

Nom, prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

Règlement par chèque : à l'ordre de 2M Regie
2M Regie
13 Allée des Lauriers - 13124 Peypin
Tél : 04 42 82 72 09

De 9h à 12h et de 14h à 18h du lundi au vendredi

MERCI D'ÉCRIRE EN MAJUSCULE

OFFRE SPÉCIALE - 10%

PRODUITS
SÉLECTIONNÉS & RECOMMANDÉS
PAR SENIORS RÉGIONS

Désignation	Quantité	Prix Unitaire	Total
Sublimateur de Libido		26,91 €	
Retardateur de Jouissance		26,91 €	
Provocateur d'Érection		26,91 €	
Lot de 3 Provocateurs d'Érection		62,73 €	
Provocateur d'Érection - Action Flash		17,82 €	
Montant des articles commandés			
Frais d'envoi en Colissimo			<input type="checkbox"/> 4,80€
Je commande minimum 3 PRODUITS, mes frais de port sont OFFERTS			
TOTAL DE MA COMMANDE			

Canicule et fortes chaleurs : lancement de la veille saisonnière et rappel des gestes à adopter par tous

Les épisodes de fortes chaleurs et de canicule peuvent être dangereuses pour la santé surtout chez les personnes les plus à risque. A compter du 1er juin, le plan national canicule est activé sur le territoire. Comme chaque année, Santé publique France met en place sa veille saisonnière et rappelle les messages de prévention et les gestes à adopter en cas de fortes chaleurs.

Du 1^{er} juin au 15 septembre, Santé publique France coordonne le Système d'alerte canicule et santé en étroite collaboration avec Météo France. Dans ce cadre, et lors d'épisodes de canicule, Santé publique France surveille des indicateurs de recours aux soins d'urgence susceptibles d'augmenter avec la chaleur et produit des synthèses épidémiologiques nationales et régionales, en lien avec la situation météorologique et sanitaire. Un dispositif de prévention est également mis en place en lien avec le ministère de la Santé et de la Prévention rappelant les gestes simples à adopter pour lutter contre l'impact sanitaire des fortes chaleurs à travers différents outils mis à disposition de tous.

S'informer en temps réel et connaître les recommandations sanitaires à suivre en cas de fortes chaleurs via un numéro vert

Pour une information en temps réel de la situation météorologique, vous pouvez consulter la carte de vigilance de Météo-France qui est mise à jour a minima deux fois par jour à 6h et 16h : <https://vigilance.meteofrance.fr/fr>.

Une plateforme téléphonique d'information "Canicule", accessible au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe en France), est activée l'été à partir du premier épisode de canicule, par la Direction générale de la santé (appel gratuit depuis un poste fixe en France, de 9h à 19h) pour répondre aux questions et informer sur les recommandations sanitaires à suivre en période de fortes chaleurs.

Les niveaux de vigilance météorologique

Les prévisions météorologiques départementales sont analysées chaque jour pendant l'été par Météo-France. Les résultats de cette analyse permettent à Météo-France d'établir la carte de vigilance météorologique qui est diffusée tous les jours à 16h.

- Le niveau de vigilance jaune correspond à deux situations :
- un pic de chaleur : exposition de courte durée (1 ou 2 jours) à une chaleur intense

• un épisode persistant de chaleur mais qui reste sous les seuils d'alerte

Ces deux situations présentent un risque pour la santé humaine, pour les populations fragiles ou surexposées notamment du fait de leurs conditions de travail ou de leur activité physique.

• **Le niveau de vigilance orange** correspond à une canicule : période de chaleur intense pour laquelle les moyennes sur 3 jours consécutifs des températures de nuit et de journée atteignent ou dépassent les seuils départementaux, et qui est susceptible de constituer un risque sanitaire notamment pour les personnes fragiles ou surexposées.

• **Le niveau de vigilance rouge** correspond à une canicule extrême : canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son extension géographique, à fort impact sanitaire pour tout type de population, et qui peut entraîner l'apparition d'effets collatéraux notamment en termes de continuité d'activité.



Un dispositif de prévention adapté pour rappeler que la canicule nous concerne tous

Santé publique France pilote le dispositif de prévention, en lien avec le ministère de la Santé et de la Prévention, afin de sensibiliser la population en fonction des niveaux de vigilance.

L'objectif est de donner les moyens à chacun de se prémunir contre les risques liés aux fortes chaleurs et d'informer sur les précautions à prendre et à adapter selon la physiologie des personnes, l'âge ou les niveaux d'exposition spécifiques. Cette année, le dispositif est pensé pour faire prendre conscience que tout le monde est concerné par la canicule et ses éventuelles conséquences.

• Un spot télé et un spot radio diffusés en réquisition média en cas d'alerte canicule étendue au niveau national.

• Un dispositif digital ciblé : des messages géolocalisés - via les réseaux sociaux, et des SMS - envoyés aux personnes les plus vulnérables dès qu'un département passera en vigilance jaune.

• Des affiches et des dépliants rappelant les principaux gestes de prévention contre les effets de la chaleur avec une description pédagogique des symptômes de déshydratation ou de coup de chaleur afin de mieux les reconnaître. Plusieurs affiches d'information pour le grand public en français, en anglais et arabe sont également disponibles.

• Deux dépliants de la collection « Repères pour votre pratique » sont plus spécifiquement destinés aux professionnels de santé, pour les accompagner dans la prise en charge de leurs patients :

• Repères pour votre pratique : canicule adultes vulnérables

• Repères pour votre pratique : prévenir les risques liés aux fortes chaleurs chez les enfants

Conseils et gestes simples à adopter par tous pour se protéger des fortes chaleurs

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11-21 heures en cas de canicule)
- Préférez les activités sans efforts aux heures les plus chaudes
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais)
- Si votre logement ne peut pas rester frais, passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée, salle rafraîchie...)
- Ne buvez pas d'alcool
- Mangez en quantité suffisante des plats légers et riches en eaux (fruits et légumes)
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches, surtout les plus fragiles

En voiture et lors de longs trajets

- Ne laissez jamais une personne seule dans une voiture, en particulier un enfant, même pendant une très courte durée car la température dans l'habitacle peut augmenter très vite. De même, ne laissez jamais un animal seul dans une voiture.
- Si possible, décalez votre trajet aux heures les moins chaudes.
- Pensez à emporter de l'eau en quantité suffisante et un brumisateur pendant les trajets en voiture.
- Arrêtez-vous régulièrement pour vous reposer et vous rafraîchir : sur certaines aires d'autoroute des fontaines à eau ou des zones de brumisation sont mises à votre disposition.

Il est important de se protéger et de connaître les gestes à adopter, même quand les fortes

chaleurs sont de courte durée. Les conseils de prévention s'appliquent à toutes personnes exposées aux fortes chaleurs (travailleurs exposés à la chaleur, sportifs...) et aux personnes fragiles (âgées, handicapées, malades chroniques), plus à risque de présenter des complications.

Nourrissons et enfants

- Veillez à les protéger en permanence de la chaleur (éviter les sorties aux heures les plus chaudes, les faire boire et les rafraîchir régulièrement)
- Ne laissez jamais d'enfant dans une pièce mal ventilée ou un véhicule, même pendant une très courte durée
- Prévoyez d'emporter de l'eau en quantité suffisante pour tout déplacement en voiture
- Aux heures les moins chaudes, dans le cadre d'une sortie, faites porter aux enfants un chapeau à large bord, des lunettes de soleil, un vêtement léger couvrant. Rafraîchissez-les régulièrement : mouillez les vêtements, pulvérisez de l'eau sur le visage et les parties découvertes du corps avec un aérosol. Appliquez une crème solaire adaptée aux enfants sur les parties découvertes du corps pour les protéger des UV
- N'exposez jamais les bébés de moins d'un an au soleil

Personnes âgées

Il est très important de se protéger (ou avec l'aide de son entourage) au maximum des fortes chaleurs :

- Passer plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé, si le logement ne peut être maintenu frais
- Se mouiller régulièrement le corps pour abaisser la température corporelle (par exemple en s'appliquant des linges ou un gant humide sur le visage, les bras, le cou) et en se vaporisant de l'eau sur le visage...
- S'hydrater suffisamment tout en diversifiant l'apport hydrique (fruits et légumes riches en eau, yaourt, sorbets, jus de fruits...)
- Manger suffisamment (si besoin en fractionnant

les repas), pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme.

Sportifs

- Reportez l'activité sportive aux heures les plus fraîches de la journée, voire après la vague de chaleur
- Aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau
- Hydratez-vous très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice
- Restez vigilant vis-à-vis de soi et des autres sportifs

Travailleurs

- Pour les travailleurs les plus exposés, se reporter aux consignes de vigilance émises par l'institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS)

Risques liés à la chaleur : reconnaître les signes d'alerte (crampes, fatigue inhabituelle, nausées, vomissements, maux de tête...) et agir en conséquence

Si vous avez des bouffées de sueur en buvant un verre d'eau, si vous n'avez pas uriné depuis plus de 5 heures ou si vos urines sont foncées : buvez immédiatement même si vous n'avez pas soif.

Si vous ressentez du bien-être en mettant vos avant-bras sous un filet d'eau : augmentez le mouillage et la ventilation de votre peau. L'organisme commence à souffrir si vous avez des crampes, des maux de tête, des nausées, une fatigue inhabituelle... Mettez-vous dans un lieu frais, buvez, arrêtez toutes activités physiques, aspergez-vous d'eau et ventilez-vous si les signes surviennent après une exposition directe au soleil. Dans tous les cas, appelez un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'une heure.

**En cas d'urgence,
appelez le centre 15 immédiatement.**

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2022/canicule-et-fortes-chauteurs-lancement-de-la-veille-saisonniere-et-rappel-des-gestes-a-adopter-par-tous>



L'alimentation au quotidien : s'organiser ensemble

Manger est un plaisir que l'on peut garder toute sa vie. Permettre à la personne âgée de garder son appétit et faire du repas un moment privilégié sont les meilleures aides que vous pouvez lui apporter. Pour cela, l'échange et le partage sont très importants. Cependant, faites attention à ne pas vous substituer à elle, même si vous pensez bien faire.

Le bon rythme quotidien : 3 repas et un goûter

Quels que soient les activités et le mode de vie de la personne âgée, maintenir un rythme alimentaire de trois repas par jour et y ajouter un goûter ou une collation permet de bien répartir les apports dans la journée et de réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang). C'est important car, avec l'âge, le fonctionnement du corps est sujet à des modifications : la digestion est plus longue et plus difficile. Pour la faciliter, tous les repas et le goûter doivent être espacés d'au moins trois heures.

Le petit-déjeuner

C'est un repas à ne pas négliger : il permet à l'organisme de se recharger en énergie après la nuit. Pour éviter qu'elle manque de sucre le matin en se levant et risque un malaise qui peut entraîner une chute, veillez à ce que la personne que vous aidez prenne son petit déjeuner moins de 12 heures après le dîner de la veille. Si elle a très faim le matin, n'hésitez pas à lui conseiller de ne pas se priver !

Au menu : une boisson + un produit céréalier (pain, biscottes...), un produit laitier (lait, yaourt, fromage...) et un fruit (éventuellement pressé) ou un jus de fruit.

Le déjeuner

Ce repas, souvent le principal de la journée, devrait rester si possible structuré, c'est-à-dire servi dans l'ordre « traditionnel » entrée + plat + fromage + dessert, et apporter des protéines (viande ou poisson ou œufs).

Le goûter

À cet âge, il est nécessaire pour mieux réguler la glycémie, les glucides étant plus difficilement stockés dans le foie et les muscles.

Il permet en outre d'augmenter les apports de ceux qui mangent relativement peu aux repas. Prévoir un ou deux aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits, pain ou biscuits, produits laitiers + 1 boisson chaude ou froide.

Le dîner Une soupe légère, un fromage blanc et une compote... ça ne suffit pas pour le soir !

Il est important de mettre au menu des produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...), qui vont recharger l'organisme en glucides complexes pour la nuit et, souvent, permettre un meilleur sommeil.

Il vaut mieux éviter que la personne mange trop longtemps avant de se coucher, mais si c'est le cas, prévoyez-lui une collation avant d'aller au lit.

L'organisation des repas : un moment de partage

Concevoir ensemble des menus variés, adaptés aux goûts et aux capacités de mâcher et d'avaler de la personne que vous aidez, c'est important pour donner envie de manger. Suscitez et encouragez sa participation au choix et à la préparation du repas. Et incitez-la à bouger: c'est une excellente façon de stimuler l'appétit! Les courses Faire la liste des courses ensemble

Si la personne âgée ne manifeste pas spontanément d'envies particulières, évoquez ensemble ce qui peut les réveiller: souvenirs d'enfance, aliments et recettes préférées, ses talents de « cordon-bleu »... Consultez avec elle des publicités, des livres de recettes ou des magazines.

Reportez-vous aux repères p.66 pour veiller à la variété des produits à mettre au menu chaque jour. Prévoyez des aliments destinés aux goûters et collations : produits laitiers, biscuits, pain, fruits, compotes, etc.

L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

- Pensez aux œufs, aux morceaux de viande à cuisson longue, aux produits laitiers, aux poissons en conserve (thon au naturel, sardines à l'huile...): ils apportent des protéines d'aussi bonne qualité que les morceaux à cuisson rapide et le poisson frais.
- Choisissez des légumes et des fruits de saison, normalement moins chers et plus goûteux.
- N'hésitez pas à acheter des légumes en conserve ou surgelés, ils sont de bonne qualité nutritionnelle.
- Mettez les féculents, peu chers, au menu de chaque repas: pain (le pain de campagne se conserve plusieurs jours), au très produits céréaliers (pâtes, riz...), pommes de terre et légumes secs.

Faire les courses

Si c'est possible, allez à pied faire les courses ensemble dans un commerce de proximité, au marché... Cela permet à la personne fragilisée

de conserver l'habitude de marcher et d'échanger avec l'extérieur. Prenez le temps de regarder les étals, de choisir ensemble.

Incitez-la à goûter autre chose que des aliments « routiniers ».

Préférez les petits conditionnements pour éviter les restes et... alléger le panier.

Profitez des promotions sur les produits frais, mais vérifiez la date limite de consommation, souvent très courte.

Beaucoup de magasins livrent à domicile, ce qui permet d'éviter de porter les produits lourds et de faire des réserves de produits non périssables.

Le bon geste À avoir toujours en stock : lait UHT ou en poudre, café, thé, sucre, biscuits, farine...

Vérifiez régulièrement la date limite de consommation (« à consommer de préférence avant »)

<https://www.santepubliquefrance.fr>



Pour faire le point sur mes médicaments

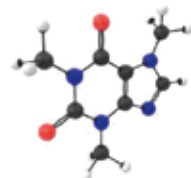


J'ai plusieurs prescripteurs (Médecin généraliste, ophtalmo, dentiste, ORL, cardiologue, dermatologue...).

Mon pharmacien peut détecter s'il y a des médicaments incompatibles nuisibles pour ma santé !

Pour comprendre à quoi servent les médicaments que je prends

On se pose tous des questions sur notre santé, on entend, on lit tout sur tout ...
Mon pharmacien est l'expert du médicament. A l'occasion d'un rendez-vous, il prendra le temps de m'expliquer et répondra à mes questions sur mes traitements !



Pour m'aider à m'organiser



Ces comprimés sont-ils à prendre avant, pendant ou après les repas ? A jeun ?
Le matin, le soir au coucher ? Et si mon pharmacien me faisait un plan de prise ? Et il y a plein de solutions pour que les prises de médicaments quotidiennes ne soient plus une contrainte... Je lui parle des problèmes que je rencontre, au besoin il en parle avec mon médecin traitant

Pour parler de mes difficultés

Mon mari a des difficultés à avaler et cet énorme comprimé est difficile à avaler. Je le broie. Mais cela ne modifie-t-il pas l'effet de ce médicament sur mon organisme ?

Je dois réaliser une injection quotidienne, je suis tributaire du passage de l'infirmière. Mon pharmacien peut aussi m'aider à devenir autonome...

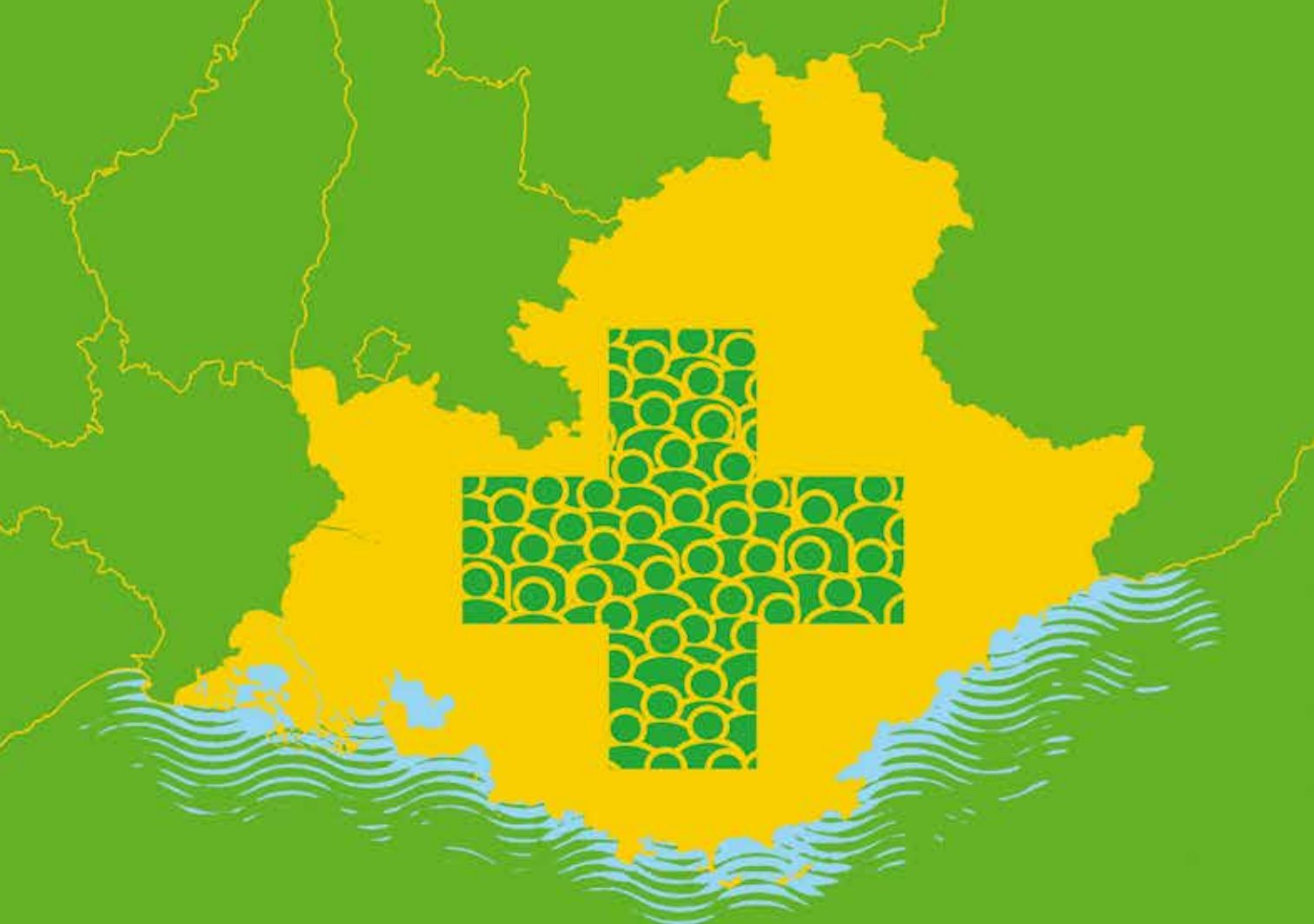
Mon épouse a de plus en plus de mal à se déplacer dans la maison. Mon pharmacien peut me conseiller des dispositifs et du matériel pour sécuriser et faciliter ses déplacements.



Quand j'ai un problème ...

J'ai une éruption cutanée, des vertiges, une baisse de libido... ? Et si c'était à cause du nouveau médicament que l'on m'a prescrit ???

Mon pharmacien, Docteur en Pharmacie, qui a réalisé six longues années d'études sur les médicaments est accessible et disponible, près de chez moi, sans rendez-vous, au moins 7 jours sur 7. Il m'oriente vers mon médecin traitant si besoin ou m'aide à résoudre le problème.



Il y a dans chaque quartier, dans chaque village, une équipe pharmaceutique qui vous aide à traverser la crise COVID.

**PRENEZ SOIN DE VOS PHARMACIENS,
ILS PRENNENT SOIN DE VOUS**

Préservons ensemble leur présence près de votre domicile
VOTRE PHARMACIE • VOTRE ESPACE SANTÉ PERSONNALISÉ ET DE PROXIMITÉ



Les cafés des aidants : pour échanger et s'informer entre aidants

Les cafés des aidants sont ouverts à tous les aidants quels que soient l'âge et la maladie de la personne accompagnée. Ils peuvent y échanger, partager leurs expériences et s'informer sur les aides possibles.

Les cafés des aidants répondent à un besoin d'information et de partage

« L'idée d'organiser un café des aidants est née à la suite d'un recensement des besoins de la population. Nous avons constaté que beaucoup d'aidants étaient seuls avec leurs difficultés, mal renseignés, en manque d'échange sur leur vécu » raconte Alice Lefèvre, animatrice du café des aidants de Montdidier dans la Somme.

Chaque café fonctionne différemment : certains sont gratuits, organisés dans des salles ou parfois dans de vrais cafés, comme le café des aidants de Mérignac en Gironde. Pour Catherine Bouffard, directrice de l'association organisatrice Vie et santé, « symboliquement, c'est très important que le café des aidants se tienne dans un vrai café, ouvert sur la société, alors que les aidants sont souvent confinés à domicile et isolés ».

Un espace ouvert et sans contrainte

Tous les aidants, quels que soient la maladie ou l'âge du proche qu'ils accompagnent, sont les bienvenus. Josiane Astolfi, aidante et référente du café des aidants de Péronne dans la Somme, constate que « les aidants qui fréquentent le café accompagnent majoritairement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ». Elle-même accompagne son compagnon qui a une

sclérose en plaques. « Cela ne nous empêche pas de nous retrouver autour de difficultés communes : le sentiment d'une incompréhension de l'entourage, d'une culpabilité... » poursuit-elle.

Le café des aidants est également un espace sans contrainte : aucune inscription préalable est nécessaire, aucune assiduité demandée... « Le quotidien des aidants est fait de beaucoup de contraintes. L'idée est de ne pas en ajouter » résume Catherine Bouffard.

Être aidé à son tour

Une thématique est fixée à l'avance pour chaque café, par exemple la culpabilité. Les aidants autour de la table sont invités à réagir sur cette thématique. « Ils s'échangent naturellement des conseils, des expériences, des difficultés » constate Alice Lefèvre. « Certains aidants reviennent régulièrement et des changements positifs sont visibles : ils sont mieux informés sur les aides possibles et ils ont pu mettre en place un accompagnement plus adapté à domicile ». Les cafés des aidants ont souvent, comme à Péronne, un noyau dur d'habitues qui y retrouvent un lieu chaleureux. « Nous suivons nos vies, nous prenons des nouvelles les uns des autres » raconte Josiane Astolfi à qui il semble « très important d'être aidé pour être ensuite un meilleur aidant ».

Pour en savoir plus et trouver les coordonnées des cafés des aidants organisés près de chez vous : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien/les-cafes-des-aidants-pour-echanger-et-sinformer-entre-aidants>

17 Résidences retraite médicalisées en Provence

L'OCCITANIE
Route de la Bellandière, lieu-dit Calas
13480 CABRIES
04.42.97.92.00
occitanie@orpea.net

ROGNAC
18, Boulevard Gérard Philippe
13340 ROGNAC
04.42.87.81.81
rognac@orpea.net

LES JARDINS DE LA CRAU
1, Rue de l'Europe
13140 MIRAMAS
04.90.17.48.90
miramas@orpea.net

LA BASTIDE DES OLIVIERS
82, Avenue de Marseille
13127 VITROLLES
04.42.46.94.69
vitrolles@orpea.net

LES JARDINS DU MAZET
Rue de la Pinède, ZAC Mazet
13270 FOS-SUR-MER
04.42.56.22.96
fossurmer@orpea.net

LES GRANDS PINS
22, Avenue des Combattants
d'Afrique du Nord
13700 MARIGNANE
04.42.77.02.20
marnagnane@orpea.net

LA RENAISSANCE
17, Boulevard Pèbre
13008 MARSEILLE
04.91.30.58.00
larenaissance@orpea.net

LES JARDINS DE BEAUVALLON
105, Chemin de Morgiou
13009 MARSEILLE
04.91.16.24.00
beauvallon@orpea.net

SAINT-LUC
47 B, Avenue des Trois Lucs
13012 MARSEILLE
04.91.87.99.07
stluc@orpea.net

LES ALIZÉS
Chemin des Pradeaux
83270 ST-CYR-SUR-MER
04.94.26.75.75
lesalizes@orpea.net

VICTORIA
189, Chemin des Deux Frères
83190 OLLIOULES
04.94.02.91.00
ollioules@orpea.net

LES LAVANDINES
Lieu-dit la clède
04660 CHAMPTERCIER
04.92.30.91.20
digne@orpea.net

L'ATRIUM
126, Avenue Saint-Georges
Route de fabrégas
83500 LA SEYNE-SUR-MER
04.94.11.11.00
atrium@orpea.net

SAINT-HONORAT
548, Chemin de la Seyne à Bastian
83500 LA SEYNE-SUR-MER
04.94.06.58.28
sainthonorat@orpea.net

LA PROMENADE DE JADE
Rue Jules Conforti
83120 SAINTE-MAXIME
04.94.43.53.00
promenadesdejade@orpea.net

LE BOIS JOLI
Rue du Bois-Joli
83240 CAVALAIRE-SUR-MER
04.94.01.92.92
cavalaire@orpea.net

LES OLIVIERS
255, Impasse Pierre Flory
83160 LA VALETTE-DU-VAR
04.94.00.08.08
lavalette@orpea.net

Besoin d'une information sur nos solutions d'accueil, d'un conseil,
nos équipes sont à votre écoute

DIRECTION RÉGIONALE ORPEA PROVENCE

Résidence Saint-Luc - 47, avenue des trois lucs - 13012 Marseille

Tél. : 04.91.87.74.21 - Email : dprovince@orpea.net

JE VEUX MON TIKY



Graphisme : kaiserlu77@gmail.com - Photographies : Caroline Martens

CET ÉTÉ,
TON MEILLEUR
AMI SERA
TIKY

CRÉATION FRANÇAISE

100% MATIÈRES NATURELLES

Raz le bol de ramener du sable chez toi après une journée playa ?



En un seul geste, gracieusement & délicatement, votre TIKY fait disparaître le sable sur toutes les parties de votre corps, transat, serviette, jeux de plage...

CONTACTEZ-NOUS : 06 03 06 48 70

WWW.JEVEUXMONTIKY.COM

Amélie Vallée

L'univers de Constance Prévost

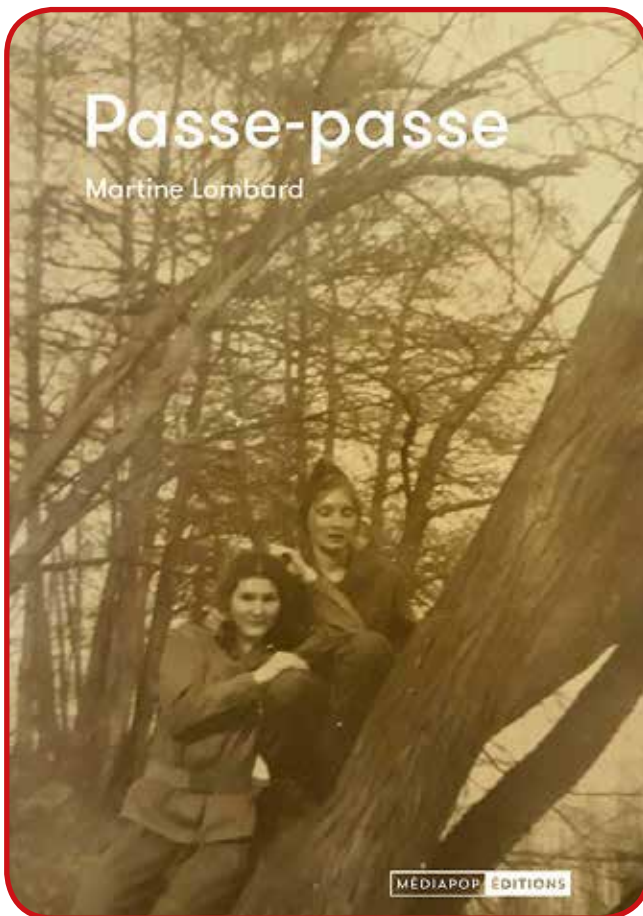
roman



LES ÉDITEURS RÉUNIS

Passe-passe

Martine Lombard



MÉDIAPOP ÉDITIONS

LES PASSAGERS

JULIA BRANDON

LE LYS BLEU
ÉDITIONS

Audrey OUAZAN

*Le Destructuralisme
Libérateur, enfin
un nouveau mouvement
littéraire et artistique
pour tous !*



Enfin un nouveau mouvement
littéraire et artistique pour tous !

Éditions
Baude/aire

Passe-passe

par Martine Lombard

LA REVUE D'ARTS 2014 2015 2016
seniors
L'ART ET LE VIEILLESSE

Quitter son pays. En découvrir un autre. Rêver. S'adapter. Lutter. Changer. Se souvenir. Revivre. Transmettre. Avancer...

Les personnages des treize nouvelles de ce recueil arrivent à un tournant de leur vie. Jeunes femmes qui fuient l'Allemagne de l'Est, pères de famille en perdition, cadre commercial en plein burn out, mère modèle qui dérape, adolescente dans un camp d'entraînement... Ces histoires nous font partager leurs pensées les plus intimes, leurs doutes, leurs espoirs avec tendresse, malice et humanité.



Martine Lombard

Originaire de Dresde, Martine Lombard a étudié à Berlin-Est et travaillé dans l'édition à Leipzig, avant de quitter la RDA en 1986. Après Paris et Bruxelles, elle vit aujourd'hui à Strasbourg. Sa vie professionnelle se partage entre la chaîne Arte, son activité d'interprète et l'écriture. Son premier roman est paru en Allemagne en 2019 (non traduit en France).

De l'épreuve naît la métamorphose...

Prix : 14 € / 208 pages / ISBN : 978-2-491436-37-7
www.martine-lombard.com

Le destructuralisme libérateur

par Audrey Ouazan

LA REVUE D'ARTS 2014 2015 2016
seniors
L'ART ET LE VIEILLESSE

Un nouveau mouvement littéraire et artistique ? Eh, oui ! Quelqu'un devait y penser et oser enfin. Notre société est en demande constante de renouveau, de fraîcheur. Le Destructuralisme Libérateur s'est attelé avec force et conviction à rompre avec les codes existants pour pouvoir innover, ouvrir les horizons de la créativité et révéler une nouvelle conception de l'art et de l'écriture. Ce nouveau mouvement vise non seulement une nouvelle approche esthétique par son contenu inédit, mais il corrobore avec audace des idéaux concrets et en cours de réalisation.



Audrey Ouazan

Ce manifeste dévoile avec ferveur l'éclosion de nouvelles pensées aux résonances sociétales, philosophiques voire politiques, tout en renversant les idées reçues et le conformisme qui perdurent depuis trop longtemps.

Se libérer pour créer, redécouvrir et réinventer un art, son art, pluriel ou unique, celui de tous et pour tous...

Prix : 13,50 € / 114 pages / ISBN : 9791020334190
www.audrey-ouazan.com

L'univers de Constance Prévost

par Amélie Vallée

LA REVUE D'ARTS 2014 2015 2016
seniors
L'ART ET LE VIEILLESSE

Constance Prévost est déterminée, audacieuse et en plein contrôle de sa vie... sauf en ce qui concerne ses histoires de cœur. Ses deux meilleurs amis, Tess et Étienne, lui ont d'ailleurs diagnostiqué un pattern : elle s'entiche d'un homme qui a besoin d'une mère plus que d'une amante, rôle qu'elle assume un certain temps. Quand elle s'en lasse enfin, elle part à la conquête d'un nouveau prétendant, qui manquera tout autant d'autonomie que le précédent !

Lorsque Tess et Étienne décident que cela a assez duré, ils lui proposent un défi pour l'inciter à sortir de sa zone de confort : elle devra s'inscrire à un site de rencontres. Mais attention... il leur faudra établir ensemble une liste de critères bien précis et sélectionner minutieusement tous les candidats retenus pour un rendez-vous.

Le plan de la dernière chance élaboré par le trio portera-t-il ses fruits ? Constance arrivera-t-elle à faire des choix sentimentaux plus éclairés ou sera-elle condamnée à jeter indéfiniment un regard sarcastique sur l'amour ?



Amélie Vallée

L'univers déjanté d'une célibataire pas comme les autres !

Prix : 16,90 € / 408 pages / ISBN : 978-2-89783-016-8
www.univers-constanceprevost.com

Les passagers

par Julia Brandon

LA REVUE D'ARTS 2014 2015 2016
seniors
L'ART ET LE VIEILLESSE

Gustave est un homme déchiré depuis la mort de Nejma, sa fille, décédée d'une prétendue noyade à l'âge de 5 ans. Fou de chagrin, il souhaite la sauver en utilisant des confiseries magiques qui permettent de voyager dans le temps. Félix, quant à lui, est un adolescent de 14 ans qui ne trouve pas sa place au sein de sa propre famille.

Alors qu'il se découvre des capacités extraordinaires, Gustave l'initie au monde secret des élus dont il fait lui aussi partie, et tous deux nouent une relation de profonde confiance...



Julia Brandon

Des élus, un voyage dans le temps, des mondes fantastiques à couper le souffle...

Prix : 20,60 € / 300 pages / EAN : 979-1037736116
www.julia-brandon.fr

Chypre : à la découverte de l'île de l'amour...

Avec ses 360 jours de soleil par an, ce petit bijou insulaire de la mer Méditerranée est une destination incontournable pour des vacances réussies. En effet, divisée entre une partie grecque et une partie turque, l'île est d'autant plus surprenante qu'elle mélange les cultures, les religions, et le patrimoine.

Alors partez à la découverte d'un littoral sauvage ou plus festif, et appréciez la douceur de vivre « à la méditerranéenne » !

Quand vaut-il mieux y aller ?

La saison des vacances commence à Chypre fin avril, lorsque l'eau de la mer se réchauffe suffisamment pour se sentir à l'aise pour la baignade. Juin - est le mois le plus confortable pour la détente : la température est agréable, jusqu'à 26 à 30 degrés, la brise marine rafraîchit et tonifie. En juillet-août, l'île devient trop épaisse et rougeoyante, mais en septembre-octobre, les conditions confortables reviennent à nouveau.

Paphos

Direction la côte occidentale de Chypre pour découvrir la charmante ville de Paphos. La mythologie raconte que Paphos était une nymphe grecque ayant vécu une histoire d'amour avec



Apollon et que leur fils devint le premier roi de Chypre. Ce dernier nomme la cité de Paphos en hommage à sa mère.

Mais que trouve-t-on dans cette ville à visiter à Chypre ? Vous pourrez admirer un vieux fort sur la mer, quelques phares et de nombreux vestiges archéologiques.

Ainsi, prenez le temps d'apprécier le patrimoine local avec la visite de l'amphithéâtre, ou encore des tombeaux des rois. Par ailleurs, Paphos possède de nombreuses églises orthodoxes qui valent le coup d'œil.

Gardez à l'esprit que Paphos est un haut lieu du tourisme sur Chypre. Depuis la ville, vous avez donc un grand choix d'activités proposées comme des croisières d'une demi-journée, ou encore des visites en quad et en buggy.

Coral Bay

Coral Bay est la plage la plus populaire des environs de Paphos. Elle est réputée pour son sable parfaitement doux, sa mer chaude et calme, ses beaux panoramas et sa propreté irréprochable. Il possède également l'une des meilleures tavernes de Chypre. Visitez certainement cet endroit si vous aimez le soleil éclatant, la nourriture délicieuse et une atmosphère calme.



Coral Bay Beach est la perle de la station balnéaire de Paphos. Il a conquis le cœur des touristes avec un sable doux de couleur doré sombre, une eau claire et calme, un ensemble de profondeur lisse. Il est aimé pour les palmiers luxuriants qui poussent le long de la côte, les douces collines avec des vues magnifiques, les cafés confortables et la bonne infrastructure. Ce lieu présente également les avantages suivants :

- Coral Bay a reçu à plusieurs reprises le Blue Flag Award pour un ordre impeccable sur tout le territoire ;
- voici des conditions idéales pour les enfants et les nageurs débutants. A savoir : mer peu profonde et chaude, service continu des sauveteurs, absence de courants sous-marins ;
- il y a un fond marin mou, le long duquel vous pouvez marcher pieds nus.

Coral Bay est remplie de touristes à 9-10 heures du matin. Si vous voulez prendre un transat au bord de la mer, venez tôt. Sinon, il faudra se contenter d'une place en périphérie.

Les clients de la plage s'amuse beaucoup. Y compris le ski nautique, les courses de bananes et de pilules, le surf et la planche à voile. Les falaises de Coral Bay Sea Cliffs sont très appréciées des amateurs de plongée et de snorkeling. Il y a aussi des excursions en bateau.

Fait intéressant : chaque année, quelques tonnes de sable de première qualité sont amenées à Coral Bay. Initialement, cette plage était en galets.



Nicosie

Nicosie est la capitale de Chypre, et aussi une charmante cité remplie d'Histoire. La découvrir est donc une étape incontournable. Avec une situation géopolitique compliquée, à cheval entre la Grèce et la Turquie, la ville est d'abord particulièrement surprenante.

Dans la partie nord se trouvent plusieurs vestiges historiques à explorer. Et dans le sud de la ville, vous pourrez profiter de nombreux musées et de petits magasins folkloriques.

Nous vous donnons surtout rendez-vous dans la vieille ville pour admirer les vieux remparts. Ici, le temps semble s'être arrêté. Vous pourrez par exemple rencontrer des fabricants de bougies et quelques artisans locaux dont le savoir-faire est ancestral.

Ne manquez pas Ledra Street, la charmante et très vivante rue principale. Et après votre balade à travers les petites ruelles et leurs maisons de pierres, restaurez-vous dans un restaurant traditionnel.



Blue Lagoon

Le Blue Lagoon est un cocktail célèbre, mais aussi un spot incontournable à visiter à Chypre. Comme son nom l'indique, l'eau est d'un bleu merveilleux.

Il sera ainsi agréable de vous y baigner et de profiter des différentes petites plages des alentours. Le Blue Lagoon s'étend à perte de vue et attire avec ses eaux cristallines. Ses formes, sa couleur en font son originalité et sa beauté.

D'ailleurs, en fonction de la lumière du soleil, sa couleur peut aller du turquoise clair au bleu foncé. Le lagon bleu a une profondeur moyenne de 1 à 1,50 m. Les touristes peuvent parcourir le lagon jusqu'à 80 m. Il se situe entre Paphos et Polis.

C'est l'un des sites les plus reconnus à Chypre. Son nom vient du sable blanc pur et de son eau cristalline. Enfin, ce lagon se trouve à 10 km de la ville de Latchi d'où partent régulièrement des bateaux. Il est uniquement accessible en bateau ou à pied.



Caledonia Falls

Cette cascade étonnante est située à Platres. Il doit son nom aux Britanniques lors de leur première visite dans la région de Calédonie.

«Calédonie» était le nom de l'ancienne Écosse, alors quand ils ont vu ce bel endroit, ils se sont souvenus de leur pays et ont décidé de lui donner le nom de la vieille Écosse.

Cette cascade est l'une des plus grandes de Chypre. Il tombe verticalement d'une hauteur de 12 mètres, et presque tous les chemins de la région y mènent. Vous pouvez accéder à la cascade par la route principale, ou si vous êtes plus d'un randonneur, vous pouvez faire une promenade à travers la forêt pour y arriver.

Limassol

Une station balnéaire à découvrir à Chypre ! Limassol se trouve à 45 minutes au sud de Paphos.



Son emplacement au bord de la mer est idéal pour les plagistes aguerris mais aussi pour les voyageurs en recherche de détente. Passez du temps dans son charmant jardin public à la flore méditerranéenne et partez découvrir les vignobles environnants.

En fin de journée, une visite du fort s'impose ! C'est à cet endroit précis que Richard Cœur de Lion épousa sa douce, Bérengère de Navarre, à la fin du XII^e siècle.

Par ailleurs, Limassol possède de nombreux petits marchés où vous pourrez trouver un artisanat de choix. Et pour les fêtards, ce spot parmi les plus beaux endroits à visiter à Chypre est également peuplé de bars et de boîtes de nuit. Le tout, au bord de la mer Égée s'il vous plaît.

Enfin, faites un tour du côté de Kourion, un site archéologique magnifique et incontournable dans les environs de Limassol. Vous y verrez des mosaïques, un ancien théâtre, ou encore de vieux bains publics. C'est aussi un lieu idéal pour faire votre baptême de parapente !

Commandaria

Chypre peut fièrement déclarer qu'elle produit le plus vieux vin du



monde encore en production, le délicieux vin de dessert sucré de commandaria.

On pense que la commandaria date de 800 av J.-C. suite à des allusions à la consommation d'un vin nommé "nama chypriote" qu'on pense être la commandaria avant que son nom actuel ne lui soit donné pendant les croisades du 12^{ème} siècle. La croyance populaire voulait que ce vin possède des qualités thérapeutiques, et il était largement utilisé comme tonique.

Richard Cœur de Lion a célébré sa conquête de Chypre et son mariage avec Bérengère de Navarre à Lemesos (Limassol) avec de la commandaria déclarant que c'était «le vin des rois et le roi des vins». En 1192, il vendit l'île aux chevaliers de Saint-Jean et aux Templiers, qui la vendirent ensuite à Guy de Lusignan, mais conservèrent leur siège à Kolossi. La commandaria était principalement produite à Kolossi, qui fut nommée "la Grande Commanderie", et c'est de là que le vin prit son nom. La "commandaria" était considérée tellement bonne qu'elle gagna même la "bataille des Vins" au 13^{ème} siècle, première compétition de dégustation de vin de l'histoire, organisée par le roi français Philippe Auguste.

La douceur de la commandaria peut se comparer à celle du sherry. Elle est préparée dans les mêmes 14 villages viticoles de l'île, selon la même méthode depuis la nuit des temps. Les cépages indigènes de mavro (rouge) et xynisteri (blanc) sont récoltés tardivement et séchés au soleil pour améliorer leur teneur en sucre, ce qui donne à la boisson son goût distinctif. Les raisins séchés sont ensuite pressés, et le jus recueilli est fermenté dans des cuves ou d'énormes jarres, un peu comme celles utilisées jadis.

Aucune visite de l'île ne serait complète sans que vous ne rapportiez une bouteille chez vous, non seulement comme boisson, mais aussi comme doux souvenir de l'histoire de l'île!

Fromage Halloumi grillé



Ingrédients : (Pour 4 personnes)

1 bloc de fromage halloumi
Feuilles de roquette
Tomate
Pain pita

Préparation :

Couper le halloumi en tranches et les faire griller des deux côtés.
Garnissez de feuilles de roquette et de tomates.
Servir dans un pain pita chaud.

Sheftalies



Ingrédients : (Pour 4 personnes)

800g de viande de porc hachée
1/3 cc de cannelle
1 oignon, finement haché
1 demi-bouquet de persil finement haché
2-3 cs de chapelure (facultatif)
1 crêpine de porc ou d'agneau («panna»)
Vinaigre
Sel et poivre

Préparation :

Nettoyer bien la crêpine à l'eau et au vinaigre.
Dans un bol, mélanger la viande hachée, le sel, le poivre, la cannelle, la chapelure, l'oignon et le persil et façonner de petites boules en forme d'œuf avec le mélange.
Placer ce mélange sur la crêpine et envelopper chaque morceau séparément et en paquets serrés. Faire cuire au barbecue ou sur le grill, en les retournant régulièrement jusqu'à ce que tous les côtés soient cuits uniformément. Servir dans un pain pita accompagné de brochettes, ou seul. Une portion correspond à environ cinq pièces.

Note : Vous pouvez aussi réaliser des « sheftalies » avec du poulet haché.

Sources :

www.visitcyprus.com/index.php/fr/discovercyprus/gastronomy

www.geo.fr/destinations/chypre
generationvoyage.fr/endroits-visiter-chypre/

www.expedia.fr/stories/chypre-a-la-decouverte-de-lile-de-lamour/

www.voyage-chypre.info/blue-lagoon-chypre.html

<https://www.itinari.com/fr/must-visit-waterfalls-in-cyprus-nunu>

**Flan de courgettes
à la menthe**



**Salade d'été
en Provence**



**Smoothie
à la framboise**



**Tarte soleil
Ricotta jambon**



Salade d'été en Provence

Le magazine d'infos des 65 ans et plus
seniors
Région

Un été en Provence ça évoque des tas de choses. Pour certains, ce sera le souvenir d'avoir lu Pagnol pendant l'enfance, pour d'autres ce seront des images de vacances au bord de la mer avec le pastis, la pétanque, pour d'autre encore ce sera la découverte de la richesse historique et architecturale de notre région ou de tousses festivals estivaux.

Pour moi, c'est le bonheur d'être née provençale, d'être émue chaque année au premier chant des cigales, d'adorer l'accent de chez nous, d'admirer chaque jour la Nature dotée de tant de largesses grâce au règne du soleil, c'est être fière lorsque je traverse tous les villages des alentours en pensant à tous ces gens qui ont façonné notre histoire, de reconnaître chaque odeur des arbres, des rosiers et de chaque fleur de mon jardin...

Et bien évidemment, c'est apprécier la chance de vivre dans une région où l'on trouve une grande variété de fruits et de légumes de saison qui me permettent de confectionner des petits plats que je partage avec vous...

Ingrédients pour 6 personnes

1/2 pastèque - 1 gros melon - 4 tomates de couleur différente
4 à 5 cuil. à soupe d'huile d'olive - 1 filet de vinaigre de framboise
- une poignée de feuilles de basilic frais - quelques feuilles de menthe
- 20 brins de ciboulette fraîche - 1/2 cuillère de gingembre en poudre + un peu de gingembre frais râpé - sel et poivre

- Pour réussir cette recette, il faut des fruits bien mûrs afin que tous les goûts soient bien prononcés.
- Épipéinez les tomates, le melon et la pastèque.
- Coupez chaque fruit en gros cubes et mélangez dans un saladier
- Versez l'huile, le vinaigre et assaisonnez.
- Ciselez finement la menthe, le basilic, la ciboulette et le gingembre et rajoutez votre préparation.
- Mettez au frais pendant au moins 1 heure et mélangez bien avant de servir. Bon appétit !

Le Festin de Corinne 06 19 96 62 72 (Corinne Patin)
www.lefestindecorinne.fr

Tarte soleil Ricotta jambon

Le magazine d'infos des 65 ans et plus
seniors
Région

La tarte soleil salée à partager pour l'apéro fait toujours sensation auprès des invités. Une idée toute simple avec de la pâte feuilletée qui se décline selon vos idées en salé ou en sucré. Une idée festive pour vos étés.

Ingrédients

2 pâtes feuilletées au beurre - 200g de Ricotta - 2 cuil. à café de moutarde - 2 tranches de jambon - Ciboulette - 1 jaune d'œuf - sel, poivre, 5 baies

- Préchauffez les four th.6 (180°C)
- Mélangez dans un bol la ricotta et la moutarde. Salez et poivrez.
- Ciselez finement la ciboulette et ajoutez à la préparation.
- Étalez la première pâte feuilletée sur une feuille de papier sulfurisé sur le lèche frite. Gardez la seconde pâte au réfrigérateur.
- Étalez dessus la préparation à la ricotta jusqu'à 1 cm du bord. Laissez le centimètre pour la seconde pâte dessus.
- Coupez les tranches de jambon et disposez-les sur la ricotta.
- Sortez la seconde pâte du réfrigérateur? Humidifiez légèrement le bord de la première pâte avec un pinceau et de l'eau pour que la seconde colle bien. Disposez la seconde pâte exactement sur la première. Soudez les bords en appuyant légèrement à l'aide d'une fourchette.
- Posez un petit verre renversé au centre de la pâte. Coupez avec un couteau le tour en 4, puis en 8, puis en 16. Tournez 2 à 3 fois chaque petite bande de pâte dans le même sens. Répétez l'opération pour les 16 bandes.
- Enlevez le verre et badigeonnez à l'aide d'un pinceau la pâte avec le jaune d'œuf. Enfournez pour environ 25 minutes en surveillant la dorure sur la fin de la cuisson.

Bon appétit !

Le Festin de Corinne 06 19 96 62 72 (Corinne Patin)
www.lefestindecorinne.fr

Flan de courgettes à la menthe

Le magazine d'infos des 65 ans et plus
seniors
Région

Ingrédients pour 4 personnes

3 courgettes - 3 œufs - 15 cl de crème liquide - 200g de Ricotta
60g de parmesan râpé - 1 gousse d'ail - Quelques feuilles de menthe - 25g de beurre - 3 cuillères de farine - Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180° (th 6)
- Battez les œufs et ajoutez la crème, le parmesan, la Ricotta, l'ail pressé, la menthe ciselée et la farine tamisée.
- Salez et poivrez.
- Coupez les courgettes en rondelles fines après les avoir lavées et en conservant la peau.
- Beurrez votre plat et alternez par couches les tranches de courgettes et la préparation à la Ricotta.
- Mettez au four pendant 35 minutes.
- Laissez refroidir et démoulez.
- Coupez en gros cubes et servez en ajoutant une feuille de menthe sur le dessus.

Bon appétit !

Le Festin de Corinne 06 19 96 62 72 (Corinne Patin)
www.lefestindecorinne.fr

Smoothie à la framboise

Le magazine d'infos des 65 ans et plus
seniors
Région

Ingrédients

1 cuil. à soupe de menthe hachée - 1 jus de citron - 4 yaourts nature 0% de MG - 600g de framboises

- Lavez, séchez et ciselez la menthe.
- Dans le bol du mixeur, versez les framboises, les yaourts, le jus de citron et la menthe.
- Versez dans de grands verres.
- Décorez chaque verre d'une feuille de menthe, de framboises fraîches et d'une paille.
- Servez aussitôt.

À boire glacé !

Le Festin de Corinne 06 19 96 62 72 (Corinne Patin)
www.lefestindecorinne.fr

LE VIAGER

Biens traditionnels et de prestige

Au delà
de l'horizon,
une perspective
sur mesure.



MASSENA
IMMOBILIER

S'engage pour votre bien.

VIAGER OCCUPÉ | LIBRE | VENTE À TERME | NUE-PROPRIÉTÉ

12 Av. Félix Faure, Nice
04 93 80 25 55

30 ans
d'Expérience
à vos côtés



AUDITION
CONSEIL,
LE CENTRE
DE VOTRE
BIEN-ÊTRE
AUDITIF



**AUDITION
CONSEIL**

Le Bonheur est dans l'Oreille

Partout en France, dans nos 340 centres dédiés exclusivement à votre santé, nos audioprothésistes contribuent chaque jour à protéger et améliorer votre vie auditive. Votre sens de l'audition est précieux et intimement lié à votre bonheur et bien-être général. Prenez-en soin et faites un bilan régulièrement.

Vos Audios à vos côtés !