

# LA GAZETTE DES AIDANTS

Des ressources pour bien vivre le quotidien



N°15 // AUTOMNE 2022

# Le p'tit bonheur de Chloé

L'automne représente une période bien particulière de l'année : après un possible été indien, une partie de la nature se replie dans ses appartements. À mes yeux, cette saison est associée à la migration des grues. Chassées par les températures fraîches, elles sont annonciatrices du retour des pull-overs et des chocolats chauds. Alors que j'étais assise au coin du feu, leurs cris m'ont souvent sortie de ma torpeur contemplative. Je me hâtais alors sur le pas de la porte et leur souhaitais un bon voyage.

## SOMMAIRE

Edito	3	Contempler le feu	23
Ça nous réjouit	4	Une histoire du vin	25
La petite galerie	5	Les papilles	29
La nouvelle de Félicie	8	Divertissements	32
En passant	10	A savoir...	34
Instant zen	13	Les chats de la Gazette	36
Anecdote animale	15		
Ces restaurants...	19		



## ÉDITO



Chloé AVRIL-ESTEBE  
Psychologue  
Plateformes des aidants de Charente

**B**onjour à toutes et à tous, Je me présente enfin ! Je suis psychologue sur les deux plateformes des aidants de Charente depuis juillet 2021. Je participe donc depuis l'été dernier aux comités de rédaction de la Gazette des Aidants et de Chemin d'Aidants. Le numéro de ce trimestre va aborder une multitude de sujets tous plus passionnants les uns que les autres sur la thématique de l'automne et des plaisirs qui y sont associés. Une brève histoire des vins engaillardira cette gazette ainsi que l'évocation du brame du cerf. Nous nous intéresserons au fonctionnement des papilles, ainsi qu'à une petite galerie des plus insolites. Nous vous inviterons à découvrir des restaurants

aux concepts originaux et à pénétrer dans l'univers de l'art culinaire. Une partie de ce numéro sera consacrée au feu et au plaisir éprouvé pendant sa contemplation. L'instant zen vous proposera d'élaborer un herbier en utilisant une technique originale, celles des fleurs séchées au micro-ondes. Nous clôturerons ce numéro par des énigmes et mots-valises, et par une planche de nos chers Plumeau, Serpillère et Paillasonne ! Enfin, avec ma collègue Sonia, nous avons le plaisir non dissimulé de vous offrir, joint à ce numéro 15 de la Gazette des Aidants, un livret de recettes concoctées par des chefs, dont plusieurs charentais. Nous vous souhaitons une bonne dégustation !

## (ÇA NOUS RÉJOUIT...)

Parfois, on a des moments de petits plaisirs. Et ça nous réjouit de les partager avec vous...

### Le p'tit plaisir de Lydie

Mon moment plaisir est assez simple et embellit mes matins. Je suis la propriétaire de 2 boxers, mes amours de chiens. Ils dorment sous l'escalier bien au chaud et chaque matin, j'entame ma descente au rythme des queues qui s'agitent et qui donnent le tempo de ma journée. Une fois arrivée en bas, mes chiens m'accueillent en se frottant contre moi pour réclamer leurs caresses. Chacun son moment et ses habitudes. Ma chienne Macha se frotte, se faufile



entre mes jambes. Elle ronronne, oui je sais pour un chien c'est surprenant mais je vous assure que c'est vrai ! Mon chien Obélix, lui, se met sur le dos pour attendre ses caresses. Ce petit moment me donne toujours le sourire, ainsi que la joie et parfois le courage d'affronter ma journée.



C'est avec beaucoup de plaisir que l'on joint avec ce numéro de la Gazette des Aidants un livret de recettes concocté spécialement pour vous. On espère que vous allez prendre autant de plaisir à tester ces petits plats que nous en avons pris à vous mitonner ce supplément !

## (LA PETITE GALERIE DE LA GAZETTE)

### QUAND NOS ASSIETTES S'INVITENT DANS L'ART

La cuisine a souvent inspiré les artistes et inversement. Petit tour d'horizon des créations culinaires, d'Arcimboldo à Lady Gaga, sans oublier... les colliers de nouilles de nos enfants !

J'ai envie de commencer en vous parlant du fameux collier de nouilles ! Vous ne l'avez pas vu venir, celui-ci... Et pourtant il s'agit bien là d'une oeuvre artistique faite de nourriture ! Pensez au temps passé par nos chères petites têtes blondes, brunes ou rousses, et toute l'attention portée à la réalisation de celui-ci ! Sa valeur est inestimable... Cette petite galerie vous présente des oeuvres aussi extraordinaires qu'étranges qui peuvent susciter fascination ou dégoût chez certains !

Rappelez-vous la fameuse robe en viande de boeuf de Lady Gaga signée par le créateur argentin Franc Fernandez. La chanteuse la portait lors des MTV Video Music Awards de 2010, cérémonie destinée à récompenser les meilleurs clips vidéos, ce qui a provoqué la colère d'une partie du public et des associations de défense des animaux.





### Arcimboldo, les fruits et légumes pour palettes

Un petit retour en arrière maintenant au XVIème siècle avec le peintre italien Giuseppe Arcimboldo, né à Milan vers 1527. Peu de temps après avoir été appelé à Prague, en 1562, au service de Ferdinand I<sup>er</sup> de Habsbourg pour être le portraitiste de la famille impériale, il commence la première

série des Quatre Saisons. Son style est surprenant : les têtes qui sont des portraits caricaturaux sont formées de fruits, de légumes et de végétaux symbolisant les saisons ou les métiers. D'autres séries des Quatre Saisons suivront en 1572 et 1573. Son chef-d'oeuvre reste le portrait de Rodolphe II réalisé en 1590 et composé de fruits et légumes. Selon Roland Barthes, philosophe,

critique littéraire et sémiologue, les oeuvres d'Arcimboldo seraient « langagières ». Selon lui, « elles utiliseraient les nombreuses analogies entre le corps et des éléments naturels, que comprend la langue de son époque, comme base de la construction de ses tableaux ». Roland Barthes souligne que « la langue française a conservé certaines de ces expressions : la prunelle des yeux, un sourire en banane, des cheveux en épi, des fesses en gousse d'ail, un nez en patate, la pomme d'Adam... ».

### Des robes à croquer !

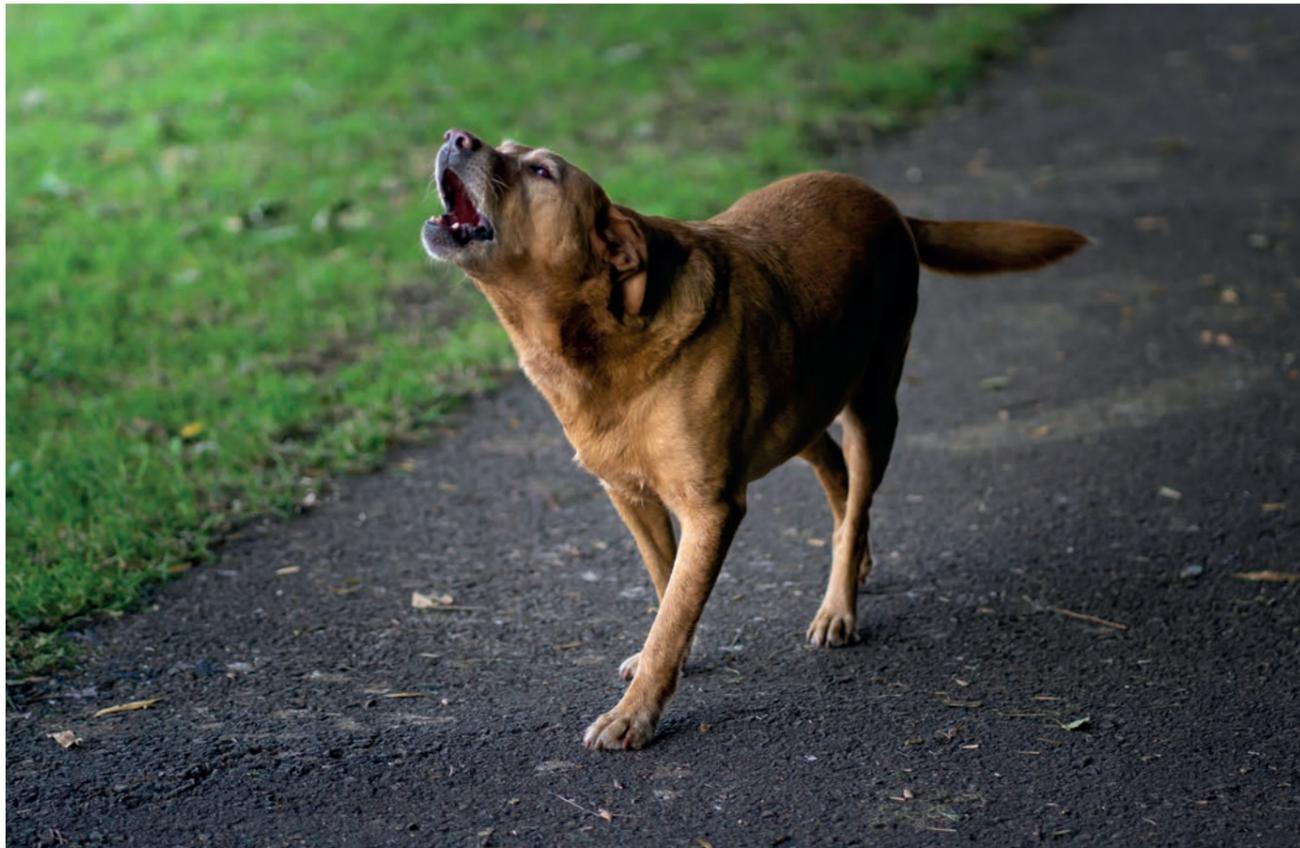
Revenons à notre époque avec une artiste sud-coréenne, Sung YeonJu, née en 1986. Depuis 2009, afin d'interroger le spectateur sur les fonctions du vêtement et de la nourriture, elle confectionne des vêtements qui se mangent (principalement à base de fruits et de légumes), les « wearable foods » : littéralement, de la nourriture qui se porte. Complètement dans l'air du temps, ses bustiers et robes végan sont d'une grande élégance et empreints de délicatesse. Prises en photo, ses oeuvres d'art périssables deviennent immortelles.

*Saurez-vous retrouver quels fruits et légumes constituent les robes ci-contre ?*



(LA NOUVELLE DE FÉLICIE)

## L'ALLÉE



J'aime que ce soit propre. Propre, net, clair et précis. C'est pas compliqué. Ça demande juste un peu de courage, c'est tout. J'dis c'est tout, mais quand j'regarde chez les autres, j'en vois pas beaucoup de courage. Y'a pas des tonnes d'endroits où c'est taillé au cordeau comme ici. J'vois plus souvent la jungle, les pissenlits partout. Faut dire qu'on n'est pas encouragés. Faut plus répandre de pesticides, qu'y disent. Ou prendre les produits

qui coûtent bonbon et qu't'as pas plutôt fini de sulfater qu't'as plus qu'à recommencer. Respectueux qu'y disent. Pas respectueux du porte-monnaie en tous cas... Pardi, encore un prétexte pour prendre l'argent là où il est pas...

C'est la nouvelle mode. Vent debout pour la biodiversité. Tout ce qui volette, tout ce qui bourdonne, tout ce qui vrombit, ils trouvent ça du tonnerre. Ça mord, ça pique, ça pond, mais c'est pas

“C'est devenu compliqué, si on n'a pas des copains, d'trouver de la bonne camelote.”

grave, faut protéger les abeilles, les moustiques et toute la smala. Y'a pas l'choix, qu'y disent, faut bannir le glyphosate. Qu'y disent... J'voudrais les voir à l'oeuvre... entretenir une allée de graviers comme on a chez nous... J'dis ça mais j'dis rien... J'suis sûr que chez eux l'allée est trois fois plus large. Quand même, ça m'intéresserait d'savoir comment ils font... Parce que c'est devenu compliqué, si on n'a pas des copains, d'trouver de la bonne camelote.

Sûr que moi, j'en ai trouvé et du nin-nin, d'la qualité supérieure. J'le sens rien qu'à l'odeur. Il s'est pas foutu de moi, le Michetô... Je transvase le glypho dans mon pulvérisateur et je descends l'allée, jusqu'au portail, histoire de bien tout repérer avant de sulfater. J'en ai pas pour longtemps. Un aller-retour et la messe est dite. Bon, par précaution, j'fais toujours un balayage de vérification. Si on laisse faire, les mauvaises herbes ont vite fait de tout envahir... Suffit d'oublier un centimètre carré pour

voir les pissenlits pousser.

« Jackie ! Jackie !... »

J'me retourne sans cesser d'activer la manette, j'suis sur ma lancée.

« Michetô au téléphone !

– Tiens, justement lui », j'me dis en me débarrassant de mon barda que je pose là où j'suis arrivé dans l'allée. Comme je m'accroupis, le chien s'approche. Un faux mouvement. J'lui balance deux bonnes giclées direct sur la gueule qu'il a ouverte. Il couine. Bah... c'est un malinois, pas une chochette.

Michetô me propose un souffleur. La ville renouvelle son matériel et liquide l'obsolète. Il est malin, Michetô, il s'est mis bien avec le Maire ; il lui propose des gens sûrs, qui donnent un p'tit supplément. Tout le monde y trouve son compte : la ville se débarrasse, les deux compères empochent la commission, et nous on s'équipe durable et pas cher. Un souffleur, ça tombe bien, j'en cherchais un. Sûr que j'prends, faudrait être couillon pour laisser filer le matos. Ma femme est sur mes basques, elle me lâche plus d'une semelle. Manquait plus que ça ! « Faut emmener le chien chez le vétérinaire », qu'elle dit. J'regarde le chien ; y'a comme un voile gris qui lui recouvre les yeux et la bave mousse autour de sa gueule. P't-être bien qu'elle a raison ma femme, va falloir l'faire piquer.



(EN PASSANT...)

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant.

## BRAME DU CERF ET FEUILLES MORTES



**N**ous voulions quitter la région parisienne : trop d'immeubles, trop de voitures, trop d'embouteillages. Et nous avions soif de nature, de silence, de relations plus vraies, pour nous et pour notre fille de 10 ans. Ah, vivre près des arbres, des vraies gens, des animaux !

Après avoir cherché longtemps quelle région nous attirerait suffisamment, c'est la vallée de la Vézère, en Dordogne, qui nous a paru une évidence. Et notre choix s'est porté sur une maison à l'écart du village, adossée à une côte entièrement boisée, face à la rivière au-delà d'un large champ.

Côté arbres, nous étions servis, et herbages aussi, et paysages lointains, et toute une faune sauvage. Le jour, nous apercevions, émerveillés, des chevreuils qui s'approchaient de la maison, des sangliers, des buses, des passereaux, toute une sauvagine, parfois des biches et un cerf. La nuit, c'étaient les sons qui emplissaient l'espace, ponctués par le hululement velouté des chouettes.

Tous ces végétaux et tous ces animaux étaient là bien avant notre arrivée, et nous étions conscients d'habiter chez eux plus qu'eux chez nous. Lorsque est arrivé le premier automne après notre déménagement, des appels bien étranges se sont mis à retentir dans l'obscurité. Des sortes de rugissements qui résonnaient longtemps dans l'espace nocturne, presque inquiétants.

Les citadins que nous étions encore il y a peu ignoraient ce dont il pouvait s'agir. Un voisin devenu ami, qui avait toujours vécu là, s'est un peu amusé de notre innocence, mais nous a renseignés : c'était le brame du cerf. Un soir, après le dîner, je suis sorti et, pour m'amuser, je me suis essayé à imiter ce long cri rauque. Pour lui donner plus de résonance, j'ai même attrapé un vieux arrosoir en zinc qui traînait là et l'ai embouché

*“Tous ces végétaux et ces animaux étaient là bien avant notre arrivée et nous étions conscients d'habiter chez eux plus que chez nous.”*

comme une trompette. L'effet était assez approchant.

J'allais recommencer, quand, à peut-être dix mètres, un vrai cerf m'a répondu. Mon imitation n'avait pas dû être si mauvaise. Mais je n'ai pas poursuivi la conversation. Je suis rentré dare-dare et ai bien refermé la porte, un peu tremblant.

L'autre grande découverte pour nous, peu de temps après la fin du brame, furent les changements de teintes des différents feuillages, puis leur chute et les sols jonchés de ces couleurs mordorées et lumineuses. Bien sûr, nous connaissions le phénomène : tout de même, il existe des arbres en ville qui perdent aussi leurs feuilles. Mais nous n'avions pas du tout anticipé une de ses conséquences pour nous : il allait falloir ramasser celles qui étaient au sol si nous ne voulions pas que nos allées se transforment en patinoire lorsqu'elles seraient



mouillées, et pour que l'herbe ne soit pas étouffée par cet épais tapis.

Équipés de râpeaux et de balais à feuilles, ma femme et moi nous y sommes mis bravement, je dirais même avec entrain. Il fallait rassembler en tas, puis transporter ceux-ci jusqu'à un point où nous avons fait un feu – car cela était encore autorisé à l'époque –, et nourrir progressivement celui-ci pour ne pas l'asphyxier. En y travaillant à deux, trois heures le matin et quatre l'après-midi, il nous a fallu une semaine pour en venir à bout. Et cela chaque année. La première fois, nous avons à peine senti la fatigue. Nous avons souhaité cette vie au grand air comportant des travaux quasi agricoles, nous y étions et cela nous plaisait. Mais à force de répétition,

nous nous sommes mis à voir revenir cette obligation comme une contrainte pesante. Et nous avons pris conscience que nous avons fait l'erreur de nous charger d'un trop grand terrain comportant tant d'arbres.

Certes, cela nous a maintenus physiquement en forme. Mais lorsque nous avons dû déménager et que nous sommes venus habiter Angoulême, nous nous sommes retrouvés avec un jardin aux dimensions beaucoup plus à notre mesure. Et chaque année, lorsque je ramasse les feuilles de nos quelques arbres, je me félicite de ne plus avoir à m'astreindre à de tels travaux. J'avoue même que je pense avec compassion aux personnes qui ont acheté notre précédente maison.

(INSTANT ZEN)

## Et si on testait... LES FLEURS SÉCHÉES

Afin de prolonger la saison estivale en ce début d'automne, nous vous proposons de réaliser des fleurs séchées en utilisant votre micro-ondes.



### • Sélection des fleurs

Sélectionnez quelques fleurs et herbes, triez-les en fonction de leur épaisseur. Par exemple, les fleurs de pissenlits et les fleurs de

trèfle d'une part, les boutons d'or et les pâquerettes d'un autre côté et les herbes plus fines comme les graminées d'autre part. Ce tri va vous permettre d'appliquer un temps de séchage adapté.

### • Disposition dans une assiette

Prenez une assiette, recouvrez-la d'une feuille de papier essuie-tout, posez un à un les végétaux fleuris en prenant soin de bien les espacer. Recouvrez d'une autre feuille de papier essuie-tout, appuyez légèrement et mettez l'assiette dans votre micro-ondes.

### • Séchage au micro-ondes

Sélectionnez la puissance maximale entre 850 W et 1000 W, et sélectionnez les temps suivants sur la minuterie : 30 secondes pour les herbes fines, de 1 minute à 1 minutes 30 s pour les petites fleurs, et jusqu'à 2 à 3 minutes pour les fleurs les plus épaisses.

Lorsque vous sortez l'assiette, si vous constatez que le végétal n'est pas assez sec, poursuivez le chauffage par tranche de 10 à 30 secondes. Laissez ensuite refroidir doucement et c'est prêt !

### • Réalisation d'un joli cadre

Vous pouvez découper les pages d'un vieux livre, dictionnaire ou bottin à la dimension d'un cadre de votre choix et créer votre assemblage de fleurs. Lorsque votre oeuvre est achevée, posez le verre sur la composition, fixez-le... et c'est terminé !



## (ANECDOTE ANIMALE)



## Voyages avec un âne dans les Cévennes (2)

*Nous avons laissé Robert Louis Stevenson tenter, à l'aide d'un bâton, de conduire l'ânesse Modestine à travers les Cévennes à une allure raisonnable. Nous le retrouvons au village d'Ussel où...*

«... le bât culbuta et tout le fournement alla rouler dans la poussière sous le ventre de la bourrique. Au comble de la joie, elle se redressa incontinent et on eût dit, ma parole, qu'elle souriait.

Un homme, deux femmes et deux enfants arrivèrent qui, formant un demi-cercle autour de nous, semblèrent l'encourager par leur exemple. J'eus un mal du diable à remettre les choses en place. Comme je venais de finir le paquet, l'ensemble bascula sans aucune hésitation et retomba de l'autre côté... Et pas une main ne s'offrait pour m'aider. L'homme me dit seulement que le paquet était mal fait. Je lui répondis que, s'il n'avait

rien de mieux à dire pour me tirer d'embarras, il ferait aussi bien de tenir sa langue. Et le drôle voulut bien en convenir en souriant... Je dus me résigner à ne laisser à Modestine que le paquet principal et me charger personnellement des objets suivants : une canne, une gourde, un pardessus de pilote dont les poches étaient pleines à crever (...), de pain noir, et un panier ouvert rempli de provisions et de bouteilles. Je crois pouvoir dire que je ne suis pas dépourvu de grandeur d'âme car je n'ai pas reculé devant ce fardeau humiliant... puis je me mis en devoir de diriger Modestine à travers le village. Elle essaya, suivant son invariable habitude, d'entrer dans chaque maison et dans chaque cour sur toute la longueur de la rue. Encombré comme je l'étais, n'ayant pas une main de libre, mon embarras dépassait toute description...

Un peu en dehors du village, l'âne, possédé du démon, se prit d'affection pour un sentier et refusa positivement d'en sortir. Je laissai tomber tous mes paquets et, j'ai honte de le dire, je frappai par deux fois le pauvre pécheur sur le crâne. Cela faisait peine de le voir lever la tête, les yeux fermés dans l'attente du coup suivant. Je fus bien près de pleurer...

J'avais rarement rencontré une auberge ayant aussi peu de prétention que celle du Bouchet-Saint-Nicolas... Béni soit l'homme qui inventa les aiguillons ! Béni soit l'aubergiste du Bouchet-Saint-Nicolas qui m'en fit connaître l'usage ! Cette simple baguette avec une pointe d'un huitième de pouce devint, en vérité, un sceptre dès qu'il l'eut mise entre mes mains. À dater de ce moment, Modestine fut mon esclave. Une piqûre, et elle dépassait le seuil de l'écurie la plus engageante ; une piqûre, et elle partait d'un aimable petit trot qui dévorait les lieux... Quel miraculeux changement depuis la veille ! Ne plus avoir à brandir un gourdin brutal, ne plus frapper d'un bras courbatu... était-ce ma faute si une goutte de sang apparaissait de temps en temps sur le pelage gris souris qui couvrait les côtes anguleuses de Modestine ?

Il y a des degrés dans les épreuves comme il y en a dans l'application des peines, abstraction faite de la peine capitale. Ma bonne humeur fut cause d'une aventure que je relate pour le profit des futurs conducteurs d'âne. La pente faisait de tels zigzags sur le versant de la montagne que j'adoptai un raccourci tracé au compas sur ma carte et qui passait au milieu des arbres nains pour rejoindre



le chemin un peu plus haut. Ce fut mon seul conflit sérieux avec Modestine. Elle ne voulut jamais de mon raccourci. Elle tournait, elle reculait, elle se cabrait, elle que jusqu'à présent je me figurais muette, se mettait maintenant à braire d'une grosse voix éraillée comme celle d'un coq annonçant l'aurore. Je jouais de l'aiguillon d'une main tandis que, de l'autre, j'étais forcé de maintenir le bât à cause de la rapidité de la pente. Plus d'une fois, je crus qu'elle allait tomber sur moi, plus d'une fois, à bout d'énergie, je fus tenté de céder et de la ramener sur le chemin. Mais mon honneur était engagé et je luttais en conséquence... j'arrivai dans un vallon verdoyant où un ruisseau formait une petite cascade sur les pierres comme pour

me servir de fontaine. « Jamais nymphes ou faunes ne hantèrent un bocage plus sacré ni plus retiré. » Les arbres n'étaient pas vieux, mais ils poussaient pressés autour de la clairière, ne laissant apercevoir que des cimes lointaines au nord et le ciel au-dessus de ma tête. Je pouvais camper là en toute sécurité ; j'y serais comme dans une chambre. Pendant que je prenais mes dispositions et que je donnais à manger à Modestine, le jour, déjà, commençait à décliner. Les jambes bien enveloppées dans mon sac jusqu'aux genoux, je dînai de bon appétit, et dès que le soleil eut disparu, j'enfonçai mon bonnet sur les oreilles et m'endormis. La nuit sous un toit est un temps de mortelle monotonie, mais en plein air, sous les étoiles, les heures

“Ce fut mon seul conflit sérieux avec Modestine. Elle ne voulut jamais de mon raccourci. Elle tournait, elle reculait, elle se cabrait.”

passent légères avec leur rosée et leur parfum, et chacune d'elle amène un changement dans le visage de la nature...

Je fus très troublé par l'aboiement d'un chien, je crains cet animal plus que n'importe quel loup. Il est beaucoup plus courageux et il est le plus souvent soutenu par le sentiment du devoir. Si vous tuez un loup, on vous prodiguera des louanges et des encouragements ; mais si vous tuez un chien, les droits sacrés de la propriété et les affections domestiques mènent autour de vous un bruit d'enfer pour obtenir juste réparation. Après une journée éreintante, l'aboiement d'un chien semble une note dure et cruelle qui suffit à vous faire éprouver une vive contrariété...

Le lendemain matin, Modestine, après une inspection en règle, fut déclarée hors d'état de continuer le voyage. Il lui faudrait au moins deux jours de repos aux dires du

garçon d'écurie... Notre marche de la veille, certifiée par le témoignage du charretier qui nous avait suivis dans toute la montée jusqu'à Saint-Pierre, donnait une impression favorable des qualités de mon ânesse. Les amateurs se rendaient bien compte qu'il y avait là une occasion exceptionnelle. Avant dix heures, j'eus une offre de vingt-cinq francs, et à midi, après une rude discussion, je vendis Modestine et le bât pour trente-cinq francs. Le gain pécuniaire n'était pas excessif mais j'avais acheté ma liberté... Ce fut seulement lorsque je fus bien installé à côté du conducteur sur une diligence qui roulait avec fracas dans une vallée rocheuse remplie d'oliviers nains, que j'eus conscience de ce qui me manquait. J'avais perdu Modestine ! Jusqu'à ce moment j'avais cru la détester ; mais à présent elle s'en était allée... Le père Adam avait pleuré quand il me l'avait vendue ; après l'avoir vendue à mon tour, je fus tenté de suivre son exemple. Et comme je me trouvais seul avec le conducteur de la diligence et cinq ou six aimables compagnons de voyage, je n'hésitai pas à me laisser aller à mon émotion.

*Ces extraits sont reproduits ici avec l'aimable autorisation des éditions du Rouergue. © Rouergue, 1998.*

## CES RESTAURANTS... qui sortent du rang

Voyage gourmand à la découverte de ces restaurants « concepts », où les chefs et les cheffes laissent libre court à leur imagination. Et à leurs marottes.



**D**ans le noir, éphémère, en trompe l'œil, zéro déchet, au feu de bois, moléculaire, ou bien encore rapide. La multitude des concepts culinaires des chefs et cheffes de cuisine éblouit par son inventivité. En perpétuelle évolution, la cuisine de ces maestros est depuis plusieurs années sur le devant de la scène. Ainsi, les émissions mettant en concurrence les jeunes talents

de la Nouvelle Cuisine génèrent-elles un intérêt grandissant pour l'art culinaire.

Les restaurants « Dans le noir », présents dans plusieurs capitales européennes et grandes villes françaises, égyptiennes et australiennes perturbent vos repères habituels. Le service se déroule dans l'obscurité totale, assuré par des employés non ou mal voyants. Cette expérience

déstabilisante désorganise vos sens et recentre votre intérêt sur la dégustation de votre plat. Plongez « Dans le noir ? » avec le chef Denis Lemerrier à Bordeaux ou bien Erwan Noblet à Nantes !

### **De l'audace !**

Le concept de « restaurant éphémère » élève les chefs au rang de nomades. Ils et elles passent d'un lieu insolite à un lieu exceptionnel, pour un événement particulier ou le temps d'une saison. Ils proposent ainsi leurs recettes signatures, leur griffe culinaire, à différents publics. Voguez avec le chef Mohamed Cheikh au fil de la Seine, sur un bateau mouche, ou contemplez les fonds marins le temps d'un dîner au « Under the Sea by Ephemera » dans le 13ème à Paris. Il s'agit d'un lieu permanent, dont la décoration est temporaire. En ce moment, il est ainsi possible de s'immerger dans les abysses, grâce à la cuisine iodée de Loris De Vaucelles, entouré d'un décor reproduisant les fonds marins. Parfois, ces artistes du goût s'attellent à reproduire des plats salés en version sucrée, ou inversement en respectant avec minutie les codes visuels de chaque ingrédient afin de tromper l'œil du dégustateur.

Leurrez vos sens avec le chef basque Andoni Aduriz Luis dans son établissement « Mugaritz » ou savourez « une éponge », création pâtissière du chef britannique Ben Churchill !

D'autres, plus audacieux, étalent leurs mets sur une toile et invitent le client à s'adapter à ce nouveau support : il déguste une œuvre d'art. C'est ce qu'a osé le chef Elis Bond, lors de sa participation à l'émission de télévision « Top Chef », diffusée sur M6. A découvrir aussi, les plats du chef Yannick Alléno, dont la conception se base sur une vision artistique, au sein des établissements du Pavillon Ledoyen au Carré des Champs Elysées.

Certains vouent un véritable culte à un ingrédient, doux souvenir d'enfance ou passion pour ce joyau : toutes leurs recettes valorisent cet élément. De l'entrée au dessert en passant par le plat principal, il est là où on ne l'attend pas. Subtil, puissant ou volatile, cet ingrédient est au centre de toutes leurs attentions. Régis et Jacques Marcon déclinent le champignon dans tous ses états dans leur restaurant de la Haute-Loire. La cheffe esthète Anne-Sohie Picq met en avant la cuisine végétale dans son établissement, « La maison Picq ».

D'autres toques s'appliquent à

utiliser l'entièreté de fruit, légume ou volaille, afin de proposer une cuisine plus respectueuse et plus responsable de l'environnement. Ainsi, Ángel León, offre à ses clients des produits de la mer exclusivement de saison à « L'Aponiente ». Certains ont même mis un point d'honneur à redorer l'image des abats et autres bas morceaux longtemps délaissés. Adrien Cachot, illustre candidat de « Top Chef », incarnera cette démarche en ouvrant un bar à tapas en septembre 2022, au sein du « Food Society », concept regroupant différentes cuisines. Louise Bourrat, candidate du même concours télévisé, cuisine ses produits de A à Z dans son restaurant lisboète « BouBou's ».

### **Molécules et préhistoire**

Plus « primaires » et historiques, quelques-uns se sont initiés aux codes du paléolithique. Ils domptent le feu, les braises et les cendres avec adresse pour rôtir, brunir, confire ou fumer afin de sublimer les produits maraîchers et les pièces de viande présents dans chacun de leurs plats. Le chef argentin Francis Mallmann officie ainsi au Château La Coste au Puy-Sainte-Réparate avec sa maîtrise si particulière du feu.

Certains jonglent avec les molécules pour expérimenter et utiliser les propriétés chimiques des éléments afin de créer un assemblage inédit. L'azote liquide est leur allié pour réaliser des cuissons à très basse température, des sorbets et autres granités sucrés/salés surprenants. Sébastien Vauxion, chef et pâtissier, surprend ses clients avec des mélanges audacieux, mélangeant ainsi les codes traditionnels de chaque plat dans son établissement à Courchevel, « Le SarKara ». Quant à la cuisine moléculaire, elle est maîtrisée par Pierre Gagnaire, illustre figure de la gastronomie française, dans son restaurant parisien.

D'autres grands noms de la cuisine sont animés par l'envie de voir circuler leurs délicieuses préparations entre les doigts des passants. En plus de leurs activités de restauration traditionnelle, ils ouvrent un « food truck » (« camion restaurant ») et proposent des menus savoureux et abordables, comme Alexandre Mazzia, chef trois étoiles, dans son camion « Michel », à Marseille.

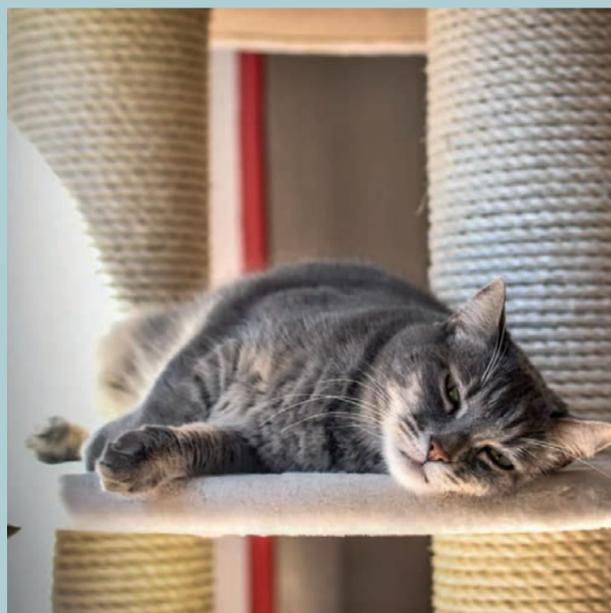
En somme, que des concepts plus appétissants les uns que les autres !

## Chat, c'est bon !

Depuis quelques années, des « bars à chats » apparaissent dans des villes européennes. C'est le cas de Nekohi, établissement situé à Limoges. Voici comment Zakary Lagerige-Loireau, son co-créateur, présente cet endroit intrigant : « En japonais, « neko » signifie « chat » et « kohi » veut dire « café ». Je suis un bar à chats, concept qui vient du Japon, et mes deux créateurs aiment la culture japonaise, que ce soit la pop culture ou la culture traditionnelle. Je suis un endroit chaleureux, où l'on peut déguster du salé ou du sucré avec de délicieuses pâtisseries faites maison, confectionnées par mon chef pâtissier qui est également un de mes créateurs, Zakary.

On peut également y boire des boissons chaudes comme du thé, du café et notre fameux chocolat chaud. Le chouchou des clients : mon jus de fruits frais pressé minute par ma deuxième créatrice et barista, Aurélie.

Je suis composé de trois zones : une de restauration plutôt confortable, un espace entièrement cosy avec d'énormes fauteuils (top pour les siestes



ou pour bouquiner), et enfin un espace pour nos étudiants préférés où ils peuvent travailler tranquillement, avec de la place et des équipements.

Et bien évidemment, ce qui fait mon charme, c'est la présence actuellement de huit petits félins qui proviennent d'associations et qui sont pour la plupart à la recherche d'un nouveau foyer. En attendant, des caresses sont les bienvenues et ils attendent cela avec impatience. »

*Nekohi*

*20 rue des petites pousses,  
87000 LIMOGES*

L'équipe de Nekohi nous a gentiment confié sa recette de chocolat chaud. A découvrir dans notre livret spécial !

# CONTEMPLER LE FEU

Qui ne s'est jamais abîmé, un soir d'automne brumeux, dans la contemplation hypnotique d'un feu de cheminée ? Méditation sur un élément qui nous fait du bien.



**P**ensons ensemble au feu et que voyez-vous ? Qu'imaginez-vous ?

Peut-être une cheminée avec ses jolies langues de couleurs rouges, oranges, jaunes parfois bleues, vertes ou blanches qui lèchent les bûches et le rebord de la cheminée ! Mais quel

régal c'est, de juste s'imaginer des danseuses orientales qui bougent leurs corps de façon sensuelle et voluptueuse, presque hypnotique, au rythme des pétilllements brusques et soudains, des bûches qui éclatent. Vous pourriez y passer des heures sans penser à quoi

“On s’imagine des danseuses orientales qui bougent leurs corps de façon sensuelle et voluptueuse, presque hypnotique.”

que ce soit n’est ce pas ? Tout aussi prenant, le feu peut s’allumer au bout de cette bougie qui elle aussi se trémousse devant vous, elle mange un morceau d’air à gauche, elle happe un autre à droite et vous donne ainsi l’impression d’être vivante, oui car elle a un nom. Elle peut s’appeler gratitude si la lumière de la bougie s’allume parce que vous remerciez une personne, mais elle peut aussi s’appeler recueillement lorsque la lumière jaillit pour garder un morceau de la personne qui vient de nous quitter, ou elle peut s’appeler bienvenue lorsque vous l’allumez seulement pour mettre de la lumière dans l’ombre et y voir ! La flamme de la bougie est magique et mystérieuse, inspirante et impermanente ! Vous ne trouvez pas ? Et maintenant, si je vous emmenais des siècles en arrière où l’homme plus exactement



l’homo erectus, notre plus ancien ancêtre bipède, découvrait le feu dans une caverne du sud de l’Afrique, pour se chauffer, et plus tard pour manger ! Le feu à ce stade n’a pas tout à fait la même définition qu’aujourd’hui, il était plus regardé comme nécessaire, utile et innovant ! Et la flamme qui vit en nous ? Celle qui nous permet de mettre l’énergie du feu dans nos idées, nos projets et nos sentiments, cette flamme qui nous suit à chaque instant et brillera tant que nous serons vivants, cette flamme-là est si précieuse et sacrée qu’elle peut s’appeler l’Amour ! Oui, le feu est un univers si passionnant... Qu’en pensez vous ?

## UNE HISTOIRE DU VIN... À GRANDS TRAITS

France, Géorgie, Arménie, en passant par la Bible ou la Grèce antique. Retour sur l’histoire du vin, nectar inscrit au patrimoine culturel de la France depuis 2014.

**E**n avril 2014, le Sénat français a adopté à l’unanimité, à l’initiative de Roland Courteau, sénateur de l’Aude, le texte suivant : « *Le vin, produit de la vigne, et les terroirs viticoles font partie du patrimoine culturel, gastronomique et paysager de la France* ». Notre pays, avec ses 850 000 hectares de vigne et ses 400 vins d’appellation a inscrit le vin dans son patrimoine culturel. C’est là le produit d’une bien longue évolution.

À l’origine de cette histoire se trouve la vigne. La vigne domestique et l’ensemble des cépages traditionnels sont issus de la vigne sauvage qui est une liane que l’on trouve en lisière forestière et le long des milieux aquatiques. Cette liane fructifie sur la canopée, jusqu’à plusieurs dizaines de mètres de hauteur.

### **Noé, premier planteur de vigne**

En 2017, huit jarres datées de 6 000 ans avant notre ère ont été

retrouvées par des archéologues en Géorgie, à une cinquantaine de kilomètres de la capitale Tbilissi. Ces jarres contenaient des dépôts de certaines substances chimiques, comme l’acide tartrique, qui attestent la présence de vin. La Bible nous raconte l’histoire de Noé descendu de son arche sur le mont Ararat, dans l’actuelle Arménie, près de la frontière septentrionale avec la Turquie, et qui fut « *le premier à planter la vigne* ». Cette légende résonne avec la découverte, faite en 2007 dans cette même région, d’un site de vinification comprenant un pressoir, une cuve, des reliques de grappes pressées et des sarments de vigne desséchés.

Dans les civilisations antiques du Proche-Orient, l’usage du vin a essentiellement une fonction symbolique de prestige : cérémonies politiques ou religieuses, libations, « puits à offrandes » aux dieux souterrains pour améliorer la fertilité du sol. La boisson du quotidien reste la bière, plus facile à fabriquer.



Le dieu romain Bacchus dans sa célèbre représentation par le peintre Le Caravage.

### « Cyclope, un coup de vin ! »

Dans l'Odyssée, Homère nous raconte comment Ulysse, explorant l'île du Cyclope, se retrouve enfermé avec ses gens dans la caverne du monstre. Il taille un pieu énorme qu'il cache sous le fumier produit par le troupeau de moutons que le Cyclope met à l'abri dans sa caverne. Le soir, le Cyclope rentre et rebouche derrière lui l'entrée de la grotte avec un gros rocher.

Ulysse raconte :  
 « [Le Cyclope] prend encore pour son souper deux de mes gens. Alors je viens à lui tout près et je lui parle : je tenais à deux mains une auge de vin noir :  
 Ulysse : – Cyclope, un coup de vin sur les viandes humaines que tu viens de manger : tu verras la boisson que nous avons à bord ! C'est la libation que je voulais t'offrir, pensant que ta pitié nous remettrait chez nous. Mais

ta fureur n'a plus de bornes, malheureux ! ...

Je disais ; mais prenant mon auge, il la vida : quelle joie formidable à boire ce doux vin... ! Il en voulut avoir une seconde fois... de nouveau, je lui remplis son auge de vin aux sombres feux ; trois fois j'apporte l'outre, et trois fois comme un fol il avale d'un trait ! ... Je vois bientôt le vin l'envahir jusqu'au coeur... » [1].

Ulysse, qui a assuré au Cyclope se nommer « Personne », fait rougir l'immense pieu qu'il avait taillé et crève l'oeil du géant terrassé par le vin. Le Cyclope appellera en vain à l'aide, assurant « Et qui me tue : Personne ! » Ulysse et ses compagnons parviendront à s'enfuir au matin, dissimulés sous les moutons.

### Le vin comme médicament

Dans la mythologie grecque, Dionysos, fils de Zeus et de Sémélé, est le dieu de la vigne, du vin et de ses excès. Pour les Romains, Dionysos devient Bacchus ou Liber, en l'honneur de qui sont données les fêtes « libérales », au cours desquelles les dames romaines ne rougissent pas de tenir des propos indécents et de couronner les moins honnêtes représentations du dieu, jusqu'à ce qu'en -186 avant J.C., le Sénat interdise ces

« *La consommation moyenne de vin par habitant va doubler entre le début du règne de Louis-Philippe en 1830 et la veille de la Seconde Guerre mondiale.* »

fêtes licencieuses.

Après la chute de l'Empire romain, la viticulture conservera le prestige acquis durant l'Antiquité, demeurant un symbole social majeur. Au Moyen Âge, le vin, empreint d'une aura sacrée en référence à Jésus-Christ, est utilisé à la fois comme prescription médicale, ingrédient de cuisine ou produit pharmaceutique. Le vin est consommé en grandes quantités. Il est vrai qu'à cette époque, la consommation de l'eau, souvent polluée, n'est pas recommandée. Le vin entre dans la composition de nombres de recettes pharmaceutiques : les vins doux et liquoreux ou les vins blancs sont préconisés pour les voyages et les matins d'hiver. Ce type de vin était très apprécié des classes aisées, pour sa couleur,

associée à l'or. Les vins rouges sont prescrits dans les cas de saignées, de maladies sanglantes, ou pour soigner les blessures. On en donne à boire aux femmes qui viennent d'accoucher, aux nourrices dont le lait se tarit ainsi qu'aux personnes convalescentes. Le vin est réputé favoriser la digestion et chasser les « ventosités » (flatulences). S'il est déconseillé à ceux qui souffrent du foie ou de maladies biliaires, il est considéré comme anti-diarrhéique et vermifuge.

Au bout d'un an, le vin tourne souvent au vinaigre (« vin aigre »), car il se conserve mal. Pour le rendre plus buvable, il est courant d'y ajouter des épices ou du miel. Une boisson fait fureur à l'époque : c'est l'hypocras, un mélange de vin, de miel, de cannelle et de gingembre. Bien sûr cette recette n'est pas à la portée de toutes les bourses et les plus pauvres se contentent de bière ou de cidre.

### **De plus en plus d'amateurs éclairés**

C'est au cours du XIXe siècle que la consommation de vin se démocratise et progresse fortement en France, en lien notamment avec une politique de libéralisation. La consommation moyenne par habitant va doubler entre le début du règne de Louis-

Philippe en 1830 et la veille de la Seconde Guerre mondiale.

À la fin du XIXe siècle, la catastrophe du phylloxéra (un puceron qui peut s'attaquer aux racines de la vigne) menace de rayer de la carte les vignobles européens. Les cépages français seront dans leur presque totalité greffés sur des porte-greffes américains résistants à l'insecte ravageur.

Aujourd'hui, le rapport des Français au vin a évolué. Le goût des consommateurs s'est affiné au point qu'en 2022, selon une enquête « SoWine [2] », 47 % des usagers se qualifient d'amateurs éclairés. Cette tendance vers plus de qualité s'accompagne d'une baisse de la consommation globale laquelle a chuté d'environ 60 % sur les cinquante dernières années.

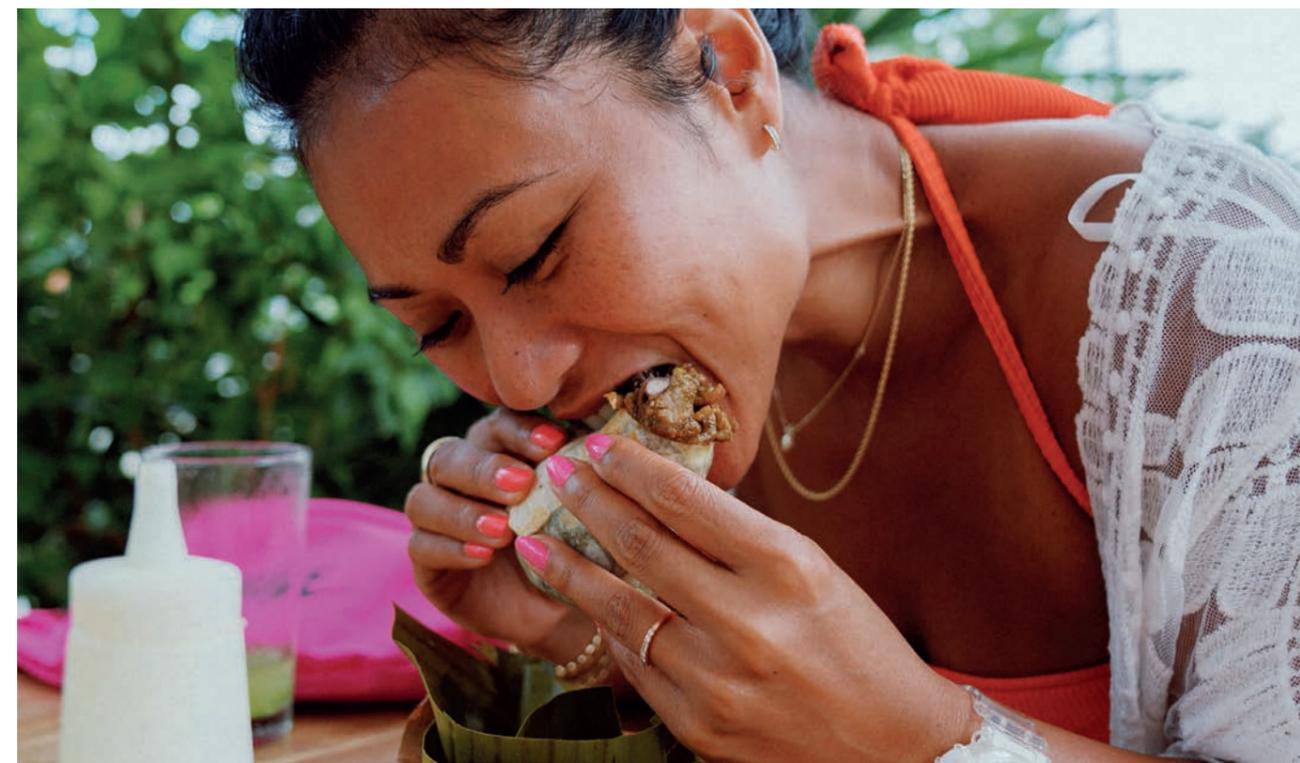
[1] *Homère, L'Odyssée. Éditions Gallimard, collection Folio. Traduction de Victor Bérard.*

[2] *SoWine, agence de conseil en marketing et communication, étude citée par le Figaro : [lefigaro.fr/economie-du-vin/o151159-quelles-sont-les-sept-tendances-majeurs-de-la-consommation-de-vin-et-de-spiritueux-en-france](https://lefigaro.fr/economie-du-vin/o151159-quelles-sont-les-sept-tendances-majeurs-de-la-consommation-de-vin-et-de-spiritueux-en-france)*

# LES PAPILLES

## Comment ça marche le goût ?

Sucré, salé, amer, acide ou umami. Après avoir lu cet article, vous saurez tout, tout sur le goût et comment il est perçu par nos papilles, en lien avec notre cerveau.



**L**e goût, une histoire de chimie ? Les aliments et les boissons que nous consommons contiennent de nombreuses molécules ou substances chimiques responsables de leur goût. Lorsque nous mettons un aliment en bouche, certaines de ces molécules sont détectées par les bourgeons du goût, des petites structures qui se trouvent dans nos papilles gustatives, ces petites

bosses qui tapissent notre langue. Les bourgeons du goût envoient alors un message au cerveau et c'est ainsi que nous percevons les saveurs de ce que nous mangeons : sucré, salé, acide, amer, ou umami.

### **Y-a-t-il un lien entre les odeurs et le goût ?**

Notre bouche communique avec notre nez. Ainsi, quand nous

mangeons un aliment, ses molécules aromatiques volatiles sont libérées et remontent par l'arrière de notre gorge jusqu'aux fosses nasales où elles stimulent les récepteurs olfactifs. Notre odorat joue donc un rôle déterminant : sans lui on ne pourrait pas distinguer le goût d'une pomme du goût d'un oignon.

### Ça pique et ça pétille !

Certaines molécules activent notre système trigéminal, formé par le trijumeau, un nerf qui se divise en trois branches dans la bouche, le nez et les yeux. C'est lui qui nous permet de détecter le piquant de la moutarde, le pétillant d'une boisson gazeuse ou le brûlant des piments. Vous pleurez quand vous épluchez un oignon ? C'est encore lui qui, stimulé par les molécules volatiles de l'oignon, alerte vos yeux de la présence d'une molécule irritante et vous donne l'ordre... de pleurer !

Alors quand on parle de goût, cela correspond à la fois à la saveur, à l'arôme et à la composante trigéminal de l'aliment. Prenons un exemple : vous mangez une glace à la fraise : il y a des molécules qui vont stimuler des bourgeons du goût du sucré et de l'acide, des molécules volatiles d'arôme de fraise qui vont stimuler les récepteurs olfactifs et enfin la

fraicheur de votre glace va stimuler le nerf trigéminal. Votre cerveau compile toutes ces informations, et eureka, il a compris que vous mangiez une glace à la fraise !

### Et la flaveur alors ?

Plutôt que de parler de « goût », un terme ambigu qui au sens strict renvoie à la gustation (à la perception des saveurs), les scientifiques préfèrent parler de « flaveur » qui correspond à la combinaison des sensations gustatives (saveur), aromatiques (odorat) et trigéminales.

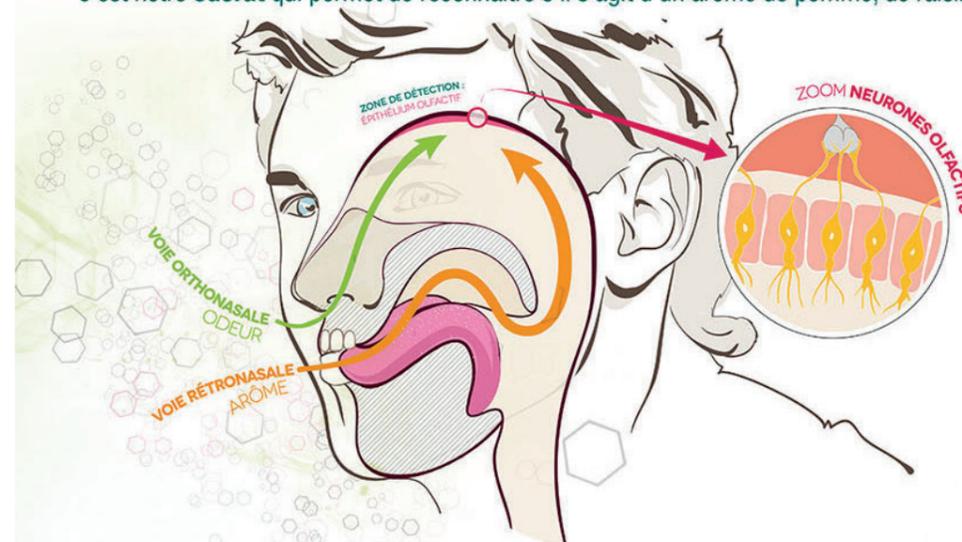
Source : <https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/gout>



Ci-contre, pour tout comprendre sur le goût en un coup d'oeil, un graphique reproduit ici avec l'aimable autorisation de l'INRAE (l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement).

## OLFACTION

Le sens de l'olfaction (notre nez) permet de percevoir l'odeur et l'arôme de l'aliment : c'est notre odorat qui permet de reconnaître s'il s'agit d'un arôme de pomme, de raisin ou d'orange.



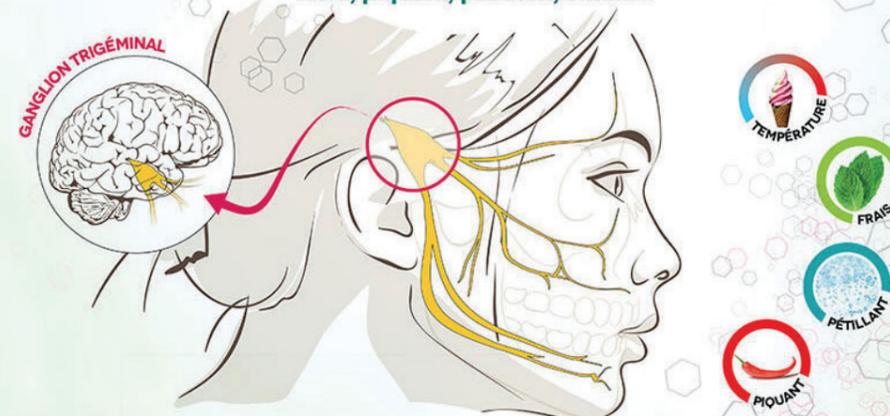
## GUSTATION

Lorsque l'on mange, notre sens de la gustation, porté par la langue, permet de percevoir la saveur d'un aliment : saveur sucrée, salée, acide, amère, umami et le gras.



## SYSTÈME TRIGÉMINAL

Enfin, le système trigéminal permet de déterminer si l'aliment est frais, piquant, pétillant, chaud...



Ces trois sens sont essentiellement activés par des molécules présentes dans les aliments.

## LES MOTS-VALISES

Vous connaissez le principe des mots-valises, formés avec des morceaux reconnaissables d'autres mots, comme alicament, adulescent, démocrature, tapuscrit.

À votre tour d'en imaginer à partir de définitions !

Comment faire ?

Identifiez, dans chaque définition ci-dessous, les deux notions évoquées, puis cherchez-leur des synonymes (n'hésitez pas à vous aider d'un dictionnaire), sans exclure l'argot, et tentez des combinaisons dans tous les sens.

Un exemple :

Définition : graine de héros

Synonymes :

graine : semence/ pollen/sperme/spermatozoïde

héros : géant/Hercule/super/demi-dieu

Mot-valise : Supermatozoïde

C'est clair, ce n'est pas facile tout de suite ! Mais cela vaut le coup d'essayer, parce que ça peut être amusant et parce que c'est un excellent exercice pour le cerveau. De plus, vous pouvez tout à fait inventer des mots-valises qui ne soient pas ceux qui vous sont proposés en solutions.

Définitions :

1. Discuter tranquillement du chef de l'Église.
2. Manifester des signes irrépessibles d'ennui au boulot.
3. Douleurs partout après une soirée trop arrosée.
4. Maladie de celui qui ne peut s'empêcher de voler aux autres des cigarettes.

Rendez-vous page 34 pour les solutions.



## À SAVOIR SUR LA GAZETTE DES AIDANTS

### Ils et elles ont participé à ce numéro :

Joëlle Rassat, Emilie Raynaud, Christian Du Mottay, Marie Banchereau, Evelyne Couty, Christine Granet, Fanny Thomas, Chloé Quinteros, Chloé Avril-Estebe, Mieszko (créateur de «Plumeau et Serpillière, les Chats de la Gazette») Emmanuelle Merveille, Myriam Hassoun, Félicie Lamravan, Tanafit Redjala, Sonia Marchat, Philippe Benoît.

### Nos sources et crédits photos :

Crédits photos : Adobe Stock/Wikipedia, Unsplash/Freepik/Vecteezy, Véronique Collet, www.yeonju.me.

Mandala : Justcolor.net



### Solutions des mots-valises :

1. PAPAUTER
2. TRABÂILLER
3. COURBITURES
4. CLOPTOMANIE

### Nos soutiens :

Ce numéro de la Gazette des Aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la Charente, avec le soutien de la Mutualité Française (Charente et Nouvelle-Aquitaine), de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de Tanafit Redjala en tant que correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d'Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

L'édition de votre Gazette s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La Gazette des Aidants est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

---

### Pour nous contacter :

Des retours ? Des questions ? Des suggestions ?  
N'hésitez pas à nous joindre.

Mails : [plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr)  
[plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr)

Téléphone : 05 45 21 31 31

---

Prochain numéro de la Gazette des Aidants :  
rendez-vous fin décembre !





Donner un nom chic à tout ce que nous laissent les humains ne les rend pas plus digestes, Plumeau!

Mais, mes humains...

...N'ont même pas touché à ce fromage offert par les invités! Allez, enterre ça vite!

