

AOUT 2025 N° 106

NOUVEAUTE : Au menu de SEPTEMBRE

GOUTEZ NOS NOUVELLES SAUCES AUX PARFUMS DE LA PROVENCE



Pavé de colin à la
citronnelle
Vendredi 5 Septembre

Joue de bœuf au romarin
Dimanche 7 Septembre

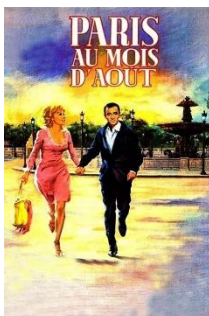


Emincé de dinde sauce basilic
Mardi 9 Septembre

LE SAVIEZ-VOUS : **Charles AZNAVOUR A Paris au mois d'août**



Pour te dire je t'aime
Aussi loin que tu sois
Une part de moi-même
Reste accrochée à toi
Et l'autre solitaire
Recherche de partout
L'aveuglante lumière



Dieu fasse que mon rêve
De retrouver un peu
Du mois d'Août sur tes lèvres
De Paris dans tes yeux
Prenne forme et relance
Notre amour un peu fou
Pour que tout recommence

De Paris au mois d'août

A Paris au mois d'août



CONSEIL NUTRITIONNEL : LE RAISIN



🍇 Le raisin contribue à réduire la tension artérielle, limite la formation de caillots sanguins, améliore la dilatation des vaisseaux et diminue le mauvais cholestérol (LDL).

🍇 Les propriétés anti-inflammatoires du raisin aident à réduire l'inflammation chronique.

🍇 Amélioration des fonctions cognitives : Les antioxydants du raisin, notamment le resvératrol, favorisent la mémoire, la concentration et la santé du cerveau.

ZOOM : POURQUOI S'HYDRATER ?

- ✓ S'hydrater pour un bon fonctionnement du corps.
- ✓ S'hydrater pour diminuer des problèmes de constipation



APPRENDRE À BOIRE SANS AVOIR SOIF

- ◆ La sensation de soif diminue avec l'âge. Si vous ressentez de la soif, cela peut signifier que vous commencez à vous déshydrater, buvez sans tarder !
- ◆ Pour penser à boire, **mettez en évidence une bouteille ou une carafe d'eau** à porter de vue.
- ◆ Vous pouvez prévoir de **petites bouteilles plus faciles à manipuler** que les grandes.

SI VOUS N'AIMEZ PAS L'EAU PLATE

- Pensez à l'eau gazeuse, l'eau aromatisée, aux jus de fruits (que vous pouvez diluer avec de l'eau), la tisane le thé, le bouillon, sirop...
- Augmentez la consommation des aliments riche en eau (fruits, légumes, laitages, pâtes, riz)



BOIRE DAVANTAGE EN CAS DE :

- ◆ Diarrhées ou vomissements
- ◆ Canicule
- ◆ Chauffage trop élevé
- ◆ Fièvre

MOMENT DE DETENTE :



Pourquoi les moutons se brossent les dents ?

Pour garder la
laine fraîche.

