

**A.N.G.C.
Association
Normande
des Greffés
Cardiaques**

Association régie par la loi
du 1^{er} juillet 1901

Quelques infos



**Président d'honneur
Pr Rémi SABATIER**

**Président Fondateur
Claude SIMON**

**Président
Jacques DESLANDES**

**SIEGE SOCIAL
ET COURRIER
A.N.G.C.
Boîte Postale 60019
14801 DEAUVILLE Cedex**

**SECRETARIAT ET
RENSEIGNEMENTS**

**Courriels, téléphone et
réseaux sociaux**

**asso.angc@gmail.com
06.33.74.61.55
www.facebook.com/
ANGC14**



**FGCP
Fédération Nationale
des Greffés du Cœur
et/ou des Poumons**

**www.france-coeur-
poumon.asso.fr**



**Psychothérapeute
Psycho-relaxologue
sur DEMANDE**



Le Joker



MAI 2022 – Numéro 45

Cinq conseils pour faire les bons choix alimentaires	page 2
Conseil d'Administration de l'A.N.G.C. 25 années, merci la vie !	page 3
17ème Assemblée Générale de l'A.N.G.C. 28ème congrès de la fédération à Deauville	page 4
Parcours du cœur du club de handball de Colombelles Dîner des Associations Deauvillaises	page 6
Merci à la famille Postel Prochaine Assemblée Générale à Saint-Vaast-la-Hougue le 21 mai Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés Nouveaux adhérents	page 7
Parcours du cœur à Gonnevill-sur-Honfleur Ils nous ont quittés pendant la pandémie	page 8
Informations Mots croisés - sur le thème de l'écologie	page 9
Petite recette diététique Réponses des mots croisés - Détente	page 10



Les membres de l'ANGC à Gonnevill-sur-Honfleur le 23 avril



Pour diminuer le risque de troubles cardio-vasculaires, vous devez impérativement rompre avec vos mauvaises habitudes alimentaires. Voici comment.

- Mangez un minimum de cinq fruits et légumes par jour
- Augmentez votre consommation de légumes et de céréales
- Evitez les plats préparés, trop salés
- Consommez des aliments à faible **indice glycémique**
- Sachez distinguer bon et mauvais gras

MANGEZ UN MINIMUM DE 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Elles représentent la quantité nécessaire pour satisfaire les besoins de l'organisme en micronutriments, indispensables à son bon fonctionnement.

De plus, les fruits et légumes contiennent de nombreuses substances antioxydantes qui permettent d'éviter l'oxydation des cellules et ainsi de lutter contre le vieillissement cellulaire. Une consommation essentielle pour la prévention et le traitement du cancer, ainsi que pour limiter les risques de maladies cardio-vasculaires.

AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE LÉGUMINEUX ET DE CÉRÉALES

Les fibres jouent différents rôles dans l'organisme, comme la régularisation de la fonction gastro-intestinale, la diminution des taux de **cholestérol** et la gestion de la **glycémie** (taux de sucre dans le sang). Présentes surtout dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois...) et les céréales, elles contribuent également au sentiment de satiété, ce qui aide à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique. Les fibres apparaissent donc indispensables à l'alimentation et à une bonne santé cardio-vasculaire.

EVITEZ LES PLATS PRÉPARÉS, TROP SALÉS

Si l'organisme a des besoins en sodium, le sel n'a jamais fait partie de l'alimentation humaine. Le corps n'est pas habitué aux fortes doses présentes notamment dans les plats préparés, ajoutées pour une meilleure conservation ou pour relever leur goût.

Cette surconsommation entraîne des effets néfastes pour la santé, notamment sur l'état des vaisseaux sanguins. Comme le montrent de nombreuses études, un apport trop élevé en sel est corrélé à une augmentation de la **pression artérielle** et au risque de maladies cardio-vasculaires.

CONSOMMEZ DES ALIMENTS À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE

Chaque aliment possède un index glycémique (IG) : si celui-ci est supérieur à 70, on le considère comme élevé, tandis que s'il est inférieur à 55, on le dit faible. Plus il est important, et plus la réponse glycémique sera forte. Les glucides à IG élevé entraînent une suppression de la sensation de faim rapide et brève (durant une heure après l'ingestion). Les glucides à faible IG, pour leur part, agissent sur la faim entre 2 et 6 heures après l'ingestion.

SACHEZ DISTINGUER BON ET MAUVAIS GRAS

Les matières grasses ne sont pas toutes néfastes pour l'organisme. Certaines, comme les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, sont bénéfiques pour la santé et auraient un effet protecteur sur la fonction cardio-vasculaire. Il s'agit notamment des oméga-3 (graines de lin, poissons gras, certaines huiles végétales, noix, etc.), des oméga-6 (huiles végétales, graines, céréales...) et des oméga-9 (arachides, avocats, noisettes, etc.).

D'autres matières grasses, en revanche, deviennent dangereuses pour la santé lorsqu'elles sont consommées en excès : c'est le cas des acides gras trans et saturés, qui font augmenter les taux de « mauvais » **cholestérol (LDL)**. Il est donc important de bien choisir ses matières grasses pour réduire les risques cardio-vasculaires.

LE NUTRIScore : UN OUTIL POUR VOUS GUIDER



Que signifie ce logo ?

Le Nutri-score est un logo apposé sur la plupart des produits. Il peut vous aider à faire le point sur leurs qualités nutritionnelles grâce à un score nutritionnel. Ce score est calculé pour 100 grammes de produit en fonction du pourcentage de fruits et de légumes, et de sa composition nutritionnelle.

Comment le lire ?

Le logo est basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé à rouge, associées à des lettres allant de A à E :

- A pour les aliments plutôt riches en fibres, en protéines, et/ou préparés à partir de fruits et de légumes. Ils doivent être présents quotidiennement dans l'assiette.
- E pour les aliments dont il est préférable de limiter la consommation puisqu'ils apportent plus de calories, d'acides gras saturés, de sucres et/ou de sel.

Le Conseil d'Administration s'est tenu le vendredi 18 mars à 10h en visioconférence.

Les membres du Conseil d'Administration présents - Joëlle Bodinier, Bérengère De Gourmont, Antoine Costante, Jacques Deslandes, Jean-Luc Laisné et Jean-Michel Leligny.

Les membres ayant donné pouvoir - Guy Deslandes.

Absents : Henriette Balu, Stéphane Fafin, Patrick Guillard, Franck Marie et Richard Zych.

Les points abordés étaient les suivants :

- Acceptation de l'ordre du jour
- Acceptation du rapport du CA du 03/12/2021
- Point sur la vaccination des greffés de l'association
- Participation au parcours du cœur du club de Handball de Colombelles le 3 avril
- Préparation du parcours du cœur de Gonneville-sur-Honfleur le 23 avril
- Préparation de l'AG de Saint-Vaast-la-Hougue le 21 mai
- Participation aux Jeux Nationaux de Trans-Forme du 26 au 29 mai
- Autres projets pour 2022 (journée du don d'organes en juin, conférence à l'IFAS de Deauville, sortie en septembre, etc...)
- Point sur la compta 2022 et investissement à prévoir (internet)
- Point sur les adhérents et bienfaiteurs en 2022
- Préparer la pérennité de l'association
- Questions diverses

L'ordre du jour est accepté.

Le rapport du CA du 03/12/2021 est accepté.

Point sur la vaccination des greffés de l'association

Plusieurs de nos adhérents greffés n'ayant pas développé d'anticorps suite à la vaccination contre la covid-19, ont été traités par anticorps monoclonaux.

Participation au parcours du cœur du club de Handball de Colombelles le 3 avril

Deux infirmières du suivi de greffe et une diététicienne du CHU participeront à cette manifestation ainsi qu'un adhérent greffé accompagné de son épouse, un membre bienfaiteur, la trésorière et le président de l'association.

Préparation du parcours du cœur de Gonneville-sur-Honfleur le 23 avril

Cette manifestation est organisée avec le personnel du Centre Hospitalier de la Côte Fleurie. L'ANGC s'occupera du barbecue le midi, le repas sera offert aux organisateurs et aux adhérents de l'ANGC. Nous tiendrons un stand sur le don d'organes.

Préparation de l'AG de Saint-Vaast-la-Hougue le 21 mai

La salle de réunion est réservée, un bus assurera le ramassage des participants qui le souhaitent, les points de rendez-vous seront : Lisieux, Caen et Bayeux. Nous avons à ce jour 33 personnes inscrites dont 23 prendront le bus. Le restaurant est retenu, il reste à confirmer le nombre exact de participants. Après le repas, nous ferons la visite du Fort de Saint-Vaast-la-Hougue avec un guide.

Participation aux Jeux Nationaux de Trans-Forme du 26 au 29 mai

Nous n'avons pas de volontaires pour participer à ces jeux hormis notre président Jacques Deslandes, ceci en raison de la pandémie de covid-19 toujours présente.

Autres projets pour 2022

- A l'occasion de la journée nationale du don d'organes le 22 juin, nous tiendrons un stand d'information dans la galerie marchande de l'hypermarché Carrefour de Touques. Nous choisirons pour cela un samedi aux alentours du 22 juin.

- Nous ferons une présentation de la greffe, du don d'organes et des buts de l'association, aux élèves de l'IFAS - Institut de

Formation d'Aides-Soignants - de Deauville, le mercredi 8 juin à 14h. Jacques Deslandes, Jean-Michel Leligny et Antoine Costante y participeront.

- La sortie annuelle de l'association aura lieu en septembre, nous proposons de la faire à Bayeux le samedi 10.

Point sur la compta 2022 et investissement à prévoir (internet)

Les chiffres détaillés nous ont été présentés par la trésorière de l'association. Les comptes sont positifs, la trésorerie est saine.

Le président propose la création d'un site internet de l'ANGC. Notre association étant adhérente de la FGCP, France Greffes Cœur et/ou Poumons, fédération qui dispose déjà d'un site internet bien renseigné et régulièrement mis à jour, il nous semble plus judicieux de disposer d'une page dédiée à l'ANGC sur le site de la FGCP.

Point sur les adhérents et bienfaiteurs en 2022

Nous comptons à ce jour 20 adhérents greffés et 13 membres bienfaiteurs.

Préparer la pérennité de l'association

Ce point est toujours ouvert, le poste de vice-président est toujours vacant.

Il faut prévoir dans l'avenir un renouvellement de la présidence. Si nous n'avons pas de candidat, nous proposerons un rapprochement avec l'association Cardio-Greffes Haute-Normandie basée à Rouen.

Les nouveaux greffés et notamment les plus jeunes, se tournent aujourd'hui vers les réseaux sociaux plus que vers le monde associatif. Il nous est difficile d'attirer de nouveaux adhérents et d'assurer la pérennité de l'association.

Questions diverses

Il est suggéré de refaire une édition du journal de l'association : " Le Joker ". Une personne est intéressée par la formation « patient intervenant », ce point est en discussion avec le CA de l'association.

25 années, merci la vie !

Le 4 mars 1997, je me suis réveillée avec un nouveau cœur. Ma fille Anaïs avait 2 ans.

Le 4 mars 2022, je me suis réveillée avec le bonheur d'être toujours là, près de vous qui prenez soin de moi depuis ces 25 années (famille, amis, collègues, corps médical...). Ma fille Anaïs a aujourd'hui 27 ans !

Je ne suis pas une seule journée sans penser à mon donneur, toi, que j'ai appelé Anna. Merci de tenir bon !

Ces 25 années me rappellent que derrière cette réussite, il y a toute une équipe médicale qui continue à me suivre et que je remercie du fond du cœur (petit clin d'œil au Pr Khayat et au Dr Belin pour leur souhaiter une belle retraite bien méritée).

Je ne peux pas terminer ce message sans rendre hommage au Professeur Grolhier qui m'a tant apporté ainsi qu'à nos amis greffés partis trop tôt.

Prenez bien soin de vous et de vos proches.

Bérengère



17^{ème} Assemblée Générale de l'A.N.G.C. 28^{ème} Congrès de la Fédération à Deauville

4

Les 1^{er} et 2 octobre 2021, nous étions une soixantaine au 28^{ème} congrès de notre fédération nationale France Greffes Cœur et/ou Poumons (F.G.C.P.) que nous avons organisé avec le soutien indéfectible de Deauville, ville d'accueil de notre congrès. Nous sommes reconnaissants à nos partenaires qui nous ont apporté leurs concours, confortant ainsi l'efficacité de ce congrès national.



Nous avons la satisfaction d'avoir mené à bien le congrès 2021 de la fédération française en y associant l'Assemblée Générale 2020 de l'ANGC, nos amis ont pu établir des contacts avec les congressistes des régions françaises.

Sept autres régions de France étaient représentées : Ile-de-France, Midi-Pyrénées, Alsace, Haute-Normandie, Rhône-Alpes, Provence-Alpes- Côte d'Azur et Bourgogne Franche-Comté.

Les représentants du corps médical du CHU de Caen et du Centre Hospitalier de la Côte Fleurie ont participé au congrès. Les docteurs Gérard Babatasi, Annette Belin, Katrien Blanchard et Anne-Flore Plane ont animé la conférence-débat. Les points suivants ont été abordés : l'impact du Covid-19 sur la transplantation, les vaccins anti-covid et la greffe, les anticorps monoclonaux plus l'intervention d'un chirurgien greffeur.

Le sujet du sport et de l'activité physique après la greffe a été présenté par notre adhérent Jean-Michel Leligny. Pour fixer cet événement, nous vous proposons quelques photos des différentes phases de notre programme.



L'Assemblée Générale de l'ANGC - vendredi matin



Le Conseil d'Administration de la Fédération - vendredi après-midi



Les conférenciers Drs Babatasi, Belin, Blanchard et Plane - vendredi après-midi

Assemblée Générale de l'A.N.G.C. 28^{ème} Congrès de la Fédération à Deauville

5

Les membres présents de l'association Midi Cardio-Greffes nous informent que le recours à un dispositif d'assistance ventriculaire Heart Mate constitue actuellement une alternative à la greffe lorsque la pathologie du patient le permet. L'un de leurs adhérents, porteur de cette assistance, est venu nous apporter son témoignage.



L'Assemblée Générale de la Fédération - samedi matin



Les congressistes



Le repas de fin de congrès - samedi soir

Parcours du cœur du club de handball de Colombelles

6

Le club de handball de Colombelles près de Caen organisait son premier Parcours du Cœur ce dimanche 3 avril. Le club avait souhaité l'organiser et récolter des fonds en faveur d'une association qui touche à la santé. Notre association, l'ANGC, a été sollicitée.

Nous avons donc répondu à cette invitation en tenant un stand du don d'organes. Nos infirmières du suivi de greffe, Sylvie et Véronique, ainsi que la diététicienne du CHU, nous ont accompagné en tenant un stand sur la diététique et la santé dans l'assiette et dans le comportement. Le stand "les gestes qui sauvent" des Pompiers Missions Humanitaires fût aussi très apprécié.

Le matin, Olivier, greffé du cœur depuis 27 ans et sa compagne Marie-Noëlle, ont participé à la marche de 6 kms, ce qui prouve que la greffe, « ça marche ! ». En milieu de journée, l'équipe phare féminine de Colombelles, qui évolue en N1, rencontrait l'équipe de Palaiseau. En préambule du match, nous avons pu brièvement présenter notre association puis donner le coup d'envoi. Le match fût très disputé mais remporté 27 à 25 par Colombelles.

Très belle organisation de la journée. Merci et bravo au club de Handball de Colombelles et à tous les participants



Dîner des Associations Deauvillaises

Nous étions neuf représentants de l'ANGC le samedi 13 novembre 2021 à ce traditionnel Dîner des Associations de Deauville. Cette année, le dîner était accompagné par un spectacle de cabaret. Malgré la crise sanitaire toujours présente, nous étions 700 membres d'associations locales dans la grande salle du CID.

Philippe Augier, maire de Deauville et président de la communauté de communes Cœur Côte fleurie, a remercié les associations d'avoir contribué à maintenir le lien durant la période difficile de la pandémie. Cette année, c'est quatre chansons, sur des airs différents, que les présidents d'associations ont dû entonner. C'était sûrement le baroud d'honneur d'Alain Perchey qui écrit les paroles. En effet, lui qui organise ce dîner des associations, part à la retraite et laissera une trace indélébile.

Après l'entracte cabaret avec ses danseuses et son French Cancan, le Groupe Tuxedo a animé la soirée au grand bonheur des danseurs. Le repas, l'organisation et l'animation étaient comme d'habitude de qualité.

Merci à tous ceux qui sont venus. Il est important d'être représentés à ce dîner car notre association est domiciliée à Deauville et c'est surtout un des partenaires soutiens de notre association.



Merci à la famille Postel

7

Jacques Postel, administrateur de l'ANGC, nous a quitté le 3 décembre dernier après s'être battu pendant 15 jours contre la covid-19. Malgré 3 vaccinations mais toujours sans anticorps, il est décédé.

Nous n'oublierons pas son humour et ses prises de paroles, toujours enflammées mais souvent à bon escient, lors de nos rencontres. Il nous manquera.

La famille Postel a souhaité que les dons reçus lors de son inhumation soient attribués à la Chaîne de l'Espoir et à l'ANGC. Le 29 mars, au CHU de Caen, Mme Gilberte Postel a remis les chèques au docteur Gérard Babatasi représentant de la Chaîne de l'Espoir et à Jacques Deslandes, président de l'ANGC, en présence des infirmières du suivi de greffe, Sylvie, Hélène, Véronique et de Bérengère, greffée depuis 25 ans.



Prochaine Assemblée Générale à Saint-Vaast-la-Hougue le 21 mai

Après deux ans de pandémie, cette année notre Assemblée Générale retrouve ses traditionnelles dates au printemps. Sur une proposition de Mr et Mme Leterrier, nos adhérents, c'est à Saint-Vaast-la-Hougue que nous nous rendrons le samedi 21 mai.

Un bus partant de Lisieux fera un ramassage à Caen et Bayeux.

Le programme sera le suivant :

- 9H45 café d'accueil : rendez-vous salle René Mercier, 2, place de l'église, Saint-Vaast-la-Hougue
- 10h00 début de l'Assemblée Générale
- 11h30 fin de l'AG, pot de l'amitié
- 12h00 restaurant « La Marina » 8, quai du commandant Albert Paris, Saint-Vaast-la-Hougue
- 15h00 visite du Fort de la Hougue avec un guide
- 16h30 pot de départ (offert)
- 17h15 retour vers Lisieux

Le coût pour la journée tout compris (café d'accueil, restaurant, visite et pot de départ) sera de 15€/personne.

L'Assemblée Générale demeure un moment essentiel de la vie associative car nous devons rendre compte de l'activité de l'année et de son bilan, mais aussi de recueillir des propositions sur son devenir. Alors, venez nombreux.



Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés

Après deux ans d'interruption et deux reports pour cause de covid-19, les 28^{ème} Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés de Trans-Forme auront enfin lieu à Narbonne du 25 au 29 mai 2022.

Ce sont les seuls jeux qui seront effectifs puisque les Championnats des Transplantés du Cœur et des Poumons qui devaient avoir lieu à Ostende en Belgique ont été annulés.

Malgré la proposition de l'ANGC de prendre en charge financièrement l'inscription et le transport de deux ou trois participants à ces jeux, seul Jacques Deslandes représentera l'ANGC.

Pour sensibiliser la réussite de la transplantation et la nécessité des dons d'organes et de tissus.

28^e Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés

25 > 29 mai 2022
• NARBONNE • GRAND NARBONNE •

ÉVÈNEMENT SPORTIF ET SOLIDAIRE PROPOSÉ PAR L'ASSOCIATION TRANS-FORME

Ouvert à toutes et tous !
Des sportifs de tous âges, jeunes, adultes, débutants ou confirmés, venez participer !

AQUATHLON / ATHLETISME / BABYFOOT / BADMINTON / BASKET 3x3 (initiation) / BOULE LYONNAISE (initiation) / BOWLING / CYCLISME / EQUITATION (initiation) / FESLERIE (initiation) / KARTING / KARTING SUR GLACE (initiation) / NATATION / PETANQUE / TAMBOURIN (initiation) / TENNIS / TENNIS DE TABLE / TIR A LA CARABINE / TIR AU PISTOLET / VOILE / CROISIERE COTIERE (initiation)

Nouveaux adhérents : Mr Richard Labays
et Jacques Lavenan

sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie

Le 23 avril, sous un temps printanier et après deux années d'interruption pour cause de pandémie, la commune de Gonneville-sur-Honfleur a accueilli le traditionnel parcours du cœur pour la quatrième année. Encore une réussite pour cette manifestation conviviale et familiale organisée par Fabienne Marchis et Magalie Odienne, aidées par une douzaine de membres du personnel du Centre Hospitalier de la Côte Fleurie et des membres de l'ANGC.

Plus d'une centaine de personnes ont participé aux différentes activités de la journée. Le matin dès 10h30, tous dont une dizaine d'adhérents de l'ANGC, étaient au départ d'une marche de 6 kms.

Le midi, les participants ont apprécié le repas préparé par l'équipe organisatrice, repas qui comprenait une salade composée en entrée, un barbecue brochettes de poulet accompagné de frites fraîches et un clafoutis en dessert.

L'après-midi, les marcheurs étaient aussi nombreux que le matin pour affronter les 11 kms du deuxième parcours tandis que les joueurs de pétanque jouaient leurs parties. En fin d'après-midi, tous ont été récompensés par des boissons rafraîchissantes, par le traditionnel riz au lait et par les nombreux lots offerts.

Tout au long de la journée, les participants ont pu assister à des ateliers dont les thèmes abordaient la santé comme les gestes d'urgence, l'éducation insuffisance coronarienne et/ou cardiaque, les facteurs de risque et les bienfaits de l'activité physique présentés par le club Cœur et Santé.

Quant à l'ANGC, nous avons tenu un stand de sensibilisation au don d'organes.

Un grand bravo à Fabienne et son équipe organisatrice, à la municipalité de Gonneville représentée par son maire Mr Christian Minot, à l'association Cœur et Santé et à tous les bénévoles des associations de Gonneville et de l'ANGC.



Repas convivial

Ils nous ont quittés pendant la pandémie

Pendant ces deux ans de pandémie covid-19, notre journal n'est pas paru. Malheureusement pendant cette période, plusieurs de nos adhérents nous ont quittés. En publiant leurs photos, nous tenons à leur rendre hommage.



Claude Simon



Evelynne Guimbertaud



Catherine Laisné



Raymond Carval



Jacques Postel



Liliane Leterrier

Conférence à l'IFAS de Deauville

Comme tous les ans, nous animerons une conférence sur la greffe et le don d'organes auprès des élèves de l'Institut de Formation d'Aides-Soignants de Deauville. Le mercredi 8 juin à 14h, Jacques Deslandes, Jean-Michel Leligny et Antoine Costante y participeront.

Nous ferons une présentation de la greffe, du don d'organes et des buts de l'association et nous répondrons aux questions des élèves.

Nous distribuerons un peu de documentation ainsi que le petit ruban vert, symbole du soutien au don d'organes.

Journée du don d'organes

A l'occasion de la journée nationale du don d'organes le 22 juin, nous tiendrons un stand d'information dans la galerie marchande de l'hypermarché Carrefour de Touques. Nous choisirons pour cela un samedi aux alentours du 22 juin.

L'avis aux lecteurs (... la vie des lecteurs ...)

Vous souhaitez voir figurer dans le Joker de nouvelles rubriques, vous souhaitez faire part aux autres lecteurs de vos loisirs, de vos passions, de vos hobbies, de vos voyages, vous êtes amateur d'art, de sport, de peinture, de musique, de littérature, de cinéma, ou bien vous souhaitez simplement vous exprimer dans le joker, donnez-nous votre avis, adressez-nous vos articles ! Nous nous ferons un plaisir de les publier dans les prochains numéros.

L'ANGC à votre écoute peut vous soutenir

Vous avez des problèmes de santé, vous êtes hospitalisé, vous avez besoin de parler, sachez que l'association peut prendre de vos nouvelles ou vous rendre visite à condition que nous en soyons informés. Sachez que les instances hospitalières ne nous informent que très rarement de l'évolution de votre état de santé. Alors, si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à nous contacter et nous serons là pour vous aider à surmonter vos moments difficiles.

MOTS CROISÉS - sur le thème de l'écologie

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

- Qu'est-ce que tu penses faire aujourd'hui?
 - Oh, pas grand chose...
 - Mais c'est ce que tu as déjà fait hier!
 - Oui, mais j'ai pas fini.

Horizontalement

- 1 - Une façon de valoriser nos ordures ménagères
- 2 - Elles prolifèrent sur les bords de mers pollués
- 3 - Fîmes un choix - Mention sur le bulletin
- 4 - Jolie fleur - Allongea
- 5 - Avec un bon environnement et une bonne alimentation, elle ne peut qu'être bonne - Place de marché
- 6 - Une direction sur la rose des vents - Un réacteur français en Provence, qui étudie la fusion nucléaire - 3ème personne
- 7 - Becquerel, en abrégé - Grande école
- 8 - Biologiques
- 9 - Outil tranchant - Il a percé les mystères de Paris
- 10 - Infinitif - Plaçons

Verticalement

- A - Phénomène économique, pas toujours compatible avec l'environnement
- B - Pirogue à balancier - Un bien collectif précieux, désormais protégé par la loi
- C - Début de journée - Diplôme
- D - Des matières qui mettent des siècles à se biodégrader
- E - Produits pas très bio - Conjonction - Musique du Maghreb
- F - Transpiration - Bouleverse
- G - Mettre à l'épreuve
- H - Bat le roi - L'Italie sur le web - Une société qui vend du pétrole, mais pour encore combien de temps ?
- I - Une alternative durable à la voiture - Nombre premier
- J - Produits en masse par notre société de consommation, il faut s'efforcer de les réduire

Saumon et épinards en feuilles de brick

Ingrédients pour 2 personnes :

- feuilles de brick (4 unités)
- saumon frais (120g)
- pousses d'épinards crues (130g)
- huile d'olive (1 cuillère à café)
- crème fraîche 5% de matière grasse (2 cuillères à soupe)
- poivre

L'ASTUCE SANTÉ :

La feuille de brick pour remplacer la pâte brisée.

Les feuilles de brick ont l'avantage d'être peu caloriques et légères car elles contiennent peu de matières grasses : elle contient par exemple 10 fois moins de matière grasse que la pâte brisée (celle-ci est faite à base de beurre).

- Déposez une feuille de brick sur la table, enduisez les extrémités d'une fine couche d'huile d'olive avec un pinceau ou avec vos doigts.
- Renouvelez l'opération avec une deuxième feuille de brick, que vous collerez à la première.
- Garnissez la double-feuille de brick avec une poignée de pousses d'épinards crues, les morceaux de saumon coupés en fines lamelles et une cuillère de crème fraîche.
- Poivrez.
- Rabattez les côtés des feuilles de brick afin de former un carré.
- Enfouissez pour 15 minutes à 160°C jusqu'à ce que les feuilles de brick commencent à rougir.
- Servez rapidement !

RÉPONSES DES MOTS CROISÉS - DÉTENTE

Réponses des mots croisés

HORIZONTALEMENT

- 1/ COMPOSTAGE
- 2/ ALGUES
- 3/ OPTAMES - TB
- 4/ IRIS - ETIRA
- 5/ SANTE - ETAL
- 6/ SO - ITER
- 7/ BQ - ENA
- 8/ NATURELS
- 9/ CISEAU - SUE
- 10/ ER - SITUONS

- A/ CROISSANCE
- B/ PRAO - AIR
- C/ MATIN - BTS
- D/ PLASTIQUES
- E/ OGM - ET - RAI
- F/ SUEE - EMEUT
- G/ TESTER
- H/ AS - IT - ESSO
- I/ TRAIN - UN
- J/ EMBALLAGES

VERTICALEMENT

Prière du premier mai

Au nom du pèze, du fisc et du Saint-Profit
Notre père qui est au bureau
Que le travail soit léger
Que les patrons partent en vacances
Que notre volonté soit faite
Au bureau comme à la maison
Donne-nous aujourd'hui un jour de congé
Une semaine de récupération
Et un mois de réflexion
Pardonne-nous nos absences
Comme nous pardonnons aussi
À ceux qui nous font travailler
Ne nous soumet pas aux observations
Aux baisses de salaire
Aux embargos et aux heures supplémentaires
Mais délivre-nous de cet enfer
Car c'est à toi qu'appartient le pouvoir
D'augmenter notre salaire et nos jours de congé
Tout en diminuant notre travail
Amen

