

# VIVE LA VIE *Le Mag*

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

N°34 - Hebdomadaire - 21 Juin 2021

EDITO



Cette semaine, on fête la musique avec les conseils et émotions de notre passionné. Une condition sanitaire qui s'améliore de jour en jour et des conseils de santé pas à pas vous attendent dans ce nouveau numéro. Un peu de grisaille n'aura pas raison de notre moral boosté par une vitamine C qui redonne la pêche. Testez votre acuité avec des jeux rusés et des énigmes corsées. Bonne lecture et excellente semaine.

## Le mot du président

Mettons-nous à rêver un peu. Imaginons que de gentils extra-terrestres viennent nous rendre visite. D'après tous les scientifiques, il peut en exister ou pas. Les probabilités sont difficiles à établir. Mais une seule chose est claire: si vraiment il existe des extra-terrestres, il est impossible qu'ils soient au même degré de développement que nous. Soit, ils sont très en retard, peut-être des primates avec des gourdins; soit ils sont beaucoup plus développés que nous. Voyons un peu ce qu'ils diraient s'ils étaient encore comme les premiers hommes préhistoriques. On peut les imaginer affolés devant des voitures, ou des avions. Totalement effarés par les radios, les téléviseurs, ou même les simples roues. Et puis, voir des femmes coquettes, bien coiffées et sentant un parfum délicat, serait peut-être encore plus incroyable. Et si c'était ces extra-terrestres d'une civilisation bien plus évoluée que la nôtre, que pourraient-ils dire ou penser ? Déjà, ils riraient de nous voir avec des objets entre les mains: clefs, téléphones, voitures. Évidemment, eux ils ouvriraient les portes avec leur regard; ils téléphoneraient en pensant à la personne avec laquelle ils veulent communiquer. Et puis, ils n'auraient plus de voiture ni d'avion, puisqu'ils se déplaceraient par téléportation; un déplacement instantané pour aller à Paris, Lyon, Bruxelles, Anvers, New York ou Mexico: Mais je crois qu'ils seraient effarés de voir l'agitation de tous ces gens qui se tirent dessus, partout sur notre planète. Il y a des chance en effet que l'évolution des civilisations soit d'abord la capacité à être pacifique et à aimer tout le monde.

José Boublil

## La fête de la musique

Le véritable instigateur de la fête de la musique n'est pas l'ancien ministre français de la Culture, Jack Lang. S'il a effectivement joué quelques notes de piano le 21 juin 1982 devant les caméras pour officialiser la première édition de cette fête, c'est en 1976 qu'un certain Joël Cohen, assistant du directeur de France Musique à Paris, propose d'inciter les gens à jouer dans la rue et de diffuser ces concerts.

LE SAVIEZ-VOUS ?

## Point Presse

Nouvelle étape du déconfinement en France : les discothèques devront rouvrir le 9 juillet pour les personnes pouvant justifier d'un pass sanitaire.

La baisse des contaminations a également permis la levée du couvre-feu en France et la fin de l'obligation du port du masque en extérieur.

## 10 000 pas pour rester en bonne santé

La marche est une excellente activité physique pour la santé. De plus en plus de professionnels la recommandent, pour tous les âges et en particulier pour les seniors. A la fois doux et efficace, ce sport exerce une action bénéfique de différentes manières. La marche est en effet recommandée pour lutter contre les méfaits de la sédentarité, contrôler son poids mais également prévenir de certaines maladies comme le cancer, le diabète et l'accident vasculaire



cérébral. En outre, elle participe à notre bien-être quotidien en nous permettant de lutter contre le stress, de s'oxygéner et de favoriser le sommeil.

Pour se maintenir en forme, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'effectuer au minimum l'équivalent de 10'000 pas par jour. Or, on estime que plus de 70% des Français ne parviennent pas à atteindre le nombre quotidien de pas requis par l'OMS.

Pourtant, il ne nous manque pas beaucoup puisque la moyenne se situe aux alentours des 7000 pas. Les 3000 pas restants représentent environ 30 minutes de marche que l'on peut aisément intégrer dans notre quotidien. Si l'on souhaite, on peut aussi les remplacer par 15 minutes de natation ou de vélo.

La bonne nouvelle est que l'on réalise l'équivalent de ces pas également en faisant une heure de bricolage ou de jardinage. Si l'on est amené à limiter ses déplacements pour des raisons de santé, on peut toujours marcher un peu

en intérieur et alterner les positions assises avec quelques mouvements. Même au sein d'un établissement, on peut se promener dans le jardin, seul ou accompagné, se déplacer dans les espaces communs de la résidence et se rendre aux différentes activités. L'essentiel est d'adopter les bons réflexes pour ne pas se laisser aller !

Rachel Gaillard

## Arts : peinture, musique

### Comment exprimer sa musique ?

Lorsqu'on regarde avec un peu de distance un orchestre philharmonique, on est impressionné par l'homogénéité des sonorités qui sortent de tous ces instruments, alors que chacun joue sa partition différente; pourtant l'ensemble semble venir d'une seule voix magique. Tout ceci vient du génie incroyable de la musique occidentale, dont la complexité est carrément un ensemble de casse-têtes mathématiques.

Bizarrement, si, au lieu de 50 instruments différents, vous montiez un orchestre avec 50 pianos jouant la même chose, ce serait sans doute plat, sans saveur. Pareil avec 50 violons, ou 50 violoncelles, ou encore 50 triangles...Comment l'esprit humain a-t-il pu imaginer quelque chose d'aussi extraordinaire?

La seule chose qui, musicalement, me donne le même frisson pour le génie humain, c'est l'utilisation d'un instrument inouï, merveilleux, qui peut jouer seul et faire pleurer des foules. Cet instrument, c'est la voix d'une femme ou d'un homme. Un instrument qui, à chaque seconde, semble vibrer différemment, donner des notes inconnues, nouvelles, puisque la voix répond à une volonté. Lorsque je ferme les yeux et que j'écoute Ella Fitzgerald, Louis Armstrong, Luciano Pavarotti, ou encore les plus modernes comme Cesaria Evora, Mahlia Jackson, Joe Cocker, il est facile d'imaginer que c'est un outil en bois ou en acier qui provoque ces sensations. Là encore, l'homme est supérieur à tous les artifices....

José Boubilil

## Conseils de pro

### La vitamine C, vitamine de l'énergie mais pas que...

La vitamine C, ou acide ascorbique, tout le monde connaît. Elle doit son nom à la maladie qu'elle prévient : le scorbut, une affection autrefois fréquente chez les marins.

On la trouve essentiellement dans les jus d'agrumes, les jus de fruits exotiques et rouges, mais aussi dans les brocolis, le persil, le poivron, le chou, le cresson, l'oseille...

Le saviez-vous ? Les jus de fruits, obtenus par simple pression du fruit, apportent pratiquement toutes les qualités nutritionnelles des fruits. En moyenne, un verre de 200 ml de ces jus de fruits couvre 100% de l'Apport Journalier Recommandé en vitamine C. Mais attention, si la vitamine est hydrosoluble, elle est aussi la vitamine la plus fragile, en effet, elle est détruite par la chaleur, la lumière et l'air.

Son parcours est simple, elle est absorbée principalement par l'intestin grêle puis circule dans le sang et se diffuse dans les organes. Elle est éliminée par l'urine.

La vitamine C joue un rôle important pour



l'organisme mais connaissons-nous tous ses bienfaits ?

Elle a une action anti-oxydante, c'est-à-dire qu'elle limite les réactions d'oxydation des molécules.

Elle est également reconnue pour participer au fonctionnement optimal du système nerveux et du système immunitaire.

Elle contribue à la synthèse de collagène au niveau de la peau, des tendons, des muscles, des gencives, des os et donc améliore leur solidité.

## Vrai ou Faux

« Boire un jus d'orange le soir empêche de dormir »

**Faux.** La vitamine C à dose nutritionnelle n'entraîne pas d'insomnies. Ce n'est pas le cas de doses plus importantes (supérieures à 500 mg).

« Il n'y a plus de vitamine C dans les jus de fruits en bouteille »

**Faux.** La concentration de vitamine dans les jus de fruits en bouteille reste importante (en moyenne 60 à 70%).

La vitamine C aide à la synthèse de carnitine, une molécule qui facilite le captage des acides gras par les cellules musculaires cardiaques et qui optimise le fonctionnement cardiaque. Moins connu peut-être, elle participe à la synthèse de catécholamines par les surrénales ; il s'agit de l'adrénaline et de la noradrénaline, hormones secrétées pour mieux répondre au stress.

Enfin, elle augmente aussi l'absorption du fer dans le milieu intestinal.

Une carence en vitamine C peut entraîner a minima une fatigue physique et morale, et des infections à répétition. Or les besoins en vitamine C sont variables selon les périodes de la vie. Les besoins sont particulièrement élevés pour les personnes âgées (120 à 130 mg/jour) car avec l'âge la production de radicaux libres est augmentée. Ils ont donc besoin de plus d'antioxydants.

Alors faites le plein de vitamine C et prenez soin de vous.

MOTS CODÉS

1	2	3	4	5	1	6	7	8	9	4	2
2	11	8	6	1	12	9	4	2		7	4
3	13		1			14	5		4	8	15
9	8	11	2	9	4		1	14	3	4	8
5	8	9	1	2	3	4	14			5	9
11	9	14	9	16		17	14	18	5	19	4
2	4	11	3	4	2	9	4		8	4	8
14		2		8	1	14		1	9	8	
3	9	14	11	2		3	1	2	2	1	14
9	2		5	1	8	1	3	14			1
3	4	4		12	13	20	4		21	13	8
13	12	10	4		3	9	12	12	4		21
3	13	9	12	4		14	4	9	2		1
9	5	3	4	8	4		14	1	3	1	2
11	3	1	15	4		1		14	4	6	1
2	1	14	1		15	12	13		12	4	17
2	7		2	11		4	14	17	4	8	1
4	12	18	3	8	4	14		13		4	12
12	4	14	4		21	4	10	4	8	14	4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
				C	M	B						U
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
						X						

INDICE : Ile de France

11	12	4	8	11	2
----	----	---	---	----	---

Solution Mots Codés

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

Énigmes

**1** Un père et un fils ont à eux deux 36 ans. Sachant que le père a 30 ans de plus que le fils, quel âge a le fils ?

**2** On me trouve 2 fois dans l'année, une fois dans la semaine, mais pas dans le jour. Qui suis-je ?

Solutions énigmes : 1. 3 ans 2. La lettre N

