

## **Les 100 km de mes 75 ans La marche des seniors**



**Mars 2020**



**Chers lectrices et lecteurs,**

### **Edito**

Vous suivez avec attention la préparation de cette rencontre de randonnée pédestre des 4 et 5 avril 2020. Je vous en remercie.

Nous sommes maintenant à moins d'un mois de sa réalisation. Je souhaite que, par votre participation, vous donniez du caractère à cette manifestation pour laquelle nos équipes et nos partenaires se sont fortement mobilisées.

Vous lirez plus loin le travail accompli pour la communication, mais aussi pour proposer une animation riche et cohérente eu égard à l'objectif de notre engagement.

Il s'agit d'une première édition. Sa réussite conditionnera sa réitération l'an prochain et les années suivantes. Je sais pouvoir compter sur votre soutien et votre présence active.

Même si j'y reviens dans la lettre n°9 d'avril/mai 2020, j'adresse mes remerciements à toutes celles et ceux qui nous accompagnent dans cette belle aventure.

Bonne marche à tous.

Le président  
Jacky NOC



### **Avez-vous obtenu votre protocole de marche ?**

Oui ; Toutes mes félicitations !

Vous êtes donc inscrit à l'une des distances proposées lors de la manifestation « 100 km de mes 75 ans ».

Mettez-le en œuvre aussi vite que possible. Il est vrai que les premiers effets ne seront pas immédiats, je veux dire sous huit jours, mais plus lent, comprenez plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Vous devez intégrer l'axiome suivant : « Ponctualité et assiduité sont les deux mamelles de la réussite ».

Soyez fier de vous engager sur cette voie, la voie d'une meilleure santé et d'un bien-être éprouvé.

Vous ne l'avez pas encore fait ? Il vous reste jusqu'au 15 mars pour vous inscrire  
[100kmpourmes75ans@gmail.com](mailto:100kmpourmes75ans@gmail.com)

### **Sur ETV**

Jean Pierre a exposé les bienfaits de la marche de randonnée et de la marche nordique sur les antennes d'ETV, lors de l'émission de Styllee le jeudi 13 février à 10h.

### **Sur Canal 10**

C'est le 5 mars que Jean Pierre a lancé un appel à participer lors du journal du soir. Un appel largement entendu.

### **Sur MEGA FM**

C'était le samedi 7 mars à 8 heures, avec l'association Pou paré. Un entretien de 10 minutes à une heure de grande écoute.





## L'avancement du projet



Nous avons beaucoup travaillé avec la ville de Petit Canal, et tous nos autres partenaires pour être prêt les 4 et 5 avril 2020.

Vous bénéficierez sur place de kinésithérapeutes, podologues, infirmières, cardiologue pour que vous puissiez vous sentir en toute sécurité.

Le parking sera mis sous surveillance pour votre tranquillité. Vous pourrez aussi vous restaurer avec notre partenaire qui vous concoctera des mets succulents.

Des agriculteurs vous proposeront de bons légumes, car ils investissent chaque week-end le site pour le plus grand bonheur de leurs clients.

Les animations permettront à ceux qui ne seront pas encore ou plus sur le circuit de marche de passer un bon moment instructif avec « la ruche de verre » présentée par un apiculteur.

Vous serez sans doute intéressés par les interventions débats sur les thèmes :



- De la prévention de la santé, avec le Dr ODEBAR de l'association « Pou paré »
- Du film « Secret de famille » avec Julien DALLE
- « De la ruche au miel » avec Régis TOURNEBIZE



Vous vivrez en direct le tirage au sort de la tombola réservée aux seuls marcheurs à 11h15, le dimanche. A ce moment vous découvrirez aussi, 2 ou 3 jeunes de l'école de musique « Ranfo » de Morne à l'Eau.

Un rafraîchissement vous sera servi à 11 heures pour clore ce week-end qui s'annonce comme un temps fort des randonnées 2020 en Guadeloupe.

Peut-être d'ici là aurons-nous quelques nouvelles surprises à vous proposer.

Serez-vous fins prêts vous aussi ? Je pense que oui. Et vous passerez un excellent moment avec nous.

## Cette citation soumise à votre réflexion :

Un voyage de mille lieues commence toujours par le premier pas.

Lao Tseu

## Pour obtenir votre fiche d'inscription

Adressez-nous un mail à l'adresse ci-dessous et vous recevrez tous les éléments nécessaires à votre inscription.

[100kmpourmes75ans@gmail.com](mailto:100kmpourmes75ans@gmail.com)

Ne tardez pas les places sont limitées.

Nos actions sont réalisées avec le soutien des adhérents, de la presse et de nos partenaires. Nous offrons à chacun d'eux un bouquet de remerciements chaleureux et sincères.



**Dans notre série « entretien » nous avons sollicité Jean Louis l'un des pères de ce projet**

*Jean Louis, vous êtes âgé de 75 ans et vous vous apprêtez à marcher durant 24 heures. Quel est votre état d'esprit avant cette longue marche ?*

Aujourd'hui, je suis conscient que cette marche est un vrai challenge. Lorsque nous avons échangé, avec Jean Pierre, de cette idée un peu folle, je dois dire que je ne débordais pas d'enthousiasme. Puis au fur et à mesure que je prenais conscience qu'il ne s'agissait pas d'une compétition, mais bien d'une marche visant à améliorer la santé et à se procurer du bien-être, je m'identifiais de plus en plus au projet que nous bâtissons ensemble.

Pour répondre plus exactement à votre question, je parts pour 24 heures avec le plaisir de marcher, mais sans avoir le souci de la distance à parcourir.

Je suis serein et heureux de participer. Oui, heureux de participer à cet objectif qui consiste à proposer aux personnes de s'améliorer sans cesse quel que soit son âge.

*Vous pratiquez le Falun Gong. Que vous apporte cette pratique traditionnelle chinoise ?*

Le Falun Gong me permet de me ressourcer et de travailler sur mon mental pour dépasser les tracas de la vie quotidienne et les contraintes physiques de l'âge avancé qui laissent, sur moi, chaque jour, une empreinte supplémentaire.

*Vous nous proposez la règle des « 10 plus et 10 moins » que vous pratiquez vous-même pour préserver votre santé. Pouvez-vous la confier à nos lecteurs ?*

En matière de nutrition, la médecine chinoise recommande 10 règles simples pour rester en bonne santé. Ces 10 grands principes ne sont pas seulement recommandés aux personnes qui souffrent de maladies auto-immunes, mais à toute personne désireuse de prendre soin de sa santé :

1. Moins de viandes, plus de légumes
2. Moins de paroles, plus d'action
3. Moins de sel, plus de vinaigre
4. Moins de sucre, plus de fruits
5. Moins de vêtements, plus de bains
6. Moins d'alcool, plus d'eau
7. Moins de nourriture, plus de mastication
8. Moins de voiture, plus de marche
9. Moins de soucis, plus de rire
10. Moins de médicaments, plus d'exercices

Ces 10 règles « pleines de bon sens » peuvent déjà faire une grande différence sur votre santé.

Mais si vous souffrez de maladie auto-immune, je vous recommande de prendre rendez-vous chez un praticien spécialisé en médecine chinoise. Il pourra ainsi vous proposer des solutions spécifiques à votre situation.

*Un grand merci à Jean Louis qui nous a reçu avec une grande humilité et toute l'empathie dont il a le secret.*

Propos recueillis par Thérèse DAUBIN

## **Pour votre santé, du jardin à l'assiette : l'ail !**

Dans le protocole de préparation à la marche nous indiquons que la réussite repose notamment sur le pilier de l'hygiène alimentaire. Indiquons aujourd'hui que l'ail est un constituant de cet équilibre alimentaire avec l'oignon. L'ail est connu comme l'un des premiers médicaments depuis l'Antiquité.

L'ail entre dans la catégorie des plantes médicinales tellement ses vertus sont nombreuses et efficaces. Par exemple, l'ail est bon pour le cœur, favorise la beauté des cheveux et des ongles, est anti allergène, favorise la circulation du sang, entre autres.

L'ail n'a pas de contre-indication. S'il charge l'haleine, vous vous brossez les dents !

### ***Pourquoi planter de l'ail au jardin, même (et surtout) si vous n'aimez pas ça ?***

Ce n'est pas très connu, mais l'ail est un allié de taille de votre jardin.

Si vous souhaitez cultiver des fraisiers, des choux, des arbres fruitiers, et autres plantes et légumes, il a été prouvé scientifiquement que l'ail avait un effet « anti appétent » pour sauver ces plantes de leurs ravageurs naturels.

Voilà de quoi créer un insecticide gratuit en remplacement de nos produits chimiques pollués et nocifs. Sans compter que sa montée en fleur est un vrai festin pour les pollinisateurs ! Super, à une époque où les abeilles sont en voie de disparition.

## **Dans notre série « un peu d'humour »**

### ***Deux grand-mères Alsaciennes discutent ...***

- Ma petite fille se marie la semaine prochaine !
- Ah, vraiment ? Félicitations ! Et le mari vient d'où ?
- De Fäisbouck, mais ne me demande pas où c'est !

### ***Et cette autre, aux urgences ...***

Un homme est transporté aux urgences à l'hôpital avec les deux oreilles sérieusement brûlées.

- Comment est-ce arrivé ? Lui demande le médecin de service.
- Figurez-vous que j'étais en train de repasser une chemise, et voilà que le téléphone a sonné. Alors, machinalement, j'ai porté le fer à mon oreille et j'ai fait : « Allô ! »
- D'accord pour l'oreille droite, je comprends, mais l'autre ?
- L'autre, c'est quand j'ai voulu appeler l'ambulance.

## Les bonnes recettes pour le plaisir des papilles

Chaude, douce, réconfortante, excellente pour la ligne et pleine de vitamines. Rien de tel qu'une bonne soupe pour emmagasiner des forces ! Et comme nous sommes d'humeur généreuse, nous avons décidé de vous offrir une recette délicieuse dont les ingrédients rassemblent mille et une propriétés miracles sur notre corps, notre forme, notre humeur et plus encore. La voici :

### Ingrédients pour 8 personnes :



- 1 potimarron
- 1 oignon jaune
- 2 carottes
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 10 cl de lait de coco non sucré
- Quelques graines de courge
- 1 filet d'huile d'olive

1. Peler l'oignon et l'émincer. Le faire revenir avec un filet d'huile dans une grande cocotte.
2. Pendant ce temps, couper le potiron en gros cubes et les peler. Peler les carottes et les couper en tronçons. Peler le gingembre et le couper en deux ou trois morceaux.
3. Quand l'oignon est doré, ajouter le gingembre coupé et mélanger puis laisser dorer encore une minute.
4. Ajouter ensuite les morceaux de potimarron et de carottes puis mélanger. Laisser dorer le tout quelques minutes en surveillant.
5. Verser de l'eau dans la cocotte de manière à recouvrir tous les morceaux de légumes. Ajouter une pincée de sel et laisser cuire pendant trente minutes.
6. À la fin de la cuisson, mixer le tout et ajouter le lait de coco.
7. Servir bien chaud, avec les graines de courge à parsemer.



Et comme vous n'avez pas besoin de nous croire sur parole, voici les raisons pour lesquelles cette soupe est particulièrement magique :



Le potimarron contient **des oligo-éléments et des vitamines** : du **potassium**, du **calcium**, du **phosphore**, du **cuivre** et du **manganèse**, mais aussi **des vitamines C et A**.

Le combo **gingembre-oignons** crée **une synergie qui surpasse leurs effets bénéfiques individuels**. D'où l'intérêt de les associer dans cette recette !

Les bienfaits de la carotte, eux, ne sont plus à démontrer, je ne développe pas.

Les graines de courge quant à elles, sont riches **en protéines, en antioxydants, en vitamines, en fer, en magnésium et en fibres alimentaires**. Rien que ça ! Elles ont donc, entre autres, un effet bénéfique sur le stress, et permettent de lutter contre l'anémie et la fatigue.

Enfin le lait de coco, qui permet d'apporter de l'onctuosité à vos recettes, est très riche **en fer, potassium et phosphore**. Il est également source de **manganèse, de cuivre, de sélénium et de zinc**. Tout ceci en fait une excellente alternative à la crème fraîche utilisée traditionnellement dans les soupes.

Alors convaincu ? À vos fourneaux ! Et à votre santé.



## Quelques repères pour votre santé.

Vous êtes attentifs à votre santé et vous cherchez parfois des repères pour choisir vos fruits et légumes. Le tableau ci-dessous peut vous être utile tant par sa simplicité que sa diversité.



## Le saviez-vous ?

Tous les aliments ne mettent pas la même durée pour être digéré. Ce tableau reprend des indications issues de :

<https://www.facebook.com/plussainelavie/>

Vous pouvez maintenant composer votre repas en toute connaissance de cause.

Bon appétit !

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| L'eau pour être digéré       | 0 minute        |
| Les jus de fruits ou légumes | 15 à 20 minutes |
| Les légumes crus             | 30 à 40 minutes |
| Les légumes cuits            | 40 minutes      |
| Les produits laitiers        | 2 heures        |
| Le poisson                   | 45 à 60 minutes |
| Le poulet                    | 1h30 à 2 heures |
| Les céréales                 | 2 heures        |
| Les noix et noisettes        | 3 heures        |

## Et encore ceci !

**Les noix de cajou constituent un anti-déprime naturel.** En effet elles contiennent du tryptophane, un acide aminé essentiel qui aide à réguler l'humeur, améliore le sommeil et réduit le niveau de stress, d'anxiété et de dépression.

Pas étonnant que vous en rencontrez souvent dans les accompagnements d'apéritifs. Mais attention, évitez les alcools, ils dégradent la santé.