

VIVE LA VIE *Le Mag*

Retraite Plus, organisme d'aide gratuite à l'entrée en maison de retraite

N°32 - Hebdomadaire - 07 Juin 2021

EDITO



Un voyage au cœur de la Tunisie et tout le charme de ses anecdotes, des exercices de relaxation et d'équilibre emprunts de la médecine traditionnelle chinoise, aux nouvelles réjouissantes à l'approche des vacances. C'est la belle saison et nous sommes bien décidés à en profiter pour être en bonne santé et bien dans sa tête. Quelques jeux nous permettront de joindre l'utile à l'agréable et les dédales de la peinture n'ont pas fini de nous surprendre.

Le mot du président

Lorsque j'étais jeune, je vivais dans un très beau pays: la Tunisie. C'était un mélange de magnifiques plages et de nombreux sites historiques.

Mon amour pour l'art, l'antiquité et plus largement des choses qui sortent de l'ordinaire, a pris naissance vers l'âge de douze ans. En effet, j'avais l'habitude de me promener avec un copain dans une petite ville nommée Carthage, célèbre pour son grand héros Hannibal. En bord de mer, se trouvaient des ports puniques et un site romain important: les Thermes d'Antonin.

Nous allions vers 10 heures du matin, presque tous les jours du mois de juillet et du mois d'août nous baigner en bordure des ruines romaines et nous passions une bonne heure à chercher sous quelques millimètres de terre d'éventuels tessons de bouteilles irisées, des cubes de mosaïques colorées de jaunes ou de brun, ou -très rarement - une vieille pièce.

C'était interdit, bien sûr, ce qui nous excitait encore plus.

Cette recherche d'un trésor antique fut associée, toute ma jeunesse, à un rêve de découverte historique, sans rapport avec la valeur. L'essentiel était la rareté, l'objet que personne ne possède...

José Boubilil

Il existe plusieurs remèdes de grand-mère très efficaces pour freiner la poussée d'herpès labial. Du vinaigre de cidre, une gousse d'ail, un glaçon enveloppé dans un mouchoir, du jus de citron, un coton imbibé de lait, ou même du dentifrice peuvent faire l'affaire. Il suffit de les appliquer localement, ou de frotter dans le cas de l'ail, plusieurs fois par jour au niveau de l'herpès pour l'assécher.

LE SAVIEZ-VOUS ?

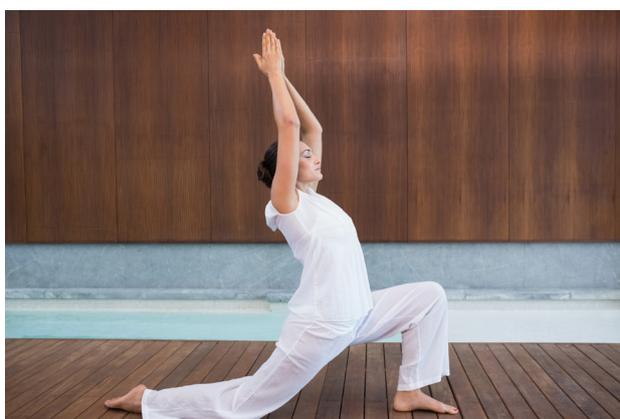
Point Presse

Olivier Véran a fait le point de la situation épidémique en France ce samedi 6 juin. On note notamment une amélioration qui se poursuit avec des indicateurs au vert, plus de 80% des personnes âgées et la moitié des adultes qui ont reçu au moins une dose de vaccin et le pass sanitaire qui doit entrer en vigueur le 9 juin prochain et allègera les contraintes pour les personnes vaccinées, avec le "pass voyages" pour les déplacements et le "pass activités" pour les rassemblements.

Le prince Harry et Meghan Markle, duc et duchesse de Sussex, viennent d'annoncer la naissance de leur fille Lilibet Diana, avec un double prénom en hommage à la reine Elisabeth et à la maman de Harry, la princesse Diana.

Le Tai Chi pour maigrir et se sentir bien

De plus en plus réputé en Europe, le Tai Chi tire ses origines de la médecine traditionnelle chinoise. Cette discipline allie gymnastique douce et bienfaits énergétiques. Elle consiste en une série de mouvements continus et circulaires que l'on effectue lentement et dans un ordre précis. Cette pratique vise avant tout une prise de conscience de la relation corps-esprit et le développement de la souplesse et de l'intériorité.



Ces exercices en douceur permettent de se ressourcer et de vaincre le stress en apprenant à ralentir. Grâce à une extrême lenteur de mouvements, on peut identifier les blocages et se concentrer sur les différentes énergies.

Équilibre du corps, prise de conscience des membres et coordination entre eux et avec la respiration sont à la base de cette pratique fondée sur les grands principes énergétiques chinois comme l'équilibre entre le Yin, issu de la terre et le Yang issu du ciel. Généralement, lors d'une séance de Tai-Chi, on enchaîne entre 24 et 48 mouvements mais on peut aussi en faire davantage.

Les gestes de l'ensemble du corps sont guidés par les mains qui reçoivent et dirigent l'énergie permettant de trouver l'équilibre. De nombreux bienfaits pour la santé ont été attribués au Tai-Chi. Il permet par exemple aux personnes âgées de travailler leur équilibre et de réduire les risques de chute. On a également identifié une corrélation entre cette pratique et des risques plus faibles de maladies cardio-

vasculaires. Une étude récente a permis de montrer également son efficacité pour réduire la graisse localisée au niveau du ventre et autour de la taille, avec un impact favorable aussi sur le cholestérol.

Le Tai-Chi, que l'on décrit souvent comme une forme de "méditation en mouvement", convient ainsi parfaitement à tous les âges, mais plus particulièrement aux personnes âgées. Harmonieuse et respectueuse du corps, la pratique du Tai-Chi procure un sentiment de bien-être et de sérénité, tout en offrant une occasion de faire de l'exercice physique tout en douceur.

Rachel Gaillard

Arts : peinture, musique

Quand la peinture devient une discussion de philosophie

Il y a quelques années, je recevais un de mes proches à la maison.

Pendant qu'on bavarde de choses futiles, il se met à consulter un catalogue de peinture d'une grande vente aux enchères. Soudain, il s'arrête devant un tableau à vendre représentant un immense carré bleu. Le peintre, très célèbre, est Yves Klein, l'un des plus importants artistes contemporains. Le tableau est estimé à plusieurs millions de dollars. Alors, mon ami me dit: "ils sont fous ces types qui achètent un tableau à ce prix-là. En plus, une seule couleur. Et dire que tu peux cueillir une merveilleuse fleur, une oeuvre de Dieu, gratuitement dans ton jardin".

J'ai dû reconnaître évidemment que ce genre de prix, bien que très courants en matière de tableaux de peintres célèbres, est totalement excessif. Mais d'un autre côté, la référence à Dieu était étonnante à mes yeux. En effet, dans les grandes religions, la valeur suprême n'est pas ce qui est directement l'oeuvre de Dieu, ou de la nature, mais celle que l'homme transforme. Le meilleur exemple est le pain, où l'homme transforme le blé ; et qui honore la table de tous. Jamais une gerbe de blé.

José Boublil

Conseils de pro

Et si yoga et bonne audition faisaient bon ménage ?

On le sait, rester actif quotidiennement favorise le bien-être de mille manières différentes. La pratique du yoga est grandement utilisée pour les bénéfices qu'il a sur la santé en général mais aussi sur l'amélioration de l'audition. Les postures de yoga, combinées aux exercices de respiration profonde, augmentent l'apport en oxygène aux tympans par le flux sanguin. De plus, les étirements et la relaxation musculaire réalisés durant le yoga ont un impact positif sur le cœur, la circulation sanguine, la pression artérielle, le fonctionnement des nerfs et contribue à détoxifier les cellules.

Voici quelques exercices qui peuvent aider à améliorer l'audition :

La position de l'arbre est un bon exercice



d'étirement et de respiration pour tout le corps. Pour réaliser cet exercice, placez le pied droit contre la racine de la cuisse gauche et tenez-vous debout sur l'autre pied, tel un arbre en terre.

La position du triangle améliore la flexibilité



de la colonne vertébrale, corrige la position des épaules, soulage les douleurs dorsales, augmente le flux sanguin. Il faut se positionner debout et bien droit, les jambes écartées à la largeur des épaules. Les flexions se réalisent doucement en même temps que de profondes respirations.

La position du cobra en ouvrant la poitrine,



réduit les tensions, le stress et la fatigue corporelle. Elle fortifie et tonifie les muscles du dos et soulage les tensions et douleurs situées dans le bas du dos. Allongez-vous à plat ventre, idéalement sur un tapis de yoga ; joignez les pieds jambes tendues sans forcer. Placez les mains de part et d'autre de votre corps, à la hauteur des épaules, les avant-bras posés au sol. Levez lentement le buste. Marquez un petit temps d'arrêt et respirez, vous pouvez regarder droit devant vous ou regarder le plafond.

En fonction de votre état de santé, il n'est pas impératif de pratiquer le yoga dans une salle avec un professeur. Assurez-vous juste de vous échauffer et n'essayez pas de reproduire des mouvements trop ambitieux, voire dangereux. Mais attention, il existe des contre-indications au yoga pour les personnes souffrant de pression artérielle ou de migraines à répétition. Donc avant toutes choses consultez un médecin.

Pour améliorer le bien-être de vos oreilles sans contre-indications, vous pouvez méditer dans un parc et vous plonger dans tous ces sons différents. Vous pouvez associer des exercices de respiration profonde, ceci oxygénera votre sang et augmentera votre circulation sanguine. Concentrez votre attention en alternance sur votre corps puis sur les sons que vous percevez autour de vous. Et surtout prenez soin de vous.

Sarah Azar, Thérapeute en Tuina

MOTS CODÉS

8	9	4	10	1	11	4	7		1	2	7	12	11	3	7	7	13
1	2	1	14	7		1	12	11	8	7	4	10	7		12	14	7
14	1	2	15	14	1	15		1	15	4		7	3	15	16	15	14
8	15	7		15	4	17	7	14	4	1	3		7	3		4	1
9	14	10	15	7		13	15	7	5	3	7	13		3	12		5
10	7	10	9	4	13		11	14	15	7	2	7	8	7	4	10	
10		7	10		12	4	7		13		14	7	1	11	15	14	1
7	4		1	19		9	14	7	13	10	7		3	1	14	7	13
	9	5		1	5	7		5	7	7		1	10	3	1	13	
1	19	1	10	9	3	3	1	6		4	15	3		7		13	1
A																	
2	7	14	14	12	7		22	15	7	13	7		15	8	23	7	14
V																	
1		13		14		10	9	4	4	7		23	4	7	12		8
A																	
3	7		2	10	10			7	10	12	22	7		4		20	7
L																	
1	18	18	7		7	2	1		7	14	7	15	4	10	7	7	13
A																	
4	1	14	14	1	10	7	12	14		13	7	4	7		8	12	
N																	
5	6	1	13		7	14	11		18		13	7	15	21	7		17
C																	
6	15	2	7	14		4	7	17	3	7	13		11	7	14	5	7
H																	
7	13	9	10	7	14	15	13	8	7		7	18	7	4	15	7	14
E																	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	V	L	N	C	H	E						
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Source: www. Fortissimots.com

Solution Mots Codés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	V	L	N	C	H	E	M	O	T	G	U	S
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
R	I	X	F	B	Y	J	Z	D	P			

Citations

1 *Quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites sont en harmonie, le bonheur vous appartient*
Mahatma Gandhi

2 *Le bonheur n'est pas une destination, mais une façon de voyager.*
Margaret Lee Runbeck

