

SEPTEMBRE 2026 N° 119

NOUVEAUTE : Voyage culinaire en Octobre chez RADEAU



Redécouvrez le plaisir de bien manger avec nos plats inspirés d'ailleurs :

Curry de légumes le 19 octobre, couscous traditionnel le 15 octobre, rougail saucisses le 22 octobre et le chili con carne le 13 octobre...

Des saveurs authentiques, pensées pour votre confort et votre santé.

LE SAVIEZ-VOUS :

La **Fête des Grands-Pères** en France est une initiative récente, créée pour célébrer le rôle des grands-pères dans la famille et la société. Elle a été lancée en **2021**.

L'objectif était de mettre en avant l'importance des grands-pères dans la transmission familiale, culturelle et affective.



Cette fête s'inspire de traditions existantes comme la Fête des Grands-Mères (créée en 1987), mais elle se concentre spécifiquement sur les grands-pères.

Cette année, elle a lieu le **dimanche 4 octobre 2026**.

CONSEIL NUTRITIONNEL : LA PATATE DOUCE, La plus tropicale des pommes de terre !

En chips, en potage ou en purée, la patate douce se cuisine sous de nombreuses formes !

La patate douce est une excellente source de pro-vitamine A ou bêta-carotène. Plus elle est colorée, plus elle contient de pro-vitamine A qui est indispensable à la santé des tissus, au système immunitaire, à la croissance et pour la vision nocturne.

La patate douce est source de potassium (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine).

Elle contient aussi :



- de la vitamine C (vitamine multifonctionnelle : système nerveux, peau, métabolisme énergétique, immunité...)
- de la vitamine B6 et de la vitamine B9 (renouvellement cellulaire)
- du cuivre (métabolisme énergétique, système nerveux, immunité...)
- du manganèse (métabolisme énergétique, santé des os, [antioxydant](#))



DU CÔTÉ DE VOAS AGENTS DE PORTAGE :



Après 5 années à nos côtés, **Christine**, notre secrétaire s'apprête à raccrocher le téléphone... pour de bon ! 📞 😊

Toujours disponible pour répondre à vos appels, elle a été une présence précieuse au quotidien et nous la remercions chaleureusement pour ses bons et loyaux services, son implication et sa bonne humeur.

Nous lui souhaitons une très belle retraite, remplie de projets, de beaux moments et surtout... de journées sans sonnerie de téléphone ! 😊

MOMENT DE DETENTE :

1. Mon premier est la capitale de l'Italie.
2. Mon second est une voyelle.
3. Mon troisième est un fleuve d'Europe.

Mon tout est une plante qui sent bon.

Romarin (Rome-A-Rhin)