

# Le Canard Animé (5) encore confiné !

Animez-vous ! Amusez-vous ! Et la culture dans tout ça !?

En mai, fais ce qu'il te plaît  
Mais solidaire, s'il te plaît  
En respectant les règles d'hygiène, s'il te plaît

Le savez-vous ? Antoine de Saint-Exupéry, l'auteur du *Petit Prince*, a écrit ce qui suit et que le Canard Animé vous offre à méditer :

*« La beauté du corps est un voyageur qui passe,  
tandis que la beauté du cœur est un ami qui reste. »*

Donc, le canard, animé aussi par son cœur, est solidaire des professionnels de santé.

Et aujourd'hui, la solidarité passe par l'application de règles d'hygiène strictes appelées « gestes barrières ».

Cette période devrait nous rappeler que, parfois ou souvent, on oublie que certaines règles d'hygiène ont été posées comme nécessaires voire salutaires.

**Un bon exemple : cracher sur la voie publique.** Beaucoup le font et le font souvent. Pourtant le courant hygiéniste du XIXe siècle a mis en place un système de propagande pour lutter contre cette habitude et ce, pour lutter contre la propagation de la tuberculose. **Aujourd'hui, pas plus qu'hier, il ne faut cracher sur la voie publique.**

*Ainsi, ce que nous rappelle le Covid 19, c'est bien de veiller à notre santé, mais aussi à celle d'autrui !*

# Le Canard Animé (5) encore confiné !

**Animez-vous ! Amusez-vous ! Et la culture dans tout ça !?**

Voici quelques propositions pour rester animé, en bonne santé :

**Le savez-vous ?** L'hygiène et les gestes d'hygiène ont une histoire. De très grands historiens ont travaillé sur l'évolution de l'hygiène à travers l'Histoire tout en montrant qu'elle n'est pas forcément la même selon les cultures.

**\* L'hygiène corporelle : « La propreté est la moitié de la santé »**  
(proverbe grec)

Un peu d'Histoire sur l'hygiène corporelle à travers les âges :  
<http://www.nestorderidder.be/petite-histoire-de-lhygiene/>

Et sur celle du lavage des mains ! (vidéo 3'50) :  
<https://www.franceculture.fr/histoire/se-laver-les-mains-a-lorigine-dun-geste-hygienique>

Mais aussi du savon, et de la lessive (vidéo 4'40) :  
<https://www.franceculture.fr/histoire/a-lorigine-du-savon-du-mouchoir-et-de-la-lessive-3-allies-de-lhygiene>

Et plus spécifiquement du savon de Marseille (vidéo «C'est pas sorcier : Grande lessive »25'48) :  
[https://youtu.be/BX1\\_SQIi5\\_k](https://youtu.be/BX1_SQIi5_k)

Enfin, l'explication qui suit, sur pourquoi le savon peut tuer un virus, est très claire. Certes, elle est à destination des enfants mais elle peut très bien fonctionner avec des plus grands, voire des adultes.  
[https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/04/23/pourquoi-le-savon-tue-t-il-les-virus\\_1786077](https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/04/23/pourquoi-le-savon-tue-t-il-les-virus_1786077)

# Le Canard Animé (5)

## encore confiné !

**Animez-vous ! Amusez-vous ! Et la culture dans tout ça !?**

### \* L'hygiène de vie

Pour avoir une bonne hygiène de vie, il est dit qu'il faut manger de façon équilibrée.

**Le savez-vous ?** Dans le monde, cinq zones ont été décrétées « zones bleues » par deux universitaires car elles concentrent le plus grand nombre de centenaires. Il apparaît que dans ces « zones bleues », les gens vivent très longtemps grâce à leur mode de vie. Dans cette analyse, sont notamment pris en compte, le fait d'avoir :

- une activité physique modérée et régulière,
- un engagement dans la vie de famille et dans la vie sociale,
- un but dans la vie,
- une alimentation à base d'origine végétale et sans excès.

Parmi les régimes alimentaires associés à la notion de bonne hygiène de vie, on peut noter le régime méditerranéen (avant on parlait du régime crétois).

Alors, pour adopter un peu de cette bonne hygiène de vie, voici une recette venue de la Méditerranée : la salade grecque ou khoriatiki\*

\* Littéralement : salade paysanne

### Salade , saine et fraîche pour préparer l'été !

Ingrédients pour 6 personnes	Préparation
4 tomates 1 concombre 1 ou 2 oignons blancs nouveaux 150 g de feta en cube marinée à l'huile (c'est meilleur car cela a plus de goût) 1 poignée d'olives noires (facultatif) Vinaigre Poivre Sel	- Laver et découper les tomates en quartiers. - Laver, éplucher puis tailler le concombre en rondelles. Saler. - Couper les oignons blancs en petits quartiers. - Égoutter la féta et garder l'huile. - Mettre tous les ingrédients dans un saladier : tomates, concombre, oignons, olives noires, féta égouttée. - Préparer la vinaigrette avec l'huile de la féta : 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin et 6 cuillères à soupe d'huile marinée. Poivrer. Mélanger bien. - Verser dans le saladier et mélanger délicatement. Servir bien frais

Régalez-vous !:)

# Le Canard Animé (5) encore confiné !

**Animez-vous ! Amusez-vous ! Et la culture dans tout ça !?**

Le savez-vous ? L'hygiène passe aussi par l'utilisation du sel.

Au cours de son histoire, le sel a connu de nombreux usages. Il est utilisé pour cuisiner et conserver les aliments bien sûr, mais aussi pour l'hygiène et les soins corporels.

Dans l'Antiquité, les Romains attribuaient au sel la vertu de purifier les corps et de guérir de nombreux maux, tels les piqûres de scorpions !

Ces mêmes Romains s'en servaient aussi pour rémunérer les soldats. Et cet usage est à l'origine du mot « salaire », du latin « salarium », c'est-à-dire la ration de sel donnée aux soldats romains.

N'oublions pas non plus que du Moyen âge jusqu'à son abolition en 1790 a existé au royaume de France « la gabelle », un impôt sur le sel qui assurait 6% des recettes royales.

Et, il n'y a pas si longtemps, on faisait respirer des sels dits « sels de pampoison » aux dames qui, au bord de l'évanouissement, tombaient en pampoison, pour les ranimer. On pense que ces malaises fréquents étaient causés par le port de corsets trop serrés.

Il ne faut pas confondre, bien sûr, avec les sels de bain qui, eux, peuvent aider à la détente.

Et puis, au sens figuré, le sel c'est ce qui donne du piquant et de l'intérêt !

Enfin, on peut aussi mettre son grain de sel sans y être forcément invité !

Et en bonus dans le numéro 6 d'Asterix, vous trouverez la recette de la potion magique !  
La potion qui rend fort !

[https://www.asterix.com/wp-content/uploads/2020/05/Magazine\\_Asterix\\_Mai\\_06.pdf](https://www.asterix.com/wp-content/uploads/2020/05/Magazine_Asterix_Mai_06.pdf)

*Dernier conseil : restez confiné, animé, en bonne santé ! :)*

N°5- 7 mai 2020 - 8e semaine de confinement

« Le Canard Animé » proposé par Florence Mazoyer, S. Barraud et I. Gadoux du LPA de Chambray-Lès-Tours