

## MON TRAVAIL ICI

### Secrétaire de direction



Chaque mois un  
professionnel répond à  
nos questions.

• page 3

## TOUT SAVOIR (ou presque) SUR la figue



• page 13

## LES ANNIVERSAIRES DES RÉSIDENTS

Des mois de  
juillet et août

• page 15

## LES MOT MÊLÉS

• page 16

## JE ME SOUVIENS

La rentrée des classes

• page 6

... nouvelle rubrique ...

## LA VIE DE LA RESIDENCE

Le conseil de  
vie sociale

Retrouvez le  
compte-rendu

• page 9

... nouvelle rubrique ...

# Le Petit Volp

LE JOURNAL DE LA RESIDENCE DE LA VALLEE DU VOLP

SEPTEMBRE/OCTOBRE 2020

N° 24

## Mon métier : Infirmière

*Une résidente nous raconte son métier*

• page 4

## LA VIE ICI

Le pique-nique de l'été

*Une résidente nous dit*

• page 7



## SOUVENIRS

Le tour de France en 1956

*Un résident se rappelle*

• page 7



... dossier spécial ... dossier spécial ... dossier spécial ... do

## JE PRENDS SOIN DE MOI

Pourquoi faut-il s'hydrater ?

• page 11

Pourquoi faut-il boire de l'eau ?

• page 12

... dossier spécial ... dossier spécial ... dossier spécial ... do

## édito

Nous sommes ravis de vous retrouver pour ce numéro 24. Nous voulons vous proposer un journal tous les deux mois comme avant la crise sanitaire.

Dans ce nouveau numéro vous pouvez retrouver nos rubriques habituelles. Un professionnel nous explique son travail dans l'établissement. Une résidente nous raconte son métier d'infirmière. Vous allez repartir en enfance en lisant les souvenirs de rentrée des classes. Vous allez revivre le tour de France avec un résident qui témoigne. Vous allez vous instruire avec les rubriques "Tout savoir" et "Je prends soin de moi".

Nous espérons que ce journal répond à ce que vous attendez d'un journal de résidents. Si vous avez des suggestions à nous faire, il ne faut pas hésiter à venir nous en parler.

Une petite nouveauté, dorénavant, le Petit Volp est publié sur le site internet de la résidence dès sa parution. Vos familles pourront le consulter.

Bonne lecture

## ils nous ont quitté

Monsieur **Lucien CHANOT** nous a quitté le 10 août 2020. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Madame **Marie-Jeanne CAZAUX** nous a quitté le 12 août 2020. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Madame **Juliette MATON** nous a quitté le 5 septembre 2020. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Monsieur **Paul LASSERRE** nous a quitté le 13 septembre 2020. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Monsieur **Michel JOUET** nous a quitté le 15 septembre 2020. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

## il vient d'arriver

Monsieur Jean **RUDELLE** est arrivé parmi nous le 13 août 2020. Il est natif de Marquefave dans la Haute-Garonne. Nous lui souhaitons la bienvenue et l'attendons pour la gymnastique adaptée le mardi matin et jeudi après-midi.

# secrétaire de direction

*La rédaction du Petit Volp a décidé de donner la parole aux professionnels de l'établissement. Ils vous accompagnent dans votre vie quotidienne, mais connaissez-vous vraiment leurs métiers ? Nathalie, secrétaire de direction a accepté de répondre à nos questions.*

**LPV : Pouvez-vous expliquer en quoi consiste votre métier ?**

Mon métier consiste à :

- Accueillir au téléphone et physiquement les usagers.

- Accompagner les familles et les résidents dans leurs démarches avant et après leur entrée (visite de l'établissement, remise du livret d'accueil, constitution des dossiers de demandes d'aides...).

- Facturer les séjours.

- Travailler en partenariat avec le trésor public, les conseils départementaux, la Caisse d'Allocation Familiale, les mairies (CCAS...), les caisses de retraites, la sécurité sociale, les mutuelles...

- Gérer les cadeaux pour les résidents (commander, emballer) pour les diverses occasions (anniversaires, fêtes des mères, pères, grands-mères, grands-pères, Noël, nouvel an, nouvelle entrée).

- Encadrer le service hôtellerie (gestion des stocks des produits, renouvellement de la vaisselle...)

**LPV : Quelles sont les qualités**

**demandées pour exercer votre métier ?**

Pour exercer ce métier, il faut être : autonome, polyvalent, organisé, disponible, patient, à l'écoute, aimer le contact humain.

**LPV : Que vous apporte votre métier ?**

Ce métier m'apporte des connaissances qui me permettent de m'enrichir personnellement et professionnellement.

**LPV : Quand intervenez-vous dans la résidence ?**

J'interviens au sein de la résidence du lundi au jeudi.



## infirmière

**J'**habitais auparavant à Tulle dans la Corrèze. Déjà, toute petite, avec une aiguille, je faisais des piqûres à mon poupon. J'ai toujours rêvé d'être infirmière.

Mon père m'a toujours soutenue pour atteindre mon rêve. Grâce à lui, j'ai obtenu une bourse d'étude. J'ai passé les concours d'aide-soignante et ensuite d'infirmière.

J'ai fait mes études à la Salpêtrière à Paris. J'ai eu mon diplôme en 1968.

J'ai travaillé dans plusieurs hôpitaux à Paris, à Necker et à St Louis.

Durant toute ma carrière, je suis allée

dans plusieurs services. J'ai travaillé en cardiologie avec le célèbre Professeur Cabrol.



J'ai aussi travaillé avec le Professeur Lhermite, un homme exceptionnel.

J'ai travaillé plus de dix ans à Paris et à côté de Meaux, où je faisais les nuits.

Quand j'ai quitté Paris, je me suis mariée. J'ai continué à travailler comme infirmière en Corrèze.



J'adorais mon travail. C'est un métier de contacts humains avant tout et j'aime beaucoup.

J'en garde un très bon souvenir. J'ai toujours trouvé une bonne ambiance dans tous les services où je suis passée. Je n'ai aucun mauvais souvenir et aucun regret, j'ai adoré ma vie d'infirmière.



Jacqueline Vianne

# le tour de France

**J**e me souviens en 1956, on avait eu un hiver terrible cette année là. Il y avait des arbres morts partout. Cette année là que le tour de France est passé à Saint Michel, sur la route de Cazères à Fabas, juste devant la maison qui est au bord de la route. Je n'avais pas très loin à aller. C'était la 13ème étape de Luchon à Toulouse. C'était une étape de montagne.



Je me rappelle, il y avait Yvette Horner avec son accordéon. Elle était debout, dans une voiture



décapotable. Elle jouait tout en roulant quand elle passait dans un village ou s'il y avait des spectateurs sur le bord de la route. On avait vu la caravane publicitaire. Elle était jolie. Les cyclistes sont passés à toute vitesse. On n'a pas le temps de les reconnaître. Si je me souviens bien, il y avait une échappée avec deux ou trois coureurs. Quand le peloton passe devant vous, le bruit c'est comme un coup de vent.

Chaque année, j'ai l'habitude de regarder le tour de France à la télévision. J'aime beaucoup le regarder pas que pour la course. J'aime bien regarder les paysages. Ils nous expliquent les lieux. J'aime bien les vues aériennes. C'est joli. On se rend mieux comptes des paysages. J'ai beaucoup voyagé et je peux vous dire que la France est un très joli pays.

Pierre Camasses



## la rentrée des classes

**J'**aimais l'école. J'attendais la rentrée avec impatience. J'étais très sage et je travaillais bien. J'ai eu le certificat d'études. Je garde de bons souvenirs de l'école.  
Suzanne Talieu



**J**e me souviens de la rentrée des classes. J'aimais beaucoup l'école surtout les mathématiques. La maîtresse était gentille.  
Zélia Galy



**J'**allais à l'école à Alos. J'aimais l'école. J'aimais beaucoup les dictées. On se prenait à manger pour le midi. L'école était assez loin de la maison. On y allait à pied.  
Irène Founau

**J'**allais à l'école des Amidonniers, au bord du canal, à Toulouse. J'aimais beaucoup l'école. Tout me plaisait. Je l'ai quitté pour aller faire mon apprentissage.  
Ginette Pospisil

**E**t donc, j'ai eu le certificat d'études. C'était bien, d'avoir le certificat d'études. Monsieur Dupuy, il était sévère. C'était l'instituteur. C'était une bonne école.  
Odette Couzinet

**M**oi, j'allais à l'école à Bédeille. Il y a jusqu'à 50 élèves à Bédeille. Tout m'intéressait. J'étais pas trop mauvaise élève. J'ai eu mon certificat d'études.  
Marcelle Laffitte



# le pique-nique de l'été

Cet été, nous avons fait un pique-nique sur le parking de la résidence.



Au début, il commençait à pleuvoir un peu. On a eu peur, mais après il a fait beau. Il y en a même qui ont attrapé un coup de soleil.

Nous avons bien mangé. C'était bon. Cela fait du bien de manger dehors.

Cette année, on n'a pas eu beaucoup de fêtes et de sorties à cause du virus.

C'est agréable de se retrouver tous ensemble. Le repas était excellent et l'ambiance aussi.

Cette année, il n'y avait pas les familles. C'était entre nous. C'est dommage.

Il faudrait recommencer le plus souvent possible.

Danielle Vallet



le vie ici



# le pédalier

**J**e vais à la gymnastique le jeudi après-midi. J'y vais parce que ça décoince les articulations. C'est de la gym douce.

Je fais aussi du pédalier tous les mardis après-midi, pour m'assouplir les jambes et en particuliers les genoux. Cela me fait du bien pendant plusieurs heures, j'ai les jambes plus légères. Je me trouve mieux. J'ai les jambes qui ont lâché depuis un an et demi.

Pour moi, c'est formidable. Je suis bien assis, c'est impeccable. C'est facile.

Là où j'étais avant, j'avais un vélo électrique pour les bras et les jambes. Il est resté là-bas. Tous les jours, j'en faisais matin et soir.

Dans ma vie, j'en ai fait du vélo. J'en faisais avec un gars qui faisait des courses amateurs à Castres, dans le Tarn. Je l'accompagnais à son entraînement. Nous faisions entre 60 et 80 km . Le plus long trajet que j'ai fait, je me souviens, j'ai fait 190 km . Je suis parti de Castres jusqu'à chez moi, au dessus de Saint-Girons. J'ai mis une journée entière pour parcourir cette distance. A la fin, ça faisait mal. J'étais parti triomphant, je ne me suis pas rendu compte de ce que cela pouvait être.

Ce pédalier me rappelle le vélo. J'aime beaucoup.

Charles Pujol





Étaient présents : M. GALY (représentant des familles), M. DESPIERRE Jean-Louis, Mmes BELAIDENE Madeleine et VIANNE Jacqueline (représentants des résidents), Mme MUNOZ Karine (Cadre de santé), Mme FARDET Catherine (animatrice), M. GRANGER Jean-Marc (chef restauration), Mme BERGANDI Manon (psychologue), Mme GRILLON Sophie (Directrice).

Absents excusés : M. DOUSSAIN (Président du C.C.A.S.), Mme FEUILLOT Patricia  
PV de la réunion du 10 septembre 2019 approuvé à l'unanimité.

La réunion a débuté à 10h30.

### 1. Tarifs 2020

Mme Grillon informe des nouveaux tarifs 2020, fixés par le Conseil Départemental de l'Ariège, à compter du 1er juin 2020. Il est important de préciser que cette nouvelle tarification prend en compte la période du 1er janvier au 31 mai 2020.

De plus, le tarif de la chambre double est moindre que la chambre simple. Par conséquent, il y a une répercussion sur le tarif de la chambre simple.

Les nouveaux tarifs tiennent donc compte de ces modulations. Mme GRILLON rappelle que les frais de séjour sont facturés à terme échu.

Le tarif hébergement pour une chambre simple est de 62,84 euros au lieu de 61.88 en 2019.

Le tarif hébergement pour une chambre double est de 52.42 euros au lieu de 51,85 euros.

Le tarif dépendance pour les GIR 1 et 2 est de 21.49 euros au lieu de 20,74 euros

GIR 3 et 4 est de 13.65 euros au lieu de 13,15 euros

GIR 5 et 6 est de 5.80 euros au lieu de 5,57 euros

Le ticket modérateur du GIR 6 s'ajoute au tarif hébergement.

Mme Grillon précise que cette année le Conseil Départemental a approuvé la majeure partie de nos propositions y compris sur les dépenses du personnel. En effet, l'établissement a enfin obtenu la prise en compte des revalorisations salariales liées à des avancements d'échelon ou de grades.

Le projet de la sécurisation de la passerelle reste d'actualité. Le début des travaux est vraisemblablement reporté en 2021 tout comme la réalisation de la cuisine thérapeutique dans le salon invités.

Il est également prévu, en collaboration avec le nouveau kinésithérapeute, M. Braice GARCIA, l'aménagement d'une salle de kinésithérapie, dans la salle de réunion, comprenant des barres parallèles, un vélo, des espaliers, un plateau d'équilibre, un miroir mural...

Par ailleurs, elle rappelle que conformément aux informations affichées depuis le 21 juillet en fin de matinée, les résultats de l'eau chaude sanitaire sont supérieurs aux seuils de référence. Les douches sont donc interdites depuis. L'entreprise chargée de la maintenance du système de production d'ECS est intervenue dès le 21 juillet à 13h30 et une vidange de tout le système ainsi qu'un choc thermique ont été effectués, conformément aux recommandations de l'ARS. Jeudi, de nouveaux prélèvements seront effectués.

### 2. Crise du Covid :

Madame GRILLON remercie très sincèrement les résidents pour leur patience, leur courage durant ces trois derniers mois. Elle souligne également l'excellent esprit d'équipe dont a fait preuve l'ensemble du personnel pendant cette crise, y compris avec l'équipe de direction.

Un tour de table de tous les participants est réalisé afin que chacun s'exprime sur son ressenti au regard de la crise sanitaire au sein de l'EHPAD.

Catherine Fardet, animatrice :

*« Je remercie la direction qui a tout mis en oeuvre, pour que je puisse mener à bien mes missions, dans un contexte différent durant cette crise sanitaire, où il a fallu s'adapter et être réactif quotidiennement. Cette période a été éprouvante tant physiquement que moralement. Le plus difficile à vivre pour une animatrice, c'est de ne pas pouvoir donner de réponses précises à des inquiétudes. Les visites par vitre interposées et ensuite dans le salon confort avaient changé mon rôle et mes missions d'accompagnant.*

## COMPTE RENDU DU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE (suite et fin)

*J'avais l'impression d'être une « gardienne de prison ». Moralement, c'est difficile à vivre. Il y a quand même eu du positif dans cette crise. Les relations avec les résidents étaient plus individuelles et j'ai appris à les connaître différemment qu'en groupe. Le deuxième point positif, c'est la relation avec les familles qui s'est améliorée et la confiance s'est instaurée ».*

Granger Jean-Marc, Chef Restauration :

*« La crise du COVID-19 a été une situation inédite qui a supposé de s'adapter aux différentes règles d'hygiène et de sécurité, cette période nous a également permis de découvrir sous un autre angle tous nos résidents que nous avons en charge de servir en chambre midi et soir et de leur faire au maximum plaisir. Je tiens aussi à remercier l'ensemble du personnel et la direction pour son investissement humain et professionnel ».*

Bergandi Manon, psychologue :

*« Malgré une arrivée en pleine crise l'accueil et l'intégration de la structure a été exceptionnelle. Cela a permis une mise travail rapide dans un cadre d'une bienveillance rare. L'attention portée par les équipes de soins, d'hôtellerie, de cuisine, d'administration, de direction, d'animation et de maintenance envers les résidents a été resserrée durant cette période. C'est sûrement grâce à cette proximité accrue que le lien social a pu être maintenu et que le confinement a pu être supporté par les résidents. Le lien a pu perdurer avec les familles grâce aux dispositifs de support mis en place comme les visites des familles et le site internet ce qui est à saluer. Le groupe de parole COVID a permis aussi de médiatiser certaines angoisses, renouer le lien social, recevoir les demandes et établir les axes prioritaires du déconfinement directement en lien avec les témoignages des résidents. Ce fut une période éprouvante mais riche dans ce qu'elle nous a enseigné sur les capacités de chacun à s'adapter et à être au plus près des résidents ».*

Munoz Karine, cadre de santé

*« Je remercie les résidents pour la patience dont ils ont fait preuve durant la période de confinement et l'ensemble des équipes pour leur réactivité et leur endurance. L'équipe d'hôtellerie s'est très rapidement adaptée à la nouvelle organisation mise en place qui les touchait directement en lien avec le service en chambre. Par ailleurs, je remercie la direction pour la confiance et l'entraide durant cette crise. Cette crise est arrivée alors que mon expérience en tant que cadre est récente et que cela m'a permis d'accroître la vision globale de l'établissement et la gestion des priorités. Malgré tout, cela a permis de créer des liens professionnels solides ».*

La psychologue précise qu'à compter du 23 juillet prochain, un café des familles est organisé, à raison d'une fois par mois, sur une thématique spécifique, en présence d'un expert, afin que les familles puissent s'exprimer sur celle-ci. Le premier café des familles aura lieu ce jeudi à 16 heures afin d'échanger sur la crise sanitaire que nous avons vécue.

Pendant la crise, des groupes de paroles ont été créés avec les résidents, animés par la psychologue et l'animatrice, afin qu'ils s'expriment sur leurs éventuelles angoisses ou questions sur le Covid

M. Galy tient à préciser que la communication de l'information par le site INTERNET a été très appréciée par les familles mais pour certains résidents, les appels par Whatsapp n'étaient pas adaptés.

Il ajoute que quand l'accès des familles au sein de l'EHPAD a été de nouveau possible, le personnel avait l'air soulagé par la présence des familles.

L'animatrice et la psychologue font un point sur les animations. Désormais, chaque résident dispose d'un programme hebdomadaire avec ses activités « préférées », affiché dans sa chambre. Cela permet aux résidents de se reporter à ce document et aux équipes de rappeler au résident son activité du jour.

Ce programme contient également les menus proposés pour la semaine et les fiches de satisfaction.

### 3. Parole des résidents

Les résidents ont réalisé la réunion de préparation au CVS le lundi 20 juillet à laquelle ont participé environ 15 résidents. Une seule question a été soulevée :

« A quelle date les coiffeuses pourront-elles de nouveau intervenir ? »

Mme GRILLON répond que la décision relève du Président du CCAS qui doit s'entretenir avec les coiffeuses.

En réponse à une question de M. GALY, il est précisé que le salon invités est désormais accessible à chaque famille, sur rendez-vous. Trois invités maximum peuvent déjeuner avec le résident.

La réunion est levée à 12h00.

## pourquoi il faut s'hydrater ?

Passé un certain âge, on ressent la soif plus tard qu'un jeune adulte. En se basant sur ce constat, on comprend que les seniors sont particulièrement exposés au risque de déshydratation. Les besoins en eau de la personne âgée sont supérieurs à ceux de l'adulte et s'élèvent à 1,7 litres/jour après 65 ans. L'eau du robinet, peu coûteuse, disponible à tout moment à domicile, permet aux personnes âgées d'avoir facilement accès à cet élément indispensable, en leur épargnant le port de bouteilles. Il est nécessaire d'en boire de manière régulière tout au long de la journée sous forme d'eau, de thé, de café, de soupe, et compléter cet apport avec des aliments contenant de l'eau (légumes, fruits);

### VIGILANCE RENFORCÉE

Au fil des années, il est à noter que la régulation entre les entrées et les sorties de liquides (la respiration, la transpiration, les urines, les selles...) ne se fait plus de la même manière. Un bon état d'hydratation chez le senior est donc primordial. D'autant que l'on constate souvent chez les personnes âgées une dégradation des habitudes alimentaires. C'est particulièrement vrai chez les personnes isolées, fatiguées et déprimées. La solitude et la baisse du moral agissent sur l'alimentation et donc sur l'hydratation. Enfin, les personnes âgées sont plus sensibles aux infections, aux problèmes intestinaux. Elles ont souvent des accès de fièvre et souffrent fréquemment de diabète. A cela, ajoutons également que l'absorption de certains médicaments peut quelquefois

favoriser les pertes en eau. Chacun d'entre nous doit donc savoir être attentif.



### LES CONSEILS PRATIQUES

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
- Boire en petites quantités plusieurs fois par jour.
- Augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur, de pratique d'un exercice physique ou de fièvre.

### QUELLE QUANTITÉ BOIRE ?

Sachant qu'un individu de taille moyenne perd chaque jour près d'1,5 litre d'eau par les urines et un autre litre par la sueur, les selles et la respiration, il est recommandé de boire entre 1 L et 1,5 L d'eau auxquels s'ajoute l'eau des aliments (fruits, légumes) qui correspond à environ 1 L d'eau par jour. Cette quantité d'eau varie selon l'endroit où l'on vit (dans les pays chauds, les besoins en eau sont plus élevés), si l'on pratique une activité physique, en cas d'allaitement ou en cas de maladie.

Boire 8 verres de liquides (eau, bouillon...) par jour d'une contenance de 25 cl permet de couvrir l'équivalent de 2 litres d'eau.

## pourquoi faut-il boire de l'eau ?

A question simple, réponse simple : pour survivre. Si l'eau représente une part si importante de notre corps c'est pour assurer le bon fonctionnement de nos organes.

### **L'eau permet de maintenir le volume de sang dans le corps**

Le sang permet de véhiculer l'oxygène nécessaire aux muscles et au cerveau pour absorber les nutriments et produire l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner.

Les cellules et les organes absorbent de l'oxygène par l'intermédiaire du sang et rejettent du CO<sub>2</sub> par la respiration. C'est pourquoi il est essentiel de maintenir un volume de sang suffisant pour transporter l'oxygène nécessaire à l'organisme. Et comme le sang se compose de plasma à 55 %, et que le plasma se compose lui-même de 90 % d'eau, l'eau représente près de 50 % de notre sang.

### **L'eau permet de maintenir le niveau de salive**

La salive, composée à 90 % d'eau, permet de faciliter l'absorption, le transport et la digestion des aliments ingérés. En transformant les aliments grâce à la mastication, la salive favorise l'absorption des nutriments en vue de leur digestion. C'est pourquoi il est important de conserver un volume suffisant de salive dans la bouche pour lui permettre d'assurer cette fonction.

### **L'eau permet de réguler la température du corps**

La température corporelle normale du corps se situe entre 36,1°C et 37,8°C. Au-delà, l'organisme met en place un système de régulation thermique par l'intermédiaire de la transpiration. La fièvre, l'exercice physique, l'exposition à la chaleur ou au soleil font naturellement mon-

ter la température du corps et la transpiration permet de se rafraîchir et de ramener la température à un seuil normal. Mais pour pallier les pertes d'eau liées à l'évaporation, il est nécessaire de s'hydrater régulièrement.

### **L'eau permet l'élimination des déchets par l'urine**

L'urine contient 95 % d'eau. Sa fonction ? Elle permet, par l'intermédiaire des reins, d'éliminer les déchets métaboliques et toxiques de l'organisme (résidus médicamenteux, aliments non absorbés...), tout en conservant les sels minéraux essentiels à notre santé.

Aussi, pour assurer le bon fonctionnement de notre système rénal, il est essentiel de boire suffisamment de manière à renouveler régulièrement l'urine contenue dans notre corps.

### **L'eau permet une bonne efficacité cérébrale**

L'eau contenue dans le cerveau, à hauteur de 85%, lui permet de bien fonctionner. Il a été démontré, par plusieurs études, qu'une déshydratation même modérée diminue la vigilance, augmente la sensation de fatigue et le niveau d'anxiété. Concentration et mémoire à court terme peuvent également être altérées. Une relation clinique existe donc sans conteste entre déshydratation et mécanismes cognitifs. Très schématiquement, cela revient à dire que moins on boit, moins on est performant.



# la figue

La figue est le fruit du figuier commun (*Ficus carica*) et de quelques autres arbres de la famille des moracées, emblème du bassin méditerranéen où il est cultivé depuis des millénaires. Aux Antilles et dans l'océan Indien, le terme figue désigne aussi les bananes. Pour être plus précis, la figue n'est pas un fruit au sens botanique du terme. Il s'agit en fait d'un réceptacle charnu, le sycone, qui contient les fleurs et, à maturité, une infrutescence d'akènes éparpillés dans une pulpe comestible.



Les fleurs et fruits du figuier sont d'un type très particulier. Du point de vue botanique, la figue est un faux-fruit. Avant d'être un fruit, la figue est une inflorescence en forme d'urne appelée synconium ou syconium (ou parfois sycone), sorte de petit sac charnu qui enferme des centaines, parfois plusieurs milliers de minuscules fleurs unisexuées qui en tapissent l'intérieur. Ces fleurs to-

talement emprisonnées ne peuvent être fécondées sans intervention extérieure.

700 variétés de figues sont recensées dans le monde [citation nécessaire]. Elles sont classées en 4 groupes : les Caprifigues (figuier sauvage), les Smyrne unifères qui doit être pollinisée, les San Pedro ou Figue Blanche de Saint-Pierre bifères qui doit être pollinisées pour produire des figues d'automne et les figues communes unifère ou bifère sans pollinisation qui représentent la plupart des figuiers d'Europe et pour les-

quelles on distingue les 2/3 : bifères qui donnent deux récoltes par an, en juillet sur les rameaux de l'année précédente et, en automne sur ceux de l'année en cours. et les unifères qui fructifient une seule fois en fin d'été, Elles sont sous ordonnées par couleur : les figues vertes (ou blanches), les figues grises (ou rouges) et les figues noires (ou violettes)

## RECETTE DE LA CONFITURE DE FIGUES

1. Choisir 1,2 kg de figues fraîches, mûres et bien fermes. Retirer la queue, les peler si vous le souhaitez et les couper en 4.
2. Peser 1,2 kg et les verser dans la bassine à confiture avec 1,2 kg de sucre.
3. Porter à ébullition. A partir de ce moment, compter le temps de cuisson : 7 minutes avec un sucre gélifiant, sinon 15 à 20 minutes. Maintenir un feu vif et remuer souvent. Faire le test de la confiture en versant quelques gouttes sur une assiette froide puis pencher l'assiette. La confiture de figue doit couler doucement.
4. Écumer et procéder sans attendre à la mise en pots. Refermer avec les couvercles et les retourner 1 min, puis remettre les confituriers à l'endroit pour les laisser refroidir.



## florent pagny



*Florent Pagny est un chanteur et acteur français né le 6 novembre 1961 à Chalon-sur-Saône, en Saône-et-Loire.*

*Il se fait connaître en 1988 avec le titre *N'importe quoi*, qui sera suivi par plusieurs succès tels que *Si tu veux m'essayer*, *Bienvenue chez moi*, *Caruso*, *Savoir aimer*, *Chanter*, *Et un jour une femme*, *Ma liberté de penser*, ou encore *Là où je t'emmènerai*. Au total, il a vendu plus de 15 millions de disques<sup>1</sup>.*

*Il est également une personnalité télévisuelle puisqu'il fait partie du jury de *The Voice : La Plus Belle Voix en France* de 2012 à 2018 ainsi qu'en 2021.*

## Un de ses plus grands succès : Savoir aimer

Savoir sourire  
À une inconnue qui passe  
N'en garder aucune trace  
Sinon celle du plaisir  
Savoir aimer  
Sans rien attendre en retour  
Ni égard, ni grand amour  
Pas même l'espoir d'être aimé  
Mais savoir donner  
Donner sans reprendre  
Ne rien faire qu'apprendre  
*Apprendre à aimer*  
*Aimer sans attendre*  
*Et aimer à tout prendre*  
*Apprendre à sourire*  
*Rien que pour le geste*  
*Sans vouloir le reste*  
*Et apprendre à vivre*  
*Et s'en aller*  
Savoir attendre  
Goûter à ce plein bonheur  
Qu'on vous donne comme par erreur  
Tant on ne l'attendait plus  
Se voir y croire  
Pour tromper la peur du vide  
Ancrée comme autant de rides  
Qui ternissent les miroirs  
Savoir donner  
Donner sans reprendre  
Ne rien faire qu'apprendre  
*Apprendre à aimer*  
*Aimer sans attendre*  
*Et aimer à tout prendre*  
*Apprendre à sourire*

*Rien que pour le geste*  
*Sans vouloir le reste*  
*Et apprendre à vivre*  
*Et s'en aller*  
Savoir souffrir  
En silence, sans murmure  
Ni défense ni armure  
Souffrir à vouloir mourir  
Se relever  
Comme on renaît de ses cendres  
Avec tant d'amour à revendre  
Qu'on tire un trait sur le passé  
Mais savoir donner  
Donner sans reprendre  
Ne rien faire qu'apprendre  
*Apprendre à aimer*  
*Aimer sans attendre*  
*Et aimer à tout prendre*  
*Apprendre à sourire*  
*Rien que pour le geste*  
*Sans vouloir le reste*  
*Et apprendre à vivre*  
*Et s'en aller*  
Apprendre à rêver  
À rêver pour deux  
Rien qu'en fermant les yeux  
Et savoir donner  
Donner sans rature  
Ni demi-mesure  
Apprendre à rester  
Vouloir jusqu'au bout  
Rester malgré tout  
Apprendre à aimer  
Et s'en aller

# les anniversaires

*Nous avons fêté les anniversaires des résidents nés en juillet et août. Comme à chaque fois, un gâteau de leur choix leur est offert au repas de midi.*



**Mme Perez**  
née le 1er juillet



**Mme Couzinet**  
née le 28 juillet



**M. Camasses**  
né le 15 août



**Mme Bélaïdène**  
née le 7 juillet



**Mme Corédo**  
née le 29 juillet



**Mme Madrières**  
née le 23 août



**Mme Sarniguet**  
née le 9 juillet



**Mme Marcel**  
née le 5 août



**M. Mertes**  
né le 27 août



**Mme René**  
née le 23 juillet



**Mme Thiry**  
née le 14 août



## Le Petit Volp

Pour ce numéro 24, le comité de rédaction était composé de :  
Mme Oulieu  
Mme Corédo  
Mme Galy  
Mme Dedieu  
Mme Vianne  
Mme Vallet  
était la directrice.

Ont collaboré à ce numéro en tant que journalistes :  
Mme Vianne  
M. Camasses  
Mme Talieu  
Mme Galy  
Mme Pospisil  
Mme Laffitte  
Mme Founau  
Mme Couzinet  
Mme Vallet  
M. Pujol

Nathalie Dias a accepté de répondre aux questions de la rédaction.

La mise en page est réalisée par l'animatrice

Le journal est imprimé par la Résidence de la Vallée du Volp

Merci à tous.

# les mots mêlés

---

## Voiture

B C M A N C È T È C C M E N M E A  
F M S U C A H E O O U È É È N T E  
G R I R A C M H H F P B E P R O M  
P F E I P É É C G F I R G O A S G  
G M O I F M E L A R T G U B E L H  
I M B S N R S M É E N E V R R E N  
O B P E A È È S C R S C A E O H R  
B F G P C L P E È C A H V L F H U  
E T F I T V O G O V P T H R G G E  
N H É H V U R È È B O C E L I O T  
E I E L C È T I I L O L A U E R O  
N B M O I G I S M A O L A P R I M  
N P U È È E È C G L S M É N O S V  
E G É L T H R F P C P È S T T T V  
T B M É É I E C S U A L L I É I G  
N R A B A T T E R I E H E T T N P  
A E T T N A T O N G I L C T B C E

accélérateur  
capot  
frein  
pare-choc  
roues

antenne  
clignotant  
GPS  
phares  
sièges

batterie  
coffre  
moteur  
portière  
volant