



# Le Temps des Cerises

Lundi 29 juin au dimanche 19 juillet 2020 - N° 2

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 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 !**

## L'été est arrivé !

### Extrait de « Le coucher du soleil romantique » de Charles Baudelaire

Que le soleil est beau quand tout frais il se lève,  
Comme une explosion nous lançant son bonjour !  
Bienheureux celui-là qui peut avec amour  
Saluer son coucher plus glorieux qu'un rêve !

## Tout savoir sur l'été

### L'été : la saison de l'optimisme

L'été est la saison la plus chaude (les rayons solaires sont hauts sur l'horizon et on bénéficie de l'accumulation de chaleur) et chez nous, elle est aussi la plus longue, nous sommes très chanceux.

En Europe et dans plusieurs autres pays, l'été est la saison des *grandes vacances*, ou *vacances d'été*, très attendues en France, depuis l'instauration des congés payés par le front populaire en 1936. C'est la saison des bains de mer et des grandes randonnées en montagne ou à la campagne.

L'été est la saison où on récolte de nombreux fruits (fraise, pêche, melon) et de nombreux légumes (courgettes, aubergines, haricots verts, tomates). C'est aussi la saison des moissons.

**En été**, on se sent généralement moins fatigué, plus enclin à se coucher plus tard, à sortir, à avoir une vie sociale, plus heureux en général. Les jours s'allongent, et avec eux, la luminosité augmente tandis que les chaudes journées d'été stimulent le cerveau, qui produit plus de **sérotonine**, **l'hormone de la bonne humeur**. Les rayons du soleil aident également notre organisme à **fabriquer de la vitamine D**, qui nous permet de nous sentir plus en forme mais aussi plus optimistes.



# Pourquoi l'été a commencé le 20 juin cette année ?

Les **solstices** sont deux journées dans l'année pendant lesquelles l'inégalité du jour et de la nuit est maximale.

Le solstice d'été, marque la journée la plus longue de l'année, c'est aussi dans notre calendrier le début de l'été.

En 2020, le solstice a eu lieu le 20 juin, l'été a donc commencé à cette date.



Femme au jardin, Claude Monnet (été 1866 ou 1867)

## Existe-t-il une fête pour célébrer l'été ?

### La Fête de La saint Jean

Le solstice d'été donne traditionnellement lieu à la grande fête du feu de la Saint Jean, qui est **célébrée le 24 juin**.

Durant l'Antiquité, on célébrait le culte du soleil, lors du solstice d'été, quand la nuit est la plus courte et la plus douce. En France, on a conservé cette tradition païenne jusqu'en 1801. Le 24 juin est un jour férié, on célèbre le soleil et les moissons, des feux de joie sont allumés, symboles de fertilité et d'abondance.

Puis l'église a christianisé cette fête de l'été, le 24 juin est devenue La fête de la Saint Jean. Elle est la célébration de la naissance de Jean le Baptiste, également connu sous le nom de saint Jean Baptiste, fils inespéré du vieux prêtre Zacharie et de sa femme stérile, Élisabeth.

Rare fête, à l'exception de Noël, à célébrer une naissance, elle est joyeuse et chaleureuse. Les feux que l'on allume la veille au soir de la Saint-Jean sont donc une occasion de se réunir, de chanter, de danser, et de sauter au-dessus des flammes auxquelles on prête des vertus magiques : purification et protection vis-à-vis des maladies, des sortilèges et autres fléaux... Et pour les amoureux, on raconte que le fait de sauter par-dessus le feu garantit que l'amour dure toute l'année.

La Saint Jean est aujourd'hui fêtée dans de nombreux pays, elle reste le symbole du début de l'été, et l'occasion de danser autour de grands feux de joie.

## Devinette - Qui suis-je ?

Couchée avec mes sœurs, j'ai la tête rouge.  
Lorsque l'on me frotte, j'ai la tête jaune et orange.  
Lorsqu'il y a un coup de vent j'ai la tête noire.

L'allumette

# Le radis

## Un légume de saison

Comme la plupart des fruits et des légumes, les radis sont riches en antioxydants et en fibres qui protègent l'organisme. Riches en vitamine C, B, potassium et sodium, ils sont un bol d'énergie pour le corps.



## Une recette : Gratin de radis roses

### Recette pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 2 bottes de radis roses
- 20 cl de crème (épaisse ou semi-épaisse)
- 250 g de gruyère râpé
- 50 cl de vin blanc
- 3 oeufs
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Poivre
- Sel
- Muscade
- Cerfeuil ou feuilles de coriandre frais

#### Préparation

Mélangez le vin blanc, les échalotes, l'ail et les herbes pour obtenir une marinade. Salez et poivrez.

Plongez les radis (préalablement lavés et débarrassés de leurs feuilles !!) dans la marinade. Laissez-les mariner au moins 2 h.

Egouttez les radis. Coupez-les en rondelles.

Mélangez la crème liquide et les oeufs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Salez, poivrez.

Remplissez aux 3/4 les ramequins de la préparation. Disposez les radis coupés. Recouvrez de gruyère râpé et d'une pincée de muscade.

Enfournez le tout 40 min, à 180°, thermostat 6.

# 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 !



## Le corset

### Pour muscler vos abdos et vos cuisses

Asseyez-vous le dos bien droit sans appui contre le dossier, et posez vos mains sur le bord de la chaise ou sur les accoudoirs.

Pieds bien à plat écartés de la largeur du bassin. Levez-les à 10 cm du sol en serrant les abdos, tendez ensuite lentement la jambe droite puis la gauche sans les reposer au sol.

Pour plus de difficulté, essayez de tendre les 2 jambes en même temps.

Répéter le mouvement 5 fois, puis 10 fois.

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

# Le temps des Cerises

## La journée internationale du baiser Lundi 06 juillet 2020

Cette journée est née dans les années 90 mais elle prend tout son sens en cette période de distanciation sociale.

Dans l'histoire de nos sociétés, le baiser n'a pas toujours eu la signification que nous lui connaissons aujourd'hui. Dans l'antiquité, il était avant tout échangé d'homme à homme et constituait une sorte de reconnaissance sociale.

A la Renaissance, le baiser est devenu mixte et une marque d'amour entre homme et femme. Aujourd'hui le baiser peut avoir plusieurs significations : amitié, amour, geste banal de salutation...

En « temps normal », le baiser est un atout pour notre santé : il fait travailler nos muscles, contribue au renforcement de nos défenses immunitaires et il est surtout créateur d'émotions positives.

Alors, souhaitons le retour rapide du **bisou** !



L'été illustré par Alfons Mucha

## Les amoureux des bancs publics



(Extrait)

Les amoureux qui s'bécotent sur les bancs publics  
Bancs publics, bancs publics  
En s'foutant pas mal du regard oblique des passants  
honnêtes  
Les amoureux qui s'bécotent sur les bancs publics  
Bancs publics, bancs publics  
En s'disant des "je t'aime" pathétiques  
Ont des p'tites gueules bien sympathiques.

Georges Brassens

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

