

N'AYEZ PAS FROID AUX YEUX, OSEZ LA DOUCHE ÉCOSSAISE !

Avant la douche froide, je vous propose de partir à la découverte de cette pratique qui vous donne peut-être déjà la chair de poule... La douche écossaise était une technique d'hydrothérapie largement pratiquée en Ecosse au 19^e siècle. En 1822, le Dr. Jh Despine l'introduisit dans son établissement thermal à Aix-Les-Bains pour traiter les affections nerveuses.

Elle consiste à **alterner des jets d'eau chaude et d'eau fraîche** sur tout ou sur une partie de votre corps. On lui reconnaît de nombreuses vertus : **tonifiante, circulatoire, drainante, apaisante et embellissante**. L'eau chaude, en dilatant les vaisseaux augmente l'afflux sanguin vers la peau et les muscles. Elle a une action relaxante. L'eau fraîche resserre les vaisseaux et renvoie le sang vers les organes. Elle est stimulante de par son action sur les glandes surrénales, ces petites glandes situées sous vos reins qui régissent notamment le cortisol (une hormone qui vous permet de vous lever chaque matin et de vous adapter aux aléas de la vie lors de stress). La douche écossaise allie ainsi les deux principes, dilatation et contraction. Elle présente des bienfaits, notamment pour la sensation de lourdeur dans les jambes car cette gymnastique des vaisseaux favorise le retour veineux en entretenant la tonicité des gaines vasculaires. Son action favorise également le drainage et l'évacuation des toxines. Vous trouverez

aussi des bénéfiques pour la beauté de votre peau. L'eau chaude aide à nettoyer les pores mais peut aussi rendre la peau sèche en la privant de ses huiles naturelles. Pour compenser, la peau produira un excès de sébum, induisant points noirs etc.. En refermant les pores avec un jet d'eau fraîche, votre peau sera plus lisse et les cernes possiblement moins apparentes. Pour les plus courageux, l'eau fraîche favorise aussi l'enracinement des cheveux, pour une chevelure plus robuste et luisante.



En pratique : à vos pommeaux !
A la fin de votre douche habituelle, réduisez la température de votre jet. Vous pouvez commencer par une température plus fraîche qu'à votre habitude. L'eau ne doit en aucun cas être brûlante ou glacée. La notion de chaud et de froid ainsi que la durée sera à votre appréciation personnelle et dans le respect de vos possibles. Pour commencer, douchez

une jambe devant, en commençant par le dessus du pied en remontant doucement par l'avant jusqu'à la hanche et redescendez par l'intérieur de la jambe jusqu'à votre malléole interne. Puis douchez l'arrière de votre jambe en remontant par l'extérieur, en commençant du petit orteil jusqu'à la fesse puis redescendez par l'arrière jusqu'à votre talon. Faites de même avec l'autre jambe puis repassez un jet d'eau plus chaude quelques secondes. Renouvelez en remontant jusqu'au bassin, bas ventre ou davantage si vous le souhaitez. Vous pouvez douchez vos bras en alternance également. Renouvelez 12 fois maximum.

Les personnes frileuses termineront par un jet tiède et les autres par un jet d'eau froide. En sortant de la douche, prenez un temps pour écouter et sentir vos sensations corporelles. Les personnes souffrant de pathologies cardiaques ou respiratoires et d'hypertension artérielle doivent rester prudentes et traiter des zones réduites avec peu de changement d'amplitude thermique pour ne pas sursolliciter leur cœur. Ne pratiquez pas en cas de grande fatigue, burn-out, dépression aigue car votre vitalité sera insuffisante pour cette pratique.

Pensez à une douche écossaise écoresponsable ! Stoppez le jet lors de votre savonnage, réduisez la durée de vos douches au maximum. Bon hiver au chaud !

FOCUS de Charline Zacharin, Productrice et Cueilleuse de plantes aromatiques et médicinales LES CYNORRHODONS



Au milieu des couleurs d'automne, dans les champs, à l'orée des bois ou au bord des chemins, nous pouvons enfin voir les jolis petits fruits rouges des églantiers (*Rosa Canina*) : les cynorrhodons, connus en campagne sous le nom de gratte cul, ou poil à gratter. Ce nom familier leur est attribué à cause des petits poils irritants que l'on trouve à l'intérieur du fruit qui servait visiblement jadis aux enfants à faire de bonnes blagues. De nos jours, il a plutôt tendance à nous être bien utile ! En effet sa chair acide est remplie de **Vitamine A, B1, B2** et surtout de **Vitamine C**, celle qui sert à stimuler nos défenses immunitaires, ce dont nous avons bien besoin à l'approche de l'hiver. Elle est


aussi **astringente, diurétique, antiseptique et anti-grippale**.

Nous pouvons donc nous servir directement sur les arbres pour en picorer tout au long de l'hiver, de préférence après les premières gelées car c'est là qu'il est le plus gouteux. Jadis, c'était le bonbon des enfants ! Nous pouvons aussi en faire de petites réserves afin de se faire des décoctions : pour stimuler les défenses naturelles, il faudra 30 à 50 grammes de fruits concassés par litre d'eau, puis il faudra faire bouillir durant 5 minutes à petit feu, infuser pendant 15 minutes. Après filtration, dégustation !

Le cynorrhodon peut être cuisiné en sirop ou en ketchup, ou en une confiture délicieuse dont la réputation n'est plus à faire mais il nous faudra une épépineuse, ou beaucoup d'huile de coude afin d'ôter tous les pépins. La cueillette est un peu laborieuse puisqu'on cueille fruit par fruit au milieu des épines. Avis aux plus courageux et amoureux de la tradition : dans les Alpes de Haute Provence, les cynorrhodons étaient séchés, débarrassés de leurs graines, battus au fléau (perche souple qui servait à battre les céréales) puis moulus pour obtenir... de la farine ! Elle était mangée nature, diluée dans l'eau, ou cuite en biscuits...

Comme pour chaque cueillette, nous prélèverons seulement un tiers des fruits sur un même arbuste. Nous laissons ainsi l'arbuste vivre son cycle naturel, nourrir les oiseaux et autres petites bêtes gourmandes qui raffolent aussi de ces baies sauvages.





AGENDA

Association loi 1901 - **Tourisme Info Services Vallée de la Roanne et son Espace de Vie Sociale**

LES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

LES JEUDIS
DE 16H45
18H

APRÈS-MIDI JEUX

un moment ludique avec Marjolaine au **City stade ou à la salle des fêtes de SNLD** (en fonction du temps)

LES
MARDIS DE
15H30 À 20H

ATELIERS MOBIL-SPORT

Gym douce : 15h30-16h30
Multisports : 16h45-18h15
Pilat : 18h30-19h45
Salle des fêtes de St-Nazaire ou city stade.

MERCREDIS
ET JEUDIS

NAVETTE DU TIS

Uniquement en période scolaire.
Se renseigner au TIS.

LES
VENDREDIS DE
14H00 À 17H

ATELIER TRICOT

et couture confection sac pour le vrac. apporter tissu de récup et machine à coudre
Au TIS.

TOUS LES 1^{ERS}
VENDREDIS DU
MOIS

CAFÉ VILLAGEOIS

un moment de partage (attentes, besoins) des habitants de la Vallée autour d'un café.
Terrasse du TIS

JANVIER

JEUDI
11
10H - 12H

VRAC MOBILE

Animation « **Catalogue** » organisé par VRAC Drôme. Questions ouvertes sur les produits du groupement d'achat, retours sur les produits, idées et suggestions des habitants.
Au TIS.

SAMEDI
13
18H30

VOEUX DE LA MUNICIPALITÉ

Daniel Fernandez, les Adjoints, les Conseillers Municipaux, vous invitent à la présentation des voeux de la Municipalité le samedi 13 janvier 2024 à 18h30.
Salle des Fêtes de St-Nazaire.

SAMEDI
27
14H

LOTO

Avec le Club Rencontre Amitié Joie. Venez passer un moment convivial dans la joie et la bonne humeur ! **Salle des fêtes St-Nazaire.**

FÉVRIER

MARDI
6
Horaires à définir

RALIÉE DE MONTE-CARLO

Pour sa 26^{ème} édition, L'Automobile Club de Monaco, a retenu St-Nazaire-le-Désert pour l'épreuve spéciale habituelle. Ce sont près de 300 véhicules de collection d'avant 1983 qui traverseront le village. Nous leur souhaitons la bienvenue et bonne route !

JEUDI
15
10H - 12H

VRAC MOBILE

Animation « **Démocratie alimentaire** » co-portée par VRAC Drôme et le TIS.
Au TIS.

DIMANCHE
18
14H

TOURNOI DE PING-PONG

entraînement à partir de 11h, repas et apéro partagé puis début du tournoi à 14h.
Salle des fêtes de St-Nazaire.

SAMEDI
24
14H

CONCOURS DE BELOTE

Avec le Club Rencontre Amitié Joie. Venez passer un moment convivial dans la joie et la bonne humeur ! **Salle des fêtes de St-Nazaire.**

2
FÉVRIER
14H

DIFFUSION DU FILM-REPORTAGE « **La théorie du boxeur** » L'agriculture face au défi climatique.

Salle de fêtes St-Nazaire.

MARS

DIMANCHE
24

PALADE POTANIQUE

Sortie cueillette de printemps et repas partagé avec Grégori Lemoine. Précisions à venir.

Au moment de l'impression du journal, plusieurs dates d'activités et/ou d'ateliers ne sont pas encore fixées. Nous vous tiendrons informés dès connaissance par un envoi d'email, post sur notre page Facebook et via notre site internet.

Le TIS travaille sur un projet pour récolter la mémoire de notre vallée.

Si vous avez des photos anciennes ou des histoires à raconter, faites-vous connaître auprès d'Emmanuelle au TIS

Association TIS Vallée de la Roanne
30 rue de la Poste
04.75.26.49.11
www.tisvalleedelaroanne.fr