



# Le Temps des Cerises

Lundi 1<sup>er</sup> juin au dimanche 21 juin 2020

**Le CoDES 05** (Comité départemental d'éducation à 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 petit journal**.

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 !**

## Des petits bonheurs

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire ! Voici le printemps !  
Mars, avril au doux sourire, mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !

**Victor HUGO**

## Une légende ...

raconte que dans les temps anciens les dieux, lassés du mauvais comportement des humains, voulurent les punir. Ils décidèrent de cacher le secret du bonheur en un lieu où il serait impossible aux hommes de le retrouver. Les dieux réfléchirent longtemps pour trouver la cachette idéale. Un des dieux proposa d'enterrer le secret du bonheur bien profondément dans la terre. Mais l'un d'eux répondit que ce ne serait jamais suffisant, car les humains creuseraient et finiraient par trouver le secret du bonheur. Alors un autre dieu répliqua : « Jetons plutôt le secret du bonheur dans le plus profond des océans. » Mais l'un d'eux répondit encore : « Non, ce ne sera pas suffisant, car les humains exploreront un jour les fonds marins et ils trouveront ainsi tôt ou tard, le secret du bonheur. » Alors les dieux conclurent : « Il ne semble pas exister sur terre, dans la mer ou dans les cieux, un lieu que les humains ne puissent atteindre un jour. ». Mais l'un d'eux dit enfin : « Voici ce que nous ferons : nous cacherons le secret du bonheur au plus profond de chaque être humain, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher. »



Maintenant que nous connaissons le secret des dieux, espérons que nous arriverons à les contredire ...

# J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

Voltaire

## La gymnastique sur chaise

Voici un exercice à faire au quotidien pour rester en forme, sans sortir de chez soi. Il ne nécessite qu'une... chaise ! Et n'oubliez pas d'avoir toujours une bouteille d'eau à portée de la main, pour boire avant d'avoir soif !



### La girouette

Pour vous muscler le dos, assouplir votre taille et la colonne vertébrale

- Asseyez-vous bien droit(e), sur la chaise sans vous appuyer le dos sur le dossier, pieds légèrement écartés, bras tendus sur les côtés, parallèles au sol.
- En gardant la tête, le buste et les bras comme soudés, tournez le haut du corps vers la droite en expirant, revenez au centre en inspirant, puis tournez-vous de la même façon à gauche.
- Le tout dans un mouvement régulier et continu.
- À faire 10 fois de suite.

(Source : [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr))

## Devinette

Je reste dans mon lit mais je ne dors pas.  
J'ai des lacets mais pas de chaussures.  
Je coule mais je ne me noie pas.

### Qui suis-je ?

La rivière

# L'asperge

## Un légume de saison

Peu calorique et pleine de vitamines, l'asperge est composée en grande partie d'eau. Ce qui en fait un excellent allié pour les chaleurs du printemps. L'asperge est un diurétique naturel qui aide à drainer. Attention en cas de problèmes rénaux.



## Une recette : la quiche aux asperges

### Recette pour 6 personnes

#### Ingrédients

- 500 g d'asperges vertes
- 230 g de pâte brisée  
(à faire vous-même ou à acheter dans le commerce)
- 3 oeufs
- 0,25 litre de crème liquide
- 1 g de sel
- 1 g de poivre

### Préparation

1. Laver et retirer la partie dure des asperges. Les plonger 5 minutes dans l'eau bouillante pour les faire blanchir.

2. Préchauffer le four à 200°. Etaler la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

3. Dans un saladier, fouetter les oeufs avec la crème liquide. Saler et poivrer puis mélanger.

4. Verser la préparation d'oeufs et de crème dans le moule. Déposer délicatement les asperges sur la pâte. Enfourner durant 30 minutes. Servir chaud ou froid.

**Les beaux jours sont-là, prenez l'air !**



tabac info service

le 3989



consulter un tabacologue

l'appli



être coaché 24h/24

le site



s'informer et être coaché

la page



échanger avec la communauté

Des outils 100% gratuits et personnalisés pour augmenter vos chances.

## Tabac Info Service

apporte un accompagnement personnalisé et efficace pour vous aider à en finir avec la cigarette.

# Le temps des Cerises



## Charles TRENET

### Le « Fou chantant »

Charles Trenet voit le jour le 18 mai 1913 à Narbonne. Il s'intéresse très tôt aux disciplines artistiques.

Dans les années 30, alors qu'il fréquente les clubs de jazz, il fait une rencontre déterminante, celle d'un jeune pianiste de 17 ans, Johnny Heiss. Ce sont les débuts d'une amitié et du duo Charles et Johnny. Charles écrit, Johnny compose, ils se produisent dans des cabarets aux quatre coins de la France et enregistrent une vingtaine de disques.

En 1936, Charles Trenet part effectuer son service militaire et se sépare de Johnny. C'est alors qu'il écrit un de ses plus grands succès "Y a de la joie", interprété immédiatement par sur la scène du Casino de Paris, sa renommée de parolier est faite .

A son retour à Paris, en 1938, il est programmé au théâtre de l'ABC et séduit le public par sa joie de vivre et la fantaisie de ses textes. Sur scène, il se construit un personnage, immédiatement identifiable grâce à ses boucles blondes, son complet et son chapeau blanc. Le « Fou chantant » est né !

Charles Trenet a chanté la France pendant près de 70 ans. Artiste à la joie communicative et au swing si particulier, il restera à jamais l'une des dernières figures du music-hall de la chanson française.

## Y'a d'la joie (Extrait)

Y a d'la joie  
Bonjour bonjour les hirondelles  
Y a d'la joie  
Dans le ciel par-dessus le toit  
Y a d'la joie  
Et du soleil dans les ruelles  
Y a d'la joie  
Partout y a d'la joie

Tout le jour, mon cœur bat, chavire et chancelle  
C'est l'amour qui vient avec je ne sais quoi  
C'est l'amour bonjour, bonjour les demoiselles  
Y a d'la joie  
Partout y a d'la joie

Paroles et Musique: Charles Trenet©  
1937 - Raoul Breton

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

