



LA CROISÉE DES QUARTIERS



UN JOURNAL PAR ET POUR LES HABITANTS

DES INFORMATIONS SUR LA VIE DES QUARTIERS

DU CHEMIN VERT ET DES HAUTS QUARTIERS DE LA VILLE DE SAUMUR.

SOMMAIRE

Vie des Quartiers

P3 - Comité de rédaction

P4 - C'est quoi ton métier en vrai ?

P5 - Collège Pierre Mendès France



P6 - Charles Perrault : École « 0 déchet »

Quartiers Libres

P7 - Animaux : ASPA Saumur



P8 - Système d'Échange Local

Loisirs

P9 - Sport : Tennis de table Saumur

P10 - Musique : Vincere

Informations

P11 - Question Santé : la gastro-entérite.

P11 - Trucs et Astuces de Françoise

Pause Détente

P12 - Recette : Roulade d'asperge

P12 - Pourquoi dit-on ... ?



ÉDITO

Réaliser une interview du Comité de rédaction ? L'idée était tellement bonne que nous sommes passés à côté depuis 15 ans ! Et oui, se sont toujours les cordonniers les plus mal chaussés ! C'est pourquoi nous allons essayer de réparer cette énorme erreur en répondant aux questions que vous vous posez.

Pourquoi un journal des Quartiers ? Parce qu'un des problèmes le plus important, c'est le manque d'information sur le quartier...

Nous avons besoin de savoir ce qui existe sur le quartier, comment ça marche et comment on peut s'impliquer sur ce qui se passe sur notre quartier... Il faut que l'information arrive aux habitants et leur donner la parole.

Bonne lecture !

Habitants, associations, soumettez-nous vos propositions d'articles avant le 10 Juin 2020

par courriel : espace.percereau@ville-saumur.fr

Ce journal s'inscrit dans le cadre du Contrat de Ville, avec le soutien de la Ville de Saumur et de la CAF

Éditeur : La Croisée des Quartiers

Directeur de publication et responsable de rédaction : Monsieur le Maire de la Ville de Saumur

Rédaction, conception, mise en page : Emmanuel Bondu, Nathalie Claesen, Françoise Leray, Cédric Burgevin, Dominique Couillebault, Chantal Leray, Anicette Molière, Gwénael Gicquel.

Distribution : Gratuite dans les commerces et toutes les structures des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers.

Impression/reprographie : Loire Impression 1500 exemplaires, 4 parutions par an

Espace Jacques Percereau - 925 Avenue François Mitterrand - 49400 Saumur

LES RÉDACTEURS A L'INTERVIEW

Que trouve-t-on dans le journal ?

On peut rappeler tout d'abord qu'il y a eu des évolutions. Avant, il y avait beaucoup moins de pages, moins illustré, sans couleur... Aujourd'hui il y a plus de pages, d'articles, de couleurs...

On trouve des informations sur la vie du quartier, sur les partenaires (CAF, AGIS AUTO, etc...), un édito, des jeux, des recettes, beaucoup d'articles d'habitants sur les animaux, le sport, la musique, la santé, l'interview « quel est ton métier ? », des initiatives locales, des visites effectuées avec le centre social, mais aussi son programme d'activités.

Pour qui est-il destiné, où peut-on le trouver ?

Il est destiné aux habitants des Hauts-quartiers et du Chemin Vert. Celui-ci est disponible dans les structures ainsi que dans les commerces des deux quartiers. Nous ne diffusons plus le journal directement dans les boîtes aux lettres pour éviter un gâchis de papier. Il peut également être diffusé par e-mail aux habitants qui en feraient la demande auprès de l'Espace Jacques Percereau. Il est également consultable sur le Facebook du centre social et téléchargeable sur www.ville-saumur.fr. Enfin, nous en donnons aux personnes auprès desquelles nous avons réalisé des interviews.

Quelles sont les différences avec un grand quotidien ?

On ne joue pas dans la même cour, notre journal est trimestriel, mais il est gratuit. Il est écrit par les habitants et non par un professionnel. L'avantage est qu'il est compréhensible par tous. En effet, on essaye d'utiliser au maximum des mots simples. On fait aussi moins de fautes que les journalistes (rire). Les articles sont de notre quotidien, des quartiers, de chez nous.

Qui est membre du comité de rédaction ?



Les habitants qui le souhaitent soutenus par l'animateur qui nous accompagne.

Le groupe, évolue-t-il ?

Oui il a évolué depuis 2006, date de la création du journal, mais nous n'avons pas beaucoup de nouveaux actuellement ce qui est dommage. Nous souhaiterions que le groupe soit un peu plus étoffé.

Chantal s'interroge : Est-ce que les gens ont peur ? Pensent-ils ne pas y arriver ? Ce n'est pas évident de se dire que je vais participer à concevoir un journal, c'est également ce que je me suis dit au début, mais en écoutant parler les autres on se dit que finalement, je suis également capable d'apporter ma pierre à l'édifice. D'autant plus qu'on est aidé, que l'on est n'est pas seul.

Dominique réagit : Les articles sont souvent réalisés en binôme. Si on le fait seul, il y a toujours quelqu'un du centre prêt à nous aider dans la rédaction. C'est quand même important.

Qu'est-ce que cela vous apporte personnellement ?

Chantal : Faire partie du journal m'a permis d'aller vers les autres. Jamais, toute seule, par exemple, je n'aurais été à la maison départementale des solidarités ou à la boule de fort.

Tout le monde peut venir, il n'y a pas de compétence particulière à avoir, car beaucoup de monde nous aide et nous ne nous jugeons pas. On fait ce que l'on

peut et cela nous permet de nous entraîner à rédiger, à travailler notre mémoire. Moi cela m'apprend plein de choses.

Dominique intervient : Une personne qui ne sait pas écrire peut venir. On peut l'aider. Les interviews peuvent être réalisées par l'intermédiaire d'un enregistreur etc...

Cédric : Cela fait 2-3 ans que je fais partie du comité de rédaction et cela m'a encouragé à devenir webmaster dans un club de football depuis l'année dernière. Cela m'a poussé plus loin, permis de prendre confiance et de rencontrer de nouvelles personnes et des structures du quartier (le commissariat de police, ...). Enfin cela m'a permis d'apprendre à préparer une interview (le côté méthodologique).

Nathalie : Cela m'a apporté beaucoup même si aujourd'hui j'ai un peu moins de temps à lui consacrer.

On se réunit 2 fois par mois pour discuter des articles qu'il va y avoir dans le prochain journal. Quatre fois en tout. Les réunions ont lieu au centre social (prochaines dates au dos du journal). Les articles des habitants passent en priorité par rapport à ceux des professionnels.

Si vous aussi souhaitez rejoindre l'équipe n'hésitez pas à contacter Gwenaël, animateur à l'Espace Jacques Percereau.

C'EST QUOI TON MÉTIER EN VRAI ?

(travailler pour...) LE PROGRAMME DE RÉUSSITE ÉDUCATIVE

Qu'est-ce que c'est ?

LE PRE est un accompagnement personnalisé, gratuit et confidentiel, une aide complémentaire, un coup de pouce à votre enfant pour sa scolarité, sa santé, son bien-être...

Exemples :

- * Accompagnement à la scolarité : une à trois fois par semaine après la classe ou au domicile familial.
- * Accès à des activités de loisirs (sportives, artistiques ou culturelles)
- * Accès aux soins
- * Soutien aux parents

Comment est-ce financé ?

Le PRE est financé par l'État dans le cadre du contrat de ville, ainsi que par la Ville et l'Agglomération Saumur Val de Loire. De ce fait le PRE bénéficie d'une subvention pour les quartiers prioritaires, pour des enfants et adolescents habitant le Chemin Vert ou les Hauts-Quartiers.

Comment peut-on en bénéficier ?

En se rendant au PRE ou à l'Espace Jacques Percereau ou en ayant contacté un enseignant, un animateur (Centre de Loisir Sans Hébergement par exemple), un éducateur ou un travailleur social.

Qui travaille au PRE ?

Au PRE vous rencontrerez deux personnes : une médiatrice et une coordinatrice.

Une médiatrice en la personne de **Soazik RAHARD** qui a pour rôle d'être en relation avec les différents partenaires. De recevoir et d'accompagner les familles afin de définir ensemble leurs besoins.

Une coordinatrice en la personne de **Myriam BLANCHARD** qui a pour rôle de gérer le service, le personnel, les bénévoles, le budget et les relations avec les partenaires.

Chaque année elles reçoivent une centaine de familles

et gèrent une vingtaine de dossiers à la fois.

Elles n'imposent rien. Elles s'adaptent à chaque cas. Famille et structure proposée doivent être en accord. Cette démarche leur apporte une diversité relationnelle et une richesse personnelle.

Elles rencontrent parfois des difficultés dans le travail à cause d'une prise en charge tardive. De ce fait, elles orientent les familles vers des structures plus adaptées (exemple : La Maison Des Solidarités).

Pour plus d'information n'hésitez pas à contacter le PRE au 02.41.53.51.53 ou au 06.88.69.52.36

Adresse mail : reussite.educative@ville-saumur.fr



Myriam et Soazik

® Ville de
SAUMUR

Article rédigé par : Dominique COUILLEBAULT et Chantal LERAY

Quoi de neuf au Collège Pierre MENDES France ?



Monsieur Muller nous a expliqué comment fonctionne le camion de ramassage des ordures ménagères, qui peut contenir jusqu'à 16 tonnes de déchets !

Il nous a aussi expliqué comment trier dans les bacs, et ce que deviennent nos déchets.

Certains sont brûlés, d'autres enterrés - à La Séguinière par exemple - car on ne sait pas encore comment les traiter...

Beaucoup de déchets sont recyclés, comme le plastique, le verre, le papier, ou encore les végétaux qui deviennent du compost.

Enfin, la déchèterie a des partenariats avec des recycleries telles que celles d'ASPIRE ou d'EMMAÛS.

Nous remercions les personnels de la déchèterie pour cette visite.

Article rédigé par les élèves de l'ATESAC Eco-responsable et les éco-délégués du collège Pierre Mendès France.

Dans le cadre de l'ATESAC (Ateliers Éducatifs Sportifs Artistiques et Culturels) Eco-responsable, nous sommes allés visiter la déchèterie du Clos Bonnet.

Nous avons été accueillis par Monsieur Pierre-Yves Muller et Madame Laurence Gilbert, qui nous ont distribué des gilets jaunes pour notre sécurité pendant la visite.



Les élèves du dispositif ULIS * prennent le TER

Une super journée s'annonce prochainement. Pour certains d'entre nous ce sera un baptême de train et de tramway pour se rendre au château d'Angers.

Après le pique nique nous visiterons le centre ville.

En fin de journée nous prendrons le train du retour pour retrouver Saumur. Vivement le début de cette journée !

Laura, Cheyenne et Rémy
du dispositif ULIS du collège Pierre Mendès France

*Les Unités localisées pour l'inclusion scolaire ou **ULIS**, anciennement Unité pédagogique d'intégration (UPI) sont, en France, des **dispositifs** qui permettent la scolarisation d'élèves en situation de handicap (reconnu par la Maison départementale des personnes handicapées ou MDPH) au sein d'établissements scolaires ..

Charles Perrault : Une école 0 déchet !

En partenariat avec la Ville de Saumur et Kyrielle (ex Saumur Agglopropreté), l'école Charles Perrault s'engage dans une démarche globale de réduction de ses déchets.

Toute l'école est concernée : élèves, enseignants, personnel périscolaire, parents, élus. Une première pesée des déchets a eu lieu en février pour avoir un ordre d'idée de la quantité de déchet produit par l'école: 77kg de déchets ont été pesés en 8 jours soit environ 10kg par jour.

L'école est maintenant entrée dans la phase d'expérimentation de gestes permettant de réduire la quantité de déchets : compostage des épiluchures de fruits de la cantine ou du goûter, organisation du tri des déchets dans l'école, choix de goûter sans déchet, ...

Une deuxième pesée aura lieu avant la fin de l'année scolaire pour voir si les gestes ont permis la réduction des déchets de l'école.



Est-ce que l'école va réussir à relever ce défi ? Réponse en juin !

Une démarche globale sur deux quartiers

Accompagné par Kyrielle, l'Espace Jacques Percereau anime la démarche **Quartier Zéro Déchet** sur 2 quartiers à Saumur : Le quartier du *Chemin Vert* et *Les Hauts Quartiers*.

Après le jardin et le composteur partagé, les nettoyages de quartier, les ateliers bio-récup, le centre social a vu grand, en lançant en 2018 tout un quartier, **soit 3000**

habitants dans un projet Zéro Déchet. Certains projets ont également impliqué des écoles primaires.

Exemples d'animations :

- * Animations tri sélectif
- * Ateliers couture : sacs à vrac, lingettes et sacs à lingettes
- * Ateliers Be-wrap/Charlottes lavables
- * Atelier co-réparation
- * Fête de la Récup
- * Visite de la déchèterie du Clos Bonnet...

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver
très régulièrement
les mains



Tousser
ou éternuer
dans son coude



Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter



SI VOUS ÊTES MALADE
Porter un masque
chirurgical jetable

ASPA SAUMUR

Il pleuvait beaucoup ce jour là et pourtant cela ne nous a pas empêché d'aller voir Denis Revéreau, le président de l'ASPA (Association Saumuroise de la Protection Animale) de Saumur.

Tous les chiens étaient sortis de leurs abris pour nous souhaiter la bienvenue et nous implorer de leurs regards des caresses et pourquoi pas une adoption ? Et ce malgré le froid.

Comité de rédaction : Depuis quand est ouvert le refuge de l'ASPA ?

Denis REVÉREAU : Depuis décembre 1985.

CR : Est-ce que les chiens sortent ?

DR : Oui, on les promène trois fois par semaine.



CR : Combien y a-t-il de chiens au refuge ?

DR : Environ une cinquantaine, dont 35 à adopter, les autres étant des pensionnaires, car il faut savoir que nous accueillons aussi des chiens pendant que leurs maîtres sont absents.

CR : Y a-t-il un vétérinaire sur place ?

DR : Non mais nous faisons appel à un vétérinaire référent si besoin, comme pour les stérilisations, les vaccinations, le puçage et les soins.

CR : Que faites-vous quand on



vous amène un chien perdu ?

DR : Si un chien errant et non identifié est amené au refuge et qu'il n'est pas réclamé au bout de 10 jours, il est placé à l'adoption.

CR : Combien êtes-vous à travailler ici ?

DR : Trois salariés, le reste du personnel étant des bénévoles.

CR : Comment se passe une adoption ?

DR : Il y a toujours une période d'essai d'environ une semaine pour voir si le chien s'adapte à son nouveau foyer.

CR : De quoi vit l'association ?

DR : Nous faisons plusieurs manifestations par an. Des portes ouvertes en juin et octobre. Le Noël des animaux début décembre et quelques lotos dont les bénéfices sont reversés à l'association.

CR : Quel est le tarif d'une adoption ?

DR : il vous sera demandé de payer les frais de vaccination, de tatouage et de stérilisation de votre nouveau compagnon. Pour vous donner une idée, vous pourrez payer 130 euros pour un chien, 150 pour une chienne ou un chiot, 80 euros pour un chat.

Nous avons été très bien reçues et je me souviens d'une phrase écrite dans leur bureau, en clin d'œil à « 30 millions d'amis » (Association pour le bien-être animal) qui est un grand donateur : « Nous n'avons pas besoin de 30 millions d'amis mais d'un seul » Alors réfléchissez bien avant d'adopter un animal. Dites-vous que ce n'est pas un jouet ni un objet mais un être amical dont vous devez prendre soin toute sa vie, il deviendra ainsi votre meilleur ami.

Coordonnées de l'association :



ASPA

**Route de Rou Marson
49400 Saint-Hilaire-Saint-Florent**

Article rédigé par : Nathalie CLAESEN et Françoise LERAY

S.E.L : SYSTÈME D'ÉCHANGE LOCAL

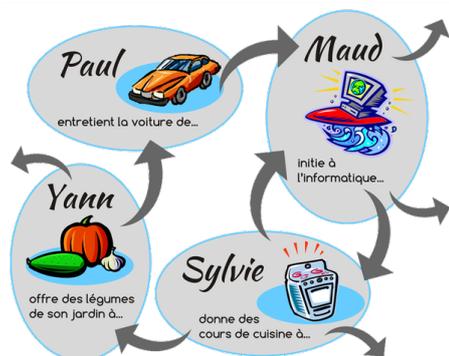
Pour échanger SANS argent

Le S.E.L qu'est-ce que c'est ?

Je te donne ma chèvre, tu me prêtes ton tracteur ; je répare ta bicyclette, tu repeins ma cuisine...

Le problème, c'est que la personne à qui on rend un service doit avoir quelque chose à donner qui nous intéresse; l'échange dans un SEL se fait entre plusieurs personnes et peut-être différé dans le temps.

Dans le SEL, chacun apporte ses richesses et peut bénéficier de celles des autres. Le SEL recense et enregistre les demandes grâce à un catalogue. Pour assurer l'équité du système, le temps passé est comptabilisé. Une heure donnée pour un service, sera compensée par une heure d'un autre service ou par un objet équivalent.



Un peu d'histoire ! Début du SEL Tuffe et Falluns

Il était une fois, il y a quelques décennies (1996)... Un groupe de quelques âmes, autour d'un pilier de deux autres personnes motivées, qui a eu l'envie de mettre en œuvre un lien social. Ayant entendu parler du Système d'Échange Local, ce groupe se mobilise en se concentrant sur cet aspect nouveau du relationnel. Après plusieurs contacts avec de nombreux SEL, le groupe organise des réunions publiques relayées par

la presse. Celles-ci ont pour objet de faire partager leur idée et de sensibiliser les lecteurs à ce nouveau volet de l'entraide équitable.

4 SEL Tuffe et Falluns existent en Maine et Loire comprenant une centaine d'adhérents :

Montreuil Bellay, Gennes - Les rosiers sur Loire, Saumur - Doué, Canton Saumur Sud.

Mes débuts au SEL, en immersion !

Jeudi 6 février une réunion du SEL était organisée à l'Espace Jacques Percereau à Saumur. J'y rencontre des anciens et de nouveaux sélistes. 15 personnes étaient présentes ce jour-là. Après avoir signé la charte du SEL ils prennent connaissance d'un catalogue qui regroupe toutes les propositions d'échanges des adhérents (offres et demandes). Chaque nouveaux sélistes se voit offrir 60 tuffes = une heure de service = 1 heure de jardinage = 1 heure de repassage etc... L'adhésion est de 5 euros par an. Chaque adhérent se contacte directement afin de concrétiser l'échange. Chaque échange réalisé est noté sur un bon d'échange « une feuille de richesse ».

Régulièrement (au moins une fois par mois) des réunions sont organisées afin que les adhérents se rencontrent pour échanger leurs différents services.

A retenir :

Au SEL on n'achète pas, on ne vend pas : on échange, mais ce n'est pas du troc.

Dans le **troc traditionnel**, celui qui reçoit donne quelque chose en



échange à celui qui a donné. Dans le **SEL**, les échanges sont multilatéraux. Les échanges sont évalués en tufs, 60 tufs correspondent à une heure de service à la même valeur : une heure de jardinage, une heure de repassage... ont la même valeur.

Le SEL est un espace de convivialité :

- Avec des bourses d'échange
- Des soirées à thèmes
- Un journal d'information numérique
- Un catalogue d'offres et de demandes
- Des réunions mensuelles ouvertes à tous.

Le SEL permet de révéler et partager les savoir-faire de chacun.

Pour plus de renseignements :

<http://Tuf.faluns.free.fr>

Email : tuf.faluns@orange.fr

Des correspondants :

Gilles : 02.41.75.04.35

Daniel et Claudie : 02.41.50.60.35

Des lieux pour les retrouver : Accueil des nouveaux arrivants, les 1ers jeudis de chaque mois à 20h. A 20h30 débute la réunion mensuelle du SEL : En alternance à l'Espace Jacques Percereau (925 avenue François Mitterrand à Saumur) et à Doué au 35 rue des Halles.

Article rédigé par : Chantal LERAY

TENNIS DE TABLE SAUMUR - TTSC

Club de tennis de table de Saumur créé en 1997, le TTSC compte actuellement 50 licenciés.

Petit aperçu de ce sport à travers ces quelques lignes.

Que signifie « Ping-pong » ?

Le terme « Ping-pong », bien que banni de la terminologie officielle, est resté très populaire et les joueurs sont toujours appelés des pongistes.

Plusieurs hypothèses sont énoncées au sujet de l'étymologie du terme ping-pong. Néanmoins, l'explication la plus probable de ce mot composé serait une onomatopée dérivée du son de la balle, de « ping », bruit du choc de la balle contre la raquette, et « pong », bruit du rebond sur la table.

Le tennis de table trouve ses origines dans l'Angleterre de la fin du XIX^e siècle. L'histoire la plus répandue sur la création du tennis de table est qu'au cours d'un dîner, des notables de la société victorienne discutant de tennis ont voulu montrer quelques schémas de jeu sur la table. Ils se sont alors servis d'un bouchon de champagne en guise de balle, des boîtes de cigare pour les raquettes et des livres pour le filet.

Quand fut créée la fédération internationale en 1925, « ping-pong » fut abandonné au profit de « tennis de table », néanmoins, les joueurs du « dimanche » continuent de l'utiliser.

Quel est le matériel utilisé ?

Nous avons à notre disposition des tables de ping-pong, des raquettes, des balles, des filets pour les tables, des tenues de sport, etc...

On y joue comment ?

Le tennis de table se joue sur une table séparée au milieu par un filet. Chaque joueur est équipé d'une raquette.

Le but de chaque joueur est de renvoyer la balle avec sa raquette sur la moitié adverse de la table afin de gagner la partie.



Participez-vous à des compétitions ?

Oui, nous participons au championnat départemental seniors et juniors.

Quel est l'objectif du club ?

Maintenir nos équipes au niveau actuel.

Organisez-vous des événements en dehors des compétitions officielles (loto, belote...) ?



Oui, nous organisons des rencontres amicales en interne, pour les autres événements cela nous arrive occasionnellement.

Contact :

Facebook : TTSC (Tennis de table Saumur Club)

Internet : Saumurping

Salle polyvalente du tennis de table, 313 rue Robert Amy

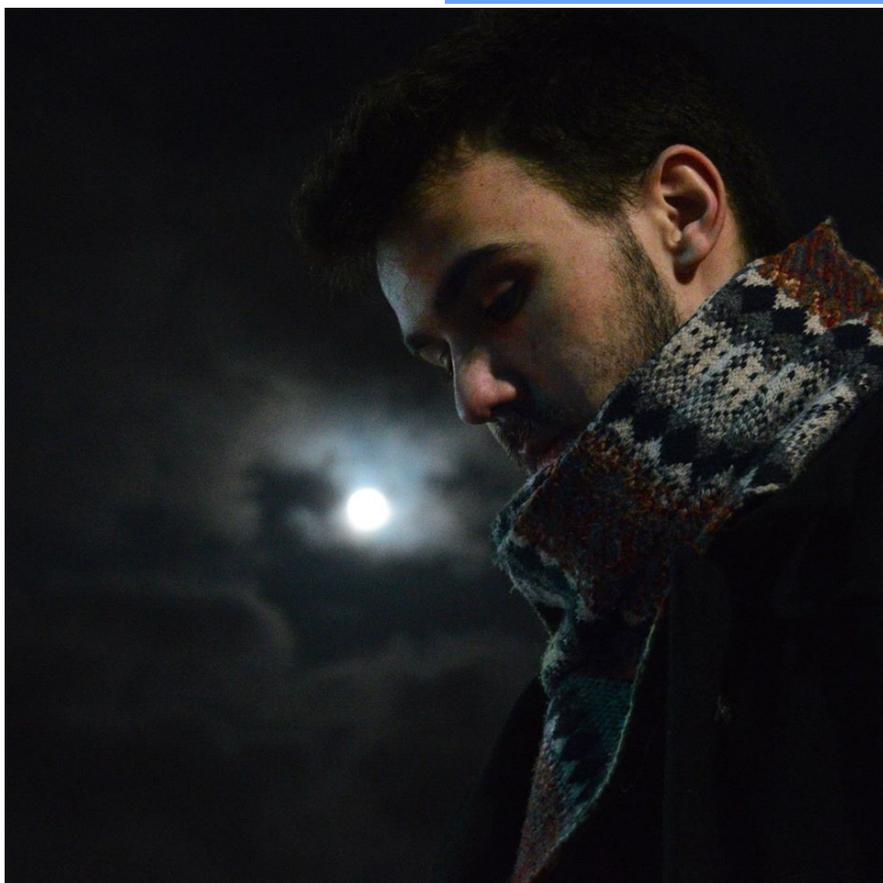


Téléphone : Bertrand MEUNIER (président) 02.41.67.98.24

Article rédigé par : Cédric BURGEVIN



VINCERE



Originaire de Saumur, Victor est un chanteur rappeur amateur. Nous avons évoqué avec lui son parcours, sa passion pour le rap, ses projets...

Cédric Burgevin : Pouvez-vous vous présenter ?

Victor Mureau : *Je m'appelle Victor Mureau, j'ai 24 ans et je vis actuellement sur Amiens pour mes études.*

CB : Quand avez-vous commencé dans le rap ?

VM : *J'ai commencé à l'âge de 15 ans. J'ai tout de suite été baigné dans ce milieu dès l'âge de 7 ans. J'ai écouté beaucoup de cette musique. J'apprécie particulièrement les paroles et l'instrumentalisation.*

Composer ma propre musique est venu vers mes 17 ans en mélangeant le rap et le rock.

J'ai un groupe sur Amiens avec lequel je répète tous les lundis soir.

CB : Quel sont vos rappeurs préférés ?

VM : *J'aime bien Youssoupha mais bien d'autres aussi !*

CB : Pourquoi avoir choisi le nom de scène « VINCERE » ?

VM : *Victor est un prénom français d'origine latine. Le prénom Victor est dérivé du verbe latin vincere qui signifie "vaincre". Ce nom de scène me va bien, car j'aime apprendre de mes échecs pour progresser chaque jour.*

CB : Quels sont vos projets, vos

ambitions ?

VM : *Tout d'abord continuer avec mon groupe sur Amiens. J'aimerais aussi participer à la fête de la musique de Saumur et pourquoi pas chanter lors de la grande tablée de Saumur.*

CB : Voudrais-tu participer à THE VOICE ?

VM : *Je ne pense pas actuellement à THE VOICE.*

CB : Vous êtes-vous déjà produit sur scène ?

VM : *Oui, je me suis produit sur la scène ouverte de la MJC de Saumur. Je construit au fur et à mesure et profite de chaque instant des répétitions pour avancer et surtout préparer d'autres concerts sur Saumur ou Amiens.*

CB : Un EP de prévu ? Un album dans l'avenir ?

VM : *Oui, je pense faire un EP (un single), pourquoi pas avec mon groupe mais aussi en individuel. J'avance à mon rythme petit à petit. Un album ? C'est dans ma tête pour le moment.*

**Contact : (Victor)
Facebook : Vincere
Youtube : @Vincere**

**Article rédigé par :
Cédric BURGEVIN**





Question Santé : LA GASTRO-ENTERITE

Définition :

La gastro-entérite est une maladie qui affecte l'estomac et l'intestin grêle. Celle-ci se manifeste par des diarrées, des vomissements et des crampes abdominales.

Résumé :

La plupart des cas de gastro-entérites chez les enfants sont causés par des rotavirus (le rotavirus est la première cause de gastro-entérites graves chez les enfants nourrissons et les jeunes enfants dans le monde).

Chez les adultes, les causes les plus fréquentes sont des norovirus (le norovirus est la cause la plus courante de gastro-entérite et de diarrhée dans les pays développée. Il infecte toutes les tranches d'âges). Parmi les causes moins fréquentes, il y a d'autres bactéries, ou leurs toxines, et les parasites.

La contamination peut se produire par la consommation d'aliments mal préparés, d'eau contaminée ou

de contact avec des personnes infectées.

Le traitement est basé sur une hydratation adéquate. Pour les cas moins graves, cela est généralement fait en utilisant une thérapie de réhydratation orale. Dans les cas les plus graves, l'administration intraveineuse de sérum peut être nécessaire.

La gastro-entérite affecte principalement les enfants et les régions en développement. Des épidémies sont régulièrement constatées en France, souvent en même temps que les rhumes.

Boire beaucoup :

Les vomissements et les diarrhées entraînent une perte d'eau et de sels minéraux.

Pour la compenser et éviter la déshydratation, il faut boire beaucoup, au moins 2 litres de boisson par jour (eau plate riche en sodium, bouillon de légumes salé, tisanes sucrées...). Vous pouvez ajouter un peu de sucre dans l'eau, particulièrement pour les enfants, ou boire des boissons sucrées comme des sodas à condition de remuer suffisamment longtemps pour supprimer tout le gaz. Évitez les boissons gazeuses qui peuvent

favoriser les ballonnements, les jus de fruits, et bien sur les boissons alcoolisées qui favorisent la déshydratation.

L'alimentation en cas de gastro-entérite :

Les premiers jours, il est souvent difficile de manger correctement mais essayez toujours de manger un peu. Au fur et à mesure que le transit se calme, il est important de reprendre une alimentation diversifiée. Dès que l'on commence à s'alimenter un peu plus, il est recommandé de faire plusieurs petits repas au cours de la journée.

Les aliments à privilégier :

féculeux, poissons, viande maigre, carottes cuites, fromages à pâte cuite, yaourts, pommes râpées ou compotes, bananes bien mures, biscottes tartinées de miel ou de gelée de fruits.

Aliments à éviter :

légumineuses, fruits frais, légumes verts, fruits et légumes crus, friture, plats épicés.

Article rédigé par :
Emmanuel BONDU

TRUCS et ASTUCES de Françoise

Bouquet de rose prolongé

Mettre pendant 1 minute la base des tiges sur 10 cm dans l'eau bouillante.



Levure

Pour remplacer la levure chimique pour un gâteau. Il suffit d'utiliser du bicarbonate de soude qui fait office de levain naturel.



Crochets et ventouses

Pour éviter que les crochets et petites ventouses se décollent avant de les mettre en place badigeonnez-les avec du blanc d'œuf.



ROULADES D'ASPERGES

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 kg d'asperges
8 rondelles de salami
2 œufs
1/2 citron
1 salade
1 cuillerée à café de moutarde forte
1 verre d'huile
sel et poivre

Préparation :

1/ Épluchez les asperges avec un couteau économe. lavez-les. liez-les en 2 bottes avec de la ficelle. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 20 minutes dans un faitout haut, en plaçant les bottes debout, de façon que les pointes cuisent

seulement à la vapeur.

2/ Faites durcir 1 œuf à l'eau bouillante salée 10 minutes

3/ Cassez l'autre œuf en séparant le blanc du jaune. Mélangez la moutarde au jaune. Salez et poivrez. Versez l'huile goutte à goutte en continuant à remuer au fouet. Ajoutez 1 filet de jus de citron.

4/ Battez le blanc en neige. Mélangez-le dans la sauce

5/ Égouttez les asperges. Laissez tiédir. Passez l'œuf cuit dur sous



l'eau froide. Épluchez-le et hachez-le.

6/ Étalez 1 cuillerée de sauce sur chaque rondelle de salami. Posez 3 asperges sur chacune. Roulez-les.

7/ Disposez-les sur un plat garni de feuilles de salade. Saupoudrez du hachis d'œuf. Servez le reste de sauce à part

POURQUOI DIT-ON... JETER L'ÉPONGE ?

« Jeter l'éponge » consiste à abandonner la réalisation d'une tâche. Cette expression a une origine sportive.

On la doit à un geste aperçu pour la première fois sur les rings de boxe, en Angleterre, au XIXème siècle. C'est à cette époque que naissent les règles auxquelles se soumettent les pratiquants du noble art. Dans ce sport, entre deux rounds, les boxeurs s'assoient dans leur coin. Face à eux leur

entraîneur les rafraichissent et nettoient leur visage avec une éponge. Si pendant le combat un poulain prend trop de coups, l'entraîneur peut jeter cette éponge sur le ring pour indiquer son désir de mettre fin à la rencontre.

On voit apparaître cette expression apparaître par la suite très rapidement en France, pour un usage d'abord limité à la boxe, puis



étendu à d'autres domaines dans lesquelles aucune éponge n'est d'ailleurs utilisée !

Article rédigé par : Chantal LERAY

Préparation du journal de Juillet - Septembre 2020

Venez nous rencontrer lors des prochains comités de rédaction du journal des quartiers

- Mercredi 22 Avril 2020
- Mercredi 13 Mai 2020
- Mercredi 27 Mai 2020
- Mercredi 10 Juin 2020

à 14h00 à l'Espace Jacques PERCEREAU