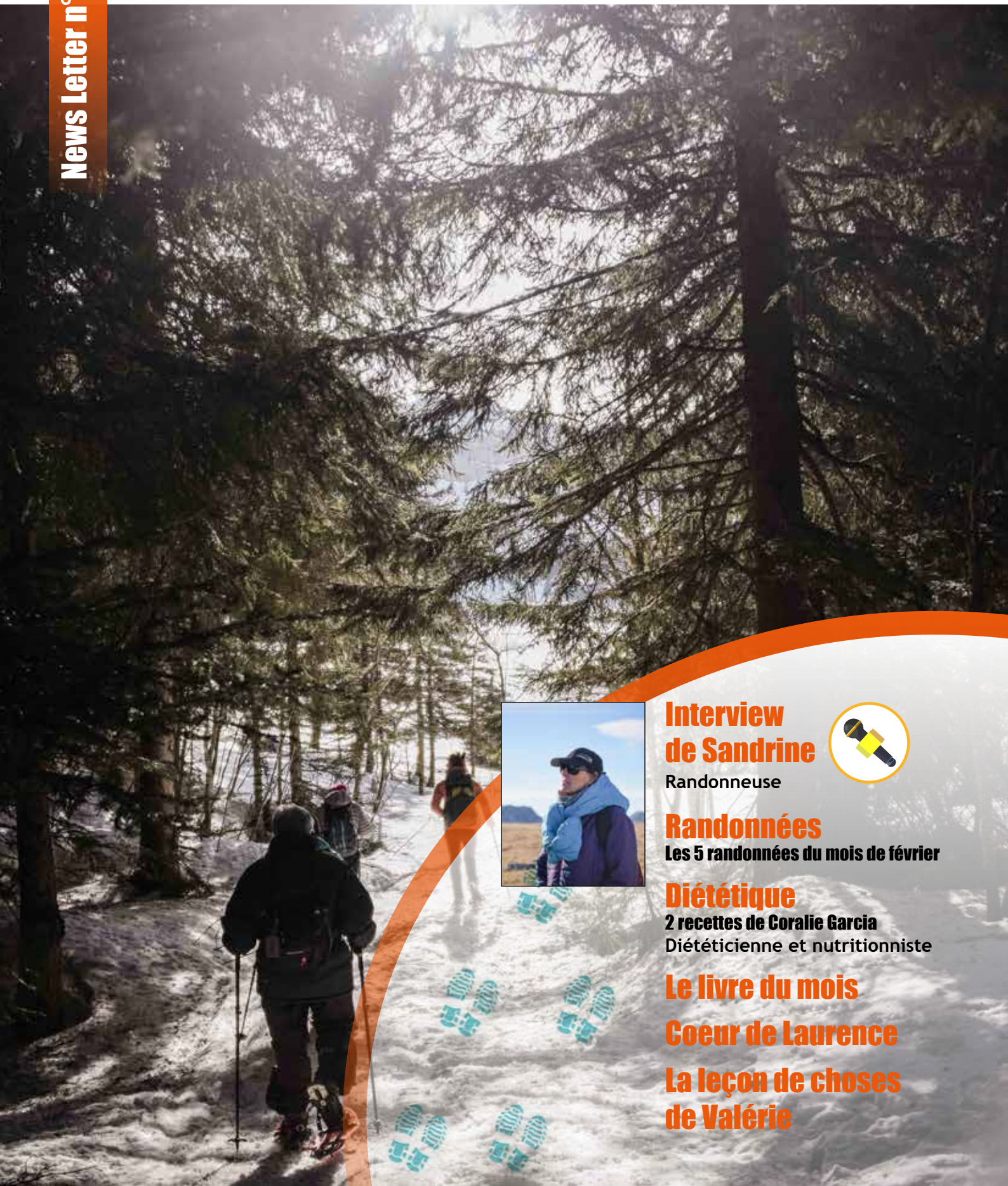


Des elles pour vous



Vita'Rando



### Interview de Sandrine

Randonneuse



### Randonnées

Les 5 randonnées du mois de février

### Diététique

2 recettes de Coralie Garcia  
Diététicienne et nutritionniste

### Le livre du mois

Coeur de Laurence

La leçon de choses  
de Valérie

# Interview

## Sandrine

Randonneuse



Cette interview met en avant le regard d'une randonneuse. Sandrine va partager avec nous, en répondant à quelques questions, ce que lui apporte cette activité en groupe animée par Marie-Odile Raphael.

### Bonjour Sandrine, pourrais-tu te présenter, et quel est ton parcours ?

En 2019 j'ai 53 ans, on découvre un cancer du rectum et voilà le début d'un long parcours médical entre consultations, salles d'attente, examens, résultats, chimio, opération, peur, solitude... Enchaînement de «protocole», un mot qui me donne la nausée! Puis contrôle, mauvaise nouvelle, récurrence, re-protocole... Pas efficace... On recommence.

Je poursuis ma progression sur le sentier de la guérison... nous sommes en 2021...

### Quel est l'intérêt de l'association «Des elles pour vous» pour toi ?

En arpentant tous ces couloirs je me sentais bien «seule au monde»! Un jour on me communique la plaquette «Des Elles

« Alors vivons,  
respirons, sortons,  
rions, activons-nous,  
repretons notre  
progression,  
notre CHEMIN ... »



pour Vous». Je rencontre alors une Dame de cœur, rayonnante qui me tend la main. Depuis ce jour, j'ai à nouveau l'impression d'exister, je retrouve la joie de vivre, plus le sentiment d'être seulement un patient qui ère dans ce marasme médical!

Plus que jamais, c'est le moment de se consacrer à soi, à sa Vie, à son existence, à son corps, à son esprit.

L'Association m'a permis de faire de fabuleuses rencontres, avec de «belles d'Ames», humbles, pleines de force, de courage et de ressources, ça me donne une sacrée leçon de Vie et du peps....

### Etre en groupe, cela crée-t-il une dynamique particulière ?

Grâce à toute la bienveillance, l'amour qui émane de ce groupe de femmes si dynamiques, à leurs sourires, regards... qui procurent

tant d'émotions, «Etre ensemble» insuffle une dynamique qui booste et pousse à se dépasser, donne envie d'avancer...

Je remercie toutes les belles âmes que j'ai croisées, pour leur partage et cette chaleur hu-

maine. Merci Marie Odile de si bien nous guider... MERCI «un si petit mot qui veut tant dire»

Nous avons toutes besoin de force intérieure, de résilience, d'une bonne santé et d'une forte énergie!

Alors vivons, respirons, sortons, rions, activons-nous, repretons notre progression, notre CHEMIN...

### Que t'apportes l'association «Des elles pour vous» au quotidien ?

Un atelier, une rando, un massage, un voyage sonore quoi de neuf cette semaine?

L'Association a pris une belle place dans ma Vie, c'est mon carburant...

Comment ne pas adhérer aux propositions de Véro, à travers son investissement, tant d'énergie à nous chouchouter. ■

Propos recueillis par IT



# 5 RANDONNÉES EN HAUTE-SAVOIE

Randonnées tout au long de l'année  
avec Marie-Odile RAPHAEL

# 1

05.02.2021  
LA POINTE D'ANDEY EN RAQUETTE

370 m de dénivelé au-dessus  
du Plateau de Solaison.  
Nous avons combattu contre un vent  
très fort, mais rien lâché !

*Ninon est en renfort, en tant qu'accompagnatrice pour cette randonnée. Claire, nouvelle venue, et Ninon grimpent avec énergie la Pointe d'Andey.*



*Nous avons pique niqué à l'abri d'un sapin.*



# 2

## 06.02.2021 : LLES FOLLIÈRES ET LES FRÊTES EN RAQUETTE ! LA CROIX FRY, LA CLUSAZ



Boucle de 6 km en traversant les tourbières et retour par les Frêtes, 200 m de dénivelé!

*Christine nous a rejoint récemment et a fait déjà 4 randonnées.*

*Notre Coco nationale qui met toujours une très bonne ambiance !*



*Muriel et son adorable sourire.*





*Vue prise lors de la randonnée du 12 février au-dessus de Megère.*

# 3

## 12.02.2021.2021 CHALET DE LA VIEILLE BEAUREGARD - MEGÈVE

Boucle de 4 km, 200 m de dénivelé,  
avec une belle vue sur le massif du  
Mont-Blanc !



# 4

## 19.02.2021 AUTOUR DE NOTRE DAME DES NEIGES LES GLIÈRES

Boucle de 6 km, 140 m de dénivelé.  
Un magnifique champ de neige dans une ambiance Grand Nord!





5

24.02.2021  
COL DE CORDON, COL DE LA RAMAZ, SOMMAND



Boucle de 5 km , 240 m de denivelé.



*Et voilà une pause déjeuner bien méritée sous un soleil radieux.*





## Le coeur du mois de Laurence



### LE LIVRE DU MOIS

NÉ SOUS UNE BONNE ÉTOILE  
De Aurélie Valogne

A l'école, il y a les bons élèves... et il y a Gustave. Depuis son radiateur au fond de la classe, ce jeune rêveur observe les oiseaux dans la cour, ou scrute les aiguilles de la pendule qui prennent un malin plaisir à ralentir. Le garçon aimerait rapporter des bonnes notes à sa mère, malheureusement ce sont surtout les convocations du directeur qu'il collectionne. Pourtant, Gustave est travailleur. Il passe plus de temps sur ses devoirs que la plupart de ses camarades, mais contrairement à eux ou à Joséphine, sa grande...



Les p'tites confitures de Noël.

### RECETTE DE LA CONFITURE (POUR LES COURAGEUSES)

1,3kg de baies  
300ml d'eau  
600g de sucre  
1 citron.

Ramasser les fruits après les gelées afin que les baies soient molles, ôter le bout noir appeler la mouche. Cuire 15' et passer au presse-purée en petite quantité afin d'enlever les poils. Puis passer la pulpe obtenue au chinois.

Ou ramasser les fruits avant les gelées, ôter la mouche, couper les fruits en 2 et retirer les poils.

Enfin mélanger la pulpe, le sucre, le citron et un peu d'eau pour fluidifier et faire cuire doucement 15' dans une casserole à fond épais.

Mettre en pot lorsque la confiture est très chaude, fermer vos couvercles et retourner les pour ôter l'air.

Comme nous sommes aussi toutes amatrices de tisanes. Je vous transmets cette recette nettement plus rapide :

### INFUSION

Faire bouillir 50g de baie dans 1 l d'eau pendant 5'.

Laisser infuser 15'.

Filtrer et déguster.

Le gout est étonnant. Les propriétés sont nombreuses dont celle d'être un anti-inflammatoire.

### La leçon de choses de Valérie

#### LE GRATTE CUL OU CYNORHODON

Au début des grand froids, Marie-Odile nous a montré quelques fruits comestibles de nos montagnes. Nous avons donc découvert la jolie grappe rouge de l'épine vinette sur le Salève et nous avons fait le plein de vitamines C (20X+ que l'orange) en mangeant les Akènes du cynorhodon qui est le fruit de l'églantier (rosier primaire). Mais, nous avons fait attention de ne pas manger les poils qui sont, comme son nom vulgaire l'indique, très urticants pour nos popotins. Avec les prunelles, ce sont

des fruits qui se mangent après les gelées. Il faut donc en profiter pour faire une délicieuse confiture que certaines ont dégusté lors d'une randonnée.

#### Merci à Noëlle

Noëlle a réalisé la confiture pour les dames qui ont participé à la ceuillette et on l'a dégustée lors des randonnées avec les autres.



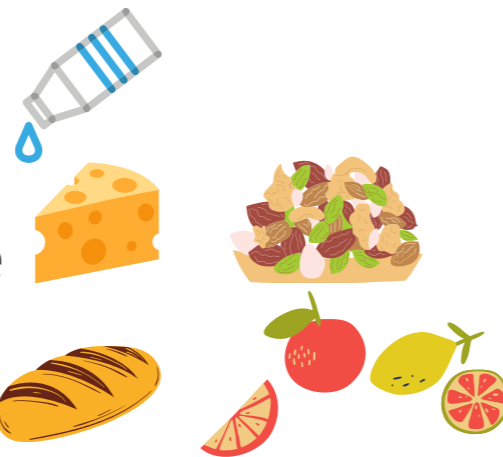
## Collation pendant une randonnée

Hydratation

Une portion de protéines et un peu de matière grasse

Une portion de Glucides

Des fibres



### Exemples

- Tranche de pain de seigle - purée d'amande - compote
  - Noix du Brésil - dattes séchées
  - Pain de mie - Fromage - clémentine
  - Barre de céréales maison
- Smoothie aux flocons d'avoine / lait / fruits

La collation n'est pas obligatoire lors d'une randonnée si l'on en ressent pas le besoin. Néanmoins veuillez toujours à avoir une collation dans votre sac, si besoin.



## Recette Energy Balls

### Ingrédients (15 Balls environ)

- 100g de pépites de chocolat
- 100g de flocons d'avoine (mixés)
- 100g de farine semi complète
- 100g de beurre de cacahouète
  - 50g de poudre d'amande
  - 2 œufs
  - 1 pincée de sel
- 1 cac de levure chimique

### Préparation

Mélangez le beurre de cacahouète, le sucre et les œufs. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine mixés le sel et la levure. Enfin ajouter la poudre d'amande et les pépites de chocolat. Formez des petites boules, positionnez les sur une plaque au four, faire cuire 10 min à 180°C.



IMPRESSUM :

RÉDACTION : Véronique Sacco, Valérie, Sandrine

IMAGES : Charlène Bonnithon, Pixabay

MISE EN PAGE : Isabelle Thomas

## *Des elles pour vous*

1790 route de Botilly - 74270 Chilly

Tél. : 06 41 54 52 02 / courriel : [desellespourvous@gmail.com](mailto:desellespourvous@gmail.com) / SIREN : 834269607

Association loi 1901 / Organisme d'intérêt général

---

Ces randonnées ont lieu grâce au soutien de nos partenaires, un immense merci à eux !



HAUTE-SAVOIE

# FORCLAZ

# Green'Alp

