



# La feuille de chou



21-10-2015



## Changement d'heure : comment ne pas perturber son rythme biologique ?

**Bonne nouvelle, on va pouvoir dormir une heure de plus ce week-end ! Mais attention, ce changement d'heure n'est pas anodin pour notre organisme et peut entraîner des dérèglements, un peu comme le jet lag.**

**Voici quelques précautions pour passer à l'heure d'hiver presque sans que votre corps s'en rende compte...**

Des médecins spécialistes du sommeil considèrent que les changements d'heure peuvent perturber le rythme biologique. Plus particulièrement pour les populations les plus vulnérables, comme les enfants et les personnes âgées. Cette gêne pourrait non seulement provoquer des troubles du sommeil, mais aurait également un impact sur l'appétit, la capacité de travail, et même l'humeur.

### Décaler ses heures de sommeil

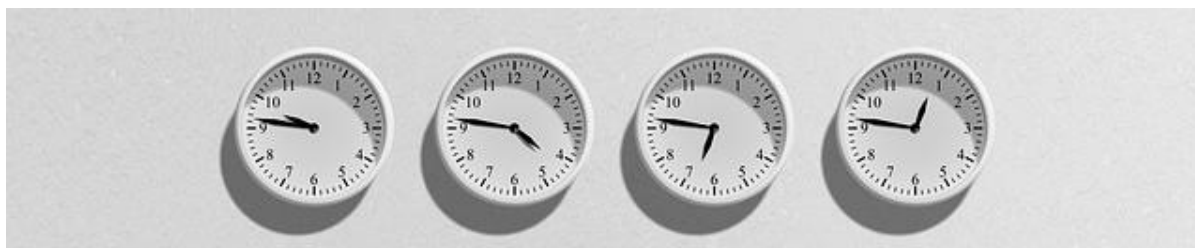
Ceux qui en ont la possibilité peuvent se coucher une heure plus tard le samedi soir. Blandine Bellot, pédiatre à Marseille explique « il faut essayer de décaler progressivement les horaires des repas et du coucher pendant 2 ou 3 jours, le réveil se régulera ensuite tout seul ». Et pour les enfants qui sont particulièrement vulnérable ? Le Dr Bellot ajoute « il ne faut pas hésiter à faire patienter l'enfant au réveil et accepter qu'il soit un peu grognon pendant quelques jours... Pour les enfants en âge de comprendre, on leur explique et on profite des vacances pour être moins strict sur les horaires pour ne pas imposer un changement trop brutal ».

### Programmer ses équipements la veille

La possibilité d'oublier de modifier l'heure sur les appareils électroniques dans la journée de dimanche peut être une source de stress pour les Français. Certains ont notamment peur d'arriver trop tôt ou en retard au travail le surlendemain. Pour éviter cette angoisse inutile, il est préférable de régler l'ensemble des équipements la veille au soir. Une action qui présente l'avantage d'habituer l'organisme au changement d'heure avant même qu'il ne survienne. Mais heureusement, la plupart des matériels électroniques (téléphone portable, ordinateur...) mettent automatiquement à jour leur horloge.

### Et après, comment éviter la dépression saisonnière ?

Le passage à l'heure d'hiver signifie aussi des journées plus courtes et un manque de lumière qui peut agir sur le moral... Le Dr Bellot recommande alors de « sortir quotidiennement pendant la journée, de s'exposer un maximum à la lumière et de conserver une activité physique régulière ». Ne pas hésiter aussi à faire une cure de vitamines et de magnésium pour éviter les coups de fatigue et d'attraper tous les virus qui passent... Enfin, vous pouvez aussi tenter la luminothérapie qui dope le moral et permet de mieux dormir.



Source : [www.topsante.com](http://www.topsante.com)

**Les Potagers du Télégraphe** 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11  
[contact@lpdt91.fr](mailto:contact@lpdt91.fr) - [www.pole91.fr](http://www.pole91.fr) - [www.lpdt91.fr](http://www.lpdt91.fr)



## Vos recettes de la semaine

**Temps de préparation : 60 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

500 g de châtaignes

750 g de potimarron

1 bouillon cube de volaille dégraissé

1 cc de fleur de sel, poivre

1 cs de basilic

3 portions de fromage frais



### Soupe châtaignes et potimarron

**Préparation de la recette :**

Epluchez et lavez le potimarron, le couper en petits cubes. Mettre les légumes dans un faitout, ajoutez les marrons épluchés, la fleur de sel, le poivre, le bouillon cube et 2 litres d'eau.

Cuire à feu doux pendant 1 heure.

Mixer le tout au blender en rajoutant le basilic et le fromage frais

C'est prêt !

Source : [www.750g.com](http://www.750g.com)

### Blancs de poulet poêlés au chou et à la tomate

**Préparation de la recette :**

Retirez les feuilles abimées du chou, coupez-le en quatre, lavez-le et coupez le trognon. Plongez le chou 5 minutes dans un grand faitout d'eau bouillante salée puis égouttez et rafraîchissez-le sous l'eau froide.

Faites revenir les lardons dans une cocotte avec l'oignon pelé et haché puis ajoutez la moitié de l'huile d'olive, les feuilles de chou, la chair de tomates et le basilic, salez, poivrez.

Couvrez et faites cuire 20 minutes à l'étouffée.

Faites chauffer le reste d'huile dans une sauteuse et faites colorer les blancs de poulet à feu moyen des 2 côtés. Salez et poivrez.

Mettez les blancs de poulet dans la cocotte, au milieu de la fondue de chou.

Versez le bouillon de volaille, couvrez de nouveau et laissez cuire 10 minutes à feu très doux.

C'est prêt !

Source : [www.madame.lefigaro.fr](http://www.madame.lefigaro.fr)

**Temps de préparation : 60 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

4 blancs de poulet

100 g de lardons fumés

400 g de tomates pelées et concassées

1 chou frisé

1 pincée de basilic

1 oignon

6 cuillères à soupe de bouillon de volaille

Sel et poivre du moulin



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : [contact@lpdt91.fr](mailto:contact@lpdt91.fr)

# Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



**Paniers simples** : 1 kg de tomates, 500 g de poivrons, 1 botte de radis OU 1 radis noir selon récolte, 1 bouquet de ciboulette d'environ 50 g et ½ chou chinois.

**Paniers doubles** : 2 kg de tomates, 1 kg de potimarrons, 500 g de poivrons, 1 botte de radis OU 1 radis noir selon récolte, 1 salade, 1 bouquet de ciboulette d'environ 50 g, 1 botte de céleris branche, 1 barquette de tomates cerise et 1 chou frisée.

## Les potins du télégraphe

L'action « **En 2015, je me nourris mieux** » qui favorise l'accès à une alimentation de qualité pour tous via des tarifs solidaires, sera reconduite en **2016** avec le soutien du conseil régional d'Ile-de-France.



# En 2015, je me nourris mieux



### Nous acceptons un règlement en 10 fois

**Panier simple = 3.25€ au lieu de 6.50 €**

Soit

Pour 23 paniers sur 6 mois >> 74.75 € ou (10 x 7.48€)

Pour 46 paniers sur 1 an >> 149.50 € ou (10 x 14.95€)

**Panier double = 6.50 € au lieu de 13.00 €**

Soit

Pour 23 paniers sur 6 mois >> 149.50 € ou (10 x 14.95€)

Pour 46 paniers sur 1 an >> 299.00 € ou (10 x 29.90€)

Aucune livraison possible - offre non renouvelable

\* Tarif pour 2015

Les potagers du Télégraphe vous propose des fruits, légumes et aromatiques de saison chaque semaine dans votre panier à tarif réduit !

**Conditions d'accès** : munissez vous d'un justificatif (demandeurs d'emploi, RSA, AAH, CMU, AME, contrats aidés, jeunes de moins de 25 ans accompagnés par la mission locale... (base SMIC))

Pour tout renseignement, merci de nous contacter par téléphone au 01 69 16 11 11 ou par mail à [contact@lpt91.fr](mailto:contact@lpt91.fr)



## Météo de la semaine

via [www.tameteo.com](http://www.tameteo.com)

**Mercredi**  
21 Octobre



16° 4°

23 km/h W  
1.1 mm

**Jeudi**  
22 Octobre



17° 11°

24 km/h W  
0.6 mm

**Vendredi**  
23 Octobre



17° 7°

23 km/h E  
0 mm

**Samedi**  
24 Octobre



21° 4°

20 km/h S  
0 mm

**Dimanche**  
25 Octobre



16° 8°

24 km/h N  
0 mm

**Lundi**  
26 Octobre



14° 6°

13 km/h NE  
0 mm

**Mardi**  
27 Octobre



17° 7°

19 km/h SW  
0 mm

*Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.*

*Nom et prénom du parrain :*



**Chantiers  
d'insertion**

## Bulletin d'Adhésion



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. fixe : \_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_ €-mail : \_\_\_\_\_

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : .....  46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : .....  23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : .....  Étampes  Itteville Autre, à préciser \_\_\_\_\_

Règlement : .....  par chèque

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Chemin du Loris  
91150 ÉTAMPES  
Tél 01 69 16 11 11  
Fax 01 69 16 11 10  
www.jpdt91.fr

**LES POTAGERS  
du télégraphe**

Association loi 1901  
SIRET 498 644 368 000 17  
Code APE 0113Z

***Pour chaque parrainage 1 panier offert.***