

# *La page du Confiné*

*N°1*



## Petit texte plein d'espoir, pour faire de jolis rêves

C'était en mars 2020 ...

Les rues étaient vides, les magasins fermés, les gens ne pouvaient plus sortir.

Mais le printemps ne savait pas, et les fleurs ont commencé à fleurir, le soleil brillait, les oiseaux chantaient, les hirondelles allaient bientôt arriver, le ciel était bleu, le matin arrivait plus tôt.

C'était en mars 2020 ...

Les jeunes devaient étudier en ligne, et trouver des occupations à la maison, les gens ne pouvaient plus faire de shopping, ni aller chez le coiffeur. Bientôt il n'y aurait plus de place dans les hôpitaux, et les gens continuaient de tomber malade.

Mais le printemps ne savait pas, le temps d'aller au jardin arrivait, l'herbe verdissait.

C'était en mars 2020 ...

Les gens ont été mis en confinement pour protéger les grands-parents, les familles et les enfants. Plus de réunion ni de repas ou de fête en famille. La peur était devenue réelle et les jours se ressemblaient.

Mais le printemps ne savait pas, les pommiers, les cerisiers et autres arbres ont fleuri, les feuilles ont poussé.

Les gens ont commencé à lire, à jouer en famille, à apprendre une langue, ils chantaient sur le balcon en invitant leurs voisins à faire de même, ils ont appris une nouvelle langue, ils ont été solidaires et se sont concentrés sur d'autres valeurs.

Les gens ont alors réalisé l'importance de la santé, de la souffrance, de ce monde qui s'était arrêté, de l'économie qui a dégringolé.

Mais le printemps ne savait pas, les fleurs ont laissé leur place aux fruits, les oiseaux ont fait leur nid, les hirondelles étaient arrivées.

Puis le jour de la libération est arrivé, les gens l'ont appris par la télévision, le virus avait perdu, les gens sont descendus dans la rue, ils chantaient, ils pleuraient, embrassaient leurs voisins, sans masques ni gants.

Et c'est là que l'été est arrivé, parce que le printemps ne savait pas. Il a continué à être là malgré tout, malgré le virus, malgré la peur et la mort. Parce que le printemps ne savait pas, il a appris aux gens le pouvoir de la vie.

Tout va bien se passer, restez chez vous, protégez-vous, et vous profiterez de la vie.

Lisez ceci, répandez-le mais surtout restez confiants et gardez le sourire ! 😊

### FAIRE UN PEU DE SPORT CHEZ SOI !

Ce n'est pas parce qu'on est confiné qu'il faut arrêter toute activité physique, bien au contraire. Il va être nécessaire de l'adapter à cette situation exceptionnelle, en maintenant une **pratique régulière, dans son jardin si on en a un, comme à l'intérieur**, tout en adaptant son apport de nourriture à sa dépense réelle d'énergie, et en veillant à la qualité de son sommeil en maintenant des horaires fixes. Qui plus est à domicile, le renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel. **Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier, vous pouvez renforcer toutes les chaînes musculaires de votre corps.** Des montées et descentes, plusieurs fois par jour de vos escaliers vous maintiendront en forme.

Vous pouvez varier la vitesse (lent et/ou rapide en s'aidant des bras) ou le nombre de marches à chaque pas, arrêt sur un pied puis sur l'autre pied à la marche suivante (travail d'équilibre et de musculation). **Utiliser le mobilier à disposition** est une bonne manière de faire contre mauvaise fortune bon cœur en se servant d'une chaise pour faire des étirements ou travailler ses bras.

### Faites vos tâches ménagères en rythme et en musique

Les **tâches ménagères** sont aussi, **il ne faut pas l'oublier, des activités physiques**. Vous pouvez mettre de l'entrain et de l'énergie à passer l'aspirateur ou **nettoyer vos vitres en musique et en rythme** pour rendre l'exercice ludique. Vous pouvez aussi rendre les petits gestes du quotidien amusants en travaillant votre équilibre. Lorsque vous vous **brossez les dents, vous pouvez par exemple essayer de le faire sur une seule jambe**.

### Des séances d'entraînement variées sur les applications

Un **partenariat entre le ministère des Sports et les applications Be Sport, My Coach et Goove app** a même été acté. Ces applications s'engagent à vous proposer gratuitement dans les jours à venir des séances d'entraînement variées créées par des professionnels du sport. En théorie, n'oubliez pas non plus que ponctuellement, vous allez **le droit de sortir pour faire de l'exercice physique**, si vous le faites seul, à proximité de chez vous et pour une période brève.

## CE QUE VA AIMER VOTRE JARDIN

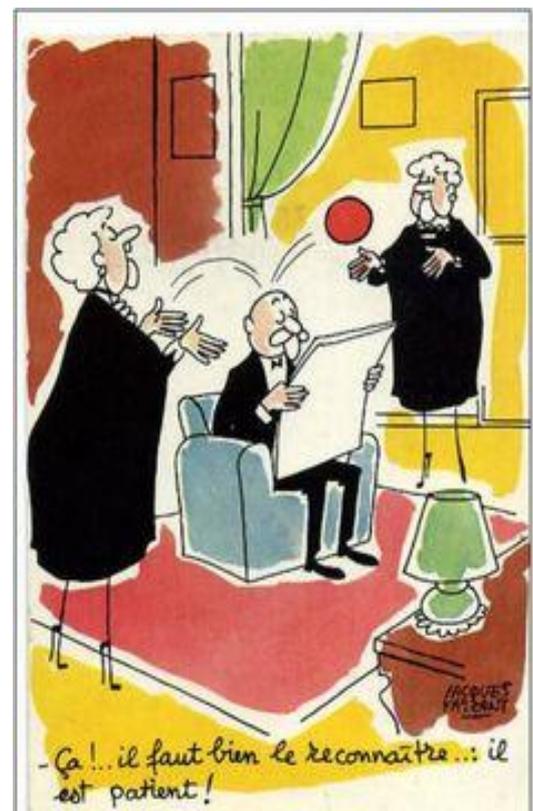
### CONSEILS POUR NE PLUS JETER SES SACHETS DE TISANE OU THÉ A LA POUBELLE

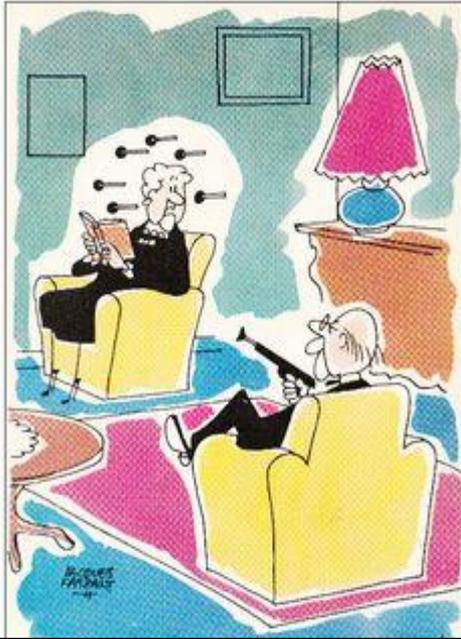
Rien de plus relaxant que de terminer sa journée en sirotant une bonne tisane chaude. C'est un rituel apaisant. Mais une fois le thé terminé, la plupart des gens jettent le sachet à la poubelle sans réfléchir. Après tout, que pourrait-on bien faire avec un sachet de thé usagé ? Eh bien, un certain nombre de choses et en particulier dans le jardin ! Voici quelques bonnes raisons d'enterrer vos sachets de thé dans la terre au lieu de les jeter dans la poubelle.

1. Les sachets de thé se décomposent dans la terre Saviez-vous que la plupart des sachets de thé sont fabriqués à partir de l'abaca, une variété de bananier ? Plus spécifiquement, on utilise la fibre des tiges de feuilles d'abaca pour fabriquer le chanvre de Manille. Le sac va donc se décomposer facilement et rapidement. Quant au petit plastique utilisé pour sceller les sachets de thé, il disparaît dans les six mois.
2. Le thé ajoute de l'engrais dans la terre. En plantant le thé dans la terre, cela ajoute des éléments nutritifs au sol. En effet, ses feuilles contiennent de l'acide tannique et des nutriments qui sont un engrais naturel pour vos fleurs. Comme les feuilles se décomposent lentement, elles libèrent petit à petit ces nutriments dans le sol, ce qui favorise la pousse de vos plantes. Cela réduit les déchets Que vous mettiez vos sachets sur le tas de compost ou que vous les enterriez dans le jardin, ce sont toujours des déchets en moins dans la poubelle !
3. Les sachets de thé éloignent les insectes du jardin tout comme le marc de café d'ailleurs. En effet, l'odeur bien particulière des sachets de thé dissuade les parasites de manger vos fleurs et vos légumes. Pratique, n'est-ce pas ?
4. L'odeur du thé repousse aussi les chats. Saupoudrez du marc de café ou du thé infusé dans votre jardin pour empêcher Félix d'uriner sur vos plantes préférées. Vous pouvez aussi en mettre tout autour de vos plantes d'intérieur pour qu'il n'aille pas les mâchouiller.

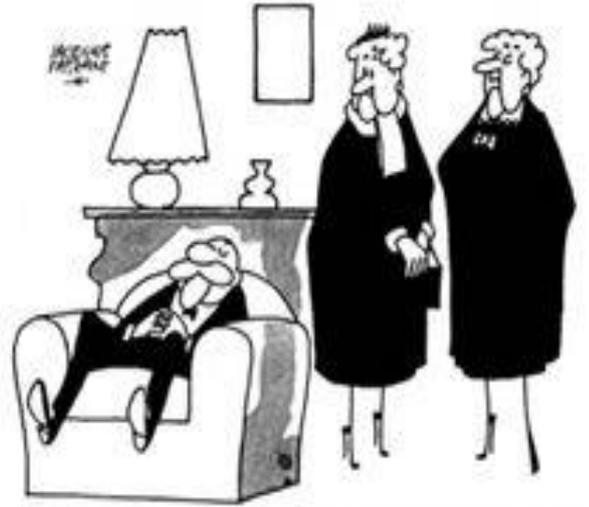
5. Les sachets de thé permettent de faire pousser des graines Croyez-le ou pas, vos vieux sachets de thé peuvent servir de substrat pour créer un mini-germoir. Pour cela, il suffit d'insérer la graine de la plante dans un vieux sachet de thé, auquel vous aurez fait une petite fente sur le côté. Une fois la graine dans le sachet, mettez le sachet dans un pot de tourbe et humidifiez jusqu'à ce que la graine germe et soit prête à être repiquée.
6. Les sachets de thé accélèrent le compostage Si vous ajoutez des sachets de thé usagés dans le bac à compost, l'acide contenu dans le thé va accélérer le processus de décomposition du compost. Résultat, vous allez pouvoir utiliser ce compost plus rapidement.
7. Les vers de terre adorent les feuilles de thé Non seulement les vers peuvent consommer les feuilles de thé sans danger, mais en plus ils adorent ça ! Une fois qu'ils ont digéré les feuilles, ils produisent des déjections riches en nutriments. Cela rend le sol plus sain et stimule la croissance des végétaux.
8. Les sachets de thé permettent de retenir l'eau. Enterrez vos sachets de thé près des racines de vos plantes, fleurs ou légumes. Pourquoi ? cela permet de retenir plus d'eau et de garder l'humidité près des plantes quand elles en ont besoin. Si vous faites ça, vous verrez, vos plantes resteront en pleine forme plus longtemps.
9. Les feuilles de thé stimulent les rosiers L'acide tannique contenu dans les feuilles de thé stimule la floraison des rosiers. Il semble qu'ils en soient très friands pour produire des fleurs plus belles et plus grosses. Mettez vos vieux sachets de thé dans la terre autour du rosier. En les arrosant, les nutriments contenus dans le thé se diffuseront dans la terre.

## UN PEU D'HUMOUR AU FEMININ !





**Toi, tu ne m'aimes plus comme avant !**



*- Après celui-ci, je n'en reprendrai pas d'autre, c'est trop de tracas !*



*Tu en trouveras, tiens, qui grimpent aux arbres à 75 ans !*



*- L'étiquette est partie. Goûte, tu me diras si c'est de la liqueur ou du désinfectant.*