



À découvrir dans ce bulletin :

- Cuisine : Un repas d'hiver
- Le saviez-vous ?
- Vrai ou faux
- Tribune d'Alcool
- Assistance
- Cocktail sans alcool
- Trucs et astuces
- Témoignage
- Remède de grand-mère
- Idées de sortie

Vrai ou faux ?



**Le père Noël est habillé
en rouge à cause de la
boisson Coca Cola**

Réponse à la dernière page



Edito

Nous avons eu du cœur et de la bonne humeur à rédiger ce journal. Nous espérons pouvoir le partager avec vous lorsque vous lirez ce numéro, en suivant nos lutins à travers leur farandole hivernale...

Nous vous souhaitons 1 an de santé, 52 semaines de bien-être, 366 jours de joie, 8760 heures de satisfactions, 525 600 minutes de prospérité, 31 5360 00 secondes de bonheur...



Un repas d'hiver

Soupe à l'oignon pour 4 personnes

Prendre une marmite, mettre 1 feuille de laurier, le sel, poivre et 1 cube de volaille dans 1,5l d'eau et porter à ébullition.

Durant ce temps, préparer une boîte de mouchoirs, éplucher et émincer 5 gros oignons.

Dans une poêle, mettre une noix de beurre, faire revenir les oignons, saupoudrer avec une cuiller à soupe de farine et « touiller » jusqu'à ce qu'ils se colorent (avant qu'ils ne soient noirs !)



Quand l'eau bout, baisser le feu, jeter les oignons dans la marmite et retouillez.

Laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes minimum. Plus le touillage est long, meilleure sera la potion!

En fin de cuisson, ajouter 1 cuiller à soupe de crème fraîche épaisse et reretouillez.

Coupez une ½ baguette en 8 tronçons d'épaisseurs égales.

Répartir sur les morceaux de pain, 100 grammes de gruyère râpé et faire gratiner dans le four quelques minutes.

Servir la soupe dans un bol avec les croûtons.



Galette aux pommes de terre facile

Etaler une pâte feuilletée

Déposer dessus un mélange de 500 gr de pommes de terre cuites écrasées avec 350 gr de fromage frais de votre choix.

Saler, poivrer et agrémenter de ciboulette

Refermer avec la deuxième pâte feuilletée et fermer les bords avec le jaune d'œuf.

Badigeonner le dessus avec un jaune d'œuf

Cuire au four à 220° pendant 20 à 30 minutes



« Le Quito chaud »

- 500 ml d'eau
- 125 g. de sucre roux
- 4 bâtons de cannelle
- Quelques épices telles que: clous de girofle, anis étoilé
- 1 litre de jus de sanguine

Préparation

1. Mélanger l'eau, le sucre, les bâtons de cannelle, les épices dans une casserole moyenne
2. Porter à ébullition, réduire le feu et ajouter le jus d'orange sanguine et laisser mijoter 20 à 30 minutes. Pour faire la méthode rapide ou version triche, vous pouvez bouillir 10 à 15 minutes.
3. Filtrer pour retirer les bâtons de cannelle et les épices.
4. Servir tiède.



Pommes au four pour 4 personnes

Prévoir un four et des pommes

Préchauffer le four à 210°

Evider le cœur de 4 pommes reinette pelées ou non

Beurrer le plat

Déposer 4 biscottes et poser une pomme sur chaque Remplir chaque pomme d'une noisette de beurre et de quelques raisins secs.

Saupoudrer de sucre (100 gr en tout) et de cannelle si vous le souhaitez

Cuire au four 20 à 30 minutes

Tribune d'Alcool Assistance Témoignage de Gaëlle

Janvier 2014, de retour d'un formidable séjour dans les Iles... je me réalcoolise... très fortement... Pourquoi ? ... Jeune femme dynamique, maman heureuse... Bonne question, je ne le sais pas, et je ne le saurais certainement jamais... après tout qu'importe...

A la fin de cette journée de janvier, me voici aux urgences, j'ai fait un malaise... ma vie passe en boucle dans ma tête...

Puis voilà, STOP, la vérité me reviens en pleine figure...

OUI Gaëlle tu es malade alcoolique... tu ne peux plus te mentir, et essayer de t'en sortir seule.

Première démarche, loin d'être facile, je décide d'appeler à l'aide... une association me semble bien... Je prends contact avec un responsable d'Alcool Assistance qui vient à la maison. Nous faisons connaissance... et tout de suite un lien, invisible certes, mais si présent, me mets en confiance, me rassure. Il me parle d'une certaine « boîte à outils » ... Tout en discutant nous abordons les divers moyens de soutiens qui existent pour que je choisisse d'en sortir... En fin de soirée, ma décision est prise. Le lendemain, je commence une démarche de soins : cure, association...

Aujourd'hui, à plus de 2 ans d'abstinence, je me porte bien, et j'en suis fière... Mais ce n'est pas acquis... le chemin est encore long... Depuis ma sortie de l'hôpital, je vais à chaque espace de parole, j'aime ces moments d'échange, d'écoute, de respect, des liens d'amitiés, solides et pleins de sincérité se sont créés, et nous permettent de nous aider les uns et autres. J'y ai trouvé ma place, et en suis ravie.

En 2 ans, beaucoup de choses se sont passées... l'intervention dans une émission de télé, celles dans les écoles et lycées... tout cela m'a fait gagner en confiance en moi et en maturité. J'aime pouvoir, à travers mon histoire, aider les autres...



Idées Sorties

14 Décembre

Les pères Noël en moto : pour l'association « Leucémie Espoir 18 ». Départ à 11h de St Doulchard , pause à 15h30 à St Florent sur Cher et arrivée à St Germain du Puy

Du 13 au 24 Décembre

Village de Noël au pied de la cathédrale de Bourges

Du 29/11 au 10/01 de 17h30 à 0h

Illuminations de Noël et ambiance bleue hivernale

Trucs et astuces...

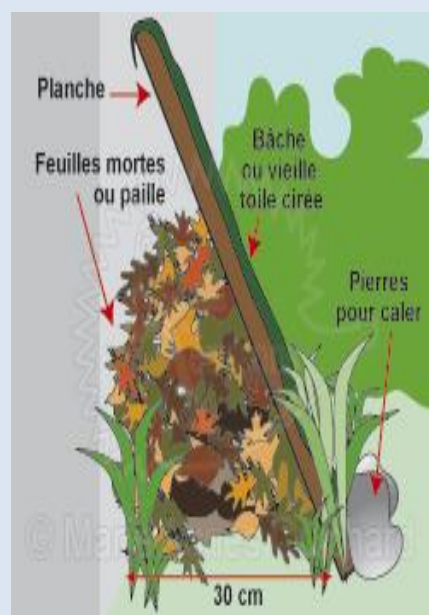
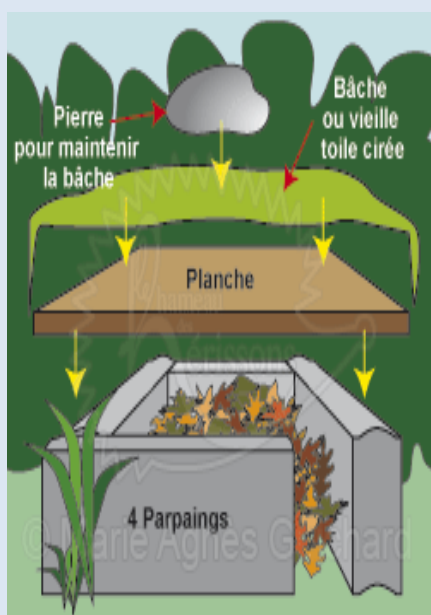
Abris pour hérissons: help! Aidez-moi à hiberner!



Je vous propose de me confectionner un refuge de préférence à l'abri du vent, du soleil et de la pluie...comme par exemple contre un mur, une haie, sous un appentis, sous un tas de bois, ou sous un escalier de jardin

Retirez et bannissez tout produit chimique avant ma venue. Pensez à mettre de l'eau à ma disposition. Au passage, je raffole de croquettes pour chiens et chats.

Voici quelques exemples de gîtes que j'affectionne particulièrement.



Je prépare mon baluchon et j'arrive !!!



A.N.P.A.A. 18
16, bd de Juranville
18000 BOURGES
Tél : 02.48.70.79.79



SERVICE D'ADDICTOLOGIE
Le CAP
Site de Chezal-Benoît
Tél : 02.48.63.80.60



20 Rue du Prinal
18000 Bourges
Tél : 02.48.65.09.72



Bulletin réalisé par les usagers et les professionnels du CSAPA de l'A.N.P.A.A. 18, du Centre Hospitalier George Sand et les bénévoles de l'Association Alcool Assistance de BOURGES

Imprimé par nos soins / Ne pas jeter sur la voie publique

Remède de grand-mère contre le rhume et la toux !

L'oignon fait la force

Bon ok, vous allez pleurer, mais vous n'allez plus vous moucher !

Non, l'oignon n'est pas votre ennemi, au contraire ! Anti-oxydant, anti-inflammatoire et antiseptique, les propriétés de l'oignon sont connues depuis l'Antiquité ! Les médecins grecs, romains et égyptiens l'utilisaient déjà pour ses nombreuses vertus.

Posez un oignon coupé en deux, juste à côté de vous, par exemple sur votre table de chevet et respirez normalement toute la nuit. Vous pouvez aussi vous cuisiner une soupe à l'oignon que vous pouvez épicer (lâcher vous sur le piment, très efficace contre le rhume). Ou alors, pour les plus courageux, vous pouvez essayer de le manger cru, mais évitez à ce moment-là tout contact humain pendant plusieurs heures...



Réponse du Vrai-Faux

Une idée reçue veut que « l'Homme en rouge » doive sa couleur écarlate à une publicité pour Coca Cola. À l'image de certaines légendes colportées de génération en génération, cette croyance populaire n'est pas exacte.

Non, ce n'est pas la marque de boisson Coca-Cola qui a donné naissance à la couleur écarlate des habits du Père Noël. L'idée selon laquelle les vêtements qui enveloppent la silhouette enrobée de Santa Claus sont passés au rouge après une campagne de publicité pour le fameux soda, n'est pas exacte.

La légende de Saint-Nicolas, à l'origine de la figure du vieil homme tant aimé des enfants, portait déjà toute la symbolique dont est chargé le mythe d'aujourd'hui. L'évêque Nicolas, né entre 250 et 270 après J-C, dont la tradition germanique célèbre la mort le 6 décembre, était déjà représenté avec une cape carmin et la fameuse barbe blanche qu'on lui connaît aujourd'hui.

Reconnu pour sa générosité envers les plus faibles, la légende raconte que l'évêque passait dans les maisons pour apporter des friandises aux enfants sages... tandis que son alter ego négatif, le Père Fouettard, vêtu d'un grand manteau noir et de grosses bottes, était chargé de punir les petits garnements. Au XIXème siècle, les Hollandais l'apportent avec eux dans leurs valises lorsqu'ils s'installent aux États-Unis. Peu à peu, l'appellation initiale « Sinterklaas » locale devient « Santa Claus », anglicisée. Puis Saint Nicolas prend peu à peu la figure que l'on connaît aujourd'hui.

Le dessinateur Robert Weir colorise pour la première fois son habillage, en 1838 et l'imagine en « lutin » qui descend également dans la cheminée pour distribuer des cadeaux aux enfants.

Dans les années 1930, se structure la figure du Père Noël qui nous est familière. C'est alors que la firme de boissons à bulles décide d'utiliser le potentiel marketing de ce papi gâteaux pour accroître ses ventes durant l'hiver.