

Octobre 2020

## LE CANCER DU SEIN PARLONS-EN !



“ Gelée d'octobre rend  
le vigneron  
sobre ”

Le mois d'octobre est dédié aux anges gardiens et le premier vendredi de ce mois nous célébrons la journée internationale du sourire.

C'est également le mois des vendanges tardives, de la récolte des pommes à cidre et des glands. Il est ainsi fêté dans plusieurs régions du monde.

## Le mot de la Directrice

La COVID 19 rode. L'ambiance sociale est anxiogène. Les calendriers et organisations sanitaires budgétaires et institutionnels sont incertains et bouleversés. Soyons légers et impossible d'être en panne d'inspiration puisque ce joli mois d'automne compte un grand nombre de dates clés célébrant diverses thématiques. J'ai choisi ci-dessous d'en évoquer quelques-unes plus ou moins connues.

### 01 octobre : la journée mondiale du chocolat et du café

« La vie est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber ! » – Forrest Gump. Au top 10 des pays amateurs de chocolat, la France arrive à la 10ème place. Pour gagner la 1ère place et détrôner la Suisse il va falloir mettre les bouchées doubles ! Une dégustation en équipe, personnels et ou résidents, s'impose. Partageons les photos de ce moment convivial de dégustation sur les réseaux sociaux ... Pourquoi ne pas s'autoriser ce clin d'œil sucré et anti stressant en cette période difficile ? Une thérapie en quelque sorte.

### 01 octobre au 31 octobre c'est la 7ème édition d'Octobre Rose

« Soyez vigilantes, attentives ! Prenez soin de vous ! Ne laissez pas cette « saloperie » du Diable faire son nid dans votre sein » Richard Bohringer, acteur, remis d'un cancer et qui participe aux actions publiques d'information et de dépistage. Un mois entier de manifestations et de sensibilisation au dépistage du cancer du sein car 1 femme sur 8 risque de développer cette maladie au cours de sa vie. Une pensée pour toutes nos sœurs qui souffrent...

### 02 octobre au 12 octobre : fête de la science

« Si la science ne s'intéresse pas aux choses délirantes, elle risque fort de passer à côté de choses intéressantes. » Antoine Labeyrie, astronome, interview dans Télérama, 12 août 2000. Depuis 25 ans le pays promeut la science auprès des petits et des grands. C'est plus de 3 000 évènements organisés aux 4 coins de la France mais aussi en outre-mer et à l'international du 6 au 16/11/2020.

### 4 octobre : la journée mondiale des animaux TOUS les animaux sans exception.

« L'animal ne s'élèvera jamais au niveau de l'Homme mais il ne tombera jamais aussi bas » Comité d'action civique de lutte contre la cruauté animale. Et encore une pensée pour les chevaux mutilés : « un homme cruel avec les animaux ne peut être un homme bon » Gandhi. L'ONU est à l'initiative de cette journée afin d'attirer l'attention des gouvernements et des particuliers sur l'importance de la biodiversité composée d'animaux sauvages et domestiques. Cette journée est complétée par la journée internationale des droits des animaux le 10 décembre.

(En 2017 : 750 espèces animales disparues, 2 700 en voie d'extinction, 12 500 menacées... En 2020 : 500 espèces vertébrées sont en voie de disparition, car elles comptent des populations de moins de 1 000 individus.)

### 08 octobre : journée des collègues au travail

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble c'est LA réussite » Henry Ford, fondateur de la marque FORD. En juin, on fait la fête avec ses voisins de palier à la maison et en octobre, depuis 2013 on récidive avec ses collègues d'atelier de chantier pour favoriser la convivialité, même masqués. Croissants, gâteaux-maison, vite à vos livres de recettes !

### 12 octobre au 18 octobre : la semaine du goût et le 16 octobre la journée nationale contre le gaspillage alimentaire

La brigade des cuisines des Crozes : aux fourneaux ! pour le plus grand bonheur de nos papilles. En 2020 la 31ème édition de la Semaine du goût ! Belle initiative française exportée dans plusieurs pays et dans l'esprit d'une gestion alimentaire réfléchie, c'est aussi la 7ème édition de la journée anti-gaspi.

### 25 octobre : la journée du changement à l'heure d'hiver

Petit moyen mémo technique pour ceux qui doutent : d'1 heure en Avril on Avance et d'1 heure en OctobRe on recule

### 31 octobre : la journée du fantôme des Crozes, à l'occasion d'Halloween.

### A partir du 17 octobre au 02 novembre : les vacances de Toussaint

Et si vous décidez de vivre intensément l'une de ces journées parmi d'autres n'oubliez pas de respecter les gestes barrières.

**Bienvenue à**

**Bonne continuation à**

**Les anniversaires du mois d'octobre**



# RENDEZ-VOUS D'ANIMATION

DU 05 au 09 octobre 2020

## « Semaine Bleue »

Lundi 05 octobre      *Sainte Fleur*

15h00 : Loto des chansons, dégustation de gaufres et chocolat chaud, avec Hélène et Fabienne.

Mardi 06 octobre      *Saint Bruno*

12h00 : Repas de la semaine bleue en salle à manger, avec Hélène et Fabienne.

Mercredi 07 octobre      *Saint Serge*

15h00 : Dépouille de maïs et dégustation de fromage fort, en salle à manger, avec Hélène et Fabienne.

Jeudi 08 octobre      *Sainte Pélagie*

15h00 : Visite de Sonia et ses poneys, avec dégustation de corniottes.

Vendredi 09 octobre      *Saint Denis*

Le matin : Passage de la bibliothèque, avec Hélène.

15h00 : Après-midi Cinéma avec le cinéma de Louhans, « De plus belle » film sur octobre rose, et dégustation de pop-corn en salle à manger.

# RENDEZ-VOUS D'ANIMATION

DU 12 au 16 octobre 2020

## « Semaine du goût »

Lundi 12 octobre                      *Saint Wilfried*

15h00 : Messe, en salle à manger.

Mardi 13 octobre                      *Saint Géraud*

Le matin : Visite d'Egon dans les étages, avec Fabienne.  
12h00 : Loto en salle à manger, avec Hélène et Fabienne.

Mercredi 14 octobre                      *Saint Juste*

15h00 : Atelier mémoire spécial semaine du goût en salle à manger, avec Fabienne.

Jeudi 15 octobre                      *Sainte Thérèse d'Avila*

15h00 : Après-midi dégustation « la ronde des fromages », en salle à manger, avec Hélène et Fabienne.

Vendredi 16 octobre                      *Sainte Edwige*

8h00 : Petit déjeuner continental, avec Hélène, Fabienne et Sébastien.  
12h00 : Marande dans le hall du 1<sup>er</sup> étage, avec Hélène, Fabienne et Sébastien.

# *RENDEZ-VOUS D'ANIMATION*

*DU 19 au 23 octobre 2020*

Lundi 19 octobre      *Saint René*

15h00 : Fabrication d'une compote de pommes en salle à manger, avec Fabienne et Hélène.

Mardi 20 octobre      *Sainte Adeline*

Le matin : Visite d'Egon dans les étages, avec Fabienne.  
15h00 : Loto en salle à manger, avec Hélène et Fabienne.

Mercredi 21 octobre      *Sainte Céline*

15h00 : Atelier mémoire en salle à manger, avec Fabienne.

Jeudi 22 octobre      *Sainte Elodie*

15h00 : Jeux de société en salle à manger, avec Fabienne.

Vendredi 23 octobre      *Saint Jean de Capistran*

# *RENDEZ-VOUS D'ANIMATION*

*DU 26 au 30 octobre 2020*

Lundi 26 octobre      *Sainte Dimitri*

Mardi 27 octobre      *Sainte Emeline*

Le matin : Visite d'Egon dans les étages, avec Fabienne.  
15h00 : Jeux d'adresse en salle à manger, avec Fabienne.

Mercredi 28 octobre      *Saint Jude*

15h00 : Atelier mémoire en salle à manger, avec Fabienne.

Jeudi 29 octobre      *Sainte Narcisse*

15h00 : Loto en salle à manger, avec Fabienne et Hélène.

Vendredi 30 octobre      *Saint Bienvenue*

Le matin : Passage de la bibliothèque, avec Hélène.  
15h00 : Concours de tarot en salle à manger, avec Hélène et Fabienne.





**En salle à manger  
à 15h00**

**Jeudi 01 octobre  
Lundi 05 octobre  
Mardi 13 octobre  
Mardi 20 octobre  
Jeudi 29 octobre**



**Venez nombreux !!!**

OCTOBRE ROSE :

SEANCE CINEMA A LA MAISON DE RETRAITE

LE VENDREDI 09 OCTOBRE 2020



*Lucie est guérie, sa maladie est presque un lointain souvenir. Sa famille la pousse à aller de l'avant, vivre, voir du monde... C'est ainsi qu'elle fait la connaissance de Clovis, charmant... charmeur... et terriblement arrogant. Intrigué par sa franchise et sa répartie, Clovis va tout faire pour séduire Lucie, qui n'a pourtant aucune envie de se laisser faire. Au contact de Dalila, prof de danse haute en couleur, Lucie va réapprendre à aimer, à s'aimer, pour devenir enfin la femme qu'elle n'a jamais su être. Pour sa mère, pour sa fille, pour Clovis...*

**A 14h30 en salle à manger**

**Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre**



Reconnaisable par son mythique ruban rose, la campagne Octobre Rose est l'occasion de sensibiliser au dépistage du cancer du sein et de collecter des fonds pour soutenir la recherche. Histoire du logo, actions, association, comment faire un don et participer... Tout savoir sur l'édition 2020.

Aujourd'hui en France, une femme sur huit risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie. Chaque année, 54 000 nouveaux cas sont détectés et près de 12 000 femmes en décèdent. Depuis 1994 en France, Octobre Rose est une campagne annuelle qui permet de sensibiliser le grand public au dépistage du cancer du sein, la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, et de récolter des fonds pour la recherche médicale et scientifique. D'où vient cette initiative solidaire ? Quelles sont les dates de l'édition 2020 ? Comment faire un don ou soutenir la recherche ?

### **Octobre Rose : qu'est-ce que c'est ?**

Chaque année depuis 26 ans en France, Octobre Rose est le mois consacré à la lutte contre le cancer du sein. Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre, professionnels de santé, ONG et associations sont rassemblés à travers le monde autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein. En France, 650 000 femmes sont atteintes d'un cancer du sein ou ont été touchées par cette maladie, 54 000 nouveaux cas de cancers du sein sont diagnostiqués chaque année et 12 000 femmes en décèdent. On estime qu'1 femme sur 8 sera touchée par le cancer du sein au cours de sa vie, d'où l'importance d'un dépistage précoce. Plus un cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes.

Des initiatives comme des courses, des ventes aux enchères, des collectes de soutien-gorge et d'autres événements sont organisés pour permettre de récolter des fonds au profit de la recherche médicale et scientifique. Des campagnes de dépistages gratuits ou à prix réduits sont également proposés à travers la France. L'intégralité des fonds levés pendant cette période sont entièrement reversés aux associations qui aident et accompagnent les personnes atteintes du cancer ainsi qu'à la recherche. Octobre Rose est aussi une campagne internationale. Son équivalent anglo-saxon est le National Breast Cancer Awareness Month. De nombreux monuments historiques du monde entier se parent de rose pour montrer leur soutien et leur engagement contre le cancer du sein : Palais Présidentiel d'Argentine, Water Cube en Chine, Cathédrale San Miniato de Florence en Italie, Cathédrale de Basilia au Brésil, Pink Tokyo Tower au Japon, Aéroport J.F Kennedy à New-York aux Etats-Unis...



## **Dates clefs : comment est né Octobre Rose ?**

En 1985, un partenariat entre l'American Cancer Society et l'entreprise Imperial Chemical Industries lance une campagne pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein et promouvoir la mammographie.

En 1992, Alexandra Penney, rédactrice en chef du journal Self, consacré la santé des femmes, propose un numéro spécial "Cancer du Sein". Evelyn Lauder, vice-présidente de la société de cosmétique Estée Lauder et survivante d'un cancer du sein, est invitée pour être rédactrice de ce numéro spécial.

En 1993, Evelyn Lauder crée aux USA la Breast Cancer Research Foundation (Fondation pour la Recherche contre le Cancer du Sein) afin de soutenir l'innovation en matière de recherche clinique et génétique.

En 1994, Estée Lauder France et le magazine Marie-Claire décident de s'engager ensemble dans la lutte contre le cancer du sein en créant l'association "Le Cancer du Sein, Parlons-en !". Chaque année, de nombreuses initiatives sont mises en place, pendant tout le mois d'octobre (Octobre Rose), pour informer et sensibiliser les femmes à l'importance du dépistage précoce.

Depuis 2004, les Prix Ruban Rose mis en place par l'association permettent de soutenir financièrement la recherche contre le cancer du sein.

Le 12 novembre 2011, Evelyn Lauder s'éteint. L'association "Cancer du Sein, Parlons-en !" continue son combat contre le cancer du sein et sur l'importance d'un dépistage précoce.

Depuis 2014, chaque premier octobre, la Tour Eiffel se pare de la couleur de l'association et s'illumine en rose.

## L'histoire du ruban rose



Ruban rose Ruban rose, symbole du cancer du sein

L'américaine Penney Laingen a été la première femme à utiliser le ruban comme un symbole en 1979 : elle accrochait des rubans jaunes aux arbres pour demander la libération de son mari, retenu en otage en Iran. Au début des années 90, le ruban rouge, couleur de la passion et du sang, symbolise la lutte contre le virus du Sida. En 1992, Alexandra Penney, rédactrice en chef du magazine Self, imagine un ruban rose pour désigner le combat contre le cancer du sein et demande à l'entreprise Estée Lauder de le distribuer dans ses magasins de New York. Evelyn Lauder, vice-présidente de la société de cosmétiques, surenchérit en promettant de mettre des rubans sur tous les comptoirs Estée Lauder, ainsi que les magasins de cosmétiques du pays.

→ Pourquoi la couleur rose ? Le rose du ruban choisi par l'entreprise Estée Lauder est le rose 150, "l'une des couleurs best-sellers" de chez Offray, la plus grande entreprise de rubans au monde. "Une couleur féminine, douce, joyeuse et qui évoque la bonne santé, tout ce que ce cancer n'est pas", constate l'association Breast Cancer Action qui milite contre le cancer du sein. Aujourd'hui, le ruban rose est le symbole international de la lutte contre le cancer du sein. Porter un ruban rose permet de marquer son engagement dans la lutte contre le cancer du sein et sa solidarité avec les malades.



# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

du 5 au 11 octobre 2020

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

## Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

*Un enjeu pour l'après COVID*



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé



En lien avec  
« La Journée internationale des personnes âgées »



## Les recettes du chef Sébastien...

### Moules au bleu de Bresse

#### Ingrédients :

Moules décoquillées

Echalotes

Bleu de Bresse

Crème

Vin blanc

Vinaigre de vin

Fumet de poisson

Sel/poivre

Persil



Ciseler les échalotes et faire fondre avec un peu de matière grasse

Déglacer au vinaigre de vin et laisser réduire jusqu'à absorption totale du vinaigre

Ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié

Ajouter le fumet de poisson et les moules décoquillées

Couvrir d'eau et laisser cuire les moules

Une fois cuites, ajouter le bleu coupé en cube, laisser fondre et ajouter la crème

Vérifier l'assaisonnement, saler poivrer

Dresser avec du persil ciselé

*Et bon appétit !*

Spectacle dans  
le parc du  
château



Bel après-midi avec  
un temps idéal

Qui sera le  
gagnant du tour  
de France ?



## Portrait du mois



### Quizz « la ronde des fromages »

**1 Selon la légende, qui a inventé le camembert ?**

- Mme Laurel
- Mme Harel
- Mme Hardy

**2 Quel est le plus lourd fromage français ?**

- Laguiole
- Beaufort
- Emmental

**3 A partir de quel lait est fabriqué le Roquefort ?**

- Brebis
- Chèvre
- Vache

**4 Quels fromages composent la recette originale de la Fondue Savoyarde ?**

- Emmental, Beaufort, Comté
- Emmental, Reblochon, Abondance
- Emmental, Beaufort, Reblochon

**5 Quelle est la région d'origine du Maroilles ?**

- Nord-Pas-de-Calais
- Alsace
- Normandie

**6 De quelle région est issu le véritable Camembert au lait cru ?**

- Auvergne
- Paris
- Normandie

**7 Une roue de Brie de Meaux pèse environ**

- 2kg
- 3kg
- 4kg

**8 Qu'utilise-t-on fréquemment pour aromatiser le Gouda et le Munster ?**

- du Sésame
- du Cumin
- du Chablis

## Corrigé :

**1 Selon la légende, qui a inventé le camembert ?**

- Mme Laurel
- Mme Harel**
- Mme Hardy

**2 Quel est le plus lourd fromage français ?**

- Laguiole
- Beaufort
- Emmental**

**3 A partir de quel lait est fabriqué le Roquefort ?**

- Brebis**
- Chèvre
- Vache

**4 Quels fromages composent la recette originale de la Fondue Savoyarde ?**

- Emmental, Beaufort, Comté**
- Emmental, Reblochon, Abondance
- Emmental, Beaufort, Reblochon

**5 Quelle est la région d'origine du Maroilles ?**

- Nord-Pas-de-Calais**
- Alsace
- Normandie

**6 De quelle région est issu le véritable Camembert au lait cru ?**

- Auvergne
- Paris
- Normandie**

**7 Une roue de Brie de Meaux pèse environ**

- 2kg
- 3kg**
- 4kg

**8 Qu'utilise-t-on fréquemment pour aromatiser le Gouda et le Munster ?**

- du Sésame
- du Cumin**
- du Chablis

# L'AUTOMNE est arrivé



## Ils nous ont quittés

**Nous adressons nos condoléances aux familles et aux personnes proches de :**



**"octobre ensoleillé, décembre  
emmitouflé"**



Photo: iStock