

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté – Egalité – Fraternité

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



LA SEMAINE BLEUE

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

Un grand merci pour votre participation
et vos retours.

Vous trouverez ici toutes les astuces
récoltées, bonne lecture.

On vous laisse le soin de les tester,
et n'hésitez pas à nous faire vos retours.



*« Une astuce est bonne jusqu'à ce
qu'on en trouve une de meilleure ! »*

*Roland GUESTIN
(Les Jardins d'Oly)*

Voici le palmarès des « meilleures » astuces,
désignées par notre jury de choix :

Jeanine BERT, Madeleine CLAVERIE, Marinette DELGA, Liliane DELORME, Jean FALLOT, Noëlle MASSOT, Lucienne MESTE, Paul MILHES et Odette SOULE.



L'ASTUCE LA PLUS DRÔLE

Conseil d'un jardinier : se mettre nu devant les tomates pour les faire rougir.

Nicole



L'ASTUCE LA PLUS BIZARRE

Lors de la seconde guerre mondiale, quand on n'avait pas de médicaments et qu'on avait des douleurs aux oreilles : prendre un escargot vivant, l'enlever de sa coquille et le mettre au creux de l'oreille avec un bandage car l'escargot aspire le mal.

La grand-mère du grand-père d'Eléa



L'ASTUCE LA PLUS IMPROBABLE

Mettre une allumette dans sa bouche pour éviter de pleurer lorsque l'on épluche un oignon.

Amara BOUGHRJET



L'ASTUCE LA PLUS CONNUE

**POUR FAIRE PARTIR
DU VIN SUR UNE NAPPE
Y METTRE DU SEL
PAUL**



L'ASTUCE LA PLUS EFFICACE

Pour entretenir de jolis meubles en bois, il ne suffit pas d'aller acheter dans un magasin de bricolage un produit d'entretien de meubles (cire, vernis, ...). Il faut aussi y ajouter du jus de coude (ou huile de coude) !

Cette expression imagée ne se vend pas dans le commerce : elle signifie la nécessité d'un travail énergique et persévérant qui sollicite un coude actif.

Roger BUIS

Pour faire disparaître les verrues mettre du lait de figue (prélevé sur des figues vertes). Renouveler l'opération deux ou trois fois.

Martine RICHEFORT et Noëlle MASSOT



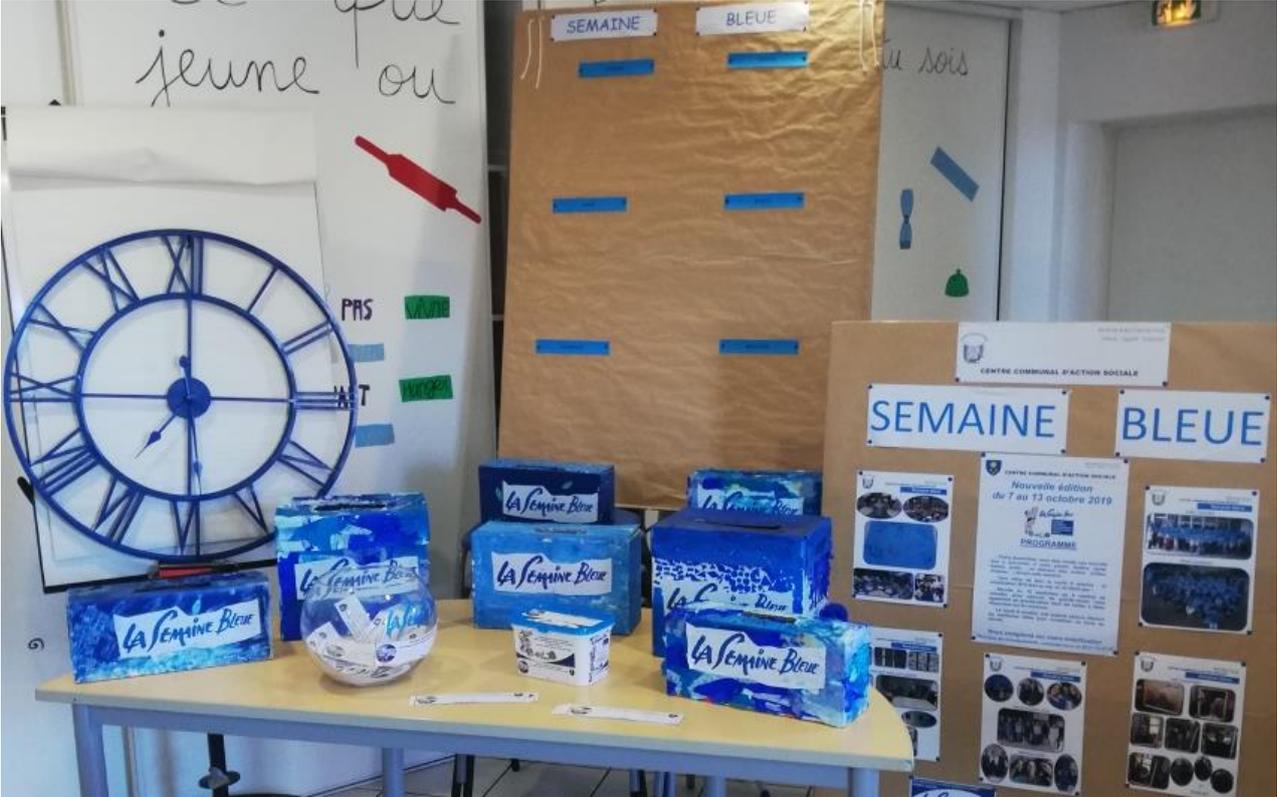
L'ASTUCE LA PLUS ECOLOGIQUE

La soupe aux épluchures : STOP au gaspillage

« Elle était faite avec les épluchures du mercredi et jeudi ; on la faisait le vendredi ! Car le vendredi c'est le jour de pénitence dans toutes les religions... c'étaient souvent les feuilles externes du poireau, la saveur du poireau est dans les feuilles vertes. Avec du rutabaga, la partie haute, le sommet que l'on jette et gaspille souvent. En assaisonnement, selon les régions c'était différent : les herbes comme la sauge et le romarin dans le Sud, et le thym pour le Centre ou la Picardie. On mouline tout ça et c'est délicieux, économique, 100% bio comme on dit, et plus de gaspillage !!! »

Cécile ASSELINEAU

Tout est prêt pour le dépouillage...



... le verdict est tombé !



CUISINE

Mettre une allumette dans sa bouche pour éviter de pleurer lorsque l'on épluche un oignon.
Amara BOUGHRJET

Pour éviter que les fruits ne se gâtent dans une corbeille, mettez des bouchons de liège coupés en deux au milieu des fruits.
Virginie

On met du bicarbonate pour adoucir l'eau des légumes donc ils sont plus digestes (surtout pour les haricots)
Marinette DELGA

Pour ouvrir un bocal très serré, je mets un élastique plat autour du bocal pour qu'il ne glisse pas.
Mamie Jo

La soupe aux épluchures : STOP au gaspillage
« Elle était faite avec les épluchures du mercredi et jeudi ; on la faisait le vendredi ! Car le vendredi c'est le jour de pénitence dans toutes les religions... c'étaient souvent les feuilles externes du poireau, la saveur du poireau est dans les feuilles vertes. Avec du rutabaga, la partie haute, le sommet que l'on jette et gaspille souvent. En assaisonnement, selon les régions c'était différent : les herbes comme la sauge et le romarin dans le Sud, et le thym pour le Centre ou la Picardie. On mouline tout ça et c'est délicieux, économique, 100% bio comme on dit, et plus de gaspillage !!! »
Cécile ASSELINEAU (EHPAD LES JARDINS D'OLY)

Recette du riz à l'espagnole : « ça change »
On rissole le riz dans une grande poêle avec de l'huile, de la tomate, de l'oignon et du safran. On coupe avec de l'eau. On peut ajouter du poulet cuit à part à la fin.
Emélie SANTANA (EHPAD LES JARDINS D'OLY)

« Les œufs au miel »
1 œuf pour 2 cuillères à café de Miel. Battez, salez ! Régalez-vous !
Roland GUESTIN (EHPAD LES JARDINS D'OLY)

Pour faire de bonnes lentilles, il faut les faire tremper dans de l'eau froide dès 8h, et à midi, il faut les faire bouillir avant de les assaisonner avec des oignons.
Angeline LEYQUE (EHPAD LES JARDINS D'OLY)

Rien gaspiller surtout le pain qui est « sacré » !
Grace au PAIN-PERDU !
Tremper le pain dans l'œuf et le lait puis faire cuire à la poêle avec un peu de sucre. Arrêtez le gaspillage dans nos écoles et nos maisons de retraite.
Roland GUESTIN (EHPAD Les Jardins d'Oly)

JARDINAGE

Ne pas tailler les arbres (les branches) avec la lune nouvelle sinon elles poussent vers le bas

Marinette

*Planter les haricots verts le jour de St Didier. Pour la St Catherine tout prend racine.
Les Aïnés*

Planter la menthe dans un vase pour éviter que les racines se propagent
Lucienne

*Pour garder plus longtemps le bouquet de fleurs coupées mettre une pièce de monnaie en cuivre
Cathy L.*

*Pour avoir des Hortensias bleus mettre des clous rouillés
Amara B.*

*Mettre des peaux de banane et du marc de café dans les pots de fleurs pour faire de l'engrais
Amara et Marinette*

Uriner dans un arrosoir et compléter avec de l'eau ça fait un excellent engrais.
Paco

***Mettre de l'ail dans l'eau c'est efficace pour les punaises des tomates
Marinette***

Le savon noir comme insecticide ! Asperger vos plantes. Ça étouffe les pucerons. Mais attention les fourmis sucent les pucerons pour avoir leur sucre : « le miellat ». On attaque donc une chaîne, un équilibre. Et tout est une question d'équilibre donc laisser la nature faire son affaire.

Cécile ASSÉLINEAU (EHPAD Les Jardins d'Oly)

Quand vous avez jardiné, vous pouvez vous nettoyer les mains et ongles avec le jus d'un citron, c'est impeccable.

Gisèle

Conseil d'un jardinier : se mettre nu devant les tomates pour les faire rougir.

Nicole

BRICOLAGE

Pour entretenir de jolis meubles en bois, il ne suffit pas d'aller acheter dans un magasin de bricolage un produit d'entretien de meubles (cire, vernis, ...). Il faut aussi y ajouter du jus de coude (ou huile de coude) ! Cette expression imagée ne se vend pas dans le commerce : elle signifie la nécessité d'un travail énergique et persévérant qui sollicite un coude actif.

Roger BUIS



Pour enlever une tâche de cambouis, on la frotte avec du beurre

Paul Milhes

HYGIENE – ENTRETIEN

Pour enlever de la bougie sur les nappes : appliquer un papier de soie sur la nappe et appuyer avec le fer chaud.

Nicole

Pour faire partir du vin sur une nappe y mettre du sel

Paul

Faire de la lessive avec de la cendre.

Amélie, Louise et Faustine

Utiliser la craie pour enlever les taches de graisse sur les vêtements puis laver comme d'habitude.

Paul Milhes

Pour enlever les taches sur le linge. Frotter la tache avec un liquide vaisselle neutre (sans couleur) et mettre dans le lave-linge et laver comme d'habitude.

Maria Albertina (maman de Katia)

Pour faire partir une tache de rouille : sel fin et jus de Citron. Laissez agir 15 minutes et frotter avec la lessive.

Méio

Pour les taches de sueur sur les vêtements (aisselles et col de chemise) : eau fraîche sur les taches avec du bicarbonate de soude et du jus de citron. Frotter puis mettre en machine.

Norah KEBBOUS

Détacher nos taches naturellement avec du savon blanc (savon de Marseille) ou du savon noir. L'eau de vie peut-être aussi utilisée pour les taches robustes.

Dédé TURROQUE (EHPAD Les Jardins d'Oly)

Nettoyer les cuirs (vestes, chaussures) avec du lait pour bébé. Cela nourrit la peau.

Katia

Savez-vous comment enlever un chewing-gum sur un vêtement ? Apposer un glaçon sur le chewing-gum collé, il va durcir et vous pourrez le gratter.

Huggy les bons tuyaux !!!



Le chewing-gum, gomme à mâcher, pâte à mâcher, chique, chiclette, ou gomme est une gomme à laquelle sont ajoutés des arômes et parfums alimentaires. Elle est destinée à être mâchée et non avalée. C'est Thomas Adams qui, en mélangeant du chicalé (latex issu du sapotillier) avec de la résine et du sirop, fabrique puis commercialise en 1872 les premiers chewing-gums.

Pour nettoyer du cuivre, prendre du vinaigre et du sel ou de la cendre de cheminée.

Cathy L

Nettoyage de l'argenterie : faire bouillir une grande casserole d'eau et y ajouter une feuille d'aluminium. Plonger les objets et attendre que le papier d'aluminium noircisse. Le tour est joué !! sans frotter !!

Claudy SICH

Nettoyer un chaudron avec du sable et feuille de figuier

Paul

Pour enlever une tache d'eau sur un meuble ciré, frotter la tache avec un bouchon en liège et remettre de la cire.

Denise Levade

Quand les WC sont très sales, mettre le reste d'une canette de coca dans la cuvette. Laisser agir. Passer la brosse. C'est OK.

María Albertina (maman de Katia)

Pour éviter d'utiliser du déodorant chimique dans les WC. Après le passage aux toilettes, craquer une allumette et l'odeur de celle-ci cache les mauvaises odeurs.

Pascale

Déboucher l'évier avec du bicarbonate de soude

Cathy

Pour enlever des taches de calcaire autour des robinets : frotter avec un demi-citron et un peu de bicarbonate de soude. Laisser agir et rincer.

María Albertina (maman de Katia)

Pour enlever le calcaire sur les parois de douche : mettre une tasse de vinaigre blanc tiède et une ½ tasse de liquide vaisselle dans un vaporisateur. Ne pas agiter. Vaporiser sur les parois de douche et frotter avec une éponge. Attendre 5 minutes et rincer

María Albertina (maman de Katia)

Le saviez-vous ?

Si on devait le juger seulement par son nom, il serait facile de croire que le bicarbonate de soude est un produit purement chimique, qui pourrait même être dangereux pour la santé. Or, nous serions à des années-lumière de la vérité !

En effet, derrière ce nom intimidant se trouve une poudre blanche entièrement naturelle, non-polluante et non-allergène, qui fait des miracles dans de nombreux domaines de la vie quotidienne. Grâce à ses nombreuses propriétés, il peut ainsi remplacer un grand nombre des produits chimiques que nous achetons.

Le bicarbonate de soude, c'est quoi ?

Aussi connu sous son nom chimique, NaHCO_3 , le bicarbonate de soude tel qu'on le connaît aujourd'hui est créé à partir de deux composants minéraux, le sel et le calcaire. Ces deux matières premières naturelles sont ensuite transformées suivant un procédé chimique appelé "procédé Solvay".

Cependant, le bicarbonate de soude existait déjà bien avant l'apparition de la chimie et des laboratoires. En effet, il se trouve naturellement dans certains types de sol. Dans l'Antiquité, les Egyptiens l'avaient déjà découvert sur les bords de lacs salés et l'utilisaient notamment pour l'hygiène corporelle.

Aujourd'hui, le bicarbonate de soude se déploie en trois types différents, qui se distinguent par leur pureté : le bicarbonate technique, alimentaire et pharmaceutique. Le bicarbonate technique est le moins pur des trois. Fabriqué pour un usage externe, tel que le nettoyage et le jardinage, il ne doit en aucun cas être utilisé dans l'alimentation ou sur le corps. Le bicarbonate alimentaire, comme son nom l'indique, peut être utilisé dans l'alimentation ainsi que dans les soins du corps, mais il peut aussi remplacer le bicarbonate technique dans ses usages du quotidien. Au vu de son usage polyvalent, c'est le plus commun. Enfin, le bicarbonate pharmaceutique est le plus pur de tous. C'est celui que l'on utilise dans la fabrication de médicaments.

Selon l'objectif recherché, le bicarbonate de soude peut être utilisé seul ou mélangé à d'autres composants, tels que l'eau et le vinaigre.

Dans tous les cas, notez qu'il est important de ne pas confondre le bicarbonate de soude avec le carbonate de sodium et la soude caustique, qui sont utilisés à des fins différentes et peuvent représenter un danger pour la santé !

Différences entre bicarbonate de soude et bicarbonate de sodium ?

Il n'y en a pas !

Le véritable nom du bicarbonate de soude est « hydrogénocarbonate de sodium ».

Jamais utilisé ce nom barbare regroupe toutes les appellations courantes désignant un seul et même produit : Bicarbonate de soude, Bicarbonate de sodium, Carbonate Monosodique, Carbonate Acide de Sodium (attention : ce n'est pas la même molécule que le carbonate de sodium).

FORME – SANTE

Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours.

Jean FALLOT

Santé : le matin au petit déjeuner prendre une cuillère à soupe d'huile d'olive accompagnée d'une cuillère de curcuma.

Solange M.

L'ail ça régule la tension et le cœur

Marinette et Amara

2 gouttes de menthe poivrée (huiles essentielles) sur un sucre à faire fondre dans la bouche quand on a mal à la tête

Amara

Pour se détendre le soir et favoriser l'endormissement mettre deux gouttes d'huile essentielle de lavandin sous l'oreiller.

Stephanie LANUSSOL

Pour faire passer le mal d'estomac (constipation, ...), prendre une tisane de romarin

Mabé

Quand on a des coliques boire un petit verre de Pastis ou de Ricard (avec modération)

Lucienne M.

Quand les yeux nous piquent frotter avec de l'Or

Noëlle

Pour les piqures d'araignées : une feuille de chou aspire le mal (le venin)

Roland GUESTIN (EHPAD Les Jardins d'Oly)

Contre les piqures de moustique, il faut immédiatement appliquer du vinaigre
Simone OULES (EHPAD LES JARDINS D'OLY)

Mettre dans une coupelle du café moulu et le faire flamber. Cela éloigne les moustiques.

Monique Raynaud

Pour retirer une tique, mettre une goutte de liquide vaisselle sur la tique et elle tombe toute seule.

Monique

Mettre des écosses de miel sur les verrues.

Louise, Juliette et Amélie

*Pour faire disparaître les verrues mettre du lait de figue (prélevé sur des figues vertes).
Renouveler l'opération deux ou trois fois.*

Martine RICHEFORT et Noëlle MASSOT

Quand on a mauvaise haleine mâcher du persil mais éviter de sourire ☐

Marinette

*Pour faire passer le hoquet mettre du vinaigre sur un sucre (l'imbiber) et le sucer.
Ensuite, il passe.*

Noëlle

Quand on a une douleur aux dents, mâcher un clou de girofle.

Lucienne Meste

A la cantine quand un élève avait une dent qui allait tomber, Lucienne accrochait un fil à la dent et à une poignée de porte et la claquait → bilan plus de dent.

Lucienne « la cantinière »

Lors de la seconde guerre mondiale, quand on n'avait pas de médicaments et qu'on avait des douleurs aux oreilles : prendre un escargot vivant, l'enlever de sa coquille et le mettre au creux de l'oreille avec un bandage car l'escargot aspire le mal.

La grand-mère du grand-père d'Eléa

Mettre du miel sur les bobos + de la bave d'escargot.

Juliette

Manger les graines de melon, il y a plein de vitamines dedans.

Florencio Prieto (grand-père d'Adèle)

Désinfecter une plaie avec de l'alcool (armagnac par exemple)

Lucienne

Pour désinfecter une plaie faire macérer de l'eau de vie et de la lavande. Passer la préparation sur la plaie.

La maman de Noëlle

Lors du cholera infantin (toxicose), faire du bouillon de fèves sèches et le boire.
Arrière-grand-mère d'Eléa

Pour arrêter un saignement de nez, mettre du poivre sur le nez
Cathy L.

Quand on saigne du nez et pour le stopper mettre une clé dans le dos
Jeanine B.

Faire fondre de la moelle d'os pour soigner une entorse (passer la préparation sur l'entorse).
Mère de Paco

Mettre du gros sel dans l' eau pour ne pas avoir mal aux pieds.
Louise

*Après des excès alimentaires : la « potion » après les fêtes.
Pour le foie : du vin blanc avec des racines de poireaux.
Roland GUESTIN (EHPAD « Les Jardins d'Oly »)*

saviez-vous que?

Que ce soit pendant la période des Fêtes ou après des vacances arrosées, il n'est pas rare de se sentir barbouillé, écœuré et un peu nauséux ! La crise de foie, aggravée par les repas trop gras, n'a en fait rien à voir avec le foie. Mais on peut tout de même y remédier !

La "crise de foie", mythe ou réalité ?

La crise de foie est bien connue : malaise, ballonnements, troubles digestifs et nausées, qui surviennent surtout après des Fêtes arrosées et des excès alimentaires. Pour autant, cette maladie n'existe pas dans les ouvrages médicaux : le foie, à proprement parler, n'y est pour rien dans ces symptômes.

C'est plutôt le reste du système digestif, à savoir l'estomac, la vésicule biliaire et l'intestin qui, trop sollicité, tire la sonnette d'alarme.

Ainsi, l'excès d'alcool, combiné à un (ou plusieurs) repas trop copieux et trop gras causent fréquemment une **indigestion**, l'impression que tout « reste sur l'estomac » et « ne passe pas », pour reprendre les expressions populaires...

En termes médicaux, on parle également de « dyspepsie ».

BEAUTE

Pour avoir une jolie peau, mettre des rondelles de concombre partout sur le visage.

Lucienne MESTE

Après s'être nettoyé le visage avec du lait de toilette pour bébé, ma grand-mère passait un coton avec du jus de citron bio. Et à 90 ans, elle avait une peau de velours.

Christelle

Du miel avec du sucre pour faire un gommage du visage.

Amara

Utiliser, sucre, miel, citron ou marc de café pour faire un gommage du corps.

Les aînés

Un masque d'huile d'olive, 10 min sur les cheveux avec une serviette pour avoir une chevelure de rêve

Amara BOUGHRJET

Nettoyer son visage avec du savon de Marseille uniquement, cela fait une très jolie peau. Ma mère avait aucune rides à 77 ans.

Mère de Mabé

Pour les poux, remplir la tête d'huile de tournesol et recouvrir de cellophane. Laissez poser toute la nuit et rincer.

Mélanie

Préparer sa crème maison pour les mains



Débarrassez votre salle de bain de tous les produits chimiques et faites un geste pour votre planète en consommant mieux et en réduisant vos déchets. Comme nous, associer plaisir, beauté au naturel et consommation responsable en fabriquant vos cosmétiques maison.

1. Préparez vos ingrédients

Pour confectionner un pot de crème de 100 mL, il vous faut les ingrédients suivants :

- **45 g de beurre de karité** : onctueux, riche en vitamines **A et E**, on l'utilise pour de nombreuses préparations pour le corps. Il **protège la peau des méfaits du soleil, adoucit et régénère les peaux abîmées**. C'est donc un ingrédient parfait pour confectionner une crème pour les mains.
- **25 mL d'huile végétale** : l'huile d'amande douce est idéale pour la peau fine et fragile des mains car c'est la mieux tolérée des huiles pour **hydrater, apaiser, démaquiller**. Utilisée pour son action apaisante et **adouçissante** sur les peaux irritées et sèches. Mais vous pouvez choisir n'importe quelle autre huile végétale de votre choix (huile d'olive, d'argan, de noix de coco...).
- **Une grosse cuillère à soupe de miel** : antioxydant, régénérant, hydratant, purifiant, antiseptique...
- **3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse** : il s'agit d'un conservateur utilisé fréquemment dans l'élaboration de cosmétiques maison.

Maintenant que vous avez réuni tous vos ingrédients, passons à la préparation de la crème pour les mains.

2. Préparez la crème

Suivez ces étapes pour réussir facilement votre crème de soin pour des mains douces et belles :

- Versez le beurre de karité dans un pot et faites-le fondre au bain-marie.
- Une fois le beurre fondu, retirez-le du feu et ajoutez l'huile végétale. Mélangez à l'aide d'un fouet.
- Laissez refroidir au moins cinq minutes avant d'ajouter le miel. Mélangez à nouveau, toujours à l'aide d'un fouet.
- Votre préparation est presque finie : ajoutez simplement le conservateur et mélangez une fois de plus.

Votre crème pour les mains est prête ! Un vrai jeu d'enfant n'est-ce pas ?

3. Conserver la crème

On ne va pas vous laisser avec votre crème au fond d'un bol dans une casserole ! Pour la conserver, versez la crème dans un pot en plastique ou en verre doté d'un couvercle. Laissez ensuite refroidir la crème tranquillement à température ambiante, jusqu'à ce qu'elle soit plus consistante. Voilà, c'est fini ! Vous pouvez la garder jusqu'à trois mois et l'utiliser aussi souvent que vous le souhaitez.



**Chanson écrite et interprété par Kenny ROGIER
Accompagné par les enfants de René Goscinny**

La Semaine Bleue

Sur le thème de « La Baleine bleue » de Steve Waring

Refrain :

La semaine bleue c'est vraiment trop pour bien fêter vos bons gâteaux (x2)

Oh oh oh, c'est bon mais c'est chaud (x2)

~

Ils nous ont fait beaucoup de choses (x2)

Beaucoup de choses

Même des gâteaux

Ils sont trop chauds

~

(Refrain)

~

Ils ont aidé beaucoup de gens (x2)

Beaucoup de gens

Beaucoup de choses

Même des gâteaux

Ils sont trop chauds

~

(Refrain)

~

Ils ont trouvé leurs fiancés (x2)

Leurs fiancés

Beaucoup de gens

Beaucoup de choses

Même des gâteaux

Ils sont trop chauds

~

(Refrain)

~

Et maintenant c'est à notre tour (x2)

De vous chanter

Vos fiancés

Vos gens aidés

Toutes ces choses

Et ces gâteaux

Ils sont trop chauds

~

(Refrain fin)