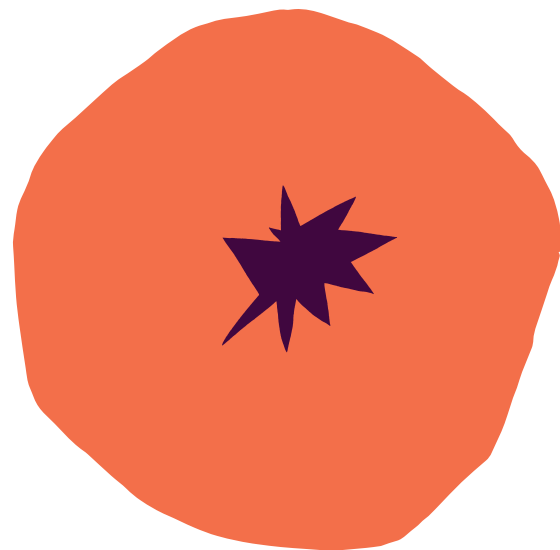




QUAND DES ROUBAISIENNES PRENNENT LA PAROLE!



MINISTÈRE
CHARGE
DE LA VILLE

cget
Commission
général
à l'égalité
des territoires

VILLE DE
ROUBAIX

amitié
partage
ROUBAIX

Exprime

LA
GRAND
PLACE

Amitié Partage • 93 boulevard Gambetta • 59100 ROUBAIX
03.20.73.25.24 > stephanie.hautcoeur@amitiepartage.fr

design graphique >> *lydia* >> www.rouroulant.tumblr.com



FEMME
 МУЖЕР
 للمرأة
 Woman
 женщина
 فرام
 KVINDE
 DONNA
 女子

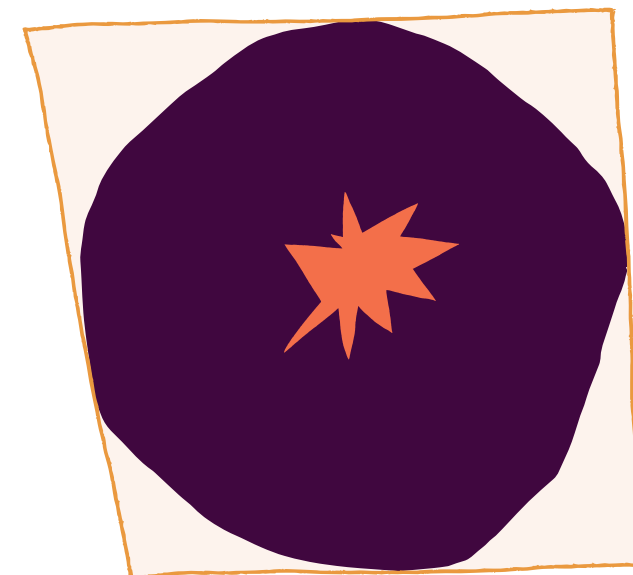
Bravo à Farida, Hamida, Houda, Ouiza, Rachida et toutes les roubaisiennes qui ont contribué à la réalisation de ce sixième numéro du journal Saphirmer.

Un projet porté par l'association Amitié Partage avec le soutien de Roubaix dans le cadre du contrat de ville.

Un merci particulier à Stéphanie pour la coordination de ce numéro et aux personnes ayant accepté de répondre à nos questions.

Ce numéro a été réalisé avec l'accompagnement de Jeanne Bailly de l'association Exprime.
 Textes et photos : la rédaction Saphirmer
 Design graphique : kylab

Edito



Apprendre,
 c'est se retrouver...

Malcolm de Chazal
 (poète, écrivain, peintre)

édito

L'aventure continue avec l'équipe du journal Saphirmer qui foisonne toujours d'idées à partager avec ses lectrices et lecteurs, et qui est animée d'un désir d'apprendre et de découvrir encore et toujours...

À l'image des femmes qui composent l'équipe de rédaction, le journal Saphirmer a évolué au fil des ans et a pu s'enrichir des expériences de chacune et de leur envie de partager les sujets qui leur tiennent à cœur.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre et se lancer dans une nouvelle activité. Depuis 6 ans, ces dames, âgées de 25 à 62 ans, ont participé à la rédaction d'1, 2, 3... ou 6 numéros.

Le groupe est ouvert et prêt à accueillir de nouvelles futures participantes pour ce projet. Alors n'hésitez pas à nous rejoindre dans cette aventure.

Dans ce 6^{ème} numéro, sont abordés des thèmes qui marquent des étapes importantes de la vie : l'adolescence, le mariage, la maladie.

Nous retrouvons également des conseils et des interviews en lien avec l'actualité et la vie quotidienne.

J'espère que vous aurez autant de plaisir à lire ce journal que nous en avons eu à le préparer.

Bonne lecture.

Stéphanie, coordinatrice de l'action.

saphirmer 2026

la pollution intérieure

Interview d'Assia Lahouaichri

par Hamida et Rachida

> Chargée de projet APPA,
Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique

Nous passons près de 90% de notre temps à l'intérieur (domicile, bureau, école, transport, magasin...), et contrairement aux idées reçues, nous n'y sommes pas à l'abri. En effet, l'air intérieur est plus pollué, 2 à 5 fois plus que l'air extérieur. Il peut y avoir diverses origines de la pollution intérieure dont **3 principales** :



Sources liées à l'environnement extérieur :

- les installations industrielles
- les chauffages thermiques sont susceptibles de pénétrer à l'intérieur par infiltration, ventilation, joints, ouvertures (portes, fenêtres), fissures dans le mur.

Sources liées aux occupants et leurs activités :

- usage de produits ménagers, tabagisme, travaux de rénovation ou construction, présence d'animaux, acariens, moisissures.
- les appareils à combustion (cheminée, chaudière à gaz, cuisinière...) sont en mesure de produire du dioxyde d'azote ou du monoxyde de carbone.

Sources liées aux produits de construction et d'aménagement :

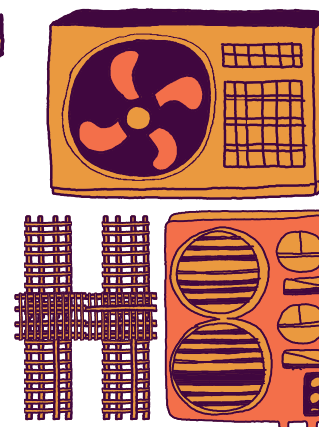
- matériaux de construction, de revêtement (sols et murs), d'ameublement, produits utilisés pour la finition.
- les nuisances (bruit thermique, luminosité, peinture).

Comment réduire les polluants de l'air intérieur ?

Je renouvelle l'air :
aérer plusieurs fois par jours, 5 à 15 minutes max, en ouvrant les fenêtres en grand (pas en entrebâillement).

La ventilation :

laisser tourner l'aération tout le temps, laver les grilles de ventilation, ne pas les boucher. La ventilation permet d'enlever l'humidité.



Le tabac :

ne pas fumer à l'intérieur, ni même à la fenêtre, uniquement à l'extérieur du logement.

Le chauffage :

Chauffer mon logement entre 18 et 20 degrés l'hiver.

- J'utilise les chauffages mobiles à combustion pendant 2 heures maximum.
- Je n'utilise pas le brasero ou le barbecue à l'intérieur.
- Je vérifie mes appareils de chauffage à combustion par un professionnel tous les ans.

La poussière :

je nettoie avec un aspirateur ou un chiffon humide. J'ouvre en grand les fenêtres quand je nettoie. Je limite l'utilisation du balai et du plumeau.

Les produits ménagers :

- Je limite les produits avec des pictogrammes de danger.
- J'évite les aérosols et les sprays, les désinfectants.
- Je préfère les produits simples et moins chers, et ceux avec des labels de qualité.

Les travaux :

- Je me protège en portant un masque, des lunettes et des gants.
- Je choisis les produits les moins polluants.
- J'aère mon logement en ouvrant grand les fenêtres pendant les travaux.



L'effet Matilda

par Houda

L'effet Matilda est le déni, la spoliation ou la minimisation récurrente et systémique de la contribution des femmes à la recherche scientifique dont le travail est souvent attribué à leurs collègues masculins.

Le phénomène a été théorisé sous ce nom dans les années 1980 par l'historienne des sciences américaines **Margaret Rossiter**. Elle nomme cette théorie en référence à la militante féministe américaine du XIX^{ème} siècle. **Matilda Jocelyn Gage** avait remarqué que des hommes s'attribuaient les pensées intellectuelles des femmes. Leur contributions étant souvent réduites à des remerciements en bas de page ou supprimées du projet.

ROSALIND ELSIE FRANKLIN

Physico-chimiste britannique née le 25 juillet 1920 à Londres dans une famille juive, morte le 16 avril 1958 à Chelsea, à l'âge de 38 ans à cause d'un cancer aux ovaires. Pionnière de la biologie nucléaire, elle formule la première, dans un rapport non publié, la structure hélicoïdale de l'ADN. Une découverte spoliée par James Dewey, Waston Francis Crick et Maurice Wilkins qui accèdent à son travail.

Ses clichés d'ADN obtenus par diffraction des rayons X ont été déterminants dans la découverte de la structure à double hélice. Elle joue également un rôle majeur dans la découverte du virus de la mosaïque de tabac. 4 ans après son décès, Watson, Crick et Wilkins sont distingués par le comité Nobel. Les prix n'étant pas attribuables posthume, nous ne saurons jamais si Rosalind aurait été distinguée.

MARTHE GAUTIER

Médecin française née le 10 septembre 1925 à Montenils et morte le 30 avril 2022 à 86 ans à Meaux. Pédiatre, directrice de recherche honoraire à l'INSERM spécialisée en cardiopédiatrie, elle a joué un rôle essentiel dans la découverte du chromosome surnuméraire responsable de la trisomie 21 (ou syndrome Down).

Elle a raconté en 2009 comment le professeur Lejeune s'était attribué cette découverte majeure. Il est le premier auteur de la présentation, ce qui implique qu'il est considéré comme l'auteur de la découverte. Marthe vient en 2nd en tant que collègue ayant fourni à Jérôme Lejeune les photographies des chromosomes.



Lise Meitner en 1946

LISE MEITNER

Née le 7 novembre 1878 dans une famille juive à Vienne (Autriche) et morte le 27 octobre 1968 en Angleterre. Elle est renommée pour ses travaux sur la radioactivité et la physique nucléaire, elle joua notamment un rôle majeur dans la découverte de la fission nucléaire dont elle fournit, avec son neveu Otto Hahn, la première explication théorique.

Elle collabore ensuite avec Fritz Strassman dans le projet uranium. En 1938, ensemble, ils parviennent à fragmenter de l'uranium en deux noyaux plus légers. C'est le principe de la fission nucléaire. En 1944, Otto Hahn et Fritz Strassman obtiennent le prix Nobel de la chimie, mais pas Lise Meitner. Leurs travaux conduiront à la création de la bombe atomique, ce contre quoi Lise Meitner s'est toujours battue.

JOCELYN BELL BURNELL

Née **Suzanne Jocelyn Bell** le 15 juillet 1943 en Irlande du Nord, elle épouse Martin Burnell, un fonctionnaire, en 1968, dont elle divorce en 1993. Astrophysicienne britannique, elle est connue pour sa découverte du premier pulsar* en 1967, pour laquelle son directeur de thèse Antony Hewish obtient le prix Nobel, ce qui déclenche une très vive controverse.

Au milieu des années 1960 Jocelyn Bell participe à la construction du radio télescope qui étudie les quasars, des sources célestes d'ondes hertziennes analogues à une étoile. En étudiant les données elle remarque quelque chose d'anormal dans une région du ciel. Au lieu de la friture habituelle, elle reçoit une séquence très régulière de bip bip bip : 30 bips par seconde. Cela ressemble à du morse ultra rapide. 6 ans plus tard son directeur obtient le prix Nobel de physique sans que Jocelyn Bell ne soit associée au prix.

*pulsar est une étoile à neutrons tournant très rapidement sur elle-même.

NETTIE MARIA STEVEN

Généticienne américaine née le 7 juillet 1861 à Cavendish (Vermont aux États-Unis) et morte à Baltimore Maryland le 4 mai 1912 d'un cancer du sein. Stevens s'intéressait au processus de détermination du sexe. Elle a découvert que les mâles produisent des cellules reproductrices dotées des chromosomes X et Y tandis que les femelles ne produisent que celles portant le chromosome X.

La contribution de Nettie Stevens à la science génétique naissante est très importante, bien que largement inconnue en partie à cause de la notoriété de ces mentors. Thomas Hunt Morgan, son directeur de thèse en 1933, obtient le prix Nobel de médecine pour ses travaux sur le chromosome et l'hérédité. Sauf qu'en réalité c'est Nettie qui a fait cette découverte en 1905.



Nettie Maria Stevens vers 1904

ESTHER MIRIAM ZIMMER LEDERBERG

Née le 18 novembre 1922 dans le Bronx (États-Unis) dans une famille juive, et morte le 11 novembre 2006 à Stanford, Esther est une microbiologiste américaine pionnière dans le domaine de la génétique des bactéries liées. Avec son premier mari, Joshua Lederberg, elle collabore pendant de nombreuses années. Esther reçoit son doctorat et effectue principalement un travail expérimental nécessaire aux découvertes dont les deux époux partagent la paternité au fur et à mesure des années.

En 1958 son mari obtient le prix Nobel de médecine et d'autres récompenses dont le prix Pasteur, qui sont en partie liés au travail d'Esther. Elle a découvert le phage lambda, un virus bactérien largement utilisé pour étudier la régulation des gènes et la recombinaison génétique. Elle a également inventé la technique de réplique sur plaque utilisée pour isoler et analyser les mutants bactériens et suivre la résistance aux antibiotiques.

CAMILLE CLAUDEL

Camille Claudel, née en 1864, est passionnée par la sculpture et commence très jeune à travailler la glaise. Elle rencontre Auguste Rodin en 1886. Elève puis assistante, elle devient son amante et collabore avec lui sur plusieurs œuvres. La jeune artiste quitte sa famille pour s'installer dans un nouvel atelier et vit une relation passionnelle qui se détériore lorsqu'elle comprend qu'elle ne deviendra jamais sa femme.



Fresque murale de Camille Claudel, réalisée par l'artiste Jimmy C. dans le square Camille Claudel, à Roubaix.

À partir de 1911, l'état de santé physique et mental de Camille devient réellement préoccupant. Elle ne sculpte plus et mène une vie misérable barricadée dans son logement. Elle est restée enfermée dans l'asile de Montfavet pendant 30 ans, jusqu'à sa mort, en 1943. En raison de sa relation tendue avec Rodin et des préjugés sexistes de son époque, Camille n'a pas été largement reconnue pour son art de son vivant.

SOPHIE GERMAIN

Sophie Germain est une mathématicienne physicienne et philosophe française née en 1776 à Paris. Génie oubliée, elle découvre, à 13 ans, le monde des mathématiques.

Pour se faire connaître dans un monde alors réservé aux hommes, elle utilise de 1794 à 1807 un nom d'emprunt : Antoine-Auguste Leblanc.

En 1816, elle obtient un prix de l'Académie des sciences pour un mémoire sur la théorie mathématique des vibrations des lames élastiques. Sans ses travaux, un projet tel que la Tour Eiffel n'aurait pas pu voir le jour.

Elle décède le 27 juin 1831 à Paris d'un cancer du sein, juste avant que l'université de Göttingen lui accorde un doctorat honorifique. Sur son certificat de décès elle est présentée comme "rentière", ce qui, à cette époque, était plus honorable pour une femme que d'être présentée comme mathématicienne...

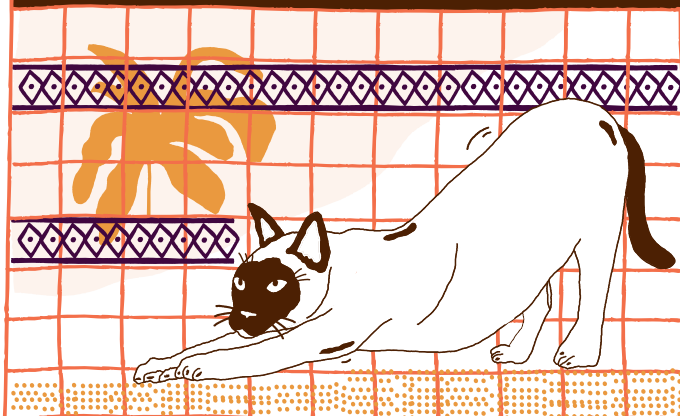
aimer avant d'adopter

par Hamida

Je me présente, je suis un carnivore, de la famille des félins. Je suis rentré dans la vie des humains depuis 3000 ans avant J.-C., dans l'Egypte ancienne. **Je suis un animal domestique.** Il y a une amitié harmonieuse entre moi et l'homme. Je suis un compagnon de vie doux et câlin. Je partage des moments privilégiés avec la famille.

D'après les études, notre présence peut contribuer à réduire la tension artérielle, et les crises cardiaques. On a un effet calmant et antistress sur nos maîtres, soit par la caresse, ou le ronronnement.

Les enfants qui vivent en notre présence sont moins susceptibles de développer des allergies courantes, et ressentent moins d'émotions négatives.



Notre odeur a un effet répulsif contre les rongeurs et les insectes. Je peux vivre jusqu'à 20 ans. Alors, j'ai besoin d'attention et de dépenses, comme la nourriture, la litière, la vaccination, la stérilisation et l'identification par puce électronique.

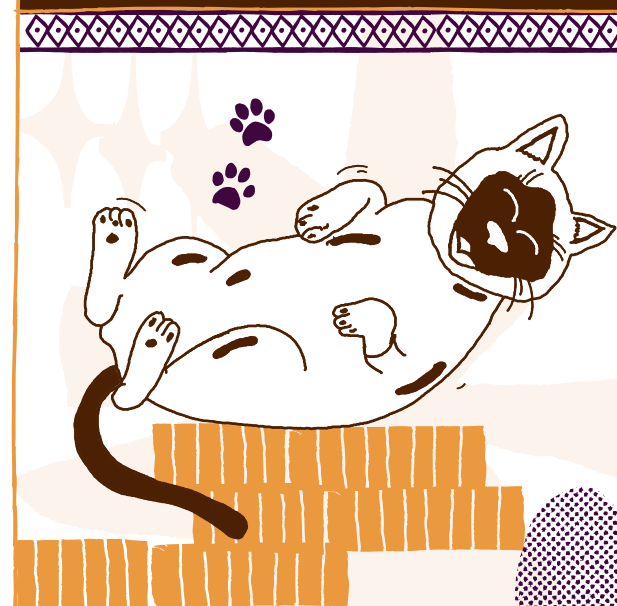


Parfois, certains propriétaires m'abandonnent à cause d'un déménagement, une séparation, un départ en vacances, ou pour des raisons financières. Cet abandon sauvage, cette séparation avec mon foyer, me mène à errer dans les rues, sans nourriture ni eau, livré à moi-même en pleine nature. Cela m'expose à des accidents de la circulation.

Si je survivs à tout ça, je peux être récupéré par une fourrière et placé dans un refuge qui veillera à me prendre en charge dans de meilleures conditions et me permettra de retrouver une nouvelle famille.



L'acquisition d'un animal de compagnie doit être un choix réfléchi, car il représente un engagement sur plusieurs années. Chaque jour, des associations se battent pour offrir une vie meilleure à des chats abandonnés. Aujourd'hui, c'est à vous de les soutenir. Choisir l'adoption c'est offrir un foyer, un amour réciproque pour un chat qui a un passé blessé. Luttons contre l'abandon des chats.



Quelques bonnes adresses :
• La Maison SPA de Tourcoing
• LPA : Ligue Protectrice des Animaux, à Roubaix
• Association Chats noirs et compagnie Association Ecole du chat de Roubaix et environs





crise d'adolescence

la comprendre pour mieux l'accompagner

par Rachida

L'adolescence est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, marquée par de nombreux changements physiques, émotionnels, sexuels et sociaux.

Pendant la crise d'adolescence, l'ado peut faire l'expérience d'une variété d'émotions intenses : la confusion, l'irritabilité, l'anxiété, la tristesse...

Cette crise peut être précoce ou tardive, se faire discrète chez certains et beaucoup plus présente chez d'autres.

Quelles en sont les causes ?

Psychologique

L'ado commence à chercher son identité ainsi que son indépendance. Cela peut entraîner des tensions avec les parents.

Environnementale

Des pressions sociales et culturelles, le défi académique, les attentes familiales peuvent influencer la façon dont un ado vit cette période.

Hormonale

Un corps en pleine mutation où la puberté est souvent un déclencheur d'humeur brusque : l'ado peut se sentir mal à l'aise dans son corps, ce qui peut contribuer à l'instabilité émotionnelle pendant cette période.

Plusieurs causes peuvent expliquer le fait que l'ado s'emporte, s'isole, s'oppose ou prenne des risques.

Les changements à l'adolescence ont un effet direct sur le comportement. Le côté positif c'est qu'ils donnent l'occasion aux jeunes de développer une grande capacité à se dépasser et à faire des découvertes.

Il explorent de nouveaux modèles de vie grâce à leur curiosité. Certains créeront de nouvelles amitiés qui les inspireront positivement. D'autres s'engageront à défendre des causes pour faire progresser la société.

Quels sont les signes ?

Ces signes peuvent varier d'un individu à l'autre et leur présence ne signifie pas nécessairement qu'un ado vit une crise.

Changement d'humeur fréquent :

L'ado peut se montrer agressif, exigeant, faible et fort à la fois, vouloir être indépendant et en même temps, avoir besoin de ses parents.

Des conflits familiaux : opposition et défiance.

Modification de l'alimentation.

Décrochage scolaire.

Retrait social et isolement.

Comportement à risque excessif.

Comment accompagner ?

Si vous êtes parents d'un ado, voici quelques conseils visant à harmoniser la vie familiale durant cette période délicate.

L'écouter et l'inviter à exprimer ses opinions et ses préoccupations sans jugement.

Faire preuve d'empathie et se mettre à sa place. Pour éviter la confrontation, suggérez lui des options, pas des ordres.

Lui montrer son amour et lui être reconnaissant en valorisant ses qualités, ses réussites et ses efforts.

Exprimer clairement ses attentes : heures du couvre-feu, travail scolaire, tâches ménagères...

Le faire participer aux prises de décisions et à la résolution des problèmes.

Parler avec son ado de ses intérêts, ses amis, des choses qui le préoccupent ou font partie de son quotidien.

Proposer des activités communes qui lui plaisent. Cela permettra de renforcer le lien de confiance et favoriser les rapprochements.

les mariages dans le monde

par Houda

Algérie

Cérémonie civile

Devant l'officier d'État à la mairie.

Cérémonie religieuse

Par un imam dans la maison de la mariée avec un wali (représentant légal de la fille).

Repas

Couscous, chorba, méchouis, mtawen (boulettes de viande hachée), salade, pâtisserie fine (makrout, baklawa, mkhabez, tcharek)...
Et boissons gazeuses algériennes : Hamoud Boualem, Slim, Selecto ou du thé.

Rituel

La soirée du henné (fête consacrée aux femmes), la mariée applique du henné sur ses mains.

Musique

Il y a tous les styles algériens : raï, chaoui, staïfi, kabyle, algerois zourna (un instrument à vent à anche, fabriqué de bois de mûrier de buis ou d'abricotier).

Tenue

Le marié porte un costume avec une longue cape (el barnous).
La mariée porte 5 à 10 tenues traditionnelles, le karakou algérois, la robe kabyle, le kaftan, la blouse oranaise brodée et perlée et d'autres tenues.
En plus, des accessoires algériens, comme le khit el rouh (fil de l'âme) et un diadème traditionnel, el djoher (un collier avec des perles blanches).

Cérémonie civile

Tout mariage religieux ou civil est valable devant la loi locale.

Cérémonie religieuse

Les mariés échangent des guirlandes de fleurs marquant l'union symbolique de leur vie, cela est suivi par les 7 tours autour du feu sacré.

Repas

Le biryani (un riz parfumé aux épices souvent accompagné de viande et légumes), le paneer tikka, et une variété de douceurs comme le gulab jamun et le jalebi. Ils symbolisent aussi la prospérité, la santé et le bonheur pour le couple.

Cérémonie de Mehendi

La mariée applique du henné sur ses mains et ses pieds.

Musique

Le sangeet comprend principalement des performances de danse chorégraphiées et des chansons traditionnelles.

Tenue

Pour la mariée, le lehenga (jupe longue et évasée) portée avec un haut ajusté appelé choli et un long voile appelé dupatta, ou le sari (un long tissu enroulé autour du corps et souvent en soie).
Le marié porte un sherwani (une longue veste ajustée) porté avec un pantalon appelé churidar. L'achkan est une veste longue et droite portée avec un pantalon ajusté, le kurta (tunique longue et ample) est porté avec un pantalon large appelé pyjama.



L'enterrement du bourbon

Etats-unis

Dans plusieurs États du Sud, les mariés enterrent une bouteille (pleine !) de bourbon près de l'endroit où ils prononceront leurs vœux. Cela doit être fait un mois avant le mariage afin d'éviter la pluie le jour du mariage. Le jour J, que le temps soit bon ou non, le bourbon sera déterré, partagé et apprécié lors de la réception.

Le noircissement des mariés

Ecosse

Pour célébrer le plus beau jour de sa vie de femme, les invités du mariage et la famille de la jeune mariée lui montrent toute leur affection en la recouvrant de débris à base de poissons morts, de lait caillé, de goudron, de boue et autres fonds de poubelles sympathiques.

Le lasso

Mexique

Après qu'un couple mexicain ait récité leurs vœux, les familles et les meilleurs amis les ligotent avec un "lasso". Cette corde spéciale ressemble à un grand chapelet très élaboré, fait de bijoux, de cristaux ou de perles. Le lasso est attaché en forme de huit autour des mariés pour symboliser l'union éternelle (comme le signe de l'infini). Ensuite, le marié donnera à son épouse des petites pièces appelées "arras" en promettant d'apporter le nécessaire pour faire vivre leur foyer, gage de la confiance qu'il place en elle.

Le test du mouchoir

chez les gitans

Dans ce rituel, une spécialiste féminine – une juntaora – insère un mouchoir dans le vagin de la mariée, déchire l'hymen et prélève des taches de sang pour prouver sa virginité.

La bague de mariage

Egypte

L'échange des bagues de mariage est une tradition ancienne, mais le port de la bague de mariage à l'annulaire gauche trouve son origine dans la croyance égyptienne selon laquelle une veine, la «veine de l'amour», relie directement l'annulaire gauche au cœur.

Le pot de chambre

À l'approche de la fin de la réception, les jeunes mariés français reçoivent un véritable pot de chambre préparé par les invités qu'ils remplissent avec des restes d'alcool du mariage (et parfois des plaisirs supplémentaires comme du chocolat fondu, de la banane ou même du papier toilette !). Le couple doit le consommer en entier avant d'aller se coucher, afin de prendre des forces pour leur nuit de noce.

Le sciage de bûche

Pour prouver qu'ils pourront traverser toutes les épreuves en duo, les mariés allemands doivent scier une bûche en duo.

France

Allemagne

La flèche de l'amour

Une tradition de la culture Yugur, en Chine, demande au marié de tirer à l'arc trois flèches sur sa future compagne (sans pointe). Ce rituel se pratique toujours pendant le repas, avant de déguster le gâteau.

Chine

Lancer de riz pour les mariages

Une des superstitions les plus courantes lors des mariages est le lancer de riz sur les mariés. Cette tradition trouve son origine en Asie, où le riz était considéré comme un symbole de fertilité et de prospérité.

Asie

Pleurer avant le mariage

La future mariée commence à pleurer un mois avant le mariage pour symboliser à la fois son chagrin de devoir quitter le foyer de ses parents et sa gratitude.

chine

les mariages dans le monde

l'arthrose

par Farida

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

L'arthrose est une maladie du cartilage. Elle se manifeste le plus souvent par des douleurs mécaniques et/ou par des gênes lors des mouvements, d'une ou plus rarement de plusieurs articulations.

Le cartilage : c'est quoi ?

Le cartilage est un tissu de revêtement extrêmement lisse et blanc nacré, des surfaces osseuses articulaires. Il recouvre l'os au niveau de l'articulation pour en améliorer la surface de glissement.

Le cartilage : à quoi ça sert ?

Sa fonction est de réduire les frictions entre les structures osseuses et de répartir de façon uniforme le poids sur l'articulation. Il a un rôle d'amortisseur.

Le cartilage est un tissu riche en eau.

Le cartilage n'est pas vascularisé.

Les différents types d'arthroses :

- > L'arthrose de la main
- > L'arthrose du genou
- > L'arthrose de la hanche
- > L'arthrose cervicale
- > L'arthrose lombaire
- > L'arthrose de la mâchoire
- > L'arthrose de l'épaule

L'arthrose est une maladie qui se caractérise par une usure du cartilage, le plus souvent très lente, avec une diminution de son épaisseur. Il a plus de mal à amortir les pressions subies par l'articulation lors des mouvements.



Les causes de l'arthrose

Mécanique

- > Surpoids, la graisse en excès libère des composés pro-inflammatoires
- > Accident
- > Anomalie
- > Excès sportif (grosses articulations)
- > Douleurs fixes avec les mêmes facteurs déclenchants.
- > S'aggrave quand on sollicite beaucoup l'articulation.

Encrassement :

Des études montrent que des surcharges toxiques peuvent favoriser ou aggraver des lésions arthrosiques.

- > Surtout au niveau des petites articulations (mains, poignets, pieds).
- > Douleurs migrantes : "J'ai mal partout docteur !"
- > Pire au dérouillage et s'améliore quand l'articulation est chaude.

Génétique

- > Les mains se déforment avec le temps.
- > Souvent héréditaire.
- > La douleur n'est pas toujours proportionnelle aux déformations.

" Cette cause d'encrassement est très importante, parce qu'elle va être responsable d'une inflammation ! "

Une inflammation est une réaction de défense de votre corps, suite à une agression. Elle libère des messages d'information qui vont tout détruire sans distinction et qui vont finir par abîmer, accélérer la destruction de votre cartilage.

" L'arthrose fait donc partie de la grande famille des maladies inflammatoires où l'alimentation aura un grand rôle pour aider à aller mieux. "

L'arthrose d'encrassement peut être due à :

- > Un excès de sucre.
- > Présence de sensibilités alimentaires.
- > Trop de toxines.

Dépôt d'une sorte de caramel dans nos articulations qui libèrent des radicaux libres.

Le conseil

En consommant moins de sucre au quotidien, vous allez pouvoir libérer vos articulations.

Les effets de l'arthrose sur le corps

L'arthrose est une maladie insidieuse qui évolue très lentement, mais qui peut être source d'invalidité, notamment des membres inférieurs.

Elle entraîne donc une diminution de la qualité de vie, d'un point de vue santé physique d'abord, mais elle a également un impact sur la santé mentale (risque de dépression).

Le rôle de l'alimentation sur l'arthrose

Ce que vous mangez peut avoir un impact sur le développement de l'arthrose. En effet, il s'agit d'une maladie inflammatoire et certains aliments peuvent favoriser l'inflammation, tandis que d'autres peuvent lutter contre elle.

Les aliments riches en fibres, en oméga-3 et en vitamines peuvent notamment limiter le processus inflammatoire. Il est donc important de maintenir une alimentation saine et équilibrée pour que votre organisme bénéficie de tous les oligo-éléments utiles à votre système locomoteur.

“ Une bonne alimentation vous aidera également à éviter le surpoids et l'obésité, qui sont des facteurs aggravants de l'arthrose. ”

Les bananes sont bonnes en cas d'arthrose, notamment grâce à la vitamine C. On retrouve des oméga-3 dans l'huile d'olive, l'huile de colza et dans certains poissons comme les sardines.

Le conseil

Consommez des protéines maigres et des poissons pauvres en purines.

Les bons aliments



Soulager les douleurs

Faire une cure d'oméga-3 et d'antioxydants :

- > Les antioxydants, tels que le curcuma et la vitamine C sont des anti-inflammatoires naturels.
- > La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène présent dans le cartilage.
- > Les antioxydants vous aident à réguler la réaction de votre système immunitaire à l'acidité et à l'usure des cartilages. Ils atténuent l'inflammation.
- > Les oméga-3 ont eux aussi un effet sur l'inflammation et permettent de réduire la douleur. Ils vous apportent par ailleurs de bons acides gras qui vont réduire l'acidose dont votre corps souffre peut-être.

Adoptez une alimentation antioxydante et nettoyante :

- > Consommez des légumes à feuilles vertes en grande quantité. Ils sont riches en vitamine K, qui est utile aux protéines des os.
- > Consommez régulièrement du chou, des groseilles, de l'ail, des poireaux et de l'oignon.
- > Le chou, riche en soufre, est à privilégier, ce minéral est essentiel pour les os et les cartilages.
- > Complétez vos plats de légumes avec des aromates : romarin, thym, origan, etc. Et des épices comme le gingembre.
- > Choisissez des aliments nettoyants (l'artichaut, le pissenlit ou le fenouil)
- > Réduisez votre consommation de viande et de produits laitiers.

Prenez soin de votre intestin en supprimant les aliments toxiques :

- > Supprimez ou réduisez les toxiques (les alcools forts, le tabac, le café).
- > Évitez les pâtes, les pizzas et tous les produits industriels.
- > Évitez la charcuterie industrielle : c'est de la mauvaise viande associée à de la farine blanche.

- > Prenez des tisanes de prêle ou d'ortie.
- > Mangez des bouillons d'os et de fruits de mer afin d'aider vos cartilages à se reconstruire. Il vous faut de la glucosamine et de la chondroïtine.

Mettez votre corps en mouvement :

“ Vos cartilages ne seront nourris que si votre corps bouge. ”

Si vous n'avez pas l'habitude de faire des efforts physiques, commencez par faire au moins une promenade de 20 minutes tous les jours.

proverbes

Si on ne valorise pas ce qu'on a, un jour on se plaindra de l'avoir perdu.

Quand on est jeune, on aime en fou, quand on est vieux, qui aime est fou.

L'amour est la seule fleur qui croît et qui fleurit sans l'aide des saisons.

Pour blanchir les dents :
une cuillère de curcuma avec deux gouttes de citron, former une pâte, frotter les dents avec la brosse à dents.

Pour calmer la toux :
mélanger du miel tiède, du citron, prendre une bonne cuillère, le soir, et ne rien boire après.

Pour les plus petits :
prenez une feuille papier, étaler le miel dans la feuille, et poser la feuille sur la poitrine.

astuces

Oh mari ! si tu m'aidais...

Oh mari, si tu m'aidais,
À ranger, plier et balayer,
Oh mari, si tu m'écoutais,
Quand les enfants font tant de bruit à mes côtés.

Tu rentres le soir et tu demandes :
"Toute la journée, qu'as-tu fait ?"
Oh mari, si tu voyais,
Les repas, les devoirs,
et le rangement des jouets !

Oh mari, si tu restais éveillé
Plusieurs nuits auprès des petits,
Tu comprendrais mes cernes
et mes matins sans répit,
Mon café froid et mes sourires affaiblis.

Oh mari, si tu m'épaulais
Dans mes moments fatigués,
Même avec ton balai ou ton tablier,
Tu ferais briller la maison
et mon cœur apaisé.

Oh mari, si tu m'écoutais
Quand mes jours sont bouleversés,
Notre vie serait meilleure,
Nos cœurs apaisés...
et le ménage allégé.

Lettre humoristique inspirée
du rythme de la chanson "Oh Marie"
de Johnny Hallyday.

par Houda

le jardin du hêtre

textes et photos : Houda

Un souffle de nature entre les briques

ISABELLE BRAS

ambassadrice du jardinage et du bien-vivre alimentaire



Parcours professionnel :

assistante sociale dans le domaine de la prévention.

Engagement local :

ex-présidente du comité de quartier et de la maison des associations et coordinatrice de l'association ASTUCE.

Coordinatrice de la transformation de la ferme en Jardin du Hêtre, mettant en avant la biodiversité, les jardins collectifs et l'éducation environnementale.

HUBERT REEVES

astrophysicien franco-canadien

naissance : 13/07/1932 (Montréal)

décès : 13/10/2023

Parcours professionnel :

participant aux missions Apollo de la NASA, célèbre pour sa capacité à vulgariser la science et sensibiliser le public aux enjeux environnementaux et à la préservation de la biodiversité.

Lien avec le Jardin du Hêtre :

sa venue lors de l'inauguration soulignait l'importance d'allier science et nature pour inspirer les générations futures.

Inauguration

Depuis son inauguration le 15 avril 2015, en présence de l'astrophysicien Hubert Reeves, le Jardin souffle ses dix bougies, symbole d'une décennie d'engagement pour la nature et l'éducation environnementale au cœur de Roubaix.

Depuis plus de 23 ans, l'association ASTUCE (Association pour la Sensibilisation à la Transition Urbaine, Citoyenne et Écologique), moteur de la vie du jardin sous la coordination d'Isabelle Bras, avec une petite équipe salariée et de nombreux bénévoles, œuvrent pour préserver et valoriser ce jardin.

le jardin du hêtre

Dans une ville longtemps façonnée par l'industrie textile, à deux pas du centre-ville de Roubaix, un écrin de verdure fait figure d'exception : le Jardin du Hêtre. Lieu d'éducation à l'environnement et de préservation de la biodiversité, il accueille depuis plus de vingt ans petits et grands pour redécouvrir la nature autrement.



L'espace atelier du Jardin du Hêtre.

Histoire et origine :

Le site était autrefois la Ferme aux Loisirs, une ferme pédagogique fermée en 2008. Craignant la disparition de ce lieu, les habitants et associations du quartier se sont mobilisés pour préserver cet espace.

En 2014, après des travaux et l'achat des terrains supplémentaires par la ville de Roubaix, le site a été transformé en corridor écologique et réaménagé pour accueillir le public dans le quartier de l'Alma.

Entretien du jardin :

La ville de Roubaix assure l'entretien lourd (tonte, abattage d'arbres dangereux, sécurité), tandis qu'Astuce gère l'entretien quotidien (sécurité, chemins, débroussaillage).

Public accueilli :

Le jardin reçoit un large public : écoles, collèges, lycées, EHPAD, familles, centres sociaux, crèches, halte garderies, enfants accompagnés, enfants en situation de handicap et groupes divers.

Les bonnes pratiques du jardin

Plantes :

Certaines peuvent provoquer des allergies (pollen, contact direct).

Arrosage et soins :

Adapter selon les saisons et le climat pour préserver la santé des plantes.

Huiles essentielles :

Prudence pour enfants et femmes enceintes. L'huile essentielle de citron par exemple est photosensibilisante et irritante donc ne pas s'exposer au soleil après application et diluer avec une huile végétale.

Missions :

Le jardin est un espace de préservation de la biodiversité et d'éducation à l'environnement. Il vise à reconnecter petits et grands avec la nature,

promouvoir des comportements respectueux des ressources (eau, énergie, sol), lutter contre le gaspillage et encourager la consommation responsable.

1

Accueil du public en journées portes ouvertes et à certaines vacances scolaires.

2

Activités d'observation de la faune et la flore à travers les saisons et les cycles naturels (pollinisation, rôle des insectes, oiseaux, eau, sols).

3

Ateliers thématiques selon les fêtes et les saisons :
-> atelier décoratif thème Noël
-> activités en bord de canal en été
-> préparation d'une soupe à Halloween sur la grande place

"L'homme fait partie de ce cycle il doit apprendre à préserver ses ressources".

Isabelle Bras

Le jardin met en avant deux urgences écologiques.

1

La crise de la biodiversité : disparition progressive des insectes et oiseaux, avec des conséquences directes sur l'alimentation.

2

Le changement climatique : sécheresse, mares séchées, arbres malades, cycles naturels perturbés.



La mare du Jardin du Hêtre en 2023.

La mare du Jardin du Hêtre asséchée depuis par les changements climatiques et le manque de pluie.

le jardin du hêtre

Un des deux hêtres du jardin.



Consommation responsable et anti-gaspi :

Repair café, couture, cuisine anti gaspillage avec les invendus du marché de l'Alma, animations pédagogiques sur la réduction des déchets.

Changer les pratiques des jardiniers :

Ils ont tendance à mettre des produits chimiques (ça détruit le sol), ne pas s'occuper des vers de terre (alors que ça a de l'importance).

Jardin collectif et pédagogique :

Création de jardins scolaires et végétalisation de l'espace urbain. Plantations avec les habitants. Gestion de 35 parcelles de jardin partagés (les enfants peuvent choisir des pots, les customiser pour faire des plantations et repartir avec).

Projets intergénérationnels :

Avec des EHPAD, activités enfants avec les collégiens de Sainte Marie, "jardins thérapeutiques", plantations avec des résidents.

Collectes et dons :

Livres, vêtements, objets décoratifs, vaisselles, meubles, par des habitants ou certains donateurs de l'association Amitié Partage afin d'encourager le réemploi et la consommation responsable.

Activités culturelles et artistiques :

Poterie avec l'artiste Julien, mosaïque (les enfants du quartier ont fait un grand papillon en mosaïque qui s'appelle ALMA), sculpture, expositions gratuites en plein air avec des artistes locaux.

Jeux en plein air et musique :

Chasse au trésor, sortie pour les familles adhérentes à un prix symbolique, atelier chant-thé (musique).

Une présence en milieu scolaire :

Le jardin du Hêtre accueille chaque année de nombreuses classes de Roubaix et des communes voisines. les élèves observent plusieurs saisons pour comprendre la biodiversité et suivre le cycle complet de la nature : observation

d'insectes, d'arbres, balades guidées, sensibilisation à l'environnement avec les cycles de l'eau et les gestes éco-responsables et ateliers pratiques avec du jardinage ou du bricolage.

Les activités, adaptées à l'âge des élèves, leur ont permis de découvrir la nature et d'observer les insectes que nous avions étudiés en classe, tout en consolidant leurs apprentissages. Les élèves ont montré un vif intérêt pour l'écologie après la visite.

Evana
enseignante TPS-PS,
école Albert Camus

Jardin du Hêtre
Astuce Association
42 Av. d'Alsace • 59100 Roubaix
astuce-roubaix.fr
contact@astuce-roubaix.fr
06 17 65 92 49

J'en garde le souvenir d'une belle biodiversité et d'un accueil chaleureux. C'est un endroit sympa pour redécouvrir la nature, et j'aimerais y retourner pour la voir autrement.

Samia
maman accompagnatrice,
école Albert Camus

J'ai vu des animaux, des grands arbres, une chauve-souris, j'ai fait une chasse au trésor, et je me suis fait piquer par une ortie. Il faut protéger la nature car s'il n'y a pas d'arbres, il n'y a pas d'oxygène, sans oxygène on meurt.

Noursine
élève de CM1
école Albert Camus

Ces ateliers offrent aux familles des moments de partage, de découverte de la nature et d'apprentissage concret. Les enfants explorent leur environnement, écoutent les oiseaux, observent les plantes et expérimentent de manière sensorielle, tandis que les parents bénéficient également d'apports sur le patrimoine et l'écologie.

Anne-Sophie
Éducatrice jeunes enfants,
Passerelle Elsa Triolet

Merci à toutes les personnes ayant témoigné et aux témoignages que nous n'avons pas pu garder.



Les affiches de sensibilisation, réalisées par Astuce.

une alimentation saine

Interview Alexia Chanoine

par Houda, avec Farida
Hamida et Ouiza

> Diététicienne au CCAS de Roubaix
dans le service santé handicap atelier (santé ville).

Diététique = science de l'hygiène alimentaire.
ensemble des règles à suivre pour une alimentation équilibrée.
Un diététicien est diplômé d'état, ce qui n'est pas le cas d'un nutritionniste.



pour un corps sain

Dans quel cas dois-je consulter un diététicien ?

Je consulte un diététicien à partir du moment où je sens que mon rapport à la nourriture devient problématique et que je ne parviens pas à trouver des solutions.
Un patient qui consulte un diététicien pour une alimentation émotionnelle peut être suivi par un psychologue.

Il existe des psychologues qui sont spécialisés dans les troubles du comportement alimentaire. Il y a aussi des diététiciens qui ont cette partie psychologique. Il faut regarder dans leur profil une spécialisation dans les TCA (troubles du comportement alimentaire).

D'où vient la règle de manger 5 fruits et légumes par jour ?

C'est l'OMS qui l'a mise en place dans ses recommandations dans les années 2000. Mais on va plutôt parler de portions, à peu près 80 à 100 g de fruits et légumes par jours. Par exemple, un fruit le matin au petit déjeuner, une portion de légumes le midi et le soir, une petite collation, un fruit après le repas, ça va permettre d'amener les apports nécessaires en fibres, vitamines et en minéraux.

Comment l'alimentation peut-elle affecter la peau et le corps ?

Manger plus gras et plus sucré de façon un peu déséquilibrée, ça va jouer sur la santé hormonale, qui va influencer sur la qualité de la peau, des cheveux et même de la santé mentale. L'alimentation influe énormément dans les changements physiologiques sur le corps.

Comment manger sainement pour une bonne santé ?

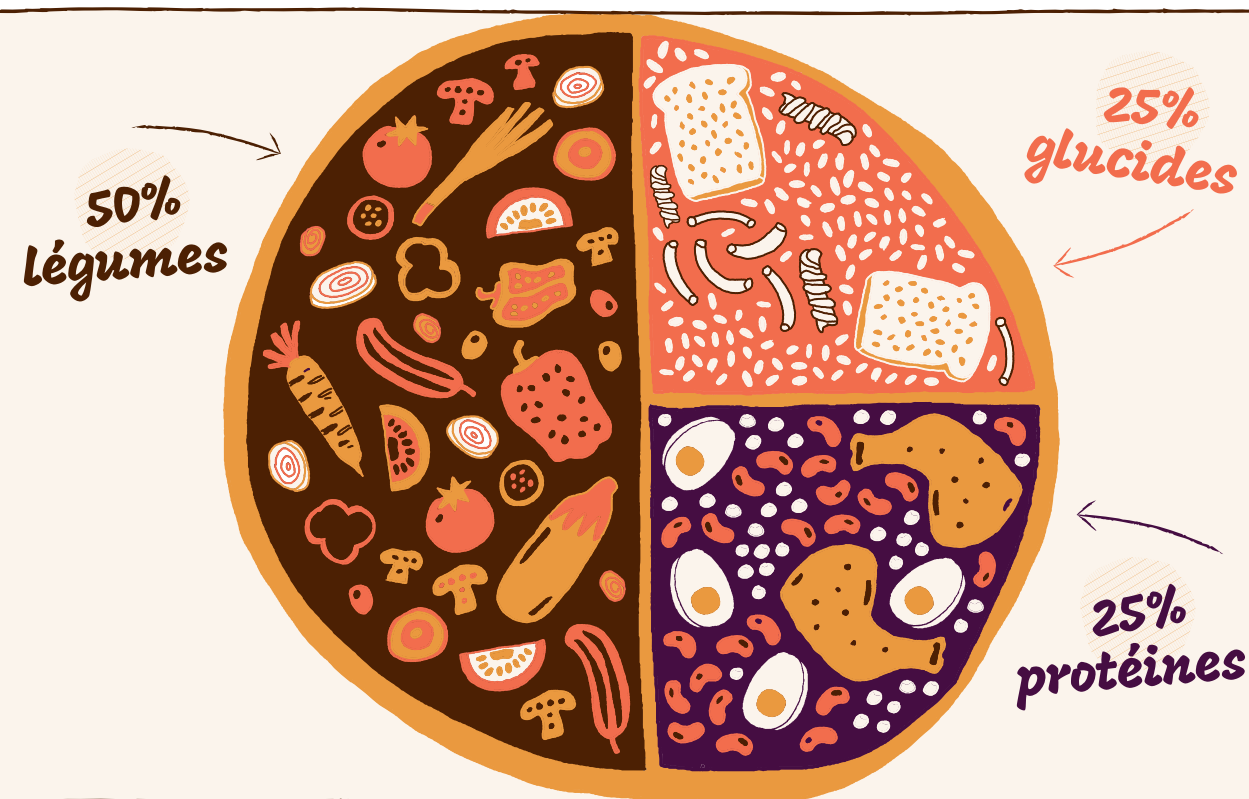
Il faut manger diversifié, manger en quantité raisonnable ce que notre corps a besoin.
Il faut manger de tout : source de protéines pour le maintien musculaire et pour le côté

rassasiant, les fibres pour la digestion et une meilleure absorption des nutriments, les féculents, première source d'énergie du corps.

Quels sont les aliments conseillés et déconseillés pendant la grossesse ?

Tout ce qui est viandes et poissons crus, c'est interdit car ça peut amener des problèmes de malformation à l'enfant ou des fausses couches.
Il faut bien nettoyer ses fruits et légumes.
Tout ce qui est trop gras ou trop sucré

pose un risque de diabète gestationnel. Il faut boire beaucoup d'eau et éviter les fromages non pasteurisés. Privilégiez les céréales complètes, les aliments riches en fibres et de la viande maigre.



Le petit déjeuner est-il vraiment important ?

À partir du moment où les apports énergétiques ne sont pas chamboulés, on peut s'en passer.
Par contre, un petit déjeuner équilibré va permettre de maintenir la glycémie à niveau, éviter les fringales, éviter les grignotages.
Le fait de manger des protéines le matin va permettre une meilleure assimilation des glucides et donner un effet rassasiant et ça permet de lancer la digestion.

Comment éviter le grignotage ?

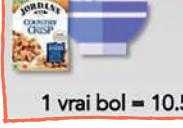
Essayez d'avoir des repas équilibrés suffisants par rapport à vos besoins et écoutez votre corps.
Si à un moment vous avez besoin de sucre parce que vous êtes stressé, mangez sucré avec un pot de yaourt pour équilibrer le repas.
Le fait de se refuser certains aliments constamment va vous faire craquer plus souvent et vous allez avoir des pulsions alimentaires.

une alimentation saine pour un corps sain

suite de l'interview
d'Alexia Chanoine

Le sucre, ami ou ennemi ?

Manger plus gras et plus sucré de façon un peu déséquilibrée, ça va jouer sur la santé hormonale, qui va influencer sur la qualité de la peau, des cheveux et même de la santé mentale. L'alimentation influe énormément dans les changements physiologiques sur le corps.

 4 cookies = 16.8 g	 1 verre = 21.6 g	 1 c.à.s = 10.6 g
 1 vrai bol = 17.6 g	 1 verre = 28 g	 4 carrés = 9.7 g
 1 vrai bol = 10.5 g	 1 verre = 6 g	 1 glace = 21 g

Quel régime pour les diabétiques ?

C'est l'OMS qui l'a mise en place dans ses recommandations dans les années 2000. Mais on va plutôt parler de portions, à peu près 80 à 100 g de fruits et légumes par jours. Par exemple, un fruit le matin au petit déjeuner, une portion de légumes le midi et le soir, une petite collation, un fruit après le repas, ça va permettre d'amener les apports nécessaires en fibres, vitamines et en minéraux.

Pour un bon sommeil, on mange quoi, combien et quand ?

Pour bien dormir, essayez de ne pas manger trop tard. Pour faciliter la digestion, il y a le tryptophane, un précurseur de la sérotonine (hormone de bien-être), qui va produire la mélatonine (l'hormone du sommeil).

Comment inciter les enfants à manger de tout ?

Il faut leur montrer le bon exemple et ne jamais les forcer, mais leur présenter les aliments de manière différente sous différentes formes : des gâteaux aux légumes par exemple. Si on les force, ça va risquer de les traumatiser à terme. Il faut être patient, chaque âge a des phases différentes, et il faut les faire participer à la préparation du repas.

Le Tryptophane est l'un des 20 acides aminés protéinogènes, qui servent à fabriquer toutes les protéines du corps humain.

Comment manger sainement pour une bonne santé ?

La fast-food a beaucoup de gras et beaucoup de sucre, donc c'est comme tout excès, ça peut nous amener du surpoids, du diabète type 2, des risques cardiovasculaires. Si on mange de temps en temps, ce n'est pas grave,

le plaisir ça fait partie de l'équilibre alimentaire. Mais si vous mangez du fast-food souvent, il va y avoir un impact sur votre santé, surtout si vous êtes sédentaire et vous ne faites pas une activité physique, il va y avoir du surpoids et les pathologies qui suivent.

Boire beaucoup d'eau, quels bénéfices ?

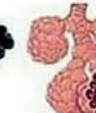
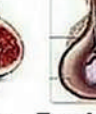
L'eau permet d'hydrater les cellules et permet une meilleure distribution des nutriments dans le corps. Boire beaucoup d'eau fluidifie le sang qui va transporter les nutriments aux organes. Cela permet de réguler la température corporelle, de distribuer les nutriments et d'enlever les excès de toxine. L'eau permet une bonne osmose (cheveux, peau). N'attendez jamais d'avoir soif pour boire.

Fumer et boire, quels risques sur notre santé ?

Ça peut amener à des risques cardiovasculaires, des cancers... Le tabac et l'alcool en tant que tels, hormis apporter du bien-être personnel, ça n'a pas d'intérêt, ce n'est pas bon pour la santé. L'alcool de temps en temps ce n'est pas grave, mais si vous en prenez tous les jours, ça devient problématique et si en grosse quantité il faut consulter.

L'osmose joue un rôle important dans le système digestif et les reins. Elle aide à extraire les nutriments des aliments et à retirer les déchets du sang.

12 aliments qui soignent les organes auxquels ils ressemblent

 Carotte	 Oeil	 Noix	 Cerveau	 Raisins	 Poumons
 Tomate	 Coeur	 Gingembre	 Estomac	 Figues	 Testicules
 Pample mousse	 Seins	 Patate douce	 Pancréas	 Haricots	 Rein
 Os	 Céleri	 Oreille	 Champignon	 Avocat	 Utérus

une alimentation saine pour un corps sain

suite de l'interview
d'Alexia Chanoine

Quelques conseils

Le mot régime est à enlever de son vocabulaire. Le plus important est de prendre des bonnes habitudes alimentaires. C'est une question de temps et de patience. À partir du moment où vos habitudes alimentaires sont en place, votre corps va comprendre le message et va commencer à perdre du poids. Plus les activités physiques, le bon sommeil et la santé mentale... C'est global. Si vous avez besoin de perdre du poids, il faut trouver les problématiques qui peuvent influencer ce poids.

Le sucre est utile dans une alimentation équilibrée, mais pas indispensable sous sa forme raffinée ou ajoutée. Essayez de trouver des alternatives intéressantes : miel ou sirop d'agave.

Le plaisir fait partie de l'équilibre alimentaire.

Il n'y a aucune exclusion d'aliment : on peut manger de tout. Mais c'est une question de quantité et de fréquence. Si on exclut des aliments de notre alimentation, le risque d'avoir certaines carences est important. Si on se refuse certains aliments, on peut craquer et manger davantage, ce qui nous amène à des pulsions alimentaires voire trouble du comportement alimentaire.

Si je rate un repas sans avoir faim, ce n'est pas grave, mais si je rate un repas alors que j'ai faim, ce n'est pas normal.

Il faut consommer les fruits et légumes dans le frigo 2 à 3 jours après achat, sinon ils vont perdre les vitamines. Les aliments surgelés, eux, gardent plus de vitamines et de minéraux sur le long terme, mais finissent par les perdre également.

L'alimentation émotionnelle a des facteurs psychologiques. Il faut essayer de les régler en dehors de l'alimentation.

Manger devant un écran n'est pas conseillé.

Selon le Ministère français de la Santé, les boissons énergisantes, qui contiennent des substances comme la caféine, le guarana, la taurine et le ginseng, sont déconseillées aux enfants et aux adolescents en raison de leurs effets indésirables potentiels tels que des troubles cardiovasculaires, des troubles du comportement et des troubles neurologiques. De plus, leur consommation est interdite dans les établissements scolaires, et leur vente et usage sont déconseillés pour les jeunes.

Les aliments riches en...

Tryptophane

Les légumineuses : haricot, lentille, pois, algue, épinard et brocoli. La viande, le poisson et les œufs (dinde, poulet, canard, bœuf, thon).

Magnésium

Les fruits de mer, tels que les huîtres et les palourdes. Les céréales complètes, les légumineuses, le chocolat noir, les bananes, le sarrasin, les épinards, les fruits secs.

Fibre

Les pruneaux secs et les amandes, les abricots secs, le chocolat noir, les artichauts cuits, les haricots rouges et blancs cuits, les pois chiches cuits, les cacahuètes, les groseilles, les salsifis.

Protéines

Le blanc de poulet, le bœuf, le thon, le merlu, le fromage blanc nature 0 %, les œufs, les lentilles cuites, le tofu.

Calcium

Le lait, la graine de fenouil, des algues telles que la laitue de mer, des fromages comme le grana padano, le pecorino, le gruyère, le comté et l'emmental. La cannelle, les crevettes grises, le sésame.

Vitamines

Vitamine A : œuf, lait, carotte, patate douce, cantaloup
Vitamine C : orange, fraise, tomate, kiwi, brocoli, poivron rouge et vert
Vitamine E : avocat, noix, graines, aliments à grains entiers, épinard et autres légumes-feuilles vert foncé.

Depuis l'interview réalisée avec la diététicienne, mon alimentation a considérablement évolué. J'ai pris conscience des risques que certaines habitudes pouvaient représenter pour ma santé, ainsi que pour celle de mes enfants. Ma liste de courses a été modifiée en conséquence : j'ai réduit la consommation de produits sucrés, gras et de boissons gazeuses afin d'adopter une alimentation plus équilibrée (fruits, légumes, eau).
Houda

Centre Communal
d'Action Sociale
9 Rue Pellart • 59100 Roubaix
03 20 81 57 57

poulet

croustillant

maison

par Houda, avec Hamida et Rachida
inspiré par Samia

Pour 4 personnes

700 gr de blanc de poulet

Pour la panure :

- > 1 œuf
- > 1 demi sachet de levure
- > 1 verre de farine
- > 1 verre de maïzena

Pour la marinade :

- > 3 gousses d'ail
- > 1 yaourt nature
- > 1 demi citron
- > 1 petite cuillère de concentré de tomate
- > 1 grande cuillère de moutarde douce
- des épices (poivre, gingembre, curry, paprika, curcuma, sel)

1

Préparer le poulet : rincer et couper dans la largeur en morceau. Vous pouvez aussi faire cette recette avec des ailes ou des pilons.



2

Presser l'ail et extraire le jus du demi citron.

Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un saladier. Épicer à sa convenance (pour plus épicé, ajouter du piment ou de la harissa).



3

Plonger les morceaux de poulet dans la marinade. Il faut qu'ils soient bien recouverts. Laisser reposer au moins deux heures (faire la veille si possible).

4

Dans le saladier, ajouter l'œuf, la levure, la moitié du verre de farine et la moitié du verre de maïzena. Tout mélanger et laisser reposer 5 minutes.



Vous devez former une croute autour du poulet, et la marinade ne doit plus être visible.

5

Dans un verre à part, mélanger le reste de farine et de maïzena, une pincée de curcuma et une pincée de sel. Verser le tout dans le saladier.

Astuce

Secouer les morceaux de poulet dans une grande boîte ou un sac.

Faire chauffer de l'huile de cuisson dans une grande poêle et plonger les morceaux de poulet en entier.



Les retirer lorsqu'ils sont dorés. Déguster chaud accompagnés d'une sauce mayonnaise ou ketchup.

Astuce

S'il reste un fond de marinade et de mélange farine/maïzena, vous pouvez faire des petits beignets.



l'huile d'olive

par Ouiza

Autrefois, en Algérie, l'huile d'olive était fabriquée de manière entièrement traditionnelle. Après la récolte manuelle des olives, celle-ci étaient écrasées à la pierre ou malaxées avec les pieds pour en extraire la pâte.

Cette pâte était ensuite placée dans des nattes tressées et pressées pour faire couler l'huile. Le liquide obtenu était décanté pour séparer l'huile de l'eau.

Conservée dans des jarres en terre, cette huile pure et parfumée faisait partie de la vie quotidienne, symbolisant le savoir-faire ancestral et le lien profond entre l'homme et la nature.

En plus de son goût agréable, l'huile d'olive est très bénéfique pour la santé : elle protège le cœur, réduit le mauvais cholestérol, renforce le système immunitaire, facilite la digestion et nourrit la peau et les cheveux.

C'est un véritable trésor naturel et culturel.

*les photos ont été prises par Ouiza dans son village Djemaa Saharidj, signifiant "groupe de sources", car il y avait 99 sources dans ce village.



Mon voyage au fil du crochet

par Houda

Au départ, je voulais apprendre la couture, mais la machine à coudre ne m'a pas convaincue. C'est alors que j'ai découvert le crochet, avec Taous, une adhérente passionnée, qui m'a appris les bases avec une grande patience : la chaînette, la maille serrée, la bride, la double bride... Des mots qui m'étaient inconnus, même si ma mère, couturière, faisait du crochet et de la broderie autrefois.

Au fil des séances, ma main s'est libérée et j'ai pris goût à cette activité.

Avec l'aide de Ouiza, une autre adhérente, j'ai appris de nouveaux points et motifs. Très vite, le crochet est devenu une véritable passion : je passais du temps à chercher de belles pelotes, les bons crochets, et je reproduisais chez moi tout ce que j'apprenais. Grâce à YouTube, j'ai découvert de nouvelles techniques pour créer des châles, snoods, bonnets, sacs et même des peluches pour offrir.

J'ai même montré à une nouvelle adhérente comment crocheter, les techniques de base et elle a tout de suite appris. Elle fait maintenant de belles choses. C'est ma première élève, Sabrina et je suis fière de pouvoir transmettre ce que les autres m'ont transmis.

En juin 2024, le centre social a organisé une exposition de nos réalisations, et j'ai eu la fierté d'y présenter mes créations. Cette expérience m'a appris qu'il n'est jamais trop tard, car apprendre n'a pas de limite, n'a pas de frontière, n'a pas d'origine et surtout n'a pas d'âge.

A savoir : "La manipulation fréquente de fibres ou de poussières de laine peut, chez certaines personnes sensibles, provoquer une irritation de la gorge, une toux ou une gêne respiratoire" (Source : Institut national de recherche et de sécurité - INRS, "Fibres autres que l'amiante - Généralités", inrs.fr)

Merci à Taous et Ouiza pour votre patience, votre bienveillance et votre partage.

