

# Le P'tit Barjaqueur

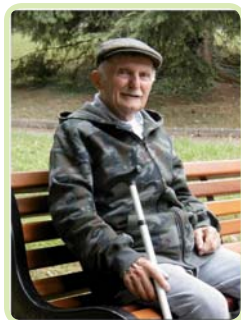
Juillet 2009  
Numéro 5

Ce journal est issu du travail mené par les Aides à domicile avec les Bénéficiaires qui ont bien voulu participer. Nous remercions grandement tous les auteurs et nous nous excusons de ne pas avoir pu faire paraître la totalité des contributions. Nous nous efforcerons de le faire dans le prochain numéro. Merci de votre compréhension.



**Savoir-faire** proposé par Monsieur MEYNET et Anne ARNAUD

## Bûcheronnage d'Antan



M. Roland MEYNET, retraité, nous parle de ses années passées à travailler sans relâche. Son parcours de vie l'a conduit dans les bois, apprenant un autre langage pour communiquer avec ses collègues de travail.

Ils partaient à 2 personnes sur une coupe dans le Semnoz, ils coupaient, ébranchaient, tiraient et rassemblaient les troncs d'arbres au bord de route. 1 personne au pied des arbres, l'autre au tracteur 300 à 400 mètres plus haut, relié par un câble. Ils sifflaient pour communiquer, 1 coup, 2 coups, court ou long et selon, cela voulait dire : « tirer, stopper, ou encore relâcher le câble ».

Un beau métier qui perdure mais sûrement sans la «chanson du bûcheron»...

**Savoir-faire** proposé par Suzanne et Monique BONANSEA

## Dame de coeur

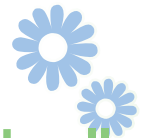
Suzanne est née le 25 décembre 1910. Elle a toujours vécu à Paris. En 2004, après le décès de son époux, ayant des problèmes de hanches, elle vient habiter chez son fils et sa belle-fille.

Pour se rendre utile, elle coud ou épluche les légumes.

Elle aime lire, faire des mots croisés. Sa principale occupation est le tricot. Elle fait de magnifiques écharpes. Elle fait également des petits carrés de différentes couleurs destinés à faire des couvertures pour une association humanitaire en faveur des enfants des pays de l'Est.

Avec ses 99 ans, Suzanne s'affaire toujours activement à son tricot pour donner un peu de chaleur à tous ces enfants défavorisés.

Le mot des professionnels proposé par le Comité de rédaction



## Quelques conseils pour faire face à d'éventuelles fortes chaleurs...

(extraits des recommandations du Ministère de la santé et des sports)

Du 1er juin au 31 août 2009, de 8h à 20h du lundi au samedi, une plate-forme téléphonique "**canicule info service**" est à votre écoute au **0 800 06 66 66** (appel gratuit).

- ▶ Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.
- ▶ Si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance, et/ou présente des convulsions.

### ATTENTION !

**il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale, appelez le 15 (Samu) ou le 18 (Pompiers) ou le 112 (Numéro d'urgence unique européen).**

### Premiers secours :

- ▶ Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements,
- ▶ Asperger la personne d'eau fraîche et l'éventer.

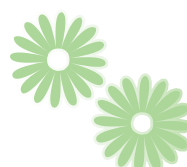
### Dans tous les cas,

**S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien.**

### Conduites spécifiques à la personne âgée

■ Il est conseillé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour au maximum 13/14 verres. En période de forte chaleur, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si on laisse l'eau reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

■ Consommer des eaux moyennement minéralisées : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.



**Le mot des professionnels** proposé par le Comité de rédaction (suite)

On peut diversifier l'apport par :

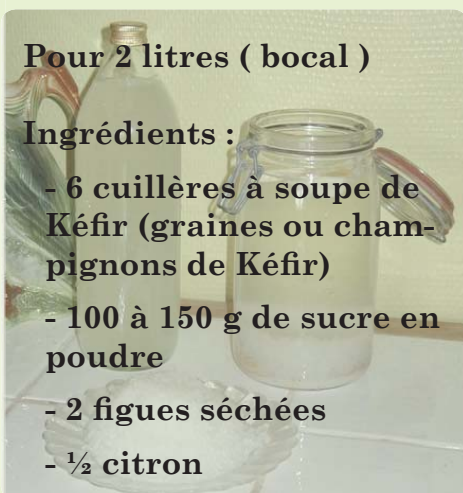
- du thé ou café frais,
- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons,
- des gaspachos ou soupes froides,
- des compotes de fruits,
- de sorbets préférables aux glaces, car plus riches en eau,
- des jus de fruits,
- des fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et concombres,
- des yaourts (1 yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.

■ Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.

**Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure. Le sujet doit consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38°.**

**Recette de cuisine** proposée par un Bénéficiaire et Marie-Noëlle PERNET

### Le Kéfir à l'eau



Pour 2 litres ( bocal )

Ingrédients :

- 6 cuillères à soupe de Kéfir (graines ou champignons de Kéfir)
- 100 à 150 g de sucre en poudre
- 2 figes séchées
- ½ citron

- Mettre tous les ingrédients dans un bocal et compléter par de l'eau, bien mélanger et 24 heures après, mélanger de nouveau (bocal ouvert).

- Durée de fermentation de 1 à 3 jours maximum.

- Filtrer, presser le demi citron (jeter les figes).

- Mettre en bouteille et bien boucher.

- Bien laver les graines de Kéfir sous l'eau froide pour une nouvelle préparation.

Les graines peuvent être conservées quelques jours au frigo dans un peu d'eau sucrée.

Les **habitants du Caucase** connaissent les vertus du Kéfir, dès leur enfance où ils le boivent comme de l'eau et vivent en moyenne jusqu'à 115 ans.

C'est la seule région du monde où les gens atteignent cet âge en restant en bonne santé.

Le Kéfir facilite l'évacuation des matières dans l'intestin ainsi il guérit et agit pour prolonger la vie. Il est utilisé en cas de catarrhes, pour les poumons, les crampes d'estomac et pour de nombreuses autres maladies.

Dosage : 1 litre par jour.

*« Je bois du Kéfir depuis 18 mois et je me porte très bien ! »*

Récit de vie proposé par Béatrice, Catherine OZTURK et l'équipe des Auxiliaires de vie

## Béatrice...



**... Est une personne un peu différente des autres à cause de son handicap. Une équipe d'auxiliaires de vie intervient plusieurs fois par jour pendant la semaine à son domicile.**

Nous avons pu observer, lors des premières interventions, que Béatrice était dans une « bulle ». Nous avons dû lui réapprendre les gestes de la vie quotidienne : préparer un repas, faire le ménage, prendre sa douche. Cela lui était difficile puisqu'elle avait du mal à se concentrer.

Petit à petit, une complicité s'est installée avec l'ensemble des intervenantes. Un travail a été effectué pour comprendre les autres besoins de Béatrice : accompagnement pour le choix et achat de ses vêtements, tri de ce qu'elle ne veut plus mettre, qu'elle fasse attention à son apparence, qu'elle se sente belle et bien dans sa peau. Il faut lui rappeler l'importance du régime alimentaire pour sa santé, l'aider à choisir des aliments sains et malgré tout qu'elle se fasse plaisir en mangeant. Par conséquent, des Auxiliaires de vie sont en place lors des repas pour lui expliquer comment apprécier la nourriture en déjeunant lentement pour éviter les fausses routes.

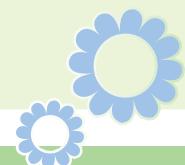
Béatrice a aussi réappris à faire du vélo avec l'aide de son mari, ce qui la valorise. Ses proches et toute l'équipe ont constaté une nette évolution. De temps en temps, nous l'em-

menons au plan d'eau pour des promenades ainsi qu'à la bibliothèque, même si elle feuillette des livres rapidement. Cela lui permet de garder le contact social avec l'extérieur.

Le jeudi, elle rencontre d'autres personnes dans une association conviviale où elle confectionne des poupées en chiffon, fait du tricot et boit le thé.

Elle s'intéresse aussi aux jeux de société et à la musique.

Tout ce travail d'équipe pour l'amener à reprendre confiance en elle et à s'affirmer, chose qu'elle commence à faire. Si nous lui expliquons une information et qu'elle ne comprend pas, elle ne manquera pas de nous dire : « j'ai rien compris ». Cela pour nous a une grande importance puisque maintenant Béatrice réagit à ce que nous lui disons, est plus autonome, et même responsable. Notre plus belle récompense, c'est quand elle nous dit qu'on va lui manquer pendant le week-end. Mais nous restons lucides, et chaque jour peut être remis en cause. Ce travail est de longue haleine et il faut beaucoup d'énergie pour stimuler Béatrice, mais c'est grâce à elle que la relation d'aide prend toute sa valeur.



### Plateforme des services à domicile :

25, domaine de la Fruitière - 74150 Marigny Saint Marcel

Tél. : 04 50 01 87 15 Fax : 04 50 01 87 16 Mail : [plateforme@albanais-haute-savoie.fr](mailto:plateforme@albanais-haute-savoie.fr)