

FEUILLE DE CHOU



N°84 - JUIL./AOÛT 2024

www.leperreux94.fr
Ville du Perreux
villeduperreux

édito

Chers amis,

D'aucun ne le contrediront : le sport est bon pour la santé. Avez-vous vu sur la Toile les images étonnantes de Johanna Quaas ? Dans son justaucorps vert et ses ballerines, la super mamie allemande, presque centenaire, enchaîne les mouvements sur les barres parallèles. Si incroyable que l'on pourrait penser que ces images résultent d'un montage. Mais l'exploit est bien réel. La gymnaste est inscrite dans le Guinness des records.

L'exemple de cette femme, certes exceptionnelle, témoigne que le sport est source de nombreux bienfaits. Pourtant, 1 senior sur 3 ne suit pas les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé en matière d'activité physique et sportive. Or, passé un certain âge, « moins on marche, moins on marchera ». Dans notre société sédentaire, pratiquer une activité physique s'avère essentiel, même quand nous croyons n'avoir plus l'âge. Il existe mille et une manières de faire du sport. L'activité physique améliore la santé physique, psychique et sociale. Elle réduit la morbidité et contribue à la prévention des pathologies chroniques. Surtout, une pratique régulière permet de prévenir les chutes, rompre l'isolement social et favoriser le maintien de l'autonomie. Alors, soyez-en certains : le sport, c'est la santé!

Belle été.

Marie-Ambre Descateaux,
Maire-adjoint en charge des Solidarités
intergénérationnelles et de la Jeunesse



Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) au 01 48 71 53 59 ou par mail à : contact@leperreux94.fr

Direction de la publication : Christel Royer, Maire du Perreux / Rédaction en chef : Marie-Ambre Descateaux / Rédaction : Rayan Ouamara / Relecture : Julie Lecomte / Maquette : Aurélie Lacroix, Jordan Vincent / Images : Freepik, service communication.

Les Jeux Olympiques et Paralympiques : que la fête commence !

Cent ans après l'édition de 1924, les Jeux Olympiques signent leur grand retour à Paris du 26 juillet au 11 août, puis les Jeux Paralympiques du 28 août au 8 septembre. Mais au fait, que savons-nous de cet événement sportif mondial ? Allez hop, décrochons la médaille... de l'information !

Une fête du sport qui revient tous les quatre ans

Savez-vous pourquoi cette compétition n'est organisée que tous les quatre ans ? Le site officiel du Comité International Olympique (CIO) explique : « C'est en respect de l'origine antique des Jeux qui avaient lieu tous les quatre ans à Olympie. La période de quatre années séparant les éditions de ces Jeux Antiques était nommée " Olympiades " et servait à l'époque de système de datation : le temps ne se comptait pas en années, mais en Olympiades. »

La devise des Jeux

La devise officielle est : *Citius - Altius - Fortius*, soit « Plus vite - Plus haut - Plus fort » en latin. Depuis les Jeux de Tokyo de 2021, un quatrième mot complète cette devise : *Communiter*, qui signifie « ensemble ». Une addition qui rappelle l'aspect fraternel et solidaire des Jeux.

Le breaking entre dans la danse

Le breaking effectuera ses grands débuts cet été, aux Jeux Olympiques, cinquante ans après sa création dans les quartiers de New York.



Plus connu sous le nom de breakdance auprès du grand public, ce sport inventé aux débuts du hip-hop consiste à danser sur de la musique en affrontant d'autres danseurs.

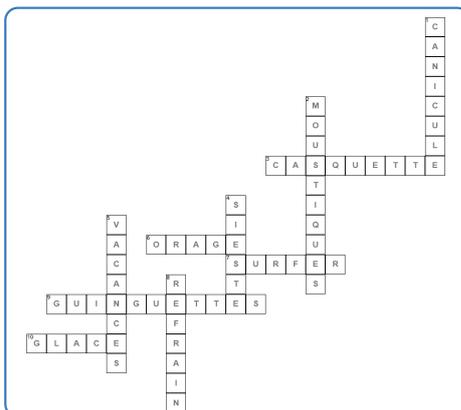
Une histoire d'amour... en or

Elle était lanceuse de disque, il était lanceur de marteau. Elle était Tchecoslovaque, il était Américain. En plein cœur des Jeux Olympiques de Melbourne (1956), Olga Fitokova et Hal Connolly ont connu à la fois la gloire et le déshonneur en décrochant une médaille d'or et en vivant une histoire d'amour interdite entre bloc de l'Est et bloc de l'Ouest. Après dix-sept ans de vie commune et quatre enfants, le couple en or divorça en 1974.

Les dates clés

- En -776 av. J-C : les premiers Jeux Olympiques ont eu lieu à Olympie en Grèce.
- 1896 : Les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne ont lieu à Athènes, en Grèce, avec 14 pays et 241 athlètes.
- 1900 : Les Jeux Olympiques d'été sont organisés à Paris, en France. C'est la première édition à laquelle des femmes participent.
- En 1916, 1940 et 1944 : Les Jeux Olympiques sont annulés en raison des deux Guerres mondiales.
- 1924 : Les Jeux Olympiques d'été sont de retour à Paris, en France. C'est la première édition à inclure un village olympique pour les athlètes.
- 1960 : Première édition des Jeux Paralympiques, à Rome.

Solution des mots fléchés de juin



instant cuisine

Voici un dessert frais et léger qui change du traditionnel tiramisu au café ! Pour celles et ceux qui préfèrent les fraises, aucun problème. Celles-ci peuvent remplacer les framboises.

INGRÉDIENTS (pour 2-3 personnes)

- 8 biscuits à la cuillère
- 30g de sucre roux
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 85g de mascarpone
- 170g de framboises fraîches

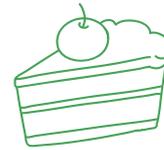


Les fruits les plus riches en eau pour bien s'hydrater !

En été, avec la hausse des températures, il est important de penser à bien s'hydrater, que ce soit en buvant de l'eau ou en adaptant une alimentation rafraîchissante. Certains fruits sont également riches en eau ! Pensez à la tomate, à la pastèque, au melon, à la fraise, à la pêche, au citron ou encore à la mûre !

Tiramisu aux framboises

1. Dans le fond d'un plat, disposer les biscuits cuillère.
2. Dans un saladier, écraser les framboises avec 30g de sucre. Les répartir sur le fond de biscuits et réserver au réfrigérateur. En garder quelques-unes entières pour la décoration.
3. Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes d'œufs.
4. Battre les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à blanchiment du mélange. Rajouter le mascarpone au fouet.
5. Monter les blancs en neige bien fermes et les incorporer délicatement au mélange précédent avec une cuillère en bois.
6. Verser la préparation sur les framboises.
7. Mettre au réfrigérateur 24h avant de servir, voire 48h.



instant chanson

Pour un flirt

Sortie au printemps 1971, cette chanson de Michel Delpech se classe directement numéro un du hit-parade pour ne plus quitter cette place de tout l'été !

Pour un flirt avec toi
Je ferais n'importe quoi
Pour un flirt avec toi
Je serais prêt à tout
Pour un simple rendez-vous
Pour un flirt avec toi

Pour un petit tour, un petit jour
Entre tes bras
Pour un petit tour, au petit jour
Entre tes draps

Je pourrais tout quitter
Quitte à faire démodé
Pour un flirt avec toi
Je pourrais me damner
Pour un seul baiser volé
Pour un flirt avec toi

Pour un petit tour, un petit jour
Entre tes bras
Pour un petit tour, au petit jour
Entre tes draps

Je ferais l'amoureux
Pour te câliner un peu
Pour un flirt avec toi
Je ferais des folies
Pour arriver dans ton lit
Pour un flirt avec toi

Pour un petit tour, un petit jour
Entre tes bras
Pour un petit tour, au petit jour
Entre tes draps

Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner le vidéo clip



À vous de jouer !

Le Sudoku, vous connaissez ? Vous devez compléter chaque case avec un chiffre allant de 1 à 9 en respectant simultanément les trois contraintes suivantes : le chiffre ne doit pas déjà se trouver sur la même colonne, il ne doit pas déjà se trouver la même ligne et il ne doit pas être dans le même bloc.

			2		9	5	4	
		4				3		2
	1			3				
		2					5	
	4		3		1			7
	7	9		2	6			
3		8		4	2	7	1	5
6		1					9	
4		7	1	9	8	2		6

Un peu de sport



Il est indispensable de prévenir les articulations et les muscles que vous allez bouger. L'échauffement va préparer votre corps à l'activité physique et réduire le risque de blessure. Alors, l'idéal, c'est de toujours commencer par un échauffement articulaire, installé sur une chaise avec des rotations lentes de votre tête et de vos épaules, en avant et en arrière. Faites des petits cercles avec vos poignets et une torsion à droite puis à gauche pour mobiliser votre taille.

PLACEMENT

Assis au bord de la chaise, dos droit. Croisez les bras sur votre poitrine ou placez-les devant vous, au choix. Se relever et s'asseoir en freinant la descente.

CONSIGNES & RESPIRATION

Gardez le dos droit. Ne cambrez pas, contractez vos abdominaux. Expirez quand vous vous levez, inspirez quand vous vous asseyez.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Faites entre 2 et 4 séries de 10 répétitions.

