



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

NOVEMBRE 2025 N° 109

Nous vous remettons chaque année une enquête pour évaluer le portage de repas. En la remplissant, vous nous indiquez ce qui fonctionne bien et ce qui doit évoluer. Vos réponses nous aident à adapter les menus.



Menu de NOËL

Feuilleté aux noix de Saint-Jacques
Sanglier sauce poivrade
Pôlée de Noël
Bûche au chocolat
Clémentines et friandises de Noël



Menu du Nouvel An

Terrine de saumon
Sauté de chapon sauce chasseur
Pommes de terre grenailles rôties
Bûche mi-chèvre
Lingot vanille et cassis



LE SAVIEZ-VOUS :

Les loutres de mer se tiennent la main pendant qu'elles dorment, pour éviter de s'éloigner les unes des autres



La potomanie se caractérise par une envie permanente de boire de l'eau, parfois jusqu'à 10 litres par jour.



Les chevreuils peuvent être ivres s'ils mangent trop de bourgeons.

CONSEIL NUTRITIONNEL : La Betterave



Le potassium contribue à abaisser la pression artérielle, les antioxydants protègent des radicaux libres impliqués dans les maladies cardiovasculaires. Sans oublier les fibres qui aident à réduire le cholestérol et les triglycérides.

La betterave doit sa couleur à un pigment, la bétanine. Cette substance favorise la destruction des cellules cancéreuses et évite qu'elles se multiplient.

Ces composés filtrent la lumière bleue et bloquent les radicaux libres afin de protéger les yeux d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge, de la cataracte ou de la rétinite pigmentaire.

**ZOOM : La santé mentale ne doit pas rester tabou, parlons-en !
Et vous quelle est votre santé mentale ?**



- Les signes, les plus fréquents pouvant révéler une souffrance psychologique : négligence de soi, perte d'appétit, repli, irritabilité, troubles du sommeil, fatigue, troubles cognitifs (comme Alzheimer), refus de soins ou consommation excessive d'alcool ou de médicaments.
- Pour préserver votre santé mentale, il faut avoir une alimentation saine et suffisante. La dénutrition, fragilise le corps et le cerveau, augmentant le risque de perte de force et de chutes.



- Faire du sport, avoir une activité culturelle, artistique ou associative, faire du bénévolat
- **Les centres communaux d'action sociale (CCAS)** organisent des activités et des événements (repas partagés, sorties culturelles, ateliers) qui permettent de rester en contact.

Solitud'écoute : une ligne d'écoute et de soutien téléphonique, le **0800 47 47 88**

Au bout du fil : Des bénévoles appellent gratuitement et chaque semaine toute personne âgée qui en fait la demande, en appelant le **01 70 55 30 69**

MOMENT DE DETENTE :

