

## Moment Détente

### • SUDOKU Réponse

2	3	1	4	7	9	6	8	5
4	6	7	5	3	8	2	1	9
8	9	5	1	6	2	7	3	4
3	8	6	2	5	4	1	9	7
5	1	9	6	8	7	3	4	2
7	2	4	9	1	3	5	6	8
1	7	8	3	4	5	9	2	6
9	4	3	7	2	6	8	5	1
6	5	2	8	9	1	4	7	3

### • Enigmes

Insaisissable et invisible, je vais très vite. Si vous arrivez à vous mesurer à moi, cela fera beaucoup de bruit.

Qui suis-je?

En français, cinq voyelles et une consonne composent mon nom. Je porte sur ma personne de quoi l'écrire sans crayon.

Qui suis-je?



#### Nous contacter :

CLIC des Moulins de Flandre -  
Relais Autonomie  
3 rue du Cimetière  
Résidence des Moulins  
59492 HOYMILLE  
03.28.62.83.68  
clicdesmoulinsdeflandre@apahm-asso.fr  
www.apahm.com

## LE JOURNAL DU CLIC DES MOULINS DE FLANDRE

N° 3- MARS 2021

### Actualité

### Informations

- Retrouvez les actualités, des informations sur la page Facebook du CLIC des Moulins de Flandre -Relais Autonomie:  
<https://www.facebook.com/CLIC-des-Moulins-de-Flandre-Relais-Autonomie-100737075184884>
- Les bureaux du CLIC sont ouverts aux horaires habituels. Nous vous recevons uniquement sur rendez-vous. Contactez nous au 03.28.62.83.68

### Le Gérontoguide Territorial de la Flandre Maritime

Vous avez plus de 60 ans ?  
Vous êtes un aidant ?  
Vous recherchez...  
un professionnel de santé ?  
un service d'aide à domicile ?  
un transport adapté ?  
un hébergement ? ...

Le Gérontoguide territorial de la Flandre Maritime est une solution de réponse et un outil partagé avec les professionnels qui accompagnent les personnes âgées et leurs aidants.

Un annuaire partagé qui recense toutes les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales de la Flandre Maritime.

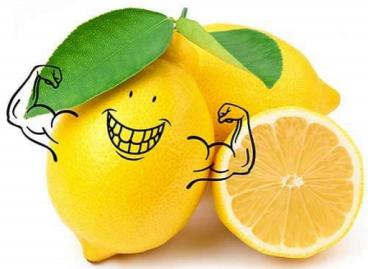
Connectez-vous sur [www.maialittoralflandres.fr](http://www.maialittoralflandres.fr)  
Accessible depuis votre ordinateur ou votre smartphone

...et surtout, retrouvez l'actualité de votre territoire : formations, journées d'informations, colloques, actions collectives de prévention...

[www.maialittoralflandres.fr](http://www.maialittoralflandres.fr)

MAIA  
Littoral Flandres

# Les Milles Merveilles du Citron



Le citron est l'allié indispensable du bien vivre au naturel

Le citron possède une place de choix dans notre alimentation, où il ajoute sa touche d'acidité reconnaissable entre toutes. Mais c'est aussi un atout forme grâce à ses **vertus détoxifiantes et antibactériennes**, un allié beauté du fait de ses **qualités astringentes et alcalinantes**, et un merveilleux nettoyant naturel!

## Quelques Astuces....



### Dans la maison

#### Ma poubelle sent toujours mauvais

On fait un lit de zestes de citron et d'orange au fond de notre poubelle avant d'y placer le sac! Eh hop la poubelle est désodorisée

#### C'est un carnage dans mon four

On imbibe une éponge avec du jus de citron et de l'eau chaude puis on frotte vigoureusement les parois... Toutes les coulures et la graisse disparaissent!



### Devant le miroir

#### J'ai des taches brunes sur la peau

On presse un citron dans un bol et on ajoute du sucre jusqu'à obtenir une pâte homogène, qu'on applique sur les taches qu'on veut faire disparaître. Le citron étant photosensibilisant, il ne faut l'appliquer uniquement le soir. Patience, le résultat n'est parfois visible qu'au bout de quelques semaines.

#### Ma chevelure manque d'éclat

On leur concocte un masque câlin:

On fait tiédir 2 cuil. à café de jus de citron, 6 cuil. à soupe de miel et 10 cuil. à soupe d'huile d'olive. On laisse poser le tout 10 minutes avant de se shampouiner comme d'habitude.



### Coté santé

#### J'ai du mal à digérer

On mélange 1 cuill. à soupe de jus de citron dans un verre d'eau chaude et on boit le tout par petites gorgées, en 20 minutes!

#### J'ai des rhumatismes

Grace à ses fortes propriétés diurétiques, le citron augmente la production d'urine et diminue les inflammations. En cas de crise on consomme d'avantage de citron que d'habitude.



### En cuisine

#### J'ai oublié d'acheter du vinaigre

On le remplace par du citron en mélangeant 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron pressé, du sel et du poivre.

#### Je n'ai pas d'idée de marinade

Il suffit de presser un citron sur des morceaux de poisson cru ou de viande cru. Son jus va attendrir les fibres de ces aliments. Attention, pas plus d'une heure pour le poisson, 4 heures pour la volaille, et de 6 à 8 heures pour le bœuf et l'agneau. Sinon l'acidité de la marinade va dessécher notre plat.

# Moment Prévention ! Restons en forme !

## Faites de la Gymnastique avec une simple chaise

Quelques exercices à faire au quotidien pour rester en forme. Simples et accessibles à tous, ils ne nécessitent qu'une ...chaise !

Commencez par vous échauffer en faisant quelques mouvements d'étirements et de respiration. C'est une étape indispensable pour mettre en route vos muscles et votre rythme cardiaque !

### 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 cotés, parallèles au sol.
- ◆ En gardant la tête, le buste et les bras comme soudés, tournez le haut du corps vers la droite en exspirant, 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.



### LA DANSEUSE

Pour étirer les chevilles et les mollets

- ◆ Mettez-vous debout, les mains en appui sur la chaise, le corps bien droit et les bras tendus.
- ◆ Commencez par faire travailler les chevilles: relevez les pointes de pieds tout en gardant les talons au sol puis faites le mouvement inverse, décollez les talons et mettez-vous sur les pointes.
- ◆ Redescendez très doucement en arrière pour revenir sur vos talons.
- ◆ Continuez en étirant les mollets: le genou de la jambe gauche légèrement fléchi, tendez la jambe droite en arrière en poussant lentement le talon vers le sol.
- ◆ Faites le même mouvement avec la jambe gauche.
- ◆ Augmentez progressivement la distance entre les pieds pour rendre l'exercice plus intense.
- ◆ 10 fois de chaque côté.



### LE CORSET

Pour muscler vos abdos et vos cuisses

- ◆ Asseyez-vous le dos bien droit sans appui contre le dossier 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.
- ◆ Répétez le mouvement 5 fois, puis 10 fois.

