

Meilleurs vœux


**Trajectio**  
 TRAVAILLER EN NORMANDIE


**Qualopi**  
 processus certifié  
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE


Pour cette Newsletter spéciale Noël voici une citation choisie par le groupe :

*J'ai entendu les cloches de Noël - J'ai écouté les vieux chants familiaux - Et leurs mots puissants et doux rappellent - Paix sur Terre aux hommes de bonne volonté !*

*[Henry Wadsworth Longfellow] - Christmas Bells*

## D'où vient Noël !

Noël provient d'une fête païenne "Les Saturnales", célébrée du 17 au 24 Décembre durant l'antiquité Romaine.

Au cours de cette fête, les romains organisaient de grands banquets...

Au XVème siècle, l'église chrétienne a choisi de célébrer la naissance de Jésus le 25 Décembre, en même temps que la fête païenne du soleil.

Le 24 Décembre c'est le réveillon de Noël, mais cette date a une véritable signification dans la religion chrétienne; cette nuit-là, une messe est donnée dans les églises pour célébrer la naissance de Jésus, qui est donc supposé être venu au monde dans la nuit du 24 au 25 Décembre.

"Pour moi, Noël c'est la fête de la famille. Nous allons enfin nous retrouver autour d'un bon repas. Mes cousins et cousines que je ne vois pas souvent seront là et on ouvrira nos cadeaux à minuit sous le sapin", explique Jules qui fêtera ses 11 ans, 3 jours plus tard.

Comme la majorité des français, ce jeune garçon ne connaît pas l'origine de Noël.

Selon les médias qui reprennent le sondage de l'Institut CSA, seules 14% des personnes interrogées associent Noël à une fête religieuse.

### *Un enfant dans une crèche*

Les catholiques, les protestants et les orthodoxes considèrent Noël comme une fête importante car elle marque la naissance de Jésus.

Pour ces trois religions, Jésus est le fils de Dieu venu dans le monde. La Bible, le livre sacré des chrétiens, raconte qu'il est né à Bethléem, en Galilée (une région aujourd'hui située en Israël), dans une étable parce que ses parents ne trouvaient pas d'endroit où dormir. Le texte de Saint Luc précise qu'il a été emmailloté et couché dans une crèche, c'est à dire une mangeoire. Cette description est à l'origine des crèches que l'on peut voir exposées au moment des fêtes de fin d'année. La tradition a ensuite entouré l'enfant Jésus d'un âne et d'un bœuf, et parfois d'autres animaux, ou de personnages très éloignés de ceux de la Bible, "les santons".

### *Pour les autres religions, les musulmans et les juifs*

Pour les musulmans, le livre sacré est le Coran. Celui-ci parle de Jésus qui est désigné comme un prophète, mais cela leurs permet-il de fêter sa naissance?

Les musulmans ne sont pas tous d'accord sur ce point-là. En France, certains fêtent Noël pour les enfants ou pour accepter l'invitation d'amis chrétiens. Mais en principe, un musulman ne participe pas à des fêtes autres que celles fixées par sa religion.

Quant aux juifs, la fête de Noël ne veut rien dire car Jésus n'est pas une personne reconnue dans leur religion.

En revanche, en Décembre, les familles juives fêtent le "Hanoukka", la fête des lumières où chaque soir les enfants allument la bougie d'un chandelier à 8 branches + 1. Et pendant Hanoukka, on échange aussi des cadeaux.

# Les Traditions de Noël :

Il y a différentes traditions à respecter à Noël : certaines sont d'origine chrétienne et d'autres se sont développées en même temps que la société de consommation. En Voici quelques-unes:

## ✓ L'avent

L'avent est une période qui inclut les 4 dimanches avant Noël et qui représente la lumière gagnant la bataille contre l'obscurité. Les Chrétiens allument une bougie chaque dimanche et la posent au sein d'une couronne. De nos jours, on accroche souvent la couronne aux portes d'entrée (sans les bougies évidemment) et cette tradition a donné son nom au calendrier de l'Avent. Au départ, il a été créé pour faire patienter les enfants jusqu'à Noël en leur permettant d'ouvrir une case chaque matin pour avoir des petites images religieuses. De nos jours, les images ont été remplacées par des chocolats ou des jouets, et même les adultes se les arrachent !

## ✓ La crèche (cf article sur « D'où vient Noël ») :

## ✓ Le sapin (cf l'article « Mon beau sapin ») :

Le premier sapin de Noël apparaît en Alsace au 16ème siècle et symbolise la vie éternelle et l'espoir, puisque les épines de l'arbre ne tombent pas en hiver. C'est l'une des traditions les plus populaires de Noël, et les Français adorent décorer leur sapin. Les décorations les plus communes sont les guirlandes (lumineuses ou non), les boules de Noël, et en haut du sapin, une étoile ou un ange.

## ✓ Le père Noël :

La légende autour du Père Noël est la même dans le monde entier : il passe avec son traîneau dans la nuit du 24 pour apporter des cadeaux aux enfants qui ont été sages tout au long de l'année. Le père Noël reste très apprécié en France et il est souvent utilisé pour décorer les maisons ou les magasins. Certains enfants laissent même des gâteaux et du lait en bas de leur cheminée pour que le père Noël reprenne des forces. De nos jours, il y a même une adresse pour envoyer sa lettre au père Noël, et « il » répond à chacun de ces courriers !!! La voici : **1 Rue du Ciel étoilé Pôle Nord.**

## ✓ Le repas de Noël (cf recettes de Noël) :

La France étant très connue pour sa gastronomie, vous vous doutez sûrement que le repas de Noël est le dîner à ne pas rater !

## ✓ Les marchés de Noël (cf article Les marchés de Noël).

✓

## ✓ Les chants de Noël (cf les musiques de Noël) :

Si cette tradition est moins importante en France que dans d'autres pays anglo-saxons, les chants de Noël font tout de même largement partie de ce qu'on appelle l'ambiance des fêtes de fin d'année.

## ✓ Le gui

Porte-bonheur pour les Celtes, symbole d'immortalité et de paix, il offrirait selon la légende aux couples qui s'embrassent sous ses branches un mariage dans l'année et un bonheur de toute une vie.

## ✓ Les chaussettes accrochées à la cheminée

Suspendre ses chaussettes à la cheminée au moment de Noël est une tradition très ancienne ! La tradition des chaussettes de Noël est liée à l'histoire de Saint-Nicolas. Un jour, trois jeunes filles, qui étaient sœurs, laissèrent sécher leurs chaussettes mouillées près de la cheminée. Touché par leur histoire et leur grande pauvreté, Saint-Nicolas décida de déverser trois sacs d'or dans leur cheminée : les pièces tombèrent dans les chaussettes mises à sécher. Source : [D'où-viennent-les-traditions-de-Noel-ça m'intéresse](#)

# Mon beau sapin

## L'origine



Les premières utilisations d'un arbre pour célébrer la renaissance du soleil au solstice d'hiver donc vers le 24 décembre d'après le calendrier du cycle lunaire, bien avant la naissance de Jésus. Les celtes d'Europe, les égyptiens, les romains et même les chinois utilisaient déjà des ramures d'arbres à feuillage persistant tressés en couronne pour symboliser le cycle ininterrompu de la vie et le sapin toujours vert pour symboliser ce retour à la fertilité de la terre nourricière. On le décore alors de fruits, de fleurs et de blé et de pommes rouges.



En 354, l'Église chrétienne décrète la jour de naissance de Jésus le Christ le 25 décembre pour rivaliser avec cette fête païenne.

La tradition du sapin décoré se développe au Moyen-Âge notamment dans les pays germaniques. On ajoute aux décorations des "oublies" (hosties), confiseries, friandises, de rubans, des petites coquilles de noix remplies d'huile.



En 1858, une grande sécheresse frappa l'Est de la France créant une pénurie de pommes. (Un maître verrier de Moselle eût alors l'idée de souffler des boules de couleur rouge afin de remplacer les pommes. Les guirlandes actuelles sont les descendantes des guirlandes de fleurs que tressaient les familles, les papillotes de fleurs en papier multicolore et les guirlandes lumineuses moins dangereuses que les chandelles ou lampions de noix. D'abord tradition germanique, l'usage s'est développé en Europe à partir du 18ème siècle grâce à Marie Leszczyńska, épouse de Louis XV s'est développé dans la noblesse européenne puis dans la bourgeoisie et le peuple par effet de mode.

Traditionnellement l'arbre de Noël ne doit être érigé avant la veille de Noël, c'est à dire le 24 décembre et doit être enlevé 12 nuits après, pour l'Épiphanie (visite des Rois Mages au Petit Jésus) avec des cadeaux... mais ça c'est une autre histoire!



# Joyeux Noël



# Les chants de Noël :



Les chants de Noël sont des chants chrétiens ou profanes qui ont traversé les siècles. Les premiers chants célébrant la Nativité étaient des chants liturgiques ou des cantiques composés en latin.

Le XVI<sup>e</sup> siècle a connu un grand foisonnement de cantiques de Noël qui se sont diffusés dans toute la France. **Le plus ancien chant de Noël en français ayant subsisté jusqu'à nos jours est le cantique "Entre le bœuf et l'âne gris" qui a été composé au début du XVI<sup>e</sup> siècle.**

D'après la tradition catholique, les premiers chants de Noël furent chantés par les anges au-dessus de la crèche pour fêter la naissance de l'enfant Jésus. Historiquement, les premiers chants de Noël étaient des chants joyeux évoquant la Nativité, parfois même des chants rythmés ou des danses.



**En Angleterre**, on chante des chants de Noël ou **Christmas Carols** depuis le Moyen Age. La tradition veut que des enfants les chantent, de porte en porte, à partir de la Saint Thomas, le 21 décembre.

Le nom de Christmas Carols vient de l'ancien français "carole" qui désignait une ronde (dérivé du verbe "caroler" : danser en rond).

Plusieurs chants traditionnels nous viennent **d'Allemagne**.

**Douce nuit** ou **Stille Nacht** ont été composés en décembre 1818 par Josef Mohr, le prêtre de l'église Saint Nicolas d'Obendorf près de Salzbourg.

**Mon beau sapin** ou **O Tannenbaum** ont été créés en 1824 par un professeur de Leipzig, sur l'air d'une chanson populaire allemande du XVI<sup>e</sup> siècle.

Aujourd'hui, la tradition des chants de Noël s'est répandue dans le monde entier. Certains chants ont ainsi dépassé les frontières, comme **Stille Nacht**, **Jingle Bells** ou **Petit Papa Noël**.

Tous les chants de Noël, qu'ils soient religieux ou profanes, célèbrent la joie et l'espérance.

## ZOOM SUR : *La Solidarité à Noël :*

La limitation des rassemblements et les restrictions sanitaires obligent cette année les associations caritatives à revoir leurs actions de Noël à destination des plus démunis, pourtant nécessaires après une période qui a accru l'isolement des personnes âgées ou précaires. Habituee à organiser chaque année des repas festifs réunissant des dizaines d'aînés dans des lieux prestigieux, le but est de "faire quand même rimer Noël avec fraternité".

Alors les **bénévoles** ont adapté leurs actions : la distribution de colis repas, d'ordinaire réservée aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer, a été étendue à la plupart des personnes accompagnées, et un peu partout les locaux associatifs resteront ouverts pour "maintenir des moments conviviaux à cinq ou six dans le respect des gestes barrières".

Source : Article "Un Noël pas comme les autres" sur le site L'infodurable #Tous Acteurs

### *Deux fois plus de Français que l'an dernier passeront le réveillon du 24 décembre seuls*

Quelques exemples d'actions par des associations qui aident les plus démunis :

- **Le Samu Social** : l'association vient distribuer des produits alimentaires pour bébés à des familles, en majorité des femmes seules avec leurs enfants. Ces femmes qui attendent soit une réponse à leur demande d'asile, soit un logement plus décent.
- **Le secours populaire** : A l'approche du jour de Noël, le Secours populaire multiplie les actions pour récolter des jouets pour les enfants.
- Autre initiative : En 2021, **Bayard Jeunesse et la Croix-Rouge française** s'unissent et lancent l'opération nationale "Les boîtes solidaires",



### Comment participer ?

C'est très simple et pourquoi ne pas proposer à vos petits-enfants de participer ? L'idée de cette boîte est d'offrir : **5 objets**. Cette règle des 5 objets et de la boîte à chaussures permet l'équité entre les personnes à qui elles seront distribuées. Sur chaque boîte, il est d'ailleurs conseillé d'indiquer si elle est destinée à un homme ("H"), une femme ("F") ou un enfant ("E"). Les médicaments et l'alcool sont interdits.

**Quand votre colis est prêt, emballez-le avec du joli papier cadeau où déposer ma boîte solidaire ? Dans l'une des 1000 antennes de la Croix-Rouge française jusqu'au 8 janvier 2022. Elles seront distribuées aux personnes en situation de précarité. Adresse : Croix rouge, 8 rue du collège 61100 Flers**

## A propos de :

# Qui a inventé les marchés de Noël ?

Les premières traces des marchés de Noël remontent au xiv<sup>e</sup> siècle en Allemagne, sous l'appellation « Marché de Saint Nicolas ». Plus tard, la Réforme a perpétué la tradition en le rebaptisant « Christkindlmarkt » (marché de l'Enfant Christ. Le 1er marché de Noël de Strasbourg date de 1570.

### Le renouveau des marchés dans les années 1990

La tradition des marchés de Noël a perduré au cours des siècles, mais depuis une vingtaine d'années, ceux-ci ont connu un essor considérable dans le reste de la France et de l'Europe. Beaucoup déplorent l'aspect bien souvent commercial qui a gagné ces marchés, au détriment de sa dimension religieuse.

Les marchés de Noël ont peu à peu gagné l'ensemble du territoire français suite à l'émigration de nombreux Alsaciens en 1870, en raison de la guerre.

Les marchés diffèrent quelques peu selon les pays et les régions. Dans le sud de l'Europe, en Espagne et en Italie, et dans le sud de la France, en Provence, la vente des santons et d'accessoires pour réaliser la crèche en constitue l'élément majeur.

La tradition des marchés de Noël est telle qu'elle commence même s'exporter dans le reste du monde, notamment aux Etats-Unis et au Japon depuis 2009 !

### Le plus grand marché de France



Le tout premier marché de Noël et l'un des plus grands en France, c'est bien celui de Strasbourg. Puisqu'il fut créé en 1570 sur le modèle des célèbres marchés de Noël allemands.

### Attractions, boutiques, échoppes et stands

Les marchés de Noël sont en général organisés par la municipalité pendant tout le mois de décembre. On y trouve **des petites échoppes avec des articles de décoration de Noël. Les attractions populaires dans les marchés incluent la Crèche de Noël, des biscuits de Noël traditionnels, des produits régionaux ou artisanaux, des petits cadeaux et de quoi se restaurer** (traditionnellement vin chaud, cannelle, gâteaux). De nouveaux objets ont récemment fait leur apparition sur les marchés comme **des jouets, livres, gadgets...**

Les marchés s'accompagnent également d'illuminations de Noël ainsi parfois que d'autres animations (spectacles de rue ou pyrotechniques, musique de Noël en ambiance sonore), attractions...

## Villages illuminés du bocage ornais et sud Calvados

A partir du 1er décembre 2021 jusqu'au 2 janvier 2022, les villes et villages ont rallumé leurs lumières.

Une aventure qui dure depuis 25 ans !

C'est un spectacle féerique qui attirent chaque année des dizaines de milliers de visiteurs, cette année est un peu spéciale puisque c'est les 25 ans de l'événement et de cette idée folle créé par 5 amis à la fin des années 90.

De nombreux bénévoles préparent pendant des semaines, l'événement, il y a même des circuits en car avec dîner pour découvrir tous les villages participants, vous pouvez consulter les emplacements des villages illuminés sur :

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

## Les Achats de Noël : comment faire des économies ...

Noël arrive à grands pas, en moyenne les français envisagent de dépenser 240 euros pour leurs achats de Noël 2021, si on y ajoute la décoration, le sapin, le repas et les frais de transport la facture monte vite.

**Voici quelques conseils pour faire des économies :**

**Profiter du black Friday :** beaucoup de personnes aiment faire leurs achats en avance ce qui leur coûte moins cher, les réductions peuvent aller de -70% à -80%.

**Les applis de ventes qui cassent les prix :** Veepee, Showroom privée, choose, private, Genn, Cdiscount.

**Les achats groupés :** l'avantage c'est que chacun met ce qu'il peut et permet d'offrir un beau présent sans payer le prix total.

**Les achats de dernières minutes :** pratique pour les économies de fin d'année des réductions de -50% à -60% sur les jouets et pleins d'autres articles.

**Fabriquer ses cadeaux soi-même :** se révèle très économique et écologique et le plaisir de pouvoir personnaliser à volonté.

**Les achats d'occasions :** qu'ils soient recyclés, reconditionnés, ou remis à neuf cela permet de faire des achats à moindre prix. Les achats en général peuvent se faire aussi dans différentes structures pour faire plus ou moins d'économies comme les associations caritatives, les bourses aux jouets, les magasins comme les fourmis vertes, les friperies.

## FILMS, ANIMATIONS, DOGS A NOËL

Et oui, en cette période de fin d'année, nous retrouvons films, séries, animations et documentaires sur le thème de Noël ; et cela de plus en plus tôt ; que ce soit à la télévision ou au cinéma . Vous ne me croyez pas...? Je vous cite un exemple . Prenez l'animation : "Le Noël de Petit Lièvre Brun", il était sur les grands écrans le 17 Novembre de cette année , bien-sûr . Ok c'est pour les enfants à partir de 3 ans ; mais ça n'empêche que 2 semaines avant ces mêmes enfants étaient déguisés pour collecter des bonbons à Halloween... Je ne sais pas pour vous , mais pour ma part je trouve cela un peu trop rapproché...? Parlons maintenant du programme TV . Le 08 Novembre , toujours de cette année , sur Gulli ( chaîne pour enfant n° 18 sur TNT ) un téléfilm, "L'esprit de Noël ", et l'on est quand Novembre !! Vous me direz, qu'à ce jour on n'a pas encore eu les incontournables : "Le Père Noël est une ordure", "Le Grinchi", "La course aux jouets", "L'étrange Noël de Monsieur Jack", et bien d'autres encore... Je vous rassure , ils vont arriver .

Et même des nouveaux !!

Depuis le 08 Décembre , nous avons pu aller voir au cinéma : " West Side Story ", euh... c'est pas nouveau...? Et bien si !! Merci Steven Spielberg . Vous connaissez ou avez peut-être déjà entendu parler de la famille "Tûche" de Olivier Baraux ? Et bien eux aussi fêtent Noël avec le film : "Les Tûches 4" .

Pour les plus jeunes ( à partir de 6 ans ) , le film d'animation " : Les Elfkins " .

Et pour ceux qui préfèrent rester confortablement dans leur canapé , vous aurez à partir du 20 Décembre, et oui pour certains c'est les vacances, sur M6 : "La Reine des Neiges 2" j'entends déjà " Libérée, Délivrée..." et pour les fans : " Harry Potter et la Coupe de Feu " sur TMC . Le Mardi , "Beethoven sauve Noël " sur Gulli ou " Boule et Bill 2 " sur TMC .

Mercredi , nous y voilà , sur France 2 , attention roulement de tambour : "Le Père Noël est une ordure" ou pour ceux qui préfèrent les documentaires : " Noël au soleil ou sous la neige " sur TFX . Et pour le reste de la semaine je vous laisse voir sur :

[programme-television.org](http://programme-television.org)



## Les Recettes :

### Tajin a la viande aux pruneaux et aux abricots



#### Ingrédients

2 kg de viande de veau en morceaux

3-4 oignons

400gr de pruneaux sec

400gr d'abricots sec, sel, safran, cumin, gingembre, épices pour tajine

2-3 gousses d'ail

#### Préparation

Laver la viande, couper en morceaux (pas trop petit, pas trop gros)

Mettre un peu d'huile d'olive et d'huile de tournesol

Mettre la viande dans la marmite et mélanger toutes les épices

Couper les oignons en petit morceaux et ajouter à la viande

Avec 2 grands verres d'eau bouillante

Les faire cuire pendant une heure à feu doux (voir la cuisson de la viande)

Quand la viande est tendre, ajouter les pruneaux et les abricots sec

Les faire cuire encore à 20-25 minutes





# Les Pulls de Noël Christmas Sweater



Tradition anglo-saxonne, ces pulls étaient autrefois tricotés par les grands-mères qui les offraient à leurs petits enfants.

Il s'agit d'un pull-over le plus souvent tricoté "façon grand-mère" et orné d'un motif évoquant Noël ou la saison d'hiver : un sapin, un bonhomme de neige, un Père Noël... et dans des tons criards, des pompons et des guirlandes électriques.

Dans les années 80, il commence à être manufacturé en masse imitant les pulls de la tradition familiale. Il revient en force en 2001 grâce au film "Le Journal de Bridget Jones".

Depuis les années 2010, aux Etats-Unis, ils organisent des soirées sur le thème "Pull Moche" en particulier à New-York. Dans les milieux Juifs américain, ils l'appellent "Hanukkah Sweater" car leur fête de Hanoucca se situe à la même période de l'année.

**Il existe une Journée Internationale du Pull de Noël**

**le 21 Décembre**



## L'existence du Père Noël

Le Père Noël aurait pour origine Saint Nicolas. On retrouve dans sa présentation toute la symbolique de Saint Nicolas. Noël est à l'origine une fête chrétienne, mais peut-on laisser notre imagination croire en Noël sans parler de christianisme ?

A-t-on le droit de croire en cette féerie de Noël suivant nos croyances ou alors toute cette féerie est-elle purement commerciale.

Or Noël est dit convivial, une fête pour rassembler toute la famille, proche ou éloignée.

Cependant, il est aussi dit que le Père Noël est un peu trop joflu pour pouvoir distribuer les cadeaux par la cheminée. Doit-on croire que les lutins distribuent les cadeaux ?

Toutes ces questions peuvent nous laisser croire que son existence peut-être douteuse. Mais je pense que chacun d'entre nous a le droit de croire ou non à son existence.

Son existence et toute cette féerie autour de cette fête, nous fait quand même passer des moments magiques avec notre famille.

# Recettes de grand-mère contre les petits maux de l'hiver



## LA TISANE CONTRE L'INDIGESTION AU THYM

Ingrédients pour une tasse de 25cl (mag) de tisane au thym:

- 2 cuillères à café de thym séché
- 25cl d'eau.
- 1 petit morceau de citron
- 1 cuillère à café de miel
- Préparation de l'infusion:

Faire bouillir de l'eau dans une bouilloire ou dans une casserole. Une fois à ébullition, ajoutez tout le thym. Couvrez et patientez 10 minutes le temps que le thym s'infuse correctement.

Presser un peu le citron dans la tasse selon vos goûts et ajouter la cuillère de miel. Le miel est facultatif mais nous apportera d'autres vertus, principalement pour apaiser les maux de gorge.

Buvez la bien chaude ! Il est conseillé de prendre 2 à 3 tasses par jour, ne pas dépasser 7 jours de prise.

## LE SIROP CONTRE LA TOUX

Ce sirop apaisant contre la toux utilise du miel, des herbes et des agrumes pour calmer la toux et les maux de gorge.

Ingrédients

- 4 tasses d'eau
- 1/4 tasse de gingembre (Frais râpé ou séché)
- 1/4 tasse de fleurs de camomille
- 1/4 tasse de racine de guimauve
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1/4 tasse de jus de citron
- 1 tasse de miel

Dans une casserole de taille moyenne, mélanger l'eau et les herbes séchées.

Porter à ébullition puis laisser mijoter

Laisser mijoter jusqu'à ce que le volume soit réduit d'environ la moitié (vous aurez besoin d'une tasse de liquide après que les herbes soient filtrées).

Verser l'eau infusée aux herbes dans une passoire à mailles fines ou une étamine pour enlever les herbes .

Pendant que le liquide est encore chaud, incorporer au fouet le jus de citron et le miel.

Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

Remarques :

Je donne 1 cuillère à café aux enfants et 1 cuillère à soupe aux adultes au besoin pour les symptômes. Toute personne allergique à l'ambrosie, aux soucis, aux marguerites ou aux chrysanthèmes doit éviter la camomille.



## LE BOUILLON DE POULE DÉTOX

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES TEMPS DE CUISSON: 12 MINUTES TEMPS TOTAL: 17 MINUTES PORTIONS: 4

### INGRÉDIENTS

- 1 poitrine de poule
- 1 carotte bio
- 1 à 2 poignées d'épinards frais selon la taille des feuilles (grandes ou petites pousses)
- 1 oignon bio
- thym frais
- 1 cm de gingembre frais bio
- 1 cm de curcuma frais bio
- Sel et poivre
- 1 L d'eau filtrée

### INSTRUCTIONS

Couper le blanc de poitrine en tranches et rincer abondamment.

Gratter la carotte bio (si non bio l'éplucher) et couper en rondelles.

Rincer l'oignon.

Rincer les feuilles d'épinards.

Couper des brins de thym frais.

Couper un morceau de gingembre et un de curcuma.

Verser l'eau dans une grande casserole puis tous les ingrédients sauf les épinards.

Porter à ébullition puis réduire le feu et faire chauffer 10 minutes (les carottes doivent être tendres à cuire).

Ajouter les épinards, couper le feu et laisser reposer 2 minutes, retirer les morceaux de gingembre et curcuma avant de déguster bien chaud.

## LE LAVAGE DE NEZ AU BICARBONATE OU AU SEL

Laver soigneusement puis rincer un récipient en verre d'environ 1 litre. Le remplir avec de l'eau minérale qu'il est inutile de faire bouillir. -Ajouter 2 à 3 grosses cuillères à café de gros sel de cuisine (le sel de table peut comporter des additifs industriels). -Ajouter une grosse cuillerée de bicarbonate de soude. Remuer la solution avant chaque usage.

La conserver à température ambiante et la renouveler chaque semaine. Mode d'emploi: Lavages de nez 2 à 3 fois par jour. Utiliser une poire à lavage d'oreille, une

seringue de 30 ml -Verser un peu de la solution dans un verre propre. Essentiellement la réchauffer puis remplir la poire ou la seringue. -Au-dessus d'un lavabo, injecter le produit dans

chaque narine en dirigeant le jet horizontalement vers l'arrière de la tête puis verticalement vers son sommet. Dans les suites d'une intervention des sinus, faire un bain de sinus 'tête en bas', penché vers l'avant. -Évacuer ce qui arrive dans la bouche. Une sensation de brûlure peut apparaître sans

toutefois être grave. Au cours d'un traitement par corticostéroïdes locaux, un lavage nasal à l'eau salée est nécessaire avant

l'utilisation du produit pour améliorer son absorption nasale et sinusale. Bénéfices. L'eau salée débarrasse le nez des croûtes et autres débris. Elle chasse les liquides des muqueuses

gonflées, ce qui les décongestionne, nettoie les arrières des sinus et améliore leur drainage et leur ventilation. Enfin, elle accélère l'élimination du mucus et le fonctionnement nasal. Le bicarbonate aide au détachement des croûtes.



Que 2022 vous apporte bonheur  
et réussite. Le succès de vos  
projets et l'accomplissement de  
vos rêves.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous  
et à toutes.

**Redigé par :**

Firmin Ambroise, Angélique Baudoin, Davina sandra Bouville, Fatma Canbaz, Nelly Espanoche, Géraldine Hallegatte, Laura Hue, Christèle Paris, Dominique Poirier, Gabriel Roger, Josette Saramonde.

