

Une petite sieste : et pourquoi pas ?

"Le mot sieste vient du latin sexta, qui signifie la sixième heure du jour et qui désigne en fait l'heure du midi chez les Romains. La sieste est donc initialement **"le repos, accompagné ou non de sommeil, qui suit le repas de midi"** explique Bruno Comby auteur du livre *L'Éloge de la sieste*.

Pour autant, cette envie de dormir que nous subissons en début d'après-midi n'est pas vraiment liée à la digestion. Ou sinon on l'observerait aussi après le petit déjeuner et le dîner. Il semblerait que ce phénomène soit un rythme biologique inné. Nous serions donc programmés génétiquement pour faire la sieste.

Le mode d'emploi de la sieste

Pour faire la sieste, il n'est pas nécessaire de s'endormir. Se relaxer, faire une pause de quelques minutes peut permettre de rester dynamique en rechargeant efficacement les batteries.

La sieste peut se faire partout, allongé ou assis, le principal est d'être à l'aise.

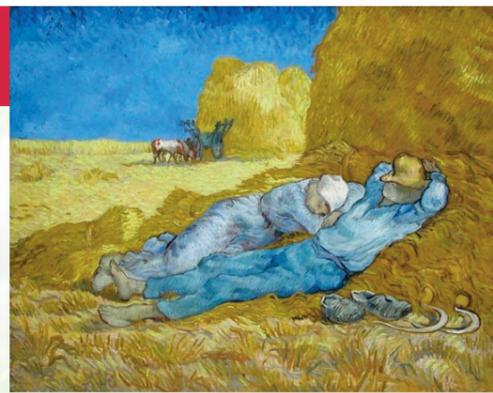
Privilégier donc le créneau horaire entre 12h et 15h, le moment où votre organisme a un petit « coup de pompe ».

La durée de la sieste est variable en fonction de ses besoins personnels mais pour ceux qui ont un sommeil de plomb, pensez à mettre un réveil, pour ne pas perturber votre sommeil nocturne !

Les bienfaits de la sieste

La sieste a de nombreux bénéfices, elle **réduit le stress, améliore la mémoire et la concentration, libère la créativité et rééquilibre le fonctionnement nerveux.**

Alors pourquoi se passer de cette « occupation » agréable et bénéfique pour notre santé !



La méridienne : Van Gogh (1853-1890)

Le mois d'août : pourquoi 31 jours ?

En 45 avant J.C, Jules César mis en place le calendrier tel que nous le connaissons aujourd'hui : un calendrier indexé sur le soleil comprenant **12 mois**.

Son calendrier alternait **des mois de 30 et de 31 jours** à part le mois de février. Celui-ci comptait 29 jours sauf tous les 3 ans où on lui rajoutait 1 jour. Ce mois de février était considéré comme le dernier mois de l'année, car il était le dernier mois de l'hiver. On baptisa le cinquième mois de l'année qui comportait 31 jours : **Julius : Juillet**, en l'honneur de **Jules César**.

En 8 avant JC, l'empereur Auguste modifia ce calendrier et fixa la fréquence des années bissextiles à tous les 4 ans pour être vraiment en accord avec le soleil.

En son honneur, il fut décidé de baptiser le 6ème mois de l'année Augustus : août. Mais ce mois n'avait que 30 jours alors par souci d'égalité avec le mois de Jules César : juillet, on prit 1 jour en février et on le donna au mois d'août qui compte désormais 31 jours.

Le mois d'août a donc 31 jours pour ne pas froisser l'égo d'un empereur romain !

Autonomie des personnes âgées - Conférence des financeurs - Hautes-Alpes



CoDES 05 - Comité Départemental d'Éducation pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org - www.codes05.org



Le Temps des Cerises

Lundi 20 juillet au dimanche 23 août 2020 - N° 3

Le CoDES 05 (Comité départemental d'éducation pour la santé des Hautes-Alpes) dans le cadre du programme « Mieux manger et Mieux Vivre pour Bien Vieillir dans les Hautes-Alpes » financé par la Conférence des financeurs des Hautes-Alpes, vous propose **ce troisième numéro du Temps Des Cerises**.

Vous y trouverez différentes informations : actualité, divertissement, bien-être... Nous espérons qu'il vous permettra de passer un bon moment. Un nouveau numéro sera édité tous les mois.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Bientôt le mois d'août !

Joyeux préambule

"Le meilleur ami est celui qui veut le plus sincèrement le bien à son ami"

Aristote



Le Jeudi 30 juillet, c'est la Journée internationale de l'amitié

L'amitié est un sentiment d'affection qui provoque l'attachement et la sympathie envers quelqu'un d'extérieur à la famille. Mais au fil des années, la notion d'amitié a évolué et changé. D'après l'étude de l'institut de sondage Laval, un ami proche, c'est :

- Pour **83%** des personnes dans le monde, c'est avant tout **quelqu'un sur qui l'on peut compter**.
- Pour **65%** des sondés, c'est une personne avec qui l'on peut **être soi-même sans avoir peur d'être jugé**.
- Pour **56%** d'entre nous, un ami est surtout quelqu'un qui **partage les mêmes valeurs et opinions**.

La Journée internationale de l'amitié a été proclamée en 2011 par l'Assemblée générale de l'ONU avec l'idée que l'amitié entre les peuples, les pays, les cultures et les individus peut inspirer les efforts de paix et offre l'occasion de jeter des ponts entre communautés.

Rien ne nous empêche de faire durer cette journée toute l'année !

L'Abbé Pierre

"L'amitié, c'est ce qui vient au coeur quand on fait ensemble des choses belles et difficiles." Abbé Pierre

L'Abbé Pierre est né sous le nom de **Henri Grouès** dans une famille catholique riche. Il découvre la misère à 12 ans en allant distribuer de la soupe aux pauvres avec son père.

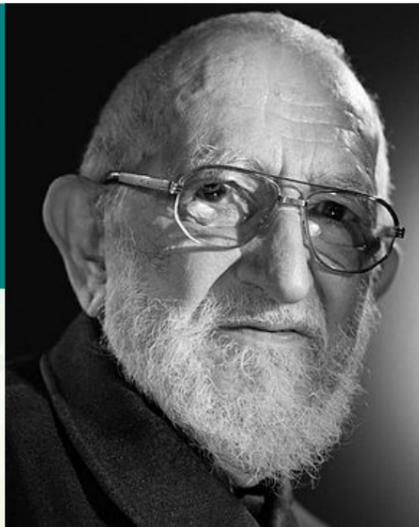
Puis il devient **député français** de Meurthe-et-Moselle de 1945 à 1951.

En 1949, il ouvre une auberge de jeunesse qui s'est ensuite appelée Emmaüs. Elle avait pour objectif de rassembler des chiffonniers construisant des logements provisoires pour les « sans domicile ».

Au cours de **l'hiver 1954**, l'Abbé Pierre lance un appel à la radio : « *L'insurrection de la bonté pour les sans-logis* », appelant chacun à se montrer généreux envers les plus pauvres. Suite à cet appel, l'état fait construire douze mille logements d'urgence.

En 1988, il crée la « **Fondation Abbé Pierre** » dans le but de donner un toit aux « défavorisés ». Le 1^{er} février 2004, il lance un deuxième appel : « *Manifeste contre la pauvreté* ». L'Abbé Pierre estime qu'il y a en France cinq millions d'exclus, dont un million d'enfants.

Il est mort **le 22 janvier 2007** à Paris à l'âge de 95 ans.



L'eau : ma meilleure amie

L'eau constitue **60 % du corps chez l'adulte**. En plus d'être présente dans chacun de nos tissus, elle a deux rôles essentiels : elle élimine les substances toxiques du corps filtrées par les reins et elle permet aussi de réguler sa température.

Notre corps ne contient pas de réserve d'eau et il est nécessaire de compenser l'eau éliminée par la transpiration, par la respiration ou les urines, par exemple. Des troubles comme des maux de tête, de la fatigue, des crampes ou des vertiges sont des symptômes d'une déshydratation.

Environ 1 litre d'eau est apporté par l'alimentation chaque jour. Il convient donc de compléter par 1 litre à 1,5 litres de boisson par jour pour arriver à l'équilibre. Toutes les consommations de boissons non alcoolisées (lait, jus de fruits, thé, café...) sont à comptabiliser bien que l'eau soit la seule boisson indispensable à l'organisme. Attention cependant à ne pas la boire glacée !



Adoptez les bons gestes

- Boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée.
- Penser à boire davantage quand il fait chaud, même si on n'a pas soif. La soif est un signe tardif de déshydratation.

Eaux aromatisées aux fruits et aux herbes de saison

Ingrédients

- Morceaux de fruit(s) ou de légume(s) de saison
- Quelques feuilles d'herbe aromatique
- 1 litre d'eau

- Couper le fruit (ou le légume) en fines lamelles pour avoir une plus grande surface d'échange avec l'eau. Vous pouvez utiliser une mandoline.
- Mettre les lamelles dans une bouteille ou une carafe.
- Ajouter les feuilles d'herbe aromatique. Pour une saveur plus corsée on peut légèrement les écraser avec un pilon ou les froisser avec les mains.
- Compléter à hauteur avec de l'eau.
- Placer au frais pour 4 à 24 h heures avant de déguster.



Astuces

- Choisir des fruits ou des légumes fermes pour qu'ils ne se délitent pas trop.
- Utiliser de préférence des ingrédients bio ou du jardin.
- On peut aussi faire des versions anti gaspillage avec les queues de fraises ou les zestes d'agrumes.

Idées de recettes

- Pêche - Verveine
- Melon - Basilic
- Pastèque ou Framboise - Menthe
- Concombre - Coriandre
- Citron - Gingembre

Un mois d'août au frais !



Les recommandations de Santé Publique France

En prenant de l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Votre corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.
- La température de votre corps peut alors augmenter : vous risquez le coup de chaleur (hyperthermie).

Que faire ?

Mouillez votre peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...

- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.
- Passez plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Maintenez votre maison à l'abri de la chaleur.
- Mangez normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Buvez environ 1,5 L d'eau par jour. Ne consommez pas d'alcool.
- Donnez de vos nouvelles à votre entourage.
- Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.



Devinette - Qui suis-je ?

Dans quel pays ne bronze-t-on jamais sur le nez ?

Le Népal