



RADEAU 04 94 55 30 32 - www.radeau.fr



JANVIER 2025 N° 99



Nous vous souhaitons une année pétillante de bonheur,
pleine de santé et de projets réussis.
Bonne année !

NOUVEAUTE : Au menu en Février

Rougail saucisse
Jeudi 13 Février



Tarte aux poireaux
Lundi 17 Février



Boudin noir aux pommes Samedi 1^{er} Mars



Sauté de taureau à la provençale
Lundi 17 Février



LE SAVIEZ-VOUS :



26/01/1905 : Découverte en Afrique du Sud du Cullinan, le plus gros diamant jamais trouvé jusqu'à ce jour. Il est offert au roi d'Angleterre Edouard VII qui décida de le faire tailler, ce qui donna lieu à plusieurs "morceaux" dont l'un est présent sur une des couronnes britanniques.



11/01/1956 : La première émission de "La piste aux étoiles", réalisée par Pierre Tchernia, est diffusée en noir et blanc sur RTF Télévision.

Le 17/01/1985 : Le record de froid en France est enregistré à Mouthe dans le Doubs avec -41,2 degrés celsius.





CONSEIL NUTRITIONNEL : LE POISSON



❖ Le poisson est une source privilégiée en acides gras oméga-3 dont certains sont indispensables au développement et fonctionnement du système nerveux et contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

❖ Le colin est une excellente source de protéines de bonne qualité puisqu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme (maintient de la masse musculaire), de minéraux comme le phosphore, l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium et le fluor, mais aussi des vitamines A, D, E, B12 indispensables à la santé.



ZOOM : COMMENT PREVENIR LA DENUTRITION



- 3 repas par jour avec féculents et laitages aux 3 repas, viande, oeuf ou poisson à 2 repas, des fruits et des légumes et une hydratation suffisante (1 à 1,5 litre d'eau par jour),
- des collations le matin, l'après-midi et le soir avant le coucher, si besoin,
- une supplémentation systématique en vitamine D,



- une texture des aliments adaptée en cas de difficultés de mastication et de déglutition,
- une (marche, jardinage...) adaptée à la personne,
- une prise en charge des problèmes bucco-dentaires, digestifs, de déglutition si besoin,
- une surveillance régulière du poids à chaque consultation médicale,



MOMENT DE DETENTE :

Ça sent le Sud

Mon premier est la capitale de l'Italie.

Mon second est une voyelle.

Mon troisième est un fleuve d'Europe.

Mon tout est une plante qui sent bon



Réponse :

Le romarin (Rome - A - Rhin)