



Le « petit coin » du père Balluchon

*Il y a des choses bizarres
Mon pied gauche est jaloux de mon pied droit,
Chaque fois que je met le pied droit en avant,
Le pied gauche avance et lui passe devant,
Et moi comme un imbécile, je marche.*

Raymond DEVOS

La canne, votre compagnon

Se munir d'une canne pour marcher est très commun mais aussi très utile :

- pour descendre et remonter une pente
- pour une marche sur du plat
- pour « fouiller » la broussaille avant de mettre son pied dans les terrains très denses
- pour éventuellement se défendre

Choisir une canne légère et assez longue pour que, quand on l'a en main, le coude fasse un angle à 90°.

Connaissez-vous le « SHINRINYOKU » ?

Source : *Magazine Elle Asie.*

En Japonais : *le bain de forêt* – (effets thérapeutiques de la forêt sur l'être humain).

Marcher en forêt permettrait de lutter contre le cancer.

L'Ecole de Médecine Japonaise, l'Institut de Recherche sur les Produits Forestiers du Japon et l'Agence Forestière du Japon, ont réalisé conjointement une étude menée sur des hommes de 37 à 55 ans.

Ce travail scientifique a montré que passer du temps en forêt active trois sortes de protéines anti-cancer et stimule les cellules tueuses du cancer (NK).

L'activité des NK augmentée de 26,5% le premier jour et de 52,6% le deuxième jour, permettrait de renforcer le système immunitaire.

On en pensera ce que l'on voudra, mais il est vrai qu'un bol d'oxygène ne fait pas de mal...



Le coin des Infos

INFOS CALENDRIER

DATE	LIEN	JAUNE
01/02		
02/02		
03/02		
04/02		
05/02		
06/02		
07/02		
08/02		
09/02		
10/02		
11/02		
12/02		
13/02		
14/02		
15/02		
16/02		
17/02		
18/02		
19/02		
20/02		
21/02		
22/02		
23/02		
24/02		
25/02		
26/02		
27/02		
28/02		
29/02		
30/02		

Dates à retenir pour le 1^{er} semestre 2007

Pour tous

Rencontre Générale du samedi 3 février à 17h30

Pour les collectifs à 19h

Le vendredi 12 janvier

Le vendredi 16 mars

Le vendredi 11 mai

Autres manifestations

L'Eragienne le dimanche 13 mai

La fête de l'association le samedi 23 juin