



animamagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et des soins d'Anima

Votre bonheur
nous tient à cœur

ÉDITION
D'ÉTÉ

Dossier thématique « Retour au grand air ».

Les étés les plus chauds de tous les temps et nos destinations de vacances préférées.

“Quelle chance que des esprits brillants aient réussi à mettre au point un vaccin efficace et sûr si rapidement. C'est notre passeport pour la liberté...”

4	Dossier thématique "Retour au grand air" Les étés les plus chauds de tous les temps et nos destinations de vacances préférées
10	Le saviez-vous ? Les résidents partagent leurs meilleurs souvenirs de vacances
15	Recettes 9 boissons estivales rafraîchissantes à préparer soi-même
18	Votre santé Pourquoi est-il tellement important de boire suffisamment d'eau ?
20	Page jeux



Zandvoortstraat 27,
2800 Mechelen
015/28.77.40
animagroup.be

Colophon

Comité de rédaction: Karolien Debedts (Duneroze), Yentl De Deckker (Zonnestein),
Ans Vermeiren (Aquamarijn), Sandra Rens et les habitants
de nos 23 maisons de repos (et de soins)

Périodicité: 4x/an

Copyright © 2021 Anima

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite et/ou rendue publique
par impression, photocopie, bande sonore, par voie électronique
ou de toute autre manière sans l'autorisation écrite de l'éditeur.



**Votre
bonheur
nous tient
à cœur**

La crise du Covid est enfin sous contrôle et les infections au sein de la population globale diminuent sensiblement à mesure que le groupe de personnes vaccinées augmente. Les statistiques de nos maisons de repos Anima sont la preuve concrète que le vaccin fonctionne vraiment. Maintenant que plus de 90 % de nos résidents et 70 % de notre personnel a été vacciné, le virus n'a juste plus l'occasion de faire des ravages. Nous pouvons nous estimer heureux que des esprits brillants aient réussi à mettre au point un vaccin efficace et sûr en si peu de temps. C'est notre passeport pour la liberté...

L'été approche et tout le monde a envie de se retrouver en famille et/ou entre amis. Nous voulons à nouveau faire des choses amusantes avec les personnes qui nous sont proches. Nous voulons voyager et découvrir à nouveau.

Certains relâchent les rênes trop rapidement, d'autres se sentent un peu mal à l'aise et un peu anxieux au moment de relâcher les mesures. Ce numéro est donc consacré au retour à la normale et à notre liberté retrouvée.

Je souhaite à tous nos lecteurs un été heureux et ensoleillé. Nous espérons de tout cœur que vous aurez de vrais moments de détente pour bien recharger vos batteries. Vous l'avez mérité.

Prenez soin de vous et de ceux qui vous sont chers!

Johan Crijs
CEO

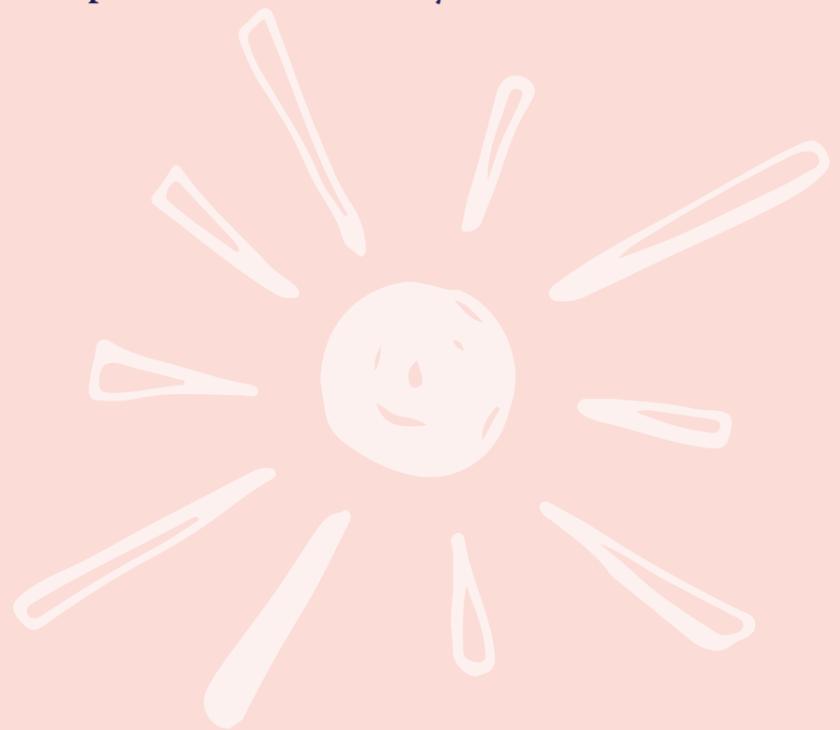
Dossier thématique 'Retour au grand air'

QUELS ONT ÉTÉ LES ÉTÉS LES PLUS CHAUDS JAMAIS ENREGISTRÉS DANS NOTRE PAYS ?

L'été approche à grands pas. S'agira-t-il d'un nouvel été sec et chaud comme l'année dernière? L'été 2020 a été le 7^{ème} été le plus chaud depuis le début des enregistrements en 1833. La semaine du 6 au 12 août 2020 a même été la semaine la plus chaude jamais enregistrée. La température maximale moyenne était de 33,5 degrés!

27 jours d'été et 10 jours de canicule

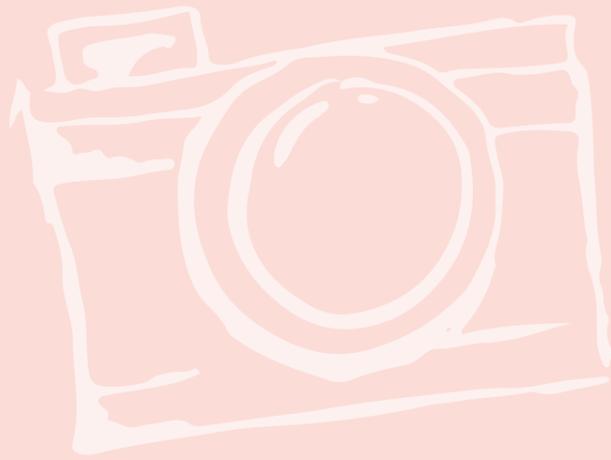
En tout, il y a eu 27 jours d'été (jours de 25 degrés ou plus) en 2020. Nous avons également eu 10 jours de canicule avec des températures maximales de 30 degrés ou plus. À titre de comparaison, habituellement nous avons 3,7 jours de canicule par an.



Moins de pluie

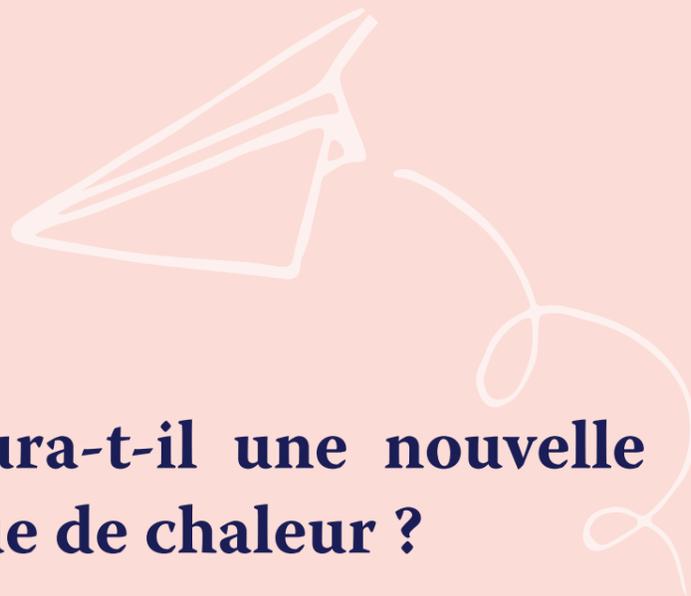
L'été 2020 a non seulement été chaud, mais aussi très sec. Les précipitations mensuelles moyennes ont été de 168,2 millimètres. Dans des circonstances normales, la moyenne est de 224,6 millimètres.





LES JOURS LES PLUS CHAUDS JAMAIS ENREGISTRÉS À UCCLE

25 juillet 2019	39,7 °C
27 juin 1947	36,6 °C
31 juillet 2020	36,5 °C
19 juillet 2006	36,2° C
8 août 2020	35,9 °C
24 juillet 2019	35,9 °C
22 juillet 1989	35,7 °C
26 en 27 juillet 2018	35,4 °C
4 août 1990	35,3 °C
6 juillet 1952	35,0 °C
18 août 2012	35,0 °C
3 août 1990	34,9 °C
7 août 2018	34,8 °C
9 juillet 1959	34,7 °C
3 juillet 1976	34,6 °C
1 juillet 2015	34,5 °C



Y aura-t-il une nouvelle vague de chaleur ?

Notre pays a connu une vague de chaleur du 5 au 16 août 2020. L'on parle de vague de chaleur lorsque les températures maximales enregistrées à Uccle atteignent au moins 25 degrés pendant au moins 5 jours consécutifs, avec au moins 3 jours atteignant 30 degrés.

AU COURS DE CES ÉTÉS, IL Y A MÊME EU PLUSIEURS VAGUES DE CHALEUR :

2019	(3)
2018	(2)
2006	(2)
1995	(2)
1947	(4)
1911	(2)

La plus longue vague de chaleur jamais enregistrée a eu lieu en 1947: 19 jours, du 10 au 28 août. Quelles sont les vagues de chaleur dont vous vous souvenez? Que faisiez-vous alors pour garder la fraîcheur dans votre maison?

Record de chaleur en 1976

Au cours de l'été 1976, il y a eu pas moins de 15 jours de canicule consécutifs. Fait remarquable, l'été 1911 a également connu un nombre exceptionnellement élevé de jours de canicule. Du 8 au 14 août, la température a été de 30 degrés ou plus pendant 7 jours. Fait exceptionnel à l'époque. Au XIXe siècle, il n'y avait jamais eu quatre jours de canicule ou plus d'affilée.

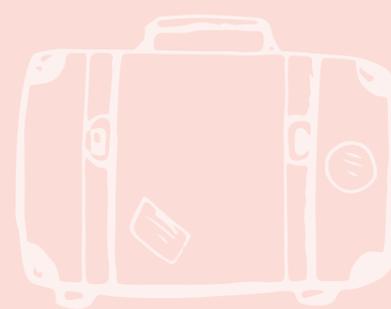




Voici nos destinations de vacances préférées

A cause du coronavirus, nous n'avons pas pu voyager comme d'habitude l'année dernière, mais dès que le temps le permettra, des milliers de Belges franchiront probablement à nouveau la frontière. Quelles sont nos destinations préférées? Découvrez ci-dessous le top 3 des destinations de vacances de 2019 où les Belges ont séjourné quatre nuits ou plus :

1. France (23%)
2. Belgique (13%)
3. Espagne (12%)



En quelle période préfère-t-on voyager?

Ce ne sera pas une surprise, mais les Belges partent en vacances principalement en juillet et en août. En juillet 2019, 4 millions de voyages ont été effectués, en août il y a eu 2,9 millions de voyages.

Par la route, la mer ou dans les airs ?



61% de tous les déplacements au sein de l'Union européenne sont effectués en voiture et dans 30% des cas, nous prenons l'avion.

Voici comment le maillot de bain a évolué au fil du temps

En été, de nombreuses personnes cherchent à se rafraîchir à la côte. De nos jours, rien de plus normal que de se promener en maillot de bain à la plage. Toutefois, cela n'a pas toujours été le cas. En 1907, la nageuse australienne Annette Kellerman a été arrêtée pour avoir porté un maillot de bain à la plage de Boston. C'était un maillot de bain une pièce dont la culotte s'arrête au-dessus du genou.

Au cours du vingtième siècle, les maillots de bain féminins sont heureusement devenus de moins en moins pudiques. En voici un aperçu!



LES ANNÉES 20

Dans les années 1920, les maillots de bain étaient souvent en laine. Ce qui n'était évidemment pas très pratique pour la natation!

LES ANNÉES 30

Heureusement, à partir des années 1930, de plus en plus de maillots de bain en tissu extensible furent disponibles.

LES ANNÉES 40

En 1946, le bikini fit son apparition. Cependant, le nombril était encore souvent couvert au début.



LES ANNÉES 50

Au cours des années 1950, les formes féminines se voient de plus en plus. Les courbes étaient même explicitement soulignées.

LES ANNÉES 60 ET 70

Maillots et bikinis se voulaient de plus en plus petits en ces jours de gloire de l'amour libre. Les couleurs étaient également déjà plus de mises.

LES ANNÉES 90

Grâce à la série télévisée Alerte à Malibu, les maillots de bain pour femmes sont devenus plus sportifs. Les maillots de bain étaient, comme celui de l'actrice Pamela Anderson, souvent très décolletés.





FAIT AMUSANT SUR LES MAILLOTS DE BAIN

"Autrefois, tout le monde n'avait pas de maillot de bain, il fallait en emprunter un à un stand sur la plage. À cette époque, il était rare d'aller à la mer, il n'était donc pas nécessaire d'acheter un maillot de bain. Un jour, je suis allée à la mer avec une bonne amie et, bien sûr, nous n'avions pas de maillot de bain. Mon amie a demandé à la personne du stand s'il n'avait pas deux maillots de bain corrects à nous prêter. Ce à quoi il a répondu "bien sûr, avec pantalon et tout". Qu'est-ce qu'on a ri."

Marie-Louise

résidente Kruyenberg

C'est ainsi que vous passiez vos mois d'été jadis

Nous avons demandé à certains habitants de nos résidences-services ce qu'ils avaient l'habitude de faire pendant l'été. Découvrez ici leurs souvenirs et anecdotes personnels!

EN CAMP DANS LES ARDENNES

"Je suis née à Amsterdam et j'ai passé mon enfance à Haarlem. Notre maison à Haarlem n'était pas loin de la mer, près de la station balnéaire de Zandvoort. Je faisais même mes devoirs sur la plage. Généralement, je n'étais pas en maillot de bain. Si je voulais aller dans la mer, j'enlevais simplement mes chaussettes et mes chaussures et mettais mes pieds dans l'eau. Si jamais mes vêtements étaient mouillés, ils seraient à nouveau secs une demi-heure plus tard.

Par la suite, nous avons déménagé à Bruxelles. Je jouais beaucoup dehors pendant l'été. J'étais une vraie « enfant des rues » et j'aimais faire des bêtises. En fait, j'étais une

enfant assez effrontée (rires). Nous sommes aussi allés en camp dans les Ardennes pendant les mois d'été. Je me souviens qu'on y mangeait bien. C'était aussi très confortable. Nous y avons appris à lire et à écrire, et aussi à parler le Français. Nous avons appris plus en ces quatre semaines qu'en une année d'école. Ma mère y donnait aussi des leçons de couture et de lecture.

Je ne suis jamais vraiment partie en voyage. C'était déjà un sacré voyage quand nous sommes allés à Amsterdam une fois, pour une fête ou autre. De toute façon, je n'avais pas besoin de voyager, j'avais tout ce qu'il me fallait à la maison, non ?"

Veronica (106)

Alegria

EXPOSITION DE CHIENS EN FRANCE

"Je n'oublierai jamais l'été 1991. Nous sommes alors allés en France pour une exposition de chiens. Nous possédions en effet un élevage de chiens et avons eu la chance de présenter deux de nos chiens en France. Nous y avons rencontré beaucoup de gens. A côté de cela, j'ai aussi jardiné avec ma femme pendant les mois d'été pendant que nos chiens jouaient dans le jardin."

Marcel et Anny

De Toekomst



LES RÉCOLTES AVEC MES FRÈRES ET SŒURS

"J'ai de bons souvenirs des récoltes, avec mes frères et sœurs. On nous donnait alors de l'eau et des bonbons. On n'avait pas l'impression de travailler dur tellement on s'amusait. Pour le reste, nous jouions souvent dans la rue: course en sac de jute, marelle et football. Derrière notre maison il y avait une grande prairie où nous jouions avec les enfants du voisinage.

Alice (91)

Kristallijn

.....

DE DRÔLES DE VÉLOS À BLANKENBERGE

"Les résidents de Duneroze partaient souvent à la mer ou en forêt l'été. À la plage, ils s'amusaient à faire voler des cerfs-volants, à construire des châteaux de sable, à jouer à la balle et à fabriquer des

fleurs en papier qu'ils vendaient pour des coquillages. Ils gardent également de bons souvenirs du vélodrome et de ses drôles de vélos à Blankenberge. Tout comme les fêtes du Trammelant à De Haan, dans le style de la belle époque.

A la côte, c'était aussi la saison des foires en été. Ils se souviennent surtout des délicieuses sucettes roses et blanches, des croustillons et de la barbe à papa. Et bien sûr, des attractions comme la chenille pour les couples, le stand de tir ou le moulin aux chevaux."

Les résidents de Duneroze

Département Lenteroos

.....

A VÉLO DE GEEL À COMPOSTELLE

"Dans le temps, j'avais ma propre entreprise de vêtements. Pour mon travail, je me rendais souvent en Allemagne, aux Pays-Bas et

en France en voiture. L'accent était alors mis sur "la vente et le contact avec les clients". Ce n'était pas vraiment relaxant. Je prenais néanmoins régulièrement le temps de voyager. Chaque année j'allais en France avec mes amis. Nous y amenions nos vélos et faisons de beaux tours. Une fois, nous avons roulé ensemble de Geel à Compostelle. Après avoir pédalé 3 semaines et parcouru environ 1600 km, nous sommes arrivés à destination. Quelle aventure!

Plus tard, j'ai tenu une chambre d'hôtes dans les Alpes-de-Haute-Provence pendant une vingtaine d'années. Pendant les mois d'été, nous nous occupions de la maison et de nos invités. Je repense régulièrement à ces bons souvenirs en France. La belle époque!"

Louis (89)

Aquamarijn



LA PISCINE DE WALSHOUTEM

Theofiel Journee, plus connu sous le nom de "Fille Zwum", cherchait un moyen d'éviter que les jeunes de Walshoutem ne passent leurs temps dans la rue. Il a donc décidé de construire une piscine de plein air. Avant la construction de la piscine, Fille s'était disputé avec le curé de la paroisse car celui-ci pensait que la piscine serait un "lieu de débauche". Fille a donc insisté pour que les filles et les femmes portent un maillot de bain aux jambes courtes, fermé le plus haut possible. Il était également interdit de se promener ou de bronzer en maillot de bain.

Certains résidents se souviennent des jours de gloire de la piscine.

"Les jeunes s'y rassemblaient et Fille leur apprenait à tous à nager à l'aide de pneus de voiture. À l'école, on nous a raconté que Hendrik Conscience avait appris à lire à son peuple et bien à Walshoutem, tout le monde était fier que Fille ait appris à nager à son peuple! Il organisait aussi des concours.

Mon frère m'avait appris à nager dès mon plus jeune âge afin que je puisse participer aux courses. Je me souviens qu'une fois j'ai gagné un petit bateau à voile. J'étais toujours un peu en avance sur mon temps, et comme je savais bien nager, je voulais aussi sauter du plongoir. Mais pour cela, il me fallait sortir de l'eau et ça n'était pas toujours apprécié. De préférence, les femmes devaient rester dans l'eau pour qu'on ne voie que leur tête."

Suzanne

résidente d'une résidence-services de Zevenbronnen

"Notre petit-fils Patrick a passé de nombreuses heures à la piscine. Beaucoup de couples d'amoureux s'y donnaient aussi rendez-vous."

Résidente Mariette

.....
"Je me souviens d'y être allé nager quand j'étais petit. Parfois, c'était parmi les grenouilles et les tritons, mais on ne s'en souciait pas tant à l'époque. C'était amusant. Plus tard, Dorise y a également passé de

nombreuses heures avec notre fille pendant les vacances d'été."

Résidents Jean et Dorise

.....
En raison de la construction de la piscine à Landen mais aussi pour des raisons familiales, la piscine a été fermée à la fin des années 70. Ainsi s'est terminée une époque bien particulière à Walshoutem.

SAUVÉ PAR LE CHIEN

"Un jour d'été, je me promenais sur la plage avec une bonne amie, quand tout à coup nous nous sommes retrouvées encerclées par la mer et ne savions plus par où sortir. Les sauveteurs ont été prévenus pour venir nous secourir avec un bateau. Mais mon amie avait son chien avec elle et celui-ci était entraîné à secourir les gens. Le chien nous a ramené en toute sécurité sur la plage. Ce jour-là j'ai quand même eu bien peur."

Marie-Thérèse

résidente de Kruienberg



CROCODILES AU CONGO

"J'ai passé mon enfance au Congo. C'est notre voisine suisse qui s'occupait de moi et de mes trois sœurs à l'époque. Un après-midi, elle nous a emmenés à la rivière pour nager. Lorsque nous sommes sortis de l'eau pour nous sécher, nous avons soudain vu deux crocodiles sortir de l'eau! Nous n'en avons jamais parlé à nos parents et nous avons été beaucoup plus prudents par la suite lorsque nous allions nous baigner dans la rivière..."

Mme R.

résidente de St. James
.....

PEUR DANS L'AVION

"Mon mari et moi allions chaque été dans un hôtel « tout compris » en Espagne. La première fois qu'on y est allés, en avion, nous avions tous les deux peur. Mon amoureux a tout de même essayé de me rassurer en me tenant dans ses bras pendant le décollage.

Les vacances en soi ont été très relaxantes, quand nous ne visitons pas les musées, nous étions allongés au bord de la piscine. »

Mme Robijns

résidente du Château d'Awans

EN TRAIN JUSQU'À OSTENDE

"Nous avons vécu chez ma grand-mère pendant un certain temps et pendant les vacances d'été, la montagne de pierre en face de sa maison était mon terrain de jeu préféré. Ma sœur et moi glissions le long de la montagne sur des planches avec des cordes que mon grand-père avait fabriquées pour nous. Nous allions aussi souvent avec ma grand-mère dans les bois de Soleilmont pour acheter du beurre et du fromage aux religieuses de l'abbaye. Et le dimanche, nos parents nous emmenaient dans la forêt de Loverval. Là, nous nous asseyions sur une terrasse et savourions un morceau de gâteau ou une gaufre avec une tasse de café ou de la limonade.

Lorsque les congés payés ont été introduits en 1936, nous sommes allés à Ostende en train. Nous y avons marché sur la digue, fait des châteaux de sable et marché les pieds dans l'eau. Un pur bonheur!"

Germaine (93 ans)

résidente des 3 Arbres

Les souvenirs d'été des résidents des Comtes de Méan

"Mon mari et moi allions à Chiny et Florentville l'été. Mon mari pêchait et moi je marchais dans les bois avec mon fils et mon chien."

Mme Hasoppe

.....

"Je travaillais dans ma ferme et je fauchais le foin au ras du sol."

Mme Creuven

.....

"Je passais l'été dans la famille de mon mari en Sicile. Chaque matin, j'allais à la mer."

Mme D'Orsa

.....

"J'adorais promener mes 2 labradors dans les champs."

M. Martin

.....

"En été, j'aimais jardiner et m'occuper de mes fleurs."

Mme Leers

"Je m'occupais des animaux de la ferme et je fauchais le foin."

Mme Lahaye

.....

"Je me souviens avoir fait beaucoup de promenades à pied et à vélo dans les prairies."

M. Thonnard

.....

**ENSEMBLE À MOTO
VERS LA CÔTE**

"Quand j'avais 6 ans, grâce à une association caritative, j'ai pu partir en camp de 15 jours à la mer. Nous y faisons des châteaux de sable. Lorsque j'ai eu 8 ans, j'ai été autorisé à aller à Dilbeek. Nous sommes partis à 8 heures du matin en tram vers un grand terrain de jeux et y sommes restés jusqu'à 17 heures. Nous nous sommes beaucoup amusés. Comme les camps étaient limités à un certain âge, je passais ensuite généralement mes étés dans la rue avec des amis. Nous avons surtout fait de la trottinette et joué aux billes. Mon plus beau souvenir est le jour où nous avons emprunté la Harley Davidson du père d'un ami et roulé jusqu'à la côte. "

Jean V

résident d'Edelweiss

**SORTIES EN FAMILLE
À DINANT**

"Avant, nous n'allions pas à la mer car ma mère était trop occupée à la ferme. J'avais l'habitude de me promener dans les champs avec une amie. On cueillait des fleurs et cherchait des trèfles à quatre feuilles. Le dimanche, maman nous faisait des gâteaux. Parfois, nous faisons des sorties en famille à Dinant. J'avais une tante qui était concierge dans une sorte de monastère là-bas. Nous avons visité la ville et ses environs, et sommes allés dans les bois pour chercher des fraises sauvages."

Julienne (85 ans)

résidente de Neerveld

.....

**VOYAGER AVEC
DES AMIES**

"Dès l'âge de 18/19 ans, je partais souvent en voyage avec des amies. Nous avons voyagé en train à travers l'Europe: Espagne, Italie, Autriche, France, ... Il s'agissait toujours de voyages organisés. Nous visitons les villes avec un guide et je n'oublierai jamais notre visite à Venise. Nous y avons beaucoup marché et nous logions chez des locaux. On s'y est bien amusées."

Astrid

résidente du Rossignol

15 JOURS AU SOLEIL

"Mon compagnon et moi partions toujours 15 jours en vacances durant les mois d'été. Nous aimions aller au soleil: Grèce, Ténériffe, Majorque, Italie, ... Ce que l'on préférait c'était faire du shopping, aller au restaurant et nous allonger sur la plage. Pour nous, les vacances signifiaient profiter et se détendre."

Joséphine (81 ans)

résidente du Home Scheut

.....



9 boissons estivales rafraîchissantes à préparer soi-même



1.

EAU FRUITÉE À L'ORANGE ET AU CONCOMBRE

Ingrédients

- Un pichet d'eau
- Quelques tranches d'orange et de concombre
- Un peu de menthe fraîche

Préparation

Remplissez un pichet d'eau bien fraîche et ajoutez-y les tranches d'orange et de concombre ainsi que les feuilles de menthe fraîche.

Bonne dégustation!



2.

LIMONADE CITRONNÉE

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 4 citrons
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation

Chauffez 1 litre d'eau avec 5 cuillères à soupe de sucre. Laissez l'eau refroidir. Ajoutez le jus de 4 citrons et les feuilles de menthe. Mettez la boisson au frigo afin qu'elle soit bien fraîche. Vous préférez sans sucre? Dans ce cas, il suffit de faire tremper quelques tranches de citron et quelques brins de menthe dans un pichet d'eau pendant quelques heures.



3.

JUS DE FRUITS À LA GRENADINE

Ingrédients

- Eau
- Jus de fruits
- Sel
- Grenadine
- Éventuellement: une tranche de kiwi

Préparation

Remplissez un verre d'1/3 de jus de fruit et 2/3 d'eau. Ajoutez une pincée de sel et un filet de grenadine. Décorez le verre avec une paille et une tranche de kiwi pour un effet estival supplémentaire.



4.

BOISSON PASTÈQUE ET MENTHE

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 1 tranche de pastèque
- 2 feuilles de menthe

Préparation

Coupez 1 tranche de pastèque en cubes. Mettez la pastèque et les 2 feuilles de menthe dans une carafe avec 1 litre d'eau. Mettre au frigo pendant environ une heure avant de servir.



5.

BOISSON À LA FRAMBOISE ET À LA POMME VERTE

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 4 tranches de pomme verte
- Une poignée de framboises
- 2 branches de romarin

Préparation

Ajoutez 4 tranches de pomme verte, une poignée de framboises et 2 branches de romarin à 1 litre d'eau. Mettez la carafe au frigo pendant une heure pour que la boisson refroidisse bien.



6.

BOISSON À LA FRAISE

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 150 grammes de fraises
- 3 branches de basilic

Préparation

Coupez 150 grammes de fraises en rondelles. Écraser les feuilles des 3 branches de basilic dans un mortier. Mettez le tout dans une cruche avec 1 litre d'eau. Laissez la boisson refroidir au frigo pendant environ une heure.





7.

THÉ GLACÉ À LA PÊCHE ET À LA MENTHE

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de thé vert dans un infuseur à thé
- 2 pêches
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave (ou de sucre)
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger (facultatif)
- 1 petit bouquet de menthe fraîche

Préparation

Faites bouillir 1 litre d'eau et laissez infuser le thé vert pendant 3 à 4 minutes dans une carafe.

Laissez-le refroidir avec les feuilles de menthe lavées, puis ajouter les tranches de pêches, le sirop d'agave et la fleur d'oranger.

Laissez refroidir pendant au moins 5 heures et si nécessaire ajoutez des glaçons juste avant de servir.



8.

ICE TEA CLASSIQUE

Ingrédients

- 6 sachets de thé au choix
- 8 tasses d'eau chaude
- 1 citron coupé en tranches
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Un peu de miel et 1 tasse supplémentaire d'eau chaude
- Glaçons

Préparation

Portez l'eau à ébullition (utilisez de l'eau filtrée ou en bouteille).

Coupez le feu et ajoutez les sachets de thé. Laissez infuser durant 5 minutes (il est important de ne pas laisser les sachets de thé infuser trop longtemps). Pressez délicatement tout le liquide hors des sachets de thé et retirez-les. Laissez le thé refroidir complètement à température ambiante. Vous aimez le thé sucré? Mélangez alors un peu de miel avec de l'eau chaude (1 tasse). Mettez ce mélange de côté. Mettez les glaçons et les tranches de citron dans une carafe. Versez le thé refroidi et le mélange de miel et d'eau par-dessus. Remplissez les verres de glaçons et versez-y le thé glacé. Décorez de feuilles de menthe fraîche.



9.

VIRGIN MOJITO (SANS ALCOOL)

Ingrédients

- Citrons verts
- Feuilles de menthe fraîche
- Sucre de canne liquide
- Sucre impalpable
- Eau pétillante ou plate
- Glaçons

Préparation

Mouillez le bord des verres et trempez-les dans le sucre impalpable. Coupez les citrons verts en morceaux. Coupez également quelques feuilles de menthe fraîche. Mettez le tout dans un verre et écrasez l'ensemble. Broyez les glaçons jusqu'à obtenir des copeaux de glace et ajoutez-les dans le verre. Ajoutez-y ensuite un peu de sucre de canne liquide. Terminez en ajoutant de l'eau pétillante ou plate au choix.



Pourquoi est-il tellement important de boire suffisamment d'eau?

Chaque jour, nous devrions boire environ un litre et demi d'eau. Qu'arrive-t-il exactement à notre corps lorsque nous ne buvons pas assez d'eau? Claudia Verhulst, la diététicienne d'Aquamarijn explique pourquoi l'eau est tellement bonne pour nous.

Notre corps est composé d'environ 60 % d'eau. De fait, l'eau a une fonction primordiale: elle veille à ce que notre cerveau, notre sang et nos os reçoivent suffisamment d'oxygène.

VOILÀ CE QUI SE PASSE QUAND ON NE BOIT PAS ASSEZ D'EAU.

Ceux qui ne boivent pas assez d'eau peuvent souffrir de :

- Maux de tête
- Fatigue
- Mauvaise humeur
- Vertiges
- Manque d'énergie
- Peau sèche
- Infection des voies urinaires
- Calculs rénaux

Lorsque vous avez de la fièvre ou la diarrhée, il faut être particulièrement attentif. Les boissons spéciales SRO contenant du sel et du dextrose peuvent être une solution dans ce cas. Une boisson SRO permet à l'eau d'être mieux absorbée par votre corps et évite la déshydratation. « SRO » est l'abréviation de "solution de réhydratation orale" ou "liquide buvable permettant de rétablir l'équilibre hydrique de l'organisme". Ces boissons sont composées d'eau, de sucres et de sels. Vous pouvez vous les procurer en pharmacie ou les préparer vous-même en ajoutant une cuillère à café rase de sel à

un litre de coca. Si vous ajoutez d'abord un peu de sucre au coca, le pétillant disparaîtra.

QUELLE QUANTITÉ D'EAU DEVONS-NOUS BOIRE?

Nous recommandons de boire environ un litre et demi d'eau par jour, en ce compris la soupe. En été, il est évidemment nécessaire de boire plus d'eau: environ deux litres par jour. Lorsqu'il fait chaud, davantage d'eau s'évapore à travers notre peau. Il est alors important d'être très vigilant, surtout si vous avez un âge avancé. Plus on vieillit, moins notre sens de la soif fonctionne correctement. En temps normal, votre cerveau donne un signal lorsque votre corps a besoin d'eau. A un certain âge, cette sensation de soif diminue, ce qui augmente le risque de boire trop peu.

COMMENT FAIRE EN SORTE QUE TOUS LES RÉSIDENTS BOIVENT SUFFISAMMENT D'EAU?

Tout au long de l'année, nous veillons à ce qu'une bouteille d'eau soit toujours sur la table, tant dans la chambre que pendant les repas. Le personnel soignant dévisse toujours le bouchon, afin que le résident puisse facilement se servir de l'eau. Ils vérifient également lors de chaque visite en chambre si l'eau a bien été bue. Si nécessaire, ils rempliront le verre et le placeront à portée de main. Nous organisons également des tournées de boissons avec d'autres boissons que de l'eau. On passe notamment avec de la limonade, du thé glacé fait maison ou, en période estivale, des smoothies faits maison. De cette façon, nous faisons en sorte que les résidents absorbent le plus possible de liquide.

CONSEILS POUR BOIRE DE L'EAU PLUS FACILEMENT

→ Eau aromatisée.

L'équipe de cuisine ajoute parfois un peu de sirop pour donner plus de goût à l'eau. Ou ils font leur propre thé glacé: délicieusement rafraîchissant!

→ Fruits riches en eau.

Le melon contient beaucoup d'eau, c'est donc le fruit idéal à manger lors d'une journée chaude.

→ Douceurs.

Si vous mangez quelque chose de sucré, comme un ananas, vous aurez de toute façon envie de boire de l'eau. Le sucre donne soif.

→ De petites quantités, plusieurs fois par jour

Il est préférable de boire de petites gorgées que de boire tout de suite un verre entier.



Page jeux

MOIS D'AUTOMNE	↓	DÉDUITE DU TOTAL	↓	DÉCLIN	↓	DESTINATION ESTIVALE	↓	ORIFICE	↓	OPUS	↓	S'AVENTURA	↓	IL BRILLE EN ÉTÉ	↓	ÎLE APPRÉ- CÉE DES TOURISTES
LIEU DE RANDONNÉES	↓	STATION BALNÉAIRE DU MIDI	↓		↓	NUAGE	↓	À PRENDRE EN VACANCES ELLES SONT AU MENU L'ÉTÉ	↓	S'ENGAGEA	↓	MAIGRE	↓	MÉTAL DE BIJOUTIERS	↓	
ENTRAIN	→			PETIT DE GRIZZLI	→							ON S'Y ÉTEND À LA PLAGE	→	↓		
ADJUGÉ	↓			ELLES SE DILATENT AVEC LE RIRE	↓							DEVANT UN CHOIX	↓			
	↓				↓	VOITURES	→						PROTECTION POUR UNE COUTURIÈRE	→		ON LES MET DANS LE BAIN
	↓				↓	CONFONDU	↓						TITRE POSTHUME	↓		
PRONOM RÉFLÉCHI	→			GRAND-PÈRE	→			TE PRÉCIPITES (TE)	→					↓	SUR-TILLE, EN CÔTE-D'OR	↓
NOTEZ BIEN	↓			CITÉ DES VOSGES	↓			LÂCHÉES	↓					↓	PAYS D'ASIE	
	↓	LE TEMPS DES VACANCES	→			ORGANISME SPATIAL	→					QUI REND SERVICE	→			
	↓	FILLE DE CONTE	↓			POUPONS	↓					BERNÉ	↓			
FOUTU	→					VENTRE	→					PRÉCÉDENT	→		IL PEUT ÊTRE RURAL POUR LOGER DES VACANCIERS	
CHAUDE FOURRURE	↓					CARNAGE	↓					DÉSERT DE SABLE	↓			FLEUR PARFUMÉE
	↓							COUREUR AUSTRALIEN	→					↓		
	↓							EMPLOYÉ	↓				HOMME	→		
	↓												DÉCHIFFRA	↓		
LONGUES EN ÉTÉ POUR LES ÉCOLIERS	→	À LA MODE	→	EXAGÉRER	→							IL S'ÉTALE SUR LE SOL	→			
	↓	AMPÈRE-HEURE	↓	ÉLÉMENT DE NÉGATION	↓							PROBLÈME	↓			ARSENIC
	↓							CONDUITE D'EAUX	→						À ELLE	↓
APPELLE DE LOIN	→					DÉCHARNÉS	→					PETITS MONUMENTS	→			

Trouvez les 7 différences



Solutions



S	E	L	S	S	C	S	S	E	H	E	L	S					
V	A	C	A	N	C	E	S	E	G	O	U	T	S				
O	N	I	N	S	E	R	L	I	N	O							
P	E	L	I	S	E	M	E	U	G	A	R	S					
R	A	P	E	B	I	D	E	B	E	S							
N	B	E	T	E	N	A	S	A	U	T	I	L	E				
M	E	A	I	E	U	L	R	U	E	S							
D	E	C	E	R	N	E	A	U	T	O	S	D	E				
V	I	E	O	U	R	S	O	N	S	A	B	L	E				
M	O	N	T	A	G	N	E	R	E	P	O	S	O	R			
N	O	A	M	O	T	O	S										