

# Le Lien

Décembre 2020

Institut Saint Joseph de Néchin



## Décembre

*Le hibou parmi les décombres  
Hurle, et Décembre va finir ;  
Et le douloureux souvenir  
Sur ton cœur jette encore ses ombres.*

*Le vol de ces jours que tu nombres,  
L'aurais-tu voulu retenir ?  
Combien seront, dans l'avenir,  
Brillants et purs ; et combien, sombres ?*

*Laisse donc les ans s'épuiser  
Que de larmes pour un baiser,  
Que d'épines pour une rose !*

*Le temps qui s'écoule fait bien ;  
Et mourir ne doit être rien,  
Puisque vivre est si peu de chose.*

*François Coppé*

### Sommaire :

- Système immunitaire
- Ortie : mauvaise herbe bonne pour la santé
- 5 fruits et légumes de saison
- Quiz : culture générale
  - Réponses
- Mélo mots : les fables de la Fontaine
  - Réponses et anecdotes
- Calcul
  - Réponses
- Mots croisés
  - Réponses et anecdotes
- Jeu des 7 différences
  - Réponses et anecdotes
- Article religieux
- Les nouvelles de la maison
- Art thérapie

# SYSTÈME IMMUNITAIRE

## Un coup de pouce pour l'aider à nous défendre!

N'attendez pas les premières offensives des maladies hivernales pour renforcer votre système immunitaire. On vous dévoile tous les « secrets défense » pour passer un hiver tonique et sans hic!

### #1 La vitamine C dans votre assiette

Misez sur les fruits et les légumes de saison. La nature est bien faite, les vitamines qu'ils contiennent correspondent quasiment à tous les besoins nutritionnels de votre corps. Abusez donc des citrons, oranges, pamplemousses, kiwis, ananas, épinards, choux de Bruxelles, cresson ou brocolis! Ils sont gorgés de vitamine C, reine de l'hiver. L'apport journalier recommandé pour un adulte est de 110 mg<sup>(1)</sup>.

### #2 Des cures « coup de fouet »

Pour affronter l'hiver avec énergie, pourquoi ne pas faire une cure de gelée royale? Cette substance produite par les jeunes abeilles nourricières contient de nombreuses vitamines (A, B, C et D) ainsi que du potassium, du phosphore, des minéraux et des antioxydants. L'échinacée, une plante immunostimulante, peut aussi être intéressante pour soutenir le système immunitaire. Pour accroître sa vitalité, pensez au ginseng. Enfin, en cure préventive, l'extrait de pépin de pamplemousse, puissant antibiotique naturel, permet de lutter contre la fatigue.

### #3 Une maison saine

Même par temps froid, n'oubliez pas d'aérer votre habitation chaque jour durant 15 minutes. Pour assainir l'air, vous pouvez en outre utiliser des huiles essentielles de ravintsara ou d'eucalyptus radié en diffusion. Et, on ne le dira jamais assez, la plupart des germes, virus et bactéries se propageant par les mains, il convient de les laver en rentrant chez soi, avant de cuisiner ou de manger, etc.

### #4 Immunité et hygiène de vie

Le système immunitaire est étroitement lié à l'hygiène de vie. Le manque de sommeil, la



#### Vitamine D.

Bonne pour les os et le cœur, elle soutient aussi le système immunitaire. On la retrouve dans les poissons ou le lait.

*Les astuces qui boostent!*

sédentarité – tout comme le surentraînement –, la consommation d'alcool et de tabac (qui réduit la quantité de vitamine C), le surpoids ou le stress chronique peuvent affaiblir l'immunité. Il est donc important de veiller à avoir une bonne qualité de sommeil, de pratiquer un exercice physique régulier et d'adopter une alimentation équilibrée.

### #5 Nourrir son microbiote

L'intestin joue un rôle clé pour aider l'organisme à se défendre contre les agressions extérieures. En effet, 80 % des cellules immunitaires y sont situées. Or, pour bien fonctionner, le système immunitaire intestinal collabore étroitement avec le microbiote (flore intestinale). Pour l'entretenir, il faut miser sur une alimentation abondante en fibres et en céréales complètes. Il peut être utile aussi de faire des cures de compléments alimentaires riches en bactéries de la famille des *lactobacilli* ou des *bifidobactéries*.

.....  
1 Selon l'ANSES.



ORTIE

# Une mauvaise herbe bonne pour la santé

Redoutée lors des balades champêtres,  
l'ortie soulage pourtant de nombreux maux.  
Zoom sur ses multiples atouts et usages.

## Piquante mais pas seulement!



Connue pour son fort pouvoir urticant, l'ortie est aussi un grand classique de la phytothérapie. Ses racines, ses feuilles et ses tiges sont utilisées depuis l'Antiquité à des fins thérapeutiques. Dotée de grandes qualités nutritionnelles, l'ortie, consommée en soupe ou en salade, est un excellent aliment santé.

## Une plante revigorante



Véritable concentré de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments, l'ortie renferme également des acides aminés essentiels, des phytostérols, de la chlorophylle... Cette composition en fait une alliée contre l'anémie, l'asthénie ou encore l'ostéoporose.

En cosmétique, l'ortie participe à renforcer les ongles et à favoriser la pousse des cheveux.



## Diurétique, dépurative et drainante

Diurétique et drainante, l'ortie lutte efficacement contre les problèmes digestifs et urinaires. Elle peut soulager les rhumatismes, l'arthrite ou l'arthrose.

Dépurative, elle participe à la détoxification de l'organisme et contribue à réguler la production de sébum et à résorber les affections cutanées.



## Sous quelle forme ?

Complément alimentaire, infusion, poudre, cataplasme, extrait de plante fraîche... l'ortie est aujourd'hui proposée sous diverses formes, seule ou en association avec d'autres plantes. Demandez conseil à votre pharmacien pour connaître la présentation et la posologie les mieux adaptées à votre problématique. L'ortie entre également dans la composition de nombreux produits cosmétiques.



## Quelles contre-indications ?

L'ortie est déconseillée aux personnes présentant des œdèmes, ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants.



# Quizz : culture générale

## QUESTION

1. Quel nom porte le bateau dont Théodore Géricault peint le radeau ?
2. Sous quel titre français connaît-on le film "Vertigo" d'Alfred Hitchcock ?
3. Dans quelle ville française se trouve la Cité de l'espace ?
4. Quel comédien est le mari de Mélanie Griffith ?
5. De quoi parle-t-on quand on évoque la robe d'un cheval ?
6. Quel chanteur a longtemps formé un duo avec Art Garfunkel ?
7. Combien de mercenaires combattaient aux côtés de Yul Brynner en 1960 ?
8. Si ce n'est pas un fruit, qu'est-ce qu'un kiwi ?
9. Quel nom porte le siège de la police londonienne ?
10. Quel parti politique a son siège place du Colonel-Fabien à Paris ?
11. Qui cause des problèmes à Michel Blanc dans "Grosse Fatigue" ?
12. A quel mouvement littéraire sont associés Ronsard et du Bellay ?
13. A quelle saison le boeuf est-il le plus fécond ?
14. Où le général de Gaulle prononce-t-il son fameux : "Je vous ai compris" ?

# Quiz : réponses

## REPONSE

1. La Méduse
2. Sueurs froides
3. Toulouse
4. Antonio Banderas
5. Son pelage
6. Paul Simon
7. 6
8. Un oiseau
9. Scotland Yard
10. Le PCF
11. Son sosie
12. La Pléiade
13. Aucune
14. Alger

## Mélo mots : les fables de la Fontaine\*

Retrouvez ces citations en replaçant les mots dans le bon ordre.

1. En considérer toute il faut fin chose la

---

2. métier doit Chacun son toujours s'attacher a

---

3. n' affamé Ventre d' a oreilles point

---

4. A on l' l' connaît artisan oeuvre

---

5. meilleure La du toujours plus fort est la raison

---

6. l' apparence faut gens point juger Il les sur ne

---

# Mélo mots : réponses et anecdotes\*

## **1. En toute chose il faut considérer la fin :**

« Le renard et le bouc », livre III fable 5. Un renard et un bouc assoiffés descendent de concert dans un puits. La soif étanchée, le renard demande au bouc de l'aider à sortir et lui promet de lui rendre la pareille ensuite. Ce qu'il ne fit pas, le narguant de sa sottise.

## **2. Chacun à son métier doit toujours s'attacher :**

Cette fable « Le cheval et le loup », livre V fable 8, provient d'Esopé « L'âne et le loup ». Un loup croise un cheval mis au repos. Afin d'approcher son futur repas, il se fait passer pour un médecin certifiant pouvoir le guérir. Le cheval lui donne une ruade dès qu'il le peut, ayant compris le subterfuge.

## **3. Ventre affamé n'a point d'oreilles :**

« Le Milan et le rossignol », livre IX fable 18. Un milan (espèce proche de la buse) s'apprête à déguster un rossignol. Celui-ci, pour sauver sa tête, lui propose de chanter, notamment l'histoire de Térée. Le Milan refuse la proposition car il a très faim et ne trouve pas de réconfort dans la musique.

## **4. A l'œuvre on connaît l'artisan :**

« Les frelons et les mouches à miel » livre I, fable 21 du livre recueil de 1668. Inspiré de Phèdre « Les abeilles et le bourdon jugés par la guêpe ». Cette discordance dans la famille des hyménoptères va servir de prétexte à La Fontaine pour donner son avis sur la justice de l'époque et ses longueurs.

## **5. La raison du plus fort est toujours la meilleure :**

« Le loup et l'agneau », livre I, fable 10. C'est l'une des fables les plus connues : un loup accuse un agneau de troubler sa quiétude et surtout de l'avoir critiqué auparavant. L'agneau se défend comme il peut mais le loup le croque sans ménagement.

## **6. Il ne faut point juger les gens sur l'apparence :**

« Le paysan du Danube » Livre XI fable 7. Un homme plutôt disgracieux et vêtu à l'original ne fait pas forcément l'unanimité. Jusqu'au jour où il prend la parole devant le sénat romain et leur expose sa position sur la guerre, l'humanité et les peuples. Son éloquence et ses pensées pures lui valurent l'anoblissement.

\*Repris de la gazette Wivy

# Calcul\*

Résolvez ses additions, soustractions, multiplications et divisions.

$5 + 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 - 54 = \underline{\hspace{2cm}}$

$3 + 24 = \underline{\hspace{2cm}}$

$21 + 38 = \underline{\hspace{2cm}}$

$11 - 62 = \underline{\hspace{2cm}}$

$56 + 14 = \underline{\hspace{2cm}}$

$98 + 32 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 + 92 = \underline{\hspace{2cm}}$

$80 + 762 = \underline{\hspace{2cm}}$

$543 - 32 = \underline{\hspace{2cm}}$

$113 + 89 = \underline{\hspace{2cm}}$

$22 + 542 = \underline{\hspace{2cm}}$

$664 - 75 = \underline{\hspace{2cm}}$

$522 + 28 = \underline{\hspace{2cm}}$

$1982 - 1001 = \underline{\hspace{2cm}}$

$502 + 2008 = \underline{\hspace{2cm}}$

$1700 - 100 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9812 + 728 = \underline{\hspace{2cm}}$

$3 \times 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 \times 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$3 \times 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$4 \times 63 = \underline{\hspace{2cm}}$

$12 \times 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$81 \times 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 \times 101 = \underline{\hspace{2cm}}$

$18 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 \times 22 = \underline{\hspace{2cm}}$

$5 \times 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$114 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$22 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$4 \times 75 = \underline{\hspace{2cm}}$

$22 \div 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$200 \div 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$2 \times 4004 = \underline{\hspace{2cm}}$

$6 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$36 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

\*Repris de la gazette Wiviy

## Calcul : réponses

$5 + 8 = 13$

$9 - 54 = -45$

$3 + 24 = 27$

$21 + 38 = 59$

$11 - 62 = -51$

$56 + 14 = 70$

$98 + 32 = 130$

$10 + 92 = 102$

$80 + 762 = 842$

$543 - 32 = 511$

$113 + 89 = 202$

$22 + 542 = 564$

$664 - 74 = 590$

$522 + 28 = 550$

$1982 - 1001 = 981$

$502 + 2008 = 2510$

$1700 - 100 = 1600$

$9812 + 728 = 1040$

$3 \times 2 = 6$

$9 \times 6 = 54$

$3 \times 8 = 24$

$4 \times 63 = 252$

$12 \times 7 = 84$

$81 \times 4 = 324$

$9 \times 101 = 909$

$18 \div 3 = 6$

$9 \times 22 = 198$

$5 \times 5 = 25$

$114 \div 2 = 57$

$22 \div 2 = 11$

$4 \times 75 = 300$

$22 \div 4 = 5,5$

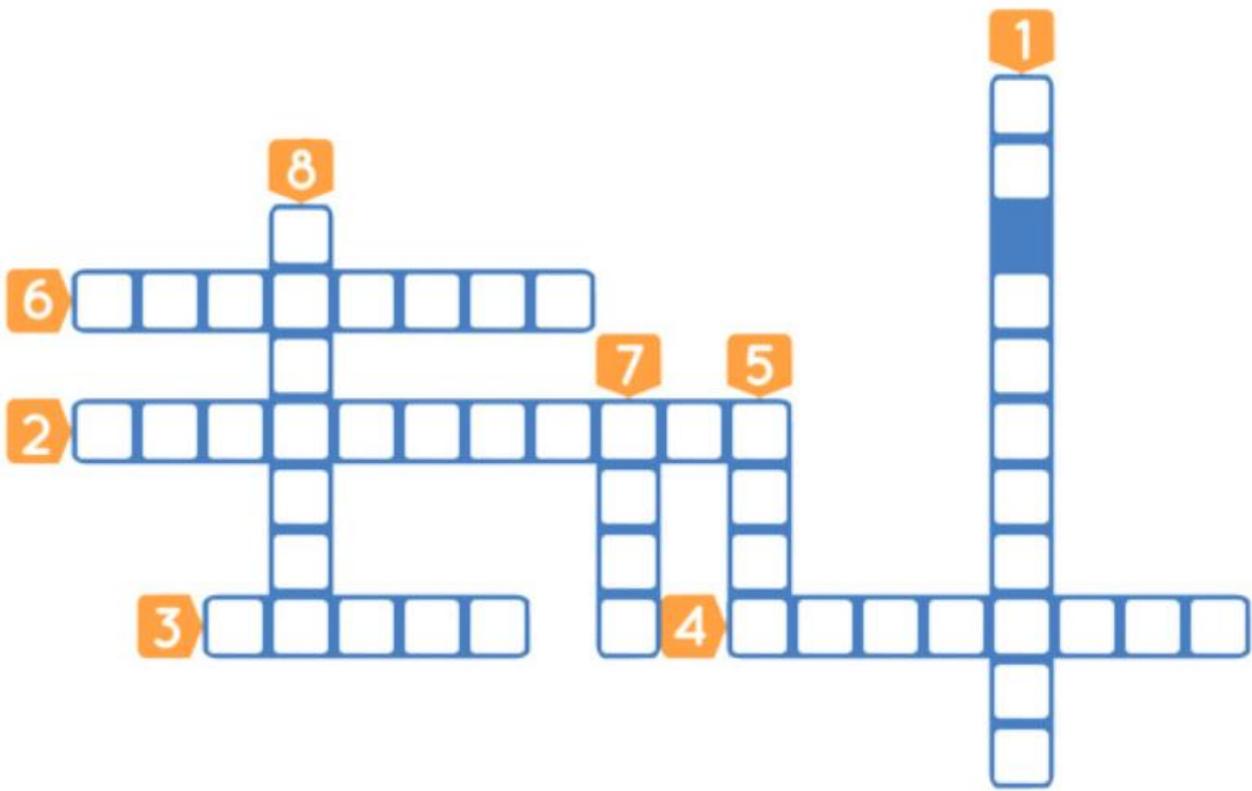
$200 \div 4 = 50$

$2 \times 4004 = 8008$

$6 \div 3 = 2$

$36 \div 3 = 12$

## Mots croisés spécial Jeux télévisés\*



- 1- Jeu télévisé indémodable : « Questions pour \_\_\_\_\_ » ?
- 2- Jeu durant lequel s'affrontent deux villes Françaises.
- 3- Célèbre jeu de mots animé par Thierry Beccaro.
- 4- Complétez « Qui veut gagner des ... »
- 5- Jeu mêlant quizz et mots-croisés.
- 6- Jeu de mots digne de Ramsès.
- 7- Jeu de « La Française des Jeux » dont le tirage est diffusé à la télévision.
- 8- Nom de l'arbitre des jeux de 20h. Maître ?

\*Repris de la gazette Wivy

## Mots croisés : réponses \*

- 1. Un champion :** Présenté pendant des années par Julien Lepers, « Questions pour un champion » est un jeu diffusé sur France 3. Les fameuses manches de ce jeu sont : le « 9 points gagnants », le « 4 à la suite » puis le « face-à-face ». Il existe près de 169 clubs « Questions pour un champion » en France, Suisse et Belgique.
- 2. Intervilles :** Intervilles est une émission créée en 1962 par Guy Lux et Claude Savarit. Deux villes françaises s'affrontent amicalement sous forme d'épreuves. La plus célèbre est celle avec les vachettes qui déstabilisent les candidats, elle a été inspirée par les courses landaises.
- 3. Motus :** Motus est un jeu télévisé diffusé sur France 2 depuis 1990 et présenté par Thierry Beccaro. Il repose sur la recherche d'un mot d'un certain nombre de lettres. Il a connu sa dernière saison en 2019.
- 4. millions :** « Qui veut gagner des millions ? » est un jeu d'origine britannique diffusé sur TF1 dans les années 2000 et présenté par Jean-Pierre Foucault. Diffusé dans plus de cent vingt pays, ce fut l'un des jeux télévisés les plus populaires au monde.
- 5. Slam :** « Slam » est un jeu diffusé sur France télévision et animé par Cyril Féraud. Durant l'émission, 3 candidats s'affrontent pour répondre à des questions ayant pour réponse des lettres de l'alphabet. Ils doivent remplir une grille de mots fléchés correspondant aux définitions proposées.
- 6. Pyramide :** « Pyramide » est un jeu qui a été diffusé dans les années 90 sur Antenne 2. Les animateurs étaient accompagnés d'une voix off appelée Néfertiti de Pépita et de deux maîtres-mots qui ont plusieurs fois changé pendant les douze années d'existence de l'émission.
- 7. Loto :** La Loterie nationale française est apparue en 1933. Elle fut créée pour venir en aide aux invalides de guerre. « L'Union des gueules cassées » détient 9 % de la Française des jeux.
- 8. Capello :** « Les Jeux de 20 heures » est une émission française de jeux qui a été diffusée de 1976 à 1987 sur FR3. Elle connut un immense succès. L'arbitrage était assuré par Maître Capello.

\*Repris de la gazette Wivy

# Jeu des 7 différences \*

7 différences se sont glissées entre ces deux illustrations, saurez-vous les retrouver ?



\*Repris de la gazette Wivy

## Jeu des 7 différences : réponses



### Les différences sont :

- Une écriture est apparue sur le pot de crème de marrons.
- La troisième langue de chat a disparu.
- Le petit champignon a disparu.
- La pomme rouge est devenue verte.
- Un deuxième marron glacé est apparu.
- Le café s'est transformé en thé car sa couleur est devenue claire.
- Un bâton de cannelle sur les trois a disparu.

## *Et si nous laissions la fête de Noël nous remonter le moral ... ?*

Jusqu'au 13 décembre...confinement !... Couvre-feu...Restos, cafés, bars : fermés !...Coiffeurs: fermés!...etc...

Et après ? Sera-ce mieux ?

De toute façon, il manquera beaucoup de choses qui, l'an dernier encore, faisaient partie de la magie de Noël ! Et il faudra composer avec le virus tout le temps !

Alors...remonter notre moral ? Comment ??...

Peut-être, *en redécouvrant la vraie réalité de Noël*. Celle que nous avons un peu ou beaucoup perdue en nous laissant éblouir par les tentations de la consommation sous toutes ses formes.

Nous sommes confinés mais, à la maison, y a-t-il encore une crèche ? Peut-être pas de sapin, vu les restrictions, mais une crèche, il y en a sur internet ! Choisissez-là bien, avec des anges, car c'est eux qui nous disent que le ciel et la terre s'unissent à Noël. *Voilà déjà la vraie réalité de Noël qui apparaît...*



Que nous dit la crèche dans toute sa simplicité ?

Les textes que la liturgie de Noël nous propose, de quoi nous parlent-ils ?

★ *De lumière !*

*Le peuple qui marchait dans les ténèbres... (n'est-ce pas de nous qu'il s'agit ?) a vu se lever une grande lumière !*

★ *De vie naissante !*

*Un enfant nous est né, un fils nous a été donné !*

✧ De paix !

*On nommera l'enfant : Prince de la Paix et sa paix sera sans fin !*

✧ D'amour !

*C'est l'amour du Seigneur de l'univers qui fera cela.*



✧ De bonne nouvelle, de joie pour tous.

*Je vous annonce une bonne nouvelle qui sera une grande joie pour tout le peuple.*

✧ De tendresse.

*Vous trouverez un nouveau-né emmailloté et couché dans une mangeoire.*

✧ De louange à Dieu.

*Une troupe céleste innombrable louait Dieu en disant : « Gloire à Dieu au plus haut des cieux et paix sur la terre aux hommes qu'il aime ! »*

Est-ce que ces mots ne sont pas en train de réchauffer notre cœur ?

✧ « Notre cœur n'était-il pas tout brûlant au-dedans de nous tandis qu'il nous parlait et nous expliquait les Ecritures ? ... » disaient les disciples d'Emmaüs qui n'avaient pas encore pris conscience que c'était Jésus Ressuscité qui marchait avec eux.

Et nous, en avons-nous pris conscience ??

Je crois plutôt que vous allez me dire : « C'est bien beau tout ça ! Mais le virus est là et fait des ravages partout ! La guerre est là, partout, la misère est là, partout ! »

Oui, le virus est là... Et l'Enfant de Noël est là aussi ! *Son nom est proclamé : « Conseiller merveilleux, Dieu fort, Père à jamais, Prince de la Paix »*

*Il est là, plus fort que le virus ! Il est là et Il nous sauve à travers le virus !*

Il nous sauve ??

Oui, il nous sauve en nous amenant à penser autrement, à agir autrement.

Autrement ??

Oui, il met dans notre cœur *une tendresse à partager*. C'est le plus beau cadeau que nous puissions partager et offrir pour Noël à tous ceux et celles que nous approcherons en ces jours.

Et cette tendresse introduit dans le monde *un vaccin* contre toutes les souffrances, toutes les guerres, toutes les famines, toutes les misères.

*C'est ce que nous appelons aujourd'hui : des ondes positives*. Et ces ondes, croyez-moi, *elles s'en vont partout* ! Un humoriste a dit à leur sujet : « si je crache dans la Meuse, la marée monte à San Francisco !! »

C'est vrai de vrai !

Cela ne nous remonte-t-il pas le moral ?

Alors, laissons-nous « *amoriser* » par la crèche :

*Aube nouvelle, dans notre nuit, pour sauver son peuple, Dieu va venir !*

*Joie pour les pauvres, (c'est nous et tous les autres ..)*

*Fête aujourd'hui, (pour tous !)*

*Il faut préparer la route au Seigneur,*

*Il faut préparer la route au Seigneur.*

Oui, c'est à nous de *préparer un Noël de tendresse*. Essayez : trouvez un petit quelque chose qui exprime de la tendresse envers une personne et quand vous verrez ses yeux se mettre à briller comme les étoiles de Noël, vous verrez si cela ne vous remonte pas le moral !!

Sœur Monique.



## Les nouvelles de la maison

### Les anniversaires du mois de décembre :



### Parmi les résidents :

Me Knudde Emilienne (03/12) ; Me Losfeld Jacqueline (05/12) ; Me Barbieux Jeanne (06/12) ; Me D'Heygere Jeanne (07/12) ; Me Wilpart Jeanne (08/12) ; Me Dambrowski Tréna (09/12) ; Me Dancoisne Renée (10/12) ; Me Prevost Marcelle (10/12) ; Mr Roussel Daniel (16/12) ; Mr Leroy Jean-Pierre (17/12) ; Me Cerqueuil Madeleine (18/12) ; Mr Deddessuslesmoustier Noël (23/12) ; Mr Berben Pascal (28/12)

### Parmi le personnel :

Delannay Marie-Eve (04/12) ; Lorthioir Jean-Jacques (17/12) ; Hespel Nathalie (22/12) ; Moine Emilie (26/12) ; Miotla Aurélie (27/12) ; Hanssens Camille (29/12) ; Vanmollekat Johanne (30/12)

Ils nous ont rejoints : Me Gérard Rosette (SA) et Me Fourez Micheline (SJ)

*Nous avons une pensée toute particulière pour les résidents qui nous ont quitté ainsi qu'à leur famille.*



Me Cools Hilda



Mr Gaeta Giovanni



Me Esteban Antoinette



Me Dubois Anne-Marie



Mr Lecomte Michel



Me Mahieu Lucienne



Mr Demuyck Roger



Me Cocheteux Jeannine



Me Delbar Irène



Me Blondeau Cécile



Mr Remericq Pierre



Mr Steuve Jacques



Mr Stellian Albert



Me Laebens Liliane



Mr Martin Claude



Me Moerman Gilberte



Me Mattu Marie



Mr Nottebaert Roger

# Art-thérapie

N'hésitez pas à demander des crayons de couleurs si besoin.



Afin d'amener un peu de féerie dans nos couloirs, tous ceux qui le souhaitent, enfants et adultes, sont invités à nous remettre ce coloriage de Noël dans la boîte aux lettres extérieure de la maison de repos. Ils seront alors exposés dans les couloirs et/ou distribués aux résidents.

*Joyeux Noël à tous, et passerez de belles fêtes de fin d'année !*

