

La Gazette



Janvier 2026 - N°64

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile



BONNE ANNÉE
2026

Édito



Pascale Hoang
Directrice

Chères lectrices, chers lecteurs

Nous voici dans une nouvelle année, je vous présente donc mes meilleurs vœux et j'espère vivement que ce nouveau cru vous apportera ainsi qu'à vos proches, élan, énergie, joies petites et grandes.

Face au bruit furieux du monde, je nous souhaite d'entendre plutôt le chant de l'oiseau ou le vent dans les feuilles, face aux images terribles qui nous inondent, je nous souhaite de voir plutôt un rayon de soleil qui traverse la pièce ou la fleur qui éclot.

Albert Camus a dit : « au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été », alors je nous souhaite de découvrir et préserver nos invincibles étés.

Prenez bien soin de vous.

SOMMAIRE

Info	p. 3	Histoire de vie	p. 10-11
La conquête spatiale	p. 4-5	Robert Badinter	p. 12-13
Le pied	p. 6-7	La yoga thérapie	p. 14-15
Les années cinquante	p. 8-9	Recette	p. 16

Info

Comment est financé votre SSIAD ?

Carine CHOPELIN

Le Service de Soins Infirmiers À Domicile (SSIAD) qui vous accompagne est entièrement financé par l'Assurance Maladie. Les soins réalisés à votre domicile dans ce cadre sont gratuits pour vous : il n'y a aucune avance de frais, ni reste à charge pour le patient.

Le mode de financement des SSIAD a évolué afin de mieux tenir compte des besoins réels des personnes accompagnées à domicile.

Avant 2024 : un budget global

Jusqu'à récemment, le SSIAD recevait chaque année un budget global, appelé dotation globale de soins. Ce budget était principalement déterminé à partir du nombre de places autorisées pour le service et de son fonctionnement général. Il variait peu et ne prenait que partiellement en compte les différences de situations entre les patients accompagnés, notamment en termes de perte d'autonomie ou de complexité des soins.

Aujourd'hui : un financement mieux adapté à l'activité réelle

Désormais, le financement est réalisé de façon plus fine, afin de mieux refléter la réalité des soins réalisés à domicile. Le forfait global de soins est composé de deux grandes parties, représentant chacune environ 50 % du budget du service.

La première part correspond au financement de la structure du SSIAD. Elle permet de couvrir les frais nécessaires à l'organisation du service : coordination des soins, déplacements des professionnels, fonctionnement administratif et logistique. Cette part dépend notamment du nombre de places autorisées et reste relativement stable dans le temps.

La seconde part est liée à l'activité de soins réellement réalisée auprès des patients. Elle dépend de la durée de la prise en charge et du profil des personnes accompagnées. Sont notamment pris en compte le niveau d'autonomie, le type de soins nécessaires, leur fréquence, ainsi que les interventions le week-end.

Chaque prise en charge correspond à un forfait de financement fondé sur le degré de dépendance et les besoins en soins.

À retenir

Le SSIAD est financé par l'Assurance Maladie, sans aucun frais pour les patients. Son budget repose désormais à la fois sur l'organisation du service et sur l'activité réelle de soins, afin de mieux tenir compte des besoins des personnes accompagnées et de garantir un accompagnement durable et de qualité à domicile.

La conquête spatiale en France

Vers l'infini et au-delà

Romain VOYER

La conquête spatiale française est une aventure scientifique, technique et humaine qui a profondément marqué le XX^e siècle. Cet article propose le récit français de cette épopée



Astérix, la naissance d'une puissance spatiale

Le 26 novembre 1965, la fusée *Diamant A* décolle depuis le site d'Hammaguir, en Algérie, et place en orbite le premier satellite français, baptisé *Astérix*. Avec ce succès, la France devient la troisième nation au monde à mettre un satellite en orbite par ses propres moyens, après l'URSS et les États-Unis.

Ce lancement marque vraiment l'entrée de la France dans le club des grandes puissances spatiales et ouvre la voie à de nombreuses autres missions scientifiques et technologiques. Pour beaucoup de Français de l'époque, cet exploit nourrit une grande fierté nationale et montre que le pays peut rivaliser avec les superpuissances de la guerre froide

Les débuts après la guerre

À la fin de la Seconde Guerre mondiale, comme les États-Unis et l'URSS, la France s'intéresse aux recherches menées sur les fusées en Allemagne, qui ouvrent la voie aux futurs lanceurs spatiaux. Dans les années 1950, des scientifiques comme Étienne Vassy promeuvent l'idée d'utiliser des fusées pour étudier les couches hautes de l'atmosphère, ce qui convainc peu à peu l'armée et les responsables politiques. Des fusées-sondes appelées *Véronique* sont alors mises au point pour réaliser des expériences scientifiques à plus de 100 kilomètres d'altitude, une première pour la France. En 1959, l'une d'elles emporte le rat Hector, premier être vivant français envoyé dans l'espace et récupéré vivant, symbole d'une France qui rattrape son retard.

De Gaulle, le CNES et le grand tournant

Le programme nucléaire lancé par Pierre Mendès-France et l'arrivée au pouvoir du Général de Gaulle en 1958 change la donne : La France doit redevenir une grande puissance et disposer d'une autonomie technologique, y compris dans l'espace. Sous cette impulsion, le gouvernement décide de structurer l'effort spatial et de préparer un véritable lanceur de satellites.

Le 19 décembre 1961, une étape décisive est franchie avec la création du Centre national d'études spatiales (CNES), chargé de coordonner l'ensemble de la politique spatiale française. Cette nouvelle agence devient rapidement le cœur de l'aventure, en lien avec les scientifiques, l'armée et l'industrie.

Ariane et l'Europe de l'espace

Dans les années 1970, la France joue un rôle moteur pour construire une Europe spatiale forte et indépendante. Elle pousse à la création de l'Agence spatiale européenne (ESA) et prend la tête d'un grand projet de lanceur de satellites : *Ariane*.

Le 24 décembre 1979, la première fusée *Ariane 1* réussit à placer un satellite sur orbite depuis le Centre spatial guyanais de Kourou, en Guyane française. Ce succès permet à l'Europe d'offrir un moyen de lancement fiable et compétitif pour les satellites de télécommunications, météorologiques et scientifiques.

Ce que l'espace change dans la vie quotidienne

Pour des personnes qui ont connu l'avant et l'après conquête spatiale, l'espace n'est plus seulement synonyme de fusées spectaculaires, mais de services concrets au quotidien. Les satellites jouent un rôle clé, notamment, dans la télévision, la météo, la navigation, les communications et la surveillance de l'environnement

La France contribue à de nombreux satellites d'observation de la Terre, utilisés pour suivre le climat, les océans, les forêts ou les catastrophes naturelles, ce qui aide aussi à mieux protéger les populations. Elle participe également à des missions d'exploration du système solaire et à la Station spatiale internationale, renforçant la coopération scientifique mondiale.

Une aventure à transmettre

Aujourd'hui, la France reste l'un des piliers de l'Europe spatiale, avec le CNES, le Centre spatial guyanais et une industrie très active. Depuis 1965, des centaines de fusées (*Diamant puis Ariane*) et de satellites ont été lancés, faisant de l'espace un domaine stratégique pour la science, l'économie et la souveraineté.

Cette histoire est à la fois un souvenir et un héritage à partager avec les plus jeunes : elle raconte comment un pays a su croire en la recherche, en l'éducation et en la coopération pour atteindre les étoiles. Elle montre aussi que la curiosité et le goût de découvrir ne connaissent pas d'âge.



C'est le Pied

Bruno FROGER

QUI SUIS-JE?

Le cavalier le met à l'étrier ou à terre.

Le poète en fait son vers et le verre en possède un.

Il peut être beau, parfois bot.

D'inspiration grecque ou égyptienne,

Il peut se mettre au plancher, ou encore aux fesses.

Son empreinte témoigne d'un passage.

Nous en possédons un droit et un gauche.

C'est important au saut du lit !

Ils vont par deux, nous pouvons alors les mettre dans le plat, au mur ou encore casser ceux de nos proches.

Son anatomie est complexe faite d'os, muscles, tendons et ligaments qui lui confèrent résistance et souplesse.

Il supporte le poids de notre corps, nous équilibre, nous propulse, amortit l'impact de la marche ou du saut, conditionne la statique de notre colonne vertébrale.

Il est aussi capable de renvoyer vers notre cerveau des informations tactiles et sur sa position, ce qui nous permet de marcher par automatisme sans être obligé de le surveiller.

Protégé par une épaisse plante et des ongles, il endure traumatismes, macération, contraintes mécaniques et thermiques. Et ce n'est pas sans risque.

« Le pied humain est un chef-d'œuvre d'ingénierie et une œuvre d'art » selon Leonard de Vinci

Le pied se montre nu ou « habillé », il porte une symbolique riche et alimente de nombreux fantasmes.





**A la question « de quoi sont les pieds ? »
Le fantassin répond « L'objet de soins attentifs et constants ! »**

Le pied sain est sec, chaud, coloré, non douloureux, les ongles sont coupés.

Nous avons pris l'habitude de le protéger avec chaussettes et chaussures adaptées dont il a du mal à se passer.

Nous le reposons en le surélevant, pouvons le crémér, le baigner, le masser. Il apprécie.

Il mérite vraiment que l'on prenne soin de lui d'autant que le temps passant, il s'affaisse et perd en dynamique, la peau et le capiton de la plante s'affinent.

Déformations et douleurs sont fréquentes.



Qu'en est-il du pied malade?

Loin des yeux, le risque de le négliger est grand. En cas de symptôme ou aspect inhabituel, faisons appel à des professionnels du soin au moindre doute.

Le pied malade peut refléter une maladie générale, **circulatoire** veineuse ou artérielle, **rhumatismale (goutte, polyarthrite)**, **neurologique** (neuropathie, séquelles motrices d'accident vasculaire cérébral)

Il peut être le siège, de **lésions cutanés** (ulcère, escarre), de **séquelles traumatiques**, **d'infections** liées à des bactéries ou champignons.

En cas de diabète, le risque est démultiplié avec des causes vasculaires neurologiques infectieuses toutes confondues. Il bénéficie dans ce cas d'une surveillance particulière prescrite par le médecin.



Les années cinquante

Les grands bouleversements !

Chantal BOWENS
Romain VOYER

Entre 1945 et 1960, la France sort meurtrie de la Seconde Guerre mondiale mais animée par un profond désir de reconstruction et de modernisation. Cette période, marquée par des réformes sociales, une forte croissance économique et des mutations culturelles, prépare les grands bouleversements des décennies suivantes.



Reconstruction, croissance et Trente Glorieuses

Dans ce contexte, l'État met en place des réformes profondes, notamment la **Sécurité sociale en 1945**, qui offre une protection contre la maladie, la vieillesse, les accidents et la maternité à l'ensemble de la population. Cette nouvelle organisation sociale renforce le sentiment de sécurité et accompagne la lente amélioration du niveau de vie.

Après la guerre, place à la reconstruction des routes, des logements, des usines et des écoles, avec l'aide notamment du plan Marshall venu des États-Unis. Peu à peu, la production repart, le chômage recule et la France entre dans une période de forte croissance qui sera appelée plus tard les Trente Glorieuses.

Cette prospérité permet à de nombreuses familles de connaître, pour la première fois, un certain confort matériel : meilleurs salaires, logements plus modernes, premiers équipements électroménagers et diffusion progressive de l'automobile. Le quotidien change, surtout en ville, où les signes de modernité sont de plus en plus visibles.

La famille pilier de la société

Après la guerre, la famille reste au centre de la vie sociale, souvent nombreuse et organisée selon un modèle traditionnel : le père travaille, la mère s'occupe du foyer et des enfants. Le dimanche est consacré à la messe et au repas familial, surtout dans les campagnes.

Bien que les femmes aient obtenu le droit de vote en 1944, leur rôle demeure domestique dans les années 1950, et leur travail à la maison ou dans de petits emplois est peu valorisé. Les enfants, nombreux avec le baby-boom, grandissent dans un cadre où l'autorité parentale et scolaire est forte.

La place des femmes

Peu à peu, les femmes travaillent davantage, surtout dans les services, le commerce et l'administration. Cette activité leur apporte une autonomie financière et ouvre la voie à de nouvelles aspirations.

En parallèle, des penseurs et des écrivains contestent leur rôle subordonné, annonçant les avancées féministes et l'évolution des mentalités.



Religion et vie quotidienne

Après la guerre, la religion – surtout le catholicisme – reste très présente, notamment dans les campagnes, où elle rythme la vie avec les messes et les fêtes religieuses. La morale demeure stricte : sexualité, mariage et famille sont encadrés, et les naissances hors mariage sont mal vues.

Peu à peu, l'urbanisation, la scolarisation et les médias affaiblissent cette influence, surtout chez les jeunes urbains. En parallèle, l'amélioration des logements et l'arrivée de l'électroménager transforment la vie domestique, allégeant les tâches et apportant un confort inédit.

Jeunesse et culture de masse

Radio, cinéma, bals puis les débuts de la télévision transforment les loisirs et contribuent à l'émergence d'une culture de masse.

Progressivement les jeunes adoptent leurs propres goûts, annonçant les bouleversements des années 1960!

Crises coloniales et stabilité retrouvée

Malgré la croissance, la France traverse les guerres d'Indochine et d'Algérie. En 1958, le retour du général de Gaulle et la **Cinquième République** apportent une stabilité politique.

Immigration et exode rural

Pour soutenir la reconstruction et la croissance, la France fait appel à des travailleurs étrangers, surtout européens, qui s'installent dans les zones industrielles et urbaines, diversifiant la société.

En parallèle, l'exode rural s'accélère : de nombreuses familles quittent les campagnes pour les villes, attirées par l'emploi et de meilleures conditions de vie. Cette urbanisation transforme les modes de vie, plus anonymes et tournés vers la consommation.

De 1945 à 1960, la France passe d'un pays en ruines à une nation moderne et prospère. Ces années ont marqué un tournant, fait de courage, de solidarité et de grands changements.

Une histoire de vie

Parcours d'un autodidacte curieux

Chantal BAUWENS
Véronique DECHAMPS

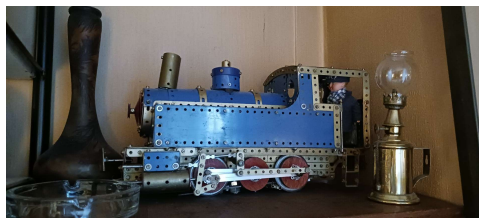
Rencontre avec Mr Denis qui nous a ouvert sa porte pour nous raconter ce qui l'a fait vibrer dans la vie. Merci à lui pour cet échange.



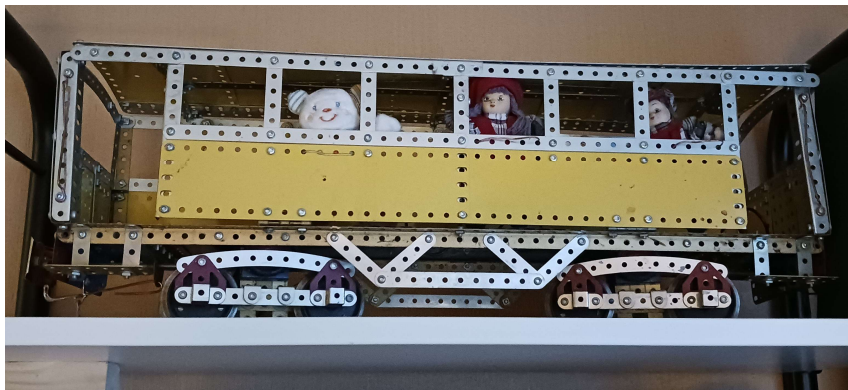
Je suis né en 1943, à Herblay, dans une France qui n'existe plus vraiment. À l'école, je n'étais pas particulièrement brillant, mais j'avais quelque chose que les notes ne mesurent pas : une curiosité tenace, presque sauvage.

J'aimais comprendre comment les choses fonctionnaient. Très tôt, j'ai touché à tout : électricité, électronique, photographie, mécanique, soudure, travail du bois. Un tournevis à la main, je me sentais chez moi.

Cette passion m'a accompagné toute ma vie. J'ai rénové une maison presque entièrement seul, refait l'électricité, la plomberie, le chauffage. J'ai toujours réparé mes voitures moi-même, y compris des modèles réputés capricieux. J'ai eu des amplis à lampes, des enceintes maison, un circuit miniature dont je soignais chaque détail. Les machines m'ont toujours parlé. Peut-être parce que, malgré les apparences, elles sont simples, honnêtes. Ce sont les humains qui compliquent les choses.



Pourtant, j'ai toujours aimé les gens. Dans ma vie professionnelle, surtout dans l'électronique et le dépannage, le contact humain ne m'a jamais posé problème. On venait me chercher parce que j'écoutais, parce que j'expliquais. On m'a souvent dit que j'aurais pu être psychologue. C'est vrai que j'ai passé une grande partie de ma vie à essayer de comprendre le comportement humain, la biologie, le cerveau, les mécanismes qui régissent nos choix. Mais je savais que porter les souffrances des autres serait un poids trop lourd.



Je me suis aussi intéressé à ce que beaucoup considèrent comme marginal : les phénomènes inexplicables, les récits d'objets volants non identifiés, les intuitions animales, la télépathie entre certaines espèces. Pas par fascination mystique, mais par curiosité sincère. Le vivant m'a toujours semblé bien plus complexe que ce qu'on en dit. Prenez Peyo, ce cheval capable de sentir la fin de vie : certains rient, moi ça m'interroge. J'ai vu trop de choses dans ma vie pour réduire le monde à ce qui rentre dans une équation.



Ces dernières années, la maladie m'a cloué longtemps à l'hôpital. Paradoxalement, c'est là que je me suis remis à écrire, presque compulsivement. Des pages et des pages pour raconter le personnel, les scènes du quotidien, les petites comédies humaines qui se déroulaient sous mes yeux. Comme si les mots coulaient tout seuls. Peut-être une manière de rester vivant pendant que mon corps me rappelait mes limites.

Ma vie personnelle a connu ses ombres. Ma femme est partie trop tôt, emportée par le tabac et l'alcool. J'ai élevé un garçon qui n'était pas le mien, que j'ai aimé, même si aujourd'hui nous n'avons plus l'occasion de nous voir souvent. Les années ont emporté beaucoup d'amis, et j'ai dû réapprendre à vivre avec moins. À accepter que certaines envies disparaissent, que certaines fenêtres se ferment.

Avec le temps, j'ai compris que la vie n'est pas une ligne droite, mais une succession de saisons biologiques. On change, on perd, on découvre autre chose. J'essaie d'être en accord avec ce qui reste : la curiosité, quelques passions, une manière de voir le monde autrement.

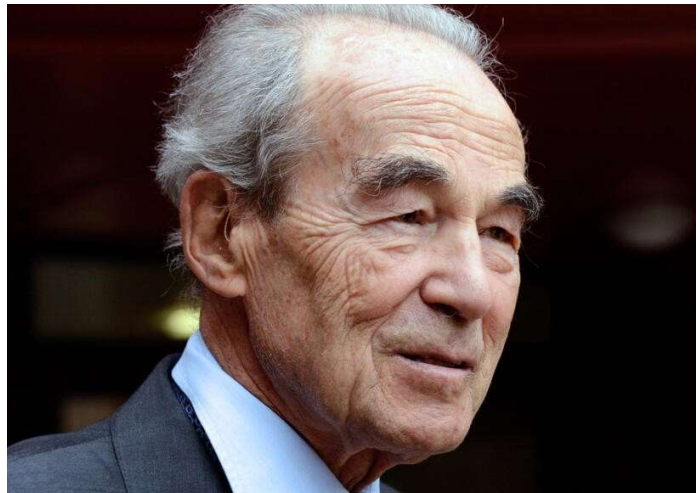
Et même si l'intelligence artificielle avance à grandes enjambées, je reste convaincu que l'humain a encore un avantage : l'intuition, l'élan, cette chose indéfinissable qu'aucune machine ne remplacera jamais.

Robert BADINTER

Ou la justice comme boussole

Véronique Dechamps

Il y a des figures qui marquent leur époque par leurs combats bien plus que par leurs discours. Robert Badinter, disparu en 2024, faisait partie de celles-là. Pour beaucoup de Français, son nom évoque immédiatement l'abolition de la peine de mort, ce moment historique où la France a décidé d'en finir avec la guillotine. Mais la vie de cet homme va bien au-delà d'un seul combat : elle traverse le siècle, de l'Occupation à la République moderne, guidée par une même conviction, simple mais exigeante : **la dignité humaine n'est jamais négociable.**



Un jeune homme marqué par la guerre

Né en 1928 à Paris dans une famille juive originaire de Bessarabie, Robert Badinter connaît très tôt les violences de l'Histoire. Son père est arrêté en 1943 et déporté ; il ne reviendra jamais. Ce drame fondateur suit Badinter toute sa vie. Pour lui, la justice n'a jamais été une abstraction : elle représente tout ce qui peut empêcher l'arbitraire, la haine ou la brutalité de triompher. Adolescent, il se promet de lutter contre l'injustice, sous toutes ses formes.

L'avocat des causes difficiles

Après des études brillantes, il devient avocat, et très vite l'un des plus respectés de sa génération. Mais plutôt que de se contenter d'une carrière prestigieuse, Badinter choisit les dossiers difficiles : ceux où la vie d'un homme dépend de la défense qu'on lui apporte.

Une affaire, notamment, le marque profondément : celle de Roger Bontems, exécuté en 1972. Badinter n'était pas son avocat, mais il assiste impuissant à une condamnation qu'il juge profondément injuste. Ce choc devient le moteur de son engagement contre la peine de mort.

À partir de là, il prend en charge plusieurs dossiers où il tente d'éviter l'irréparable : les condamnés à mort Patrick Henry, Philippe Maurice... Il sait qu'il joue contre l'opinion publique, souvent favorable à la sévérité. Mais il ne fléchit pas. À chaque procès, il répète la même idée :

« On peut juger un acte, jamais retirer à un être humain son droit fondamental à la vie ».



Garde des Sceaux et abolition de la peine de mort

En 1981, François Mitterrand est élu président de la République et nomme Robert Badinter ministre de la Justice. Le 17 septembre, à la tribune de l'Assemblée nationale, Badinter prononce un discours resté célèbre, appelant les députés à abolir la peine de mort.

La réforme est loin de faire l'unanimité : une majorité de Français y est alors opposée. Mais Badinter refuse de céder aux sondages et défend cette cause au nom de sa conscience et de la dignité humaine. Le 9 octobre 1981, la peine de mort est officiellement abolie en France. Ce vote marque un tournant historique, sans mettre fin à son engagement.

Un artisan de la justice moderne

Après l'abolition, Robert Badinter poursuit son action. Il réforme le système pénitentiaire, modernise le droit pénal, renforce les droits des victimes et s'engage dans la lutte contre les discriminations. Plus tard, en tant que président du Conseil constitutionnel, il veille à l'indépendance des institutions, à la protection des libertés individuelles et au respect de l'État de droit.

À chaque étape, la même exigence demeure : protéger les plus faibles et rappeler que la justice ne doit jamais se laisser guider par la peur ou l'émotion.

L'homme d'humanité et de culture

Homme de droit, Badinter est aussi un passionné de littérature, d'histoire et de philosophie. Auteur de nombreux livres, il mêle souvenirs personnels et réflexion sur la justice. Ses écrits et ses prises de parole ont marqué plusieurs générations.

Ceux qui l'ont connu évoquent un homme attentif et chaleureux, très attaché à ses proches, notamment à son épouse, l'écrivaine et philosophe Élisabeth Badinter.

Un héritage toujours vivant

Aujourd'hui encore, ses combats résonnent dans les débats sur la justice, les prisons et les libertés. Pour ceux qui ont connu l'avant-abolition, Robert Badinter incarne un immense progrès moral. Pour les plus jeunes, il reste le symbole du courage politique et du respect de la vie humaine.

Par son parcours, Robert Badinter a montré qu'un homme de conviction peut faire évoluer durablement la société. Plus de quarante ans après l'abolition, son message demeure essentiel :

« L'humanité est l'une des forces fondamentales de la démocratie ».

Panthéonisation

A l'occasion du 44ème anniversaire de la promulgation de la loi abolissant la peine de mort, Robert BADINTER est honoré le jeudi 9 octobre 2025 par une entrée au Panthéon aux côtés de 83 personnalités dont des écrivains, des scientifiques, des militaires et des figures politiques emblématiques de l'histoire de France

Pascale HOANG

La Yogathérapie

Une approche globale au service de la santé

La yoga thérapie : Penser la santé autrement

Le mot *yoga* vient du sanskrit et signifie « relier », « unir ».

Le yoga est avant tout une pratique qui vise à recréer un lien entre le corps, la respiration et l'esprit. Dans les textes anciens, le yoga a pour objectif d'apaiser le mental, c'est-à-dire de réduire l'agitation des pensées automatiques : ruminations, inquiétudes, pensées négatives ou limitantes. On pourrait comparer cela à un esprit qui tourne sans cesse, comme un hamster dans sa roue, et que l'on apprend progressivement à ralentir.

Le yoga est à la fois un **but** – retrouver plus de calme intérieur – et un **ensemble de pratiques** permettant d'y parvenir.



Une pratique ancienne, adaptée à la vie moderne

Le yoga est une pratique très ancienne, transmise pendant des siècles. Au fil du temps, il s'est structuré comme une méthode globale de santé, intégrant le corps, la respiration, l'attention et le mode de vie.

Qu'est-ce que la yoga thérapie ?

La yoga thérapie s'inscrit naturellement dans la continuité du yoga. Elle repose sur une **vision globale de la personne**, en tenant compte de son histoire, de son environnement et de son mode de vie.

La yoga thérapie agit dans le présent pour accompagner la personne dans son parcours de santé. Elle peut aider à soulager, prévenir ou apaiser certaines difficultés, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

En résumé :

La yoga thérapie est une approche globale, au service de la personne. Elle utilise des moyens corporels et sensoriels doux, tout en s'appuyant sur les connaissances scientifiques et médicales actuelles.

Pour quelles situations la yoga thérapie peut-elle être utile ?

La yoga thérapie peut accompagner notamment :

- Les douleurs chroniques,
- Les maladies chroniques,
- Les troubles du sommeil,
- Les troubles de l'humeur,
- Les addictions,
- Les situations de handicap.



Elle peut également s'inscrire dans une démarche de **prévention** et de maintien du bien-être.

Il est important de préciser que la yoga thérapie **ne se substitue pas aux traitements médicaux**. Elle constitue une approche complémentaire, en lien avec le parcours de soins.

Comment se déroule une séance de yoga thérapie ?

La yoga thérapie peut être proposée en **séances individuelles**, à partir d'un entretien approfondi prenant en compte la personne, son environnement, son mode de vie et ses besoins spécifiques.

Une séance repose sur des exercices simples :

- Généralement deux à trois postures,
- Associées à la respiration,
- Pratiquées debout, assis ou allongé, selon les capacités de chacun.

L'adaptation est au cœur de la démarche : les exercices sont toujours choisis en fonction des possibilités et des limites de la personne.

Une séance dure environ **25 minutes**.

Les exercices sont transmis afin de pouvoir être pratiqués entre deux séances, de façon autonome et en toute sécurité.

La yoga thérapie peut également être proposée en **séances collectives**, autour d'une thématique spécifique.

En savoir plus

Si vous souhaitez en savoir davantage sur la yoga thérapie, vous pouvez me contacter par l'intermédiaire du secrétariat de l'ADSSID.

Nous pourrions échanger sur cette approche et, si vous le souhaitez, envisager un entretien préalable et la mise en place de séances adaptées.

Recette

Orzo crémeux aux champignons

Mélody JORDAN

Simple et réconfortant, cet orzo crémeux aux champignons est une excellente alternative au risotto. Une recette facile, parfaite pour mettre en valeur plusieurs variétés de champignons.

Ingrédients (4 personnes)

- 320 g d'orzo
- 300 à 400 g de champignons variés (Paris, girolles, pleurotes, cèpes...)
- 2 échalotes
- 80 cl de bouillon de légumes chaud
- 20 cl de crème
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- Sel, poivre
- Thym ou persil



Préparation

1. Nettoyez et coupez les champignons. Faites-les revenir dans une grande poêle avec l'huile et le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez, poivrez et réservez.
2. Dans la même poêle, faites revenir les échalotes finement ciselées à feu doux.
3. Ajoutez l'orzo et mélangez 1 à 2 minutes.
4. Versez le bouillon chaud progressivement, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que l'orzo soit tendre et crémeux (12 à 15 minutes).
5. Remettez les champignons, ajoutez la crème, mélangez et rectifiez l'assaisonnement.
6. Servez chaud, avec un peu de thym ou de persil.