

Passer'Elles

le magazine des Elles

L'estrade, une troupe au grand coeur



Alors ? Avez-vous été fouillé par la police ? Avez-vous trouvé le coupable ?

Car tel était l'enjeu de la dernière pièce de théâtre de la compagnie de l'Estrade.

Pour la troisième année consécutive, cette troupe jouait au profit de plusieurs associations. Dimanche dernier au Podium de Poisy, les entrées se faisaient au profit des Elles.



Et comme à chaque fois, la salle était comble ; comme à chaque fois, on a ri de bon cœur. Merci à toute la troupe, vous êtes exceptionnels !



Si vous n'avez pas encore vu cette comédie policière où les acteurs interagissent avec le public, foncez... pour votre plus grand plaisir et celui d'une association !

(Dernière représentation le dimanche 17 mars 2024.)



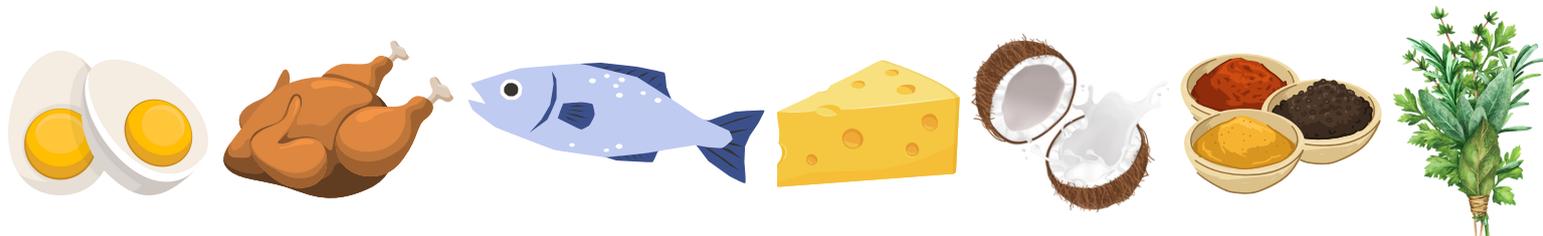
Rencontre avec

Sandrine Briot



Passionnée depuis l'adolescence par le bien-être et la psychologie, j'ai très tôt eu à cœur de comprendre comment prendre soin de sa santé au quotidien. J'ai rapidement compris que le physique et le mental sont intimement liés et interagissent constamment : un état de santé optimal nécessite de considérer l'individu dans sa globalité, à la fois dans ses forces et ses faiblesses physiologiques (liées à son terrain biologique, son hérédité, son environnement, sa façon de se nourrir, de bouger...) et son bien-être psychique (sa capacité de gestion du stress, l'alternance entre temps d'action et de repos...

Aujourd'hui certifiée en naturopathie et en sophrologie (spécialisée en cancérologie), j'ai le bonheur d'animer une fois par mois des ateliers-conférences à l'association "Des elles pour vous" sur les sites de Marignier et de Cran-Gevrier, où nous abordons sans tabou toutes les étapes du cancer et les bienfaits d'une nutrition adaptée au cas par cas. Il n'est pas rare que les traitements contre le cancer altèrent ou modifient la production de salive ainsi que le goût des aliments et il suffit parfois de petites astuces pour retrouver un peu de joie dans nos assiettes. En voici quelques unes :



Si la nourriture vous semble amère,

je vous conseille d'éviter de consommer de la viande rouge et de la remplacer par de la viande blanche, du poisson, des œufs, des quenelles, des quiches, du fromage et des laitages.

Si vous avez en permanence un goût métallique dans la bouche,

commencez le repas en vous rinçant la bouche avec une boisson acidulée (de l'eau citronnée par exemple) et préférez les poissons, œufs et laitages plutôt que les viandes. Tournez-vous quelques temps vers les féculents plutôt que les légumes ou bien adoucissez vos légumes en ajoutant une sauce blanche type béchamel ou lait de coco.

Quand les repas paraissent fades,

il est préférable de se diriger vers des aliments forts en goût comme les fromages fermentés (Feta, Gouda ou Comté) les charcuteries fumées et les poissons fumés. Saupoudrez également vos assiettes de toutes les épices (cumin, paprika...) et les herbes aromatiques que vous aimez (persil, ciboulette, thym, basilic, ail, échalote...).

Enfin si certaines odeurs vous paraissent écœurantes,

la solution consiste à délaissier quelques temps les cuissons pour préparer des repas froids, des salades composées ou de petits sandwichs colorés et appétissants et de manger dans une autre pièce que la cuisine où les odeurs sont plus persistantes.



Notre corps, tout comme la nature, regorge de ressources incroyables et il suffit parfois d'orienter son alimentation de façon spécifique pour atténuer nettement les douleurs, retrouver de la vitalité et palier les effets secondaires des traitements à tous les stades de la maladie.

Que ton alimentation soit ta première médecine

Hippocrate

Pour retrouver le plaisir de manger, ce mois-ci Sandrine Biot qui anime nos ateliers de nutrition vous propose une recette originale à base d'un légume de saison,



la patate douce



De couleur orangée, violette ou blanche, la patate douce est riche en fibres en vitamines du groupe B et en minéraux ; avec un indice glycémique bas, elle a toute sa place dans une alimentation équilibrée.

Si vous voulez la cuisiner d'une façon un peu originale, voici ma recette de gaufre de patate douce.

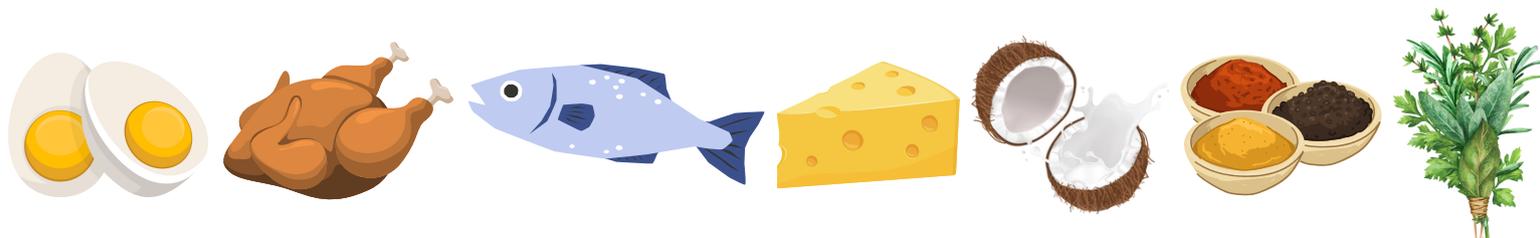
GAUFRE DE PATATE DOUCE



- épluchez 250 gr de patate douce et les râper
- versez le tout dans un saladier et ajouter 10 cl de lait végétal ou animal
- ajoutez alors un œuf entier
- ajoutez ensuite 70 gr de farine de riz
- puis une cuillère à soupe d'huile d'olive
- et pour les gourmands un peu de fromage râpé
- mélangez bien le tout
- assaisonnez comme vous aimez : persil, ciboulette, gingembre râpé, poivre et pour remplacer le sel quelques algues de nori émiettées
- étalez la préparation dans le moule à gaufre
- cuisez les quelques minutes.

Ces gaufres sont délicieuses aussi bien accompagnées d'une salade pour un repas léger qu'au petit-déjeuner, régalez-vous !

Et si l'idée de manger plus naturel vous tente, inscrivez-vous tous les mois aux ateliers thématiques décomplexés et conviviaux de Sandrine !



Les randonnées du mois de février

par Marie Odile



Dimanche 4 février 2024 Le Plateau des Glières



Sortie de niveau 1, incontournable chaque hiver ! Il nous a fallu jongler avec les parties bien enneigées et les chemins caillouteux, mais rien n'arrête le courage de nos randonneuses.

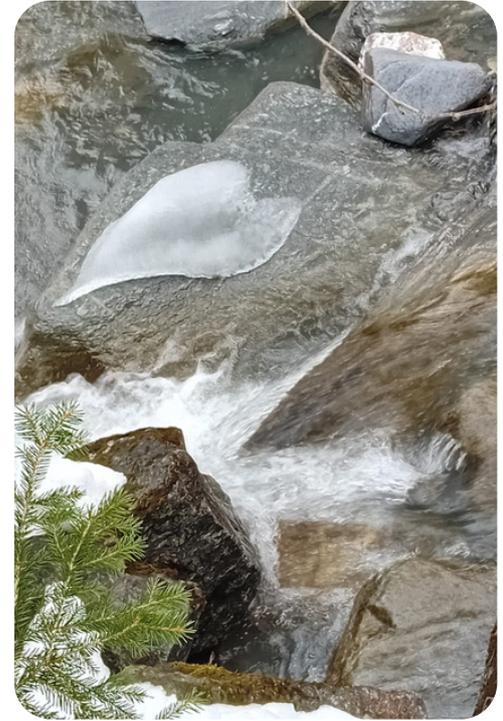
Mercredi 7 février 2024 Le Plateau de Cenise

Un véritable voyage tant nous sommes dépaysé alors que nous sommes juste au dessus de Cluses (sortie de niveau 2).



Vendredi 9 février 2024 - Le Planay à Megève

Encore assez de neige pour garder les raquettes sur tout le parcours niveau 1.



Mardi 14 février 2024

Les chalets du Truc et le Mont Truc

Sortie de Niveau 2, face aux Dômes de Miage, tout simplement magique comme ce cœur de la St Valentin !



Pour connaître le programme de mars, c'est ici :

https://drive.google.com/file/d/1NahtvD4d1upEIVoaArTW6ttndV8EUXHa/view?usp=drive_link



Si vous souhaitez recevoir les programmes des randonnées, contacter :
Marie-Odile RAPHAEL au 06 79 85 85 37
marieoraphael@gmail.com

Quelques dates importantes

28 février - 30 mars 2024

inscriptions en ligne pour participer au défi connecté mars bleu

**DÉFI
CONNECTÉ
Mars Bleu**

Bougeons pour notre côlon !



Vendredi 08 mars 2024

dès 20h30
Plus 30 discothèque
de Bonneville



pendant tout le mois de mars

présence dans de nombreux établissements pour informer sur le cancer colorectal et présenter notre association

Contact

06 41 54 52 02

desellespourvous@gmail.com

www.desellespourvous.fr

Permanence : 44 grande rue d'Aléry - 74960 Cran-Gevrier
Siège social : 1790 route de Botilly - 74270 Chilly



Des elles pour vous