

Du côté des services...

Se déplacer quand on est âgé...

Lorsqu'on a passé un certain âge, la question de la mobilité peut devenir un réel problème. Les transports en commun ne sont pas partout suffisamment développés et les taxis sont parfois chers si on doit se déplacer pour un rendez-vous qui dure.. Enfin, certaines personnes souffrent de troubles qui ne leur permettent pas de rester seules (par exemple pour attendre une consultation à l'hôpital ou ailleurs).

Il est donc parfois utile de pouvoir faire appel à du **transport accompagné**. Il ne s'agit pas de transporter une personne quelque part, mais plutôt **d'aller avec elle et de l'accompagner** pendant la durée du déplacement.

Pour bénéficier de cette prestation de transport accompagné, il suffit d'appeler l'Adar et de demander une intervention en précisant le lieu et la durée approximative. Nos services se feront un plaisir de vous accompagner où vous le souhaitez.

Question tarif, le prix n'est pas élevé et les personnes âgées de plus de 80 ans peuvent bénéficier d'une remise très intéressante.

Pour plus de renseignements, nous sommes disponibles au :
05.63.97.70.40.

Bernard Escudier
Directeur de l'Adar

Fruits et Légumes : on épluche ou pas ?

La peau des fruits et légumes peut receler des trésors de nutriments mais aussi plein de pesticides. Faut-il donc ressortir l'économe ou les laver à la brosse et au bicarbonate ?

Un dilemme :

Manger cinq fruits et légumes par jour, comme le recommandent les autorités de santé, peut conduire à un vrai casse-tête. Deux questions se posent : **Doit-on les peler pour réduire la quantité de polluants qui s'immiscent dans notre assiette ? Ou faut-il au contraire consommer leur**



peau pour tirer profit des nutriments bienfaits qu'elle recèle ? Rien n'est simple... En effet, c'est à leur périphérie que les fruits et légumes concentrent le maximum de vitamines, de minéraux et de polyphénols protecteurs... Prenons un exemple : la peau de la pomme, contient quatre à six fois plus de vitamine C que sa chair. C'est aussi là, et dans les pépins, que se trouve la pectine, une fibre soluble qui diminue le taux de cholestérol et qui agit comme un coupe-faim naturel. Nombre **d'antioxydants** puissants sont aussi principalement logés dans la peau des pommes. En particulier la quercétine, dont l'action **anticancéreuse** a été démontrée, et l'acide ursolique, qui lutte contre la survenue du diabète et de l'obésité. La peau du raisin regorge quant à elle de resvératrol, un composé anti-âge, anti-infarctus et anti-ostéoporose bien connu des amateurs de vin. L'aubergine et la pomme de terre ne sont pas en reste puisque leur peau abrite également de précieux anticancéreux.

.../...

Quid des pesticides ?

Si nous résumons : la peau des fruits et des légumes offrent de nombreux avantages. Seulement, ceux que l'on achète sont souvent traités. Alors que faire ? En théorie, ceux déversés dans les champs sont étroitement contrôlés. Et les études suggérant leur implication dans l'apparition de cancers ou de troubles de la fertilité ont toutes été réalisées sur des agriculteurs - en contact direct et massif avec ces substances - et non sur des consommateurs - dont l'exposition se limite à quelques résidus persistant en bout de chaîne.

Des taux de pesticides conformes

Selon la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes : plus de 92% des végétaux vendus contiennent des taux de pesticides conformes à la réglementation. Les



dépassements concernent surtout les poivrons, les tomates, les laitues, les épinards, les mandarines et les raisins.

Quelques conseils utiles

Acheter des fruits et légumes bio aussi souvent que possible. Privilégier aussi les produits de proximité et de saison ; ils sont moins aspergés après cueillette que ceux qui cheminent sur de longues distances. Et n'hésitez pas à tous les nettoyer soigneusement.

Pour minimiser les risques, épluchez finement les fruits et légumes du circuit traditionnel avec un économe plutôt qu'un couteau, afin de conserver les nutriments situés juste sous la peau.

Enfin, l'idéal est de les laver à l'eau courante en frottant pour éliminer au maximum les poussières, les particules de terre, les microbes et réduire fortement les résidus de pesticides.

Maintenant, place à la cuisine et aux bons petits plats... **Et régaliez-vous !**

Réponse au petit jeu n°1 du mois de juin

Minorité, latin, signal
Basilic, dorer, salade
Fatigué, domino, salsifis
Céréale, sirop, région

Devinettes *A partir des indices donnés ci-dessous, retrouvez le plat :*

- Il se compose de tomate, concombre, poivrons rouge et vert et se déguste en été. Nous retrouvons dedans : de l'ail, de l'oignon, du basilic mais aussi du pain de mie. On l'aime froid, comme une soupe, et nous arrive tout droit d'Espagne :
- Les tomates, les poivrons, les aubergines et autres pommes de terre peuvent être mis dans ce plat. Il est facile à faire avec un peu de chair à saucisse et passé au four :
- Tout le monde l'apprécie, en hiver ou en été avec de bonnes grillades. C'est une « mesclade » de légumes. Elle peut être améliorée avec de la viande hachée :
- C'est un dessert que petits et grands raffolent. Un doux mélange entre le fruit et la glace. La chanteuse Lio en a fait l'un de ses tubes :



Exercice de mémoire

Fruits et légumes : qui suis-je ?

- 1 - Je peux être vert, rouge ou blanc. On me déguste en salade ou à la poêle et j'ai fait la réputation d'un célèbre plat du sud-ouest :
- 2 - Les gourmands se font un plaisir de me déguster en été avec une boule de glace, de la chantilly ou bien tout simplement avec du sucre : ...
- 3 - On peut me confondre avec le concombre car je lui ressemble. Pourtant, il est préférable de me manger cuit que cru : ...

Réponse à l'exercice de mémoire du mois de juin , il fallait répondre :

Mexico, La Belle de Cadix : Luis Mariano
Le Petit chemin : Mireille
L'eau vive : Guy Béart
Méditerranée : Tino Rossi
Douce France : Charles Trénet
Nathalie : Gilbert Bécaud
A bicyclette : Yves Montand
L'auvergnat : Georges Brassens
La vie en rose : Edith Piaf
La bohème : Charles Aznavour

Réponse au petit jeu n°2 du mois de juin

- 1 - *Le requin est un redoutable chasseur*
- 2 - *Sa gueule compte plusieurs rangées de dents*
- 3 - *Le requin blanc, le plus dangereux, s'attaque parfois à l'homme*
- 4 - *Ce requin peut atteindre 6m de long et pèse près de 3 tonnes*