



La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°31—15 juillet 2022



Le mot de Frédérique

Chers amis,

« Il faut vivre pour manger, et non pas manger pour vivre », selon Obélix. « Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger », selon Molière. Etes-vous plutôt Obélix ou plutôt Molière ?

Quel que soit votre choix, vous avouerez que, souvent, nous mangeons par habitude. C'est devenu un automatisme si bien que, parfois, nous n'arrivons même pas à apprécier ce qui est dans notre assiette. D'ailleurs, vous souvenez-vous de ce que vous avez mangé avant-hier soir ?

Et pourtant, manger va au-delà de la notion de nourrir son corps. L'alimentation nous permet de prendre soin de nous, de maintenir le moral et d'avoir une vie sociale, de l'énergie pour pratiquer une activité physique et vice-versa.

Pour découvrir ou redécouvrir les joies de l'alimentation, Maître Hibou est allé à la rencontre de Caroline Leclerc, diététicienne et Aline Bonneaux, sophrologue, qui travaillent toutes les deux à la Maison de la Nutrition à Reims.

Je souhaite que grâce à elles, vous redécouvriez le plaisir de manger, en écoutant le bruit de la biscotte, en appréciant le velouté de l'abricot, l'odeur du romarin, le goût sucré de la nectarine, que vous contempiez la présentation de votre assiette avec joie, et que vous puissiez affirmer : « Quand l'appétit va, tout va ».

Bon appétit et bonne lecture

Frédérique



Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- Manger, cela veut dire quoi ?
- C'est quoi un repas équilibré ?
- Les bons réflexes
- Connaissez-vous ces expressions ?
- Le coin des bonnes adresses
- Sur votre agenda





Manger, cela veut dire quoi ?

« Il faut vous interroger sur ce que vous mangez, comment vous mangez, les raisons pour lesquelles vous mangez.

J'entends dire parfois : « Je n'achète plus de chocolat car quand je commence la tablette, je ne peux plus m'arrêter ». C'est dommage de se priver alors qu'il suffit d'apprendre à manger autrement, sans être frustré, en prenant du temps pour soi. En fait, c'est important que vous preniez conscience que vous avez un corps, que vous éprouviez la sensation de faim, la sensation de rassasiement.

L'alimentation doit rester un plaisir et un plaisir pour tous. Ce plaisir peut exister quand vous partagez un repas avec quelqu'un d'autre. C'est la convivialité.

Mais ce n'est pas tout. En mangeant, vous pouvez faire appel à tous vos sens, en observant, en décrivant ce que vous voyez, en exprimant vos sensations (sensation de faim, de rassasiement...).

Parfois, ce n'est pas tant des aliments qu'on mange, ce sont des souvenirs, bons ou mauvais. Un jour, quelqu'un m'a dit « Je ne peux pas manger des topinambours, j'en ai trop mangé pendant la guerre ». Vous voyez bien que là, ce n'est pas le topinambour qui pose problème, c'est ce à quoi il est rattaché. »

Caroline LECLERC, diététicienne

Aline BONNEAUX, sophrologue



C'est quoi un repas équilibré ?

Pour faire un repas équilibré, il vous faut :

- *une crudité (légume ou fruit cru)*
- *Une viande, du poisson ou un œuf,*
- *Des pommes de terre, du riz, des pâtes ou des légumes secs*
- *Du pain*
- *Un produit laitier,*
- *Des matières grasses d'assaisonnement*
- *De l'eau*

C'est Chouette

Hein ???



Ah Ah... Elle est bien bonne, mais pendant c'temps-là, le café y bout



Les bons réflexes

Gardez à l'esprit qu'il vaut mieux cuisiner soi-même ! Déjà, vous pourrez contrôler la fraîcheur des ingrédients et éviter de mauvaises surprises telles que la présence de salmonelle dans vos plats (toute ressemblance avec des faits récents serait purement fortuite); vous pourrez aussi doser les matières grasses, le sucre, le sel et éviter les conservateurs. Et qui plus est, vous ferez de belles économies.

Pensez également à ne pas trop cuire vos aliments (surtout si vous avez un problème de diabète), à diminuer les parties brûlées (barbecue), privilégier la cuisson à la vapeur.



Connaissez-vous ces expressions ?

Avoir un cœur d'artichaut, c'est tomber facilement amoureux



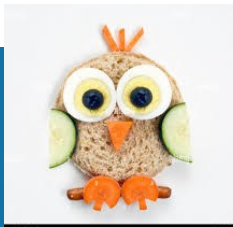
Être soupe au lait, c'est se mettre facilement en colère

Cracher dans la soupe, c'est mépriser, critiquer ce dont on profite

Avoir du pain sur la planche, c'est avoir beaucoup de travail



Raconter des salades, c'est mentir, raconter des bobards, des sornettes



Le coin des bonnes adresses



Maison de la Nutrition
7 place Toulouse Lautrec
51100 Reims
Tel : 03 26 48 00 00



Sur votre agenda



 Propose un après-midi dédié aux étudiants de plus de 60 ans :

**Apprendre à lire autrement :
Quelles solutions pour ne pas renoncer à la lecture ?**

 Animée par l'équipe de la médiathèque de Troyes

Jeudi 25 août 2022 à 14h30
Dans les salons Tassin de l'Espace Davot
7 rue des Varennes – 10200 Bar-sur-Aube

Renseignements et inscriptions auprès du RéGéMA :
☎ 03 25 40 80 83 ✉ universitedessages@regema.fr
<http://universite-des-sages.fr>

- Ouvert à toute personne de plus de 60 ans
- Entrée gratuite sur inscription

Justificatif sanitaire selon règles en vigueur au moment de la conférence



Cycle de conférences :

« Apprendre à lire autrement »

Quelles solutions pour ne pas renoncer à la lecture lorsqu'on ne voit plus bien ?

25 août à 14h30

Dans les salons Tassin

Espace Davot

7 rue des Varennes

10200 Bar-sur-Aube

Pour nous joindre :

Université des Sâges

1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83

mail : universitedessages@regema.fr

Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>

A très bientôt !
Frédérique et
Maître Hibou



Facebook



Instagram

