



La Gazette

Semestrielle n°54 - Automne hiver 2020

Edito

Bonjour à tous,

Comment accueillir 2021, comment nous souhaiter de bonnes fêtes après cette année désastreuse? Comment surmonter l'isolement et la crainte que nos enfants déjà fragilisés ne soient contaminés?

Bien des questions et des doutes que nous devons aborder dans notre quotidien et qui ne nous permettent pas d'envisager l'avenir aussi sereinement que nous le souhaiterions.

Pourtant, aujourd'hui, ce sont nos vœux les plus sincères qu'Emily, Jean-Pierre et moi-même vous présentons, une meilleure année 2021, une meilleure santé et toute la quiétude dont chacun de nous a besoin en ces temps difficiles.

Les associations, tout comme les autres secteurs de l'économie, sont touchées par la crise sanitaire mais il nous tient à cœur de continuer à vous accompagner le mieux possible.

Comme nous l'avons évoqué lors de l'AG, nous nous attendons à quelques mois difficiles en termes de dons. Cependant, une bonne étoile semble briller au dessus de nos têtes et nous croisons les doigts pour vous donner de bonnes nouvelles d'ici janvier.

Passez de bonnes fêtes, profitez de vos proches et soyez prudents !

Bonne année à tous.

Florence Papin

Sommaire



P2 - 3 **Quoi de neuf ?**

P4 - 9 **Les troubles de l'oralité**

P10-11 **Vos témoignages**

P12-13 **Emily !**

P14 **Vos petites annonces**

P15 **Vie pratique**

P16 **Idées loisirs, coin lecture...**

P17 **A table**

Quoi de neuf ?

En raison de la crise sanitaire, la cyclo JPP n'a pas eu lieu dans les conditions habituelles.

PASINOBET

Toutefois le partenaire **PASINOBET** a maintenu sa participation en allouant la somme de **10 000€** à notre association.



Le 23 septembre dernier lors de la première édition du Critérium du Grand Dole, organisé par le Jura Grand Dole Cyclisme, Jean-Pierre Papin, invité parmi d'autres célébrités sportives, a présenté Neuf de Cœur et ses actions.

Une vente aux enchères de maillots a permis de récolter plus de **4800€** au profit de l'association.

Merci à tous pour cette belle et généreuse initiative.



Malgré la crise sanitaire, le Golf d'Arcachon nous a fait l'amitié de maintenir le 18 octobre dernier la compétition annuelle au profit de Neuf de Cœur.

Les nombreux participants ont profité d'une météo clémente sur le superbe parcours.

A l'arrivée, pas de cocktail, ni de remise de prix cette année...gestes barrières obligent!

La compétition a permis de récolter **1615€**.

Merci pour votre soutien sans faille.

Aides aux familles 2020

Cette année Neuf de Cœur a apporté son soutien financier à **109** de ses familles adhérentes.

La somme de **51 937€** a été répartie entre les familles ayant fait une demande d'aide dans les délais.



ZOOM sur l'AG!

« Souriez vous êtes filmés! » telle était la devise cette année de notre assemblée générale.

Compte tenu des restrictions sanitaires, nous n'avons pas eu la possibilité de réaliser cet évènement en présentiel.

C'est donc en visio-conférence que l'ensemble du conseil d'administration ainsi que nos familles adhérentes avaient rendez-vous le 21 novembre dernier.

A 10h00, après quelques difficultés de connexion pour certains, les 29 participants se sont retrouvés par écran interposé.

Florence Papin a souhaité la bienvenue à tous avant de présenter son rapport moral qui retraçait les évènements marquants de Neuf de Cœur en 2019. Le trésorier Jacques Spinelli a commenté par la suite le bilan comptable de l'association. Les 2 rapports ont été approuvés par l'ensemble de l'assistance.

Quelques familles sont ensuite intervenues sur des sujets divers; le harcèlement subi dans le milieu professionnel lors de l'application des droits du handicap en tant que parent et aidant, de l'importance de la pratique du sport tant pour l'aidant que pour l'enfant avec handicap. Mme Gauthier a évoqué l'existence de vidéos réalisées par un kinésithérapeute, David Guedin. Il propose des séries de mouvements à un rythme soutenu (Tabata) qui permettent d'entretenir le tonus musculaire mais aussi le souffle. Facilement réalisables avec les objets du quotidien, ils évitent de perdre les acquis. En cette période de pandémie, beaucoup d'enfants sont privés des prises en charge habituelles.

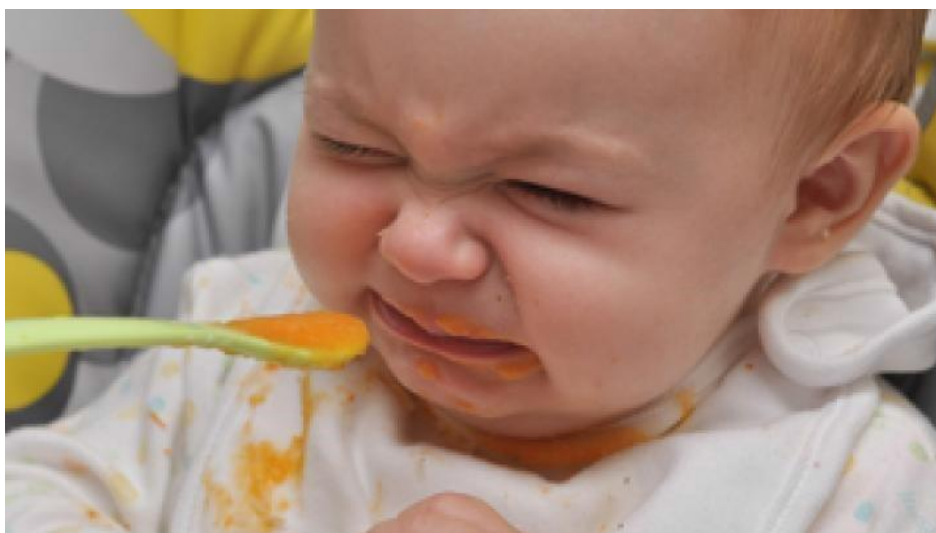
<https://www.youtube.com/watch?v=83gvTiGe5WQ>

La famille Demoutiez a évoqué son dernier séjour au ski plus particulièrement son expérience de handi-ski. Grâce à l'expérience aguerrie d'Hervé Bourchanin, moniteur chez Safe Mountain, (<https://www.facebook.com/safe.mountain>), Lisa a découvert les joies du fauteuil-ski (**voir p10**). Pour rappel, Neuf de Cœur met à disposition des familles un fauteuil adapté.

A 11h30, tous prenaient congés.

Le lien de l'enregistrement de l'AG sera envoyé aux familles par mail prochainement.

LES TROUBLES DE L'ORALITÉ suite



Dans une première partie (gazette n°53) , nous vous avons présenté les différents troubles de l'oralité.

Ces derniers sont sources de bien des conséquences directes sur l'alimentation.

Nous évoquerons dans cette seconde partie, quelques pistes susceptibles de vous aider au quotidien.

Troubles de l'alimentation : comment favoriser sa socialisation?

Éduquez... l'entourage

« Souvent, quand l'enfant a des difficultés pour manger, on observe qu'il ne participe plus aux repas en famille, note Isabelle Barbier, orthophoniste. Dommage !

Si l'on veut préserver la notion de plaisir dans l'alimentation et favoriser sa socialisation, il ne faut pas écarter l'enfant des repas collectifs. Même s'il mange mal, même s'il en met partout. »

Ses troubles ne doivent pas non plus le priver des sorties et moments conviviaux autour de l'alimentation.

« Quand c'est possible, que l'enfant n'est pas en difficulté, j'encourage les familles à organiser des pique-niques, à aller au restaurant, indique Isabelle Barbier. À condition de prendre les dispositions pour que tout se passe bien : emporter les ustensiles pour couper ou écraser les aliments, prévoir une paille, etc. ».

On joue avec la nourriture !

« Plus l'enfant gagnera en autonomie autour de la table en famille, plus il sera accepté plus tard dans d'autres cercles sociaux », rappelle Isabelle Barbier.

Et ça commence dès le plus jeune âge !

« J'utilise beaucoup le jeu comme une introduction à l'alimentation, explique l'orthophoniste. Cela débute par les jeux tactiles de transvasement. L'enfant manipule des graines, du riz. Il plonge ses mains dans la nourriture, la "patouille", s'en amuse. Puis, ces jeux se poursuivent avec la manipulation des ustensiles : le verre, la cuillère, etc. L'idée est que l'enfant s'en saisisse et les mette en scène. Qu'il fasse semblant de donner à manger à son père, à sa mère, à ses frères et sœurs. De cette façon, il va apprivoiser les outils et les gestes, il va se sentir de plus en plus à l'aise au moment du repas. »



Aidez-le à ne plus baver

Bien sûr, le bavage perturbe l'échange social autour d'un bon repas. Il existe pourtant des solutions. « D'abord, il faut déterminer si l'enfant ne souffre pas d'un reflux gastro-oesophagien ou de problèmes dentaires, indique Isabelle Barbier. Certains enfants bavent pour se protéger de la douleur. Ensuite, il est parfois utile de réaliser un travail de stimulation pour une meilleure fermeture de la bouche et pour une meilleure déglutition. Enfin, je préconise souvent de donner à l'enfant un bavoir ou un foulard pour protéger ses vêtements et éviter qu'il ne soit mouillé. Ou encore des poignets de tennis en éponge, et de l'encourager à s'essuyer la bouche. Ainsi, il peut prendre conscience de son problème et gagner en autonomie. Par ailleurs, frotter ses lèvres contre un tissu est une stimulation sensorielle intéressante qui l'incitera à refermer la bouche. Ces solutions sont insuffisantes, notamment chez l'enfant polyhandicapé ? Il existe des patchs (sur prescription médicale) à placer derrière l'oreille, qui réduisent la production de salive. Ces derniers peuvent d'ailleurs être utilisés de façon ponctuelle, pour un événement particulier. »

Si l'on veut préserver la notion de plaisir et favoriser sa socialisation, il ne faut pas écarter l'enfant des repas collectifs.

Conseils pratiques sur l'alimentation

Pendant les repas, détendez-vous et mettez de côté certains principes éducatifs comme manger proprement ou finir son assiette. **L'important, c'est le plaisir.**

Proposez-lui des jeux de société autour de l'alimentation.

Impliquez ses frères et sœurs dans le régime de l'enfant, en leur proposant de participer à l'élaboration des repas.

Si, pour une occasion (un anniversaire, par exemple), vous lui donnez une paille pour boire, donnez-en aussi à ses petits camarades. Il ne se sentira pas stigmatisé.

Adaptez le plus tôt possible les couverts, pour développer son autonomie. Posez la question à un ergothérapeute.

Pour les nutritionnistes, on mange à table et à heure fixe, on ne se ressert qu'une seule fois et seulement si on a faim.

Lors du repas, ne cessez pas de communiquer avec votre enfant par le regard, la parole, le toucher, afin de le faire réagir et participer. Et quoi qu'il arrive, encouragez-le et félicitez-le !

Il faut lui dire ce qu'il va manger, lui faire voir et sentir, lui permettre de toucher l'aliment. Il est utile aussi de le prévenir de ce qui va se passer, pour ne pas le surprendre et créer une situation anxiogène : « Je vais t'essuyer la bouche, je vais te donner à boire ».



Autonomie pendant les repas : laissez-le choisir

Votre enfant doit pouvoir **exprimer ses choix alimentaires**, quand il en a la capacité. Pour l'aider, vous pouvez proposer deux aliments, ou deux sortes de dessert et inviter votre enfant à choisir par un regard, un geste de la main, une inclinaison de la tête ou une mimique d'approbation. On peut également présenter un aliment nouveau plusieurs fois, à plusieurs jours d'intervalle. Parfois, il faut 7 à 14 présentations pour que l'enfant accepte enfin : c'est la familiarisation. S'il est **hypersensible au goût et à l'odorat**, proposez-lui des aliments au goût neutre, alors que s'il a une hyposensibilité, donnez-lui des aliments au goût fort.

Que faire si votre enfant mange trop ?



Il a toujours faim, ne connaît pas la satiété. Pourtant, avec de bonnes habitudes alimentaires et une activité physique régulière, vous l'aidez à maîtriser son poids.

Ça commence tout petit

Problèmes endocriniens, prédispositions génétiques, immobilisation motrice : de nombreux facteurs peuvent favoriser l'apparition d'un surpoids, voire d'une obésité, chez l'enfant handicapé. « Par exemple, le syndrome de Prader-Willi altère les mécanismes normaux de régulation de la satiété, indique Isabelle Barbier, orthophoniste. Certains parents en arrivent à devoir fermer la cuisine à clé ou à cadenasser le frigo... Première règle d'hygiène alimentaire : il vaut mieux jeter de la nourriture que de forcer à ce qu'il la mange. Si votre bébé ne finit pas son biberon, n'insistez pas. De la même façon, on ne dit pas "Finis ton assiette" à un enfant. »

Quand on mange, on donne l'exemple

D'autres règles s'imposent pour prévenir l'obésité. « On mange à table et à heure fixe, on ne se ressert qu'une seule fois et seulement si on a faim, on ne grignote pas entre les repas, devant la télé ou l'ordinateur, etc., énumère Jacques Fricker, nutritionniste. Mais attention, ces règles s'appliquent à l'ensemble de la famille. » Même chose pour la préparation des repas : « Il est utile de faire la cuisine avec son enfant, en lui expliquant ce que l'on fait, les légumes que l'on cuisine, etc., ajoute le nutritionniste. L'équilibre et la diversité alimentaires s'apprennent très tôt. Préférez les repas composés à la fois de féculents et de légumes (brocolis et pommes de terre, salade de tomates puis pâtes, etc.). Variez les saveurs, les épices et, si c'est possible, les textures. »

La dépendance à l'alimentation artificielle

Certains enfants, alimentés très tôt et longtemps par sonde naso-gastrique ou gastrostomie, n'arrivent plus à s'en passer et à manger par la bouche. Revue des solutions pour passer le cap.

Quand parle-t-on de dépendance d'alimentation artificielle ?

Lorsqu'un enfant refuse systématiquement tout aliment, ne veut rien mettre en bouche ou recrache tout ce qu'il avale **par peur de déglutir**. Ou lorsqu'il ne mange pas en quantité suffisante pour couvrir ses besoins énergétiques, grandir et grossir. Ces **difficultés de sevrage** de la **nutrition entérale** (alimentation directe dans le tube digestif, sans passer par la bouche), tant sur le plan physiologique que psychologique, peuvent être le résultat de longues années d'**alimentation artificielle**.



À quel moment envisager le sevrage ?

Lorsque les troubles à l'origine de la mise en place de la sonde ou de la **gastrostomie** (fausses routes à répétition, troubles importants de la déglutition et de l'oralité, etc.) ont été résolus ou se sont suffisamment améliorés. Le feu vert des médecins est toujours nécessaire. Chez certains enfants, ce sevrage prendra quelques semaines. Pour d'autres, il faudra des mois, voire des années pour (ré)**apprendre à s'alimenter**.

Pourquoi c'est parfois compliqué ?

Certains enfants n'ont pratiquement jamais mangé d'aliments solides. Ils peuvent conserver un souvenir de fausses routes douloureuses, ressentir le stress de leurs parents... Ceux qui n'ont connu que l'alimentation artificielle peuvent avoir développé une hypersensibilité au chaud, au froid, à une texture d'aliment à laquelle ils ne sont pas habitués et qui peut leur être désagréable (collant, gluant, etc.). La **nutrition entérale prolongée** réduit la sensation de faim, ou cette

dernière est mal interprétée par l'enfant. L'enfant ne comprend pas que c'est en mangeant que cette désagréable sensation dans son ventre disparaîtra.

Peut-on prévenir cette dépendance ?

Pour éviter le risque de dépendance, la prévention reste la meilleure arme. Il faut installer l'**enfant sondé** à table lors des repas en famille, lui permettre de toucher la nourriture, même s'il ne la met pas en bouche. Des ateliers de « patouille alimentaire », ainsi que des massages de la bouche pour réduire l'hypersensibilisation de cette zone, peuvent être proposés par un orthophoniste ou un psychomotricien.

Vers quels professionnels de santé se tourner ?

Quelques rares services hospitaliers ont l'habitude du sevrage de l'alimentation artificielle. De plus en plus de médecins, d'orthophonistes et de psychomotriciens s'intéressent aussi à ces troubles et peuvent proposer un bilan des **troubles de l'oralité**. Pourtant, une fois la sonde posée et le problème médical résolu, de nombreux parents se plaignent d'un manque d'anticipation et d'organisation du sevrage. « Nous ne manquons pas de connaissances sur le sujet, mais de moyens humains, logistiques et financiers pour accompagner les familles dans la durée, reconnaît le professeur Véronique Abadie, chef du service de pédiatrie générale de l'hôpital Necker à Paris. Et comme le nombre de professionnels formés reste encore insuffisant, les parents ne doivent pas hésiter à demander leurs coordonnées dans les services hospitaliers ou dans les CAMSP. »

Y a-t-il des alternatives ?

Lorsque les parents ne trouvent pas de solutions en France, certains, comme Alexandra Germain, de l'association Bébé sans fil, regardent vers l'Autriche. « Notre fille Loya a eu une sonde "provisoire" quelques jours après sa naissance. Mais à l'âge de 8 mois, elle ne mangeait toujours pas. Les listes d'attente en **CAMSP** étaient longues et nous ne trouvions pas de pro en libéral prêt à nous aider. Nous avons donc créé une association pour financer un stage de sevrage proposé par une équipe de professionnels autrichiens à l'hôpital de Gratz. Pour nous, 3 000 € pour trois à quatre semaines de prise en charge (jusqu'à 8 500 € pour certaines familles). Ce stage est parfois financé par la Sécurité sociale ou la MDPH... Kinés, psychologues, pédiatres, etc., sont réunis sur un même lieu et proposent des ateliers individuels et collectifs chaque jour. Les enfants apprennent à jouer avec les aliments, à les manipuler, avec en parallèle, une diminution progressive des apports par sonde. Pour nous, ça a marché et notre fille prend aujourd'hui plaisir à manger. Après des mois d'angoisse de voir notre enfant vomir tout ce qu'elle avalait, nous sommes vraiment soulagés. »

(Sources Hizy.org)



Vos témoignages...

« **Léopold** a toujours bien mangé et de tout, mais mâcher était difficile surtout en raison du mauvais placement de la mâchoire, problème fréquent en cas de trisomie 21. Son orthophoniste PADOVAN lui faisait travailler la mastication un peu à chaque séance, et ce n'était pas sans mal. Et puis, nous avons commencé ABR (il avait 2 ans et demie). En l'espace de deux semaines, la question était réglée. Léopold pouvait mâcher et l'orthophoniste a pu passer à autre chose ».

Merci à Mme CARO Anne, maman de Léopold



« **Du 7 au 14 mars** dernier, nous avons eu l'immense joie de découvrir pour la première fois le ski en famille grâce à Safe Mountain aux Carroz d'Araches en Haute Savoie.

Sous la direction experte d'Hervé Bourchanin, fabuleux pilote du fauteuil ski adapté, sponsorisé par 9 de Cœur, Lisa a pu profiter de l'ivresse des descentes à toute vitesse, de la joie des hors pistes en poudreuse, accompagnée principalement par ses

sœurs (sur les pistes rouges et noires) ainsi que ses parents (plutôt sur les pistes bleues !).

Nous ne saurions que recommander à tous les adhérents 9 de Cœur de se rapprocher de Safe Mountain (leur page Facebook est très explicite) pour profiter - dès que la situation sanitaire le permettra - de la gentillesse et du professionnalisme d'Hervé, qui fait tout pour s'adapter au niveau et aux attentes des jeunes et de leurs familles.

Précisons que toute la prestation de Safe Mountain est absolument gratuite.

Un grand merci, un énorme bravo à Hervé et à très bientôt ».

Merci à la famille DEMOUTIEZ

A la demande de la maman de Noémie, la praticienne FELDENKRAIS, Mme OSTORERO nous explique en quoi consiste son travail.

« **J'accompagne** Noémie depuis 4 ans avec la méthode Feldenkrais. Je n'aime pas dire que je travaille avec elle, je dirais plutôt que je joue, que j'apprends avec elle au rythme de ses possibles. Lorsque j'ai rencontré Noémie, bien sûr j'avais le diagnostic et le témoignage de sa maman sur son histoire, mais moi je voyais tout autre chose. Je crois que je vois en elle, comme en chaque personne, le possible qui n'attend qu'à être révélé.

Pendant les premières leçons, Noémie était relativement passive, je dirais même observatrice « qu'est ce qu'on va encore me faire » et je l'ai vu au contact de mes mains - qui écoutent, invitent, proposent sans jamais faire ou imposer - s'ouvrir, s'éveiller à sentir, à chercher, à entrer en relation.

La méthode Feldenkrais est une méthode de prise de conscience de soi par le mouvement. Je ne cherche pas à faire quelque chose à Noémie. Par le toucher et le mouvement je propose un mouvement, j'observe sa réponse, j'invite à d'autres possibles et j'observe encore. C'est une sorte de dialogue par le toucher.

Ainsi par exemple je me souviens d'un jour où ensemble nous explorions plusieurs façons de plier et d'allonger les jambes jusqu'à poser la plante de pied à plat et laisser le genou érigé vers le plafond et rester là. Au début la position statique pied à plat genou vers le plafond était impossible. Mais petit à petit en créant un lien en mouvement entre l'ischion, le pied et le talon, Noémie a réussi à garder ses jambes pliées et stables un moment.... Aujourd'hui avec ce processus de trouver plusieurs trajectoires pour mobiliser ses jambes, ses hanches je peux accompagner Noémie à venir s'asseoir en tailleur et tenir seule assise ainsi ...

Je commence aussi à introduire l'idée de venir un jour à quatre pattes. Nous avons fait des séances à genoux devant la table avec le haut du corps couché sur la table pour mettre de l'appui dans les genoux sans enjeu d'équilibre. Et j'introduis tranquillement le lien entre la main et l'épaule par le coude pour qu'elle puisse construire un schéma qui permette l'appui et le soutien avec les mains au sol. J'avance doucement avec les contraintes de son état, lié aux crises d'épilepsie. A chaque leçon je lui permets de sentir le lien sur l'ensemble d'elle-même par son axe et sa colonne. Je crois que Noémie peut encore apprendre beaucoup.

Je la trouve plus réceptive, plus communicative. Elle exprime mieux quand elle ne veut pas quelque chose ou quand elle n'aime pas une proposition. Elle cherche davantage mon regard. Je ne suis pas pressée, j'apprécie chaque porte qui s'ouvre que ce soit dans la précision d'un geste, d'une intention plus claire. Je vois combien la méthode Feldenkrais au sein de tout ce que sa maman met en place pour elle, apporte un petit quelque chose qui prend soin d'elle dans son ensemble. C'est un peu comme le sel que l'on ajoute à un plat, cela valorise, ajoute de la saveur.... ».

Choune Ostorero
Praticienne Feldenkrais (73)

<http://epsilonea.fr/>

Merci à Mme MICOUD, maman de Noémie

Emily !

Nous sommes particulièrement heureux de souhaiter un très

JOYEUX ANNIVERSAIRE

à **Emily** qui a fêté ses **30 ans** le 5 décembre dernier.

Elle est le ❤️ de notre association, à l'origine de cette grande aventure que représente Neuf De Cœur.

Entourée de sa famille et de ses fidèles aidants qui peuvent mesurer tous les progrès accomplis, elle poursuit sa route pas à pas.

Tous nos vœux l'accompagnent.





Vos petites annonces !



DONNE :

lot de 10 cartons de bits d'intelligence pour le programme intellectuel de Doman. Ces bits ont été faits par un bénévole, qui a fait un travail remarquable de qualité et d'information.

Le tout est disponible à Avignon ou peut être acheminé par transporteur.

Pour toute information vous pouvez contacter Alexandre Mozziconacci au 07.49.30.86.57 ou Mozziconacci@gmail.com.



(photo non contractuelle)



Si vous avez quelque chose à donner, à vendre ou à échanger, cette rubrique est là pour vous.

Alors n'hésitez pas pour les prochaines gazettes à nous transmettre vos petites annonces...

Ho, Ho, Ho !



Vie pratique

AIDEZ NOUS A VOUS AIDER !

Le Collectif Handi-Actif France que nous vous avons présenté il y a quelques temps déjà, lance un nouveau sondage sur les aides de la MDPH.

Ce sondage vise à analyser et à dénoncer les différences de prestations et décisions prises pas les MDPH en France. Depuis 2017, nous alertons le gouvernement et les parlementaires sur les conditions de vie des personnes en situation de handicap et celles de leurs aidants afin de les améliorer.

Répondre à ce sondage c'est nous donner des armes pour défendre vos droits.. pour qu'enfin les difficultés et les vraies revendications des aidants à perpétuité soient relayées !

Nous avons constaté de grandes différences et des restrictions concernant les aides-humaines (PCH ou AEEH) largement insuffisantes, aides-techniques, aides à l'aménagement du véhicule et du domicile...

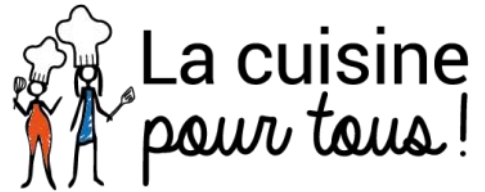
Selon votre situation vous n'aurez pas à répondre à toutes les questions, **comptez entre 3 et 10 minutes** pour remplir le questionnaire.

Vous pouvez vous munir d'une notification MDPH pour y répondre plus précisément.

Les résultats de ce sondage seront publiés sur la page Facebook du collectif Handi Actif France et bien sûr communiqués à Neuf de Cœur.

<https://www.surveio.com/survey/d/A8L9D2P9K1A9S4E1K>

Idées loisirs, coin Lecture, sorties...!



Amies de longue date, Adeline et Rebecca imaginent, en novembre 2014, un livre de cuisine qui peut être lu et compris par tous. Rebecca anime bénévolement des ateliers de cuisine pour adultes en situation de handicap mental aux Papillons Blancs de Paris. Adeline est designer spécialisée dans l'accès à l'information pour tous.

2 ans de travail en collaboration avec des associations ont permis la réalisation du premier livre de cuisine accessible! Ces livres vous proposent des recettes simples et goûteuses.

Commande sur <https://cuisinepourtous.fr/commander-le-livre/>



Dans son autobiographie « Naître handicapé, un combat pour la vie », Benoît Camguilhem dévoile 40 années de vie, sans fard ni ambages. Un récit voulu comme un plaidoyer en faveur d'un meilleur accueil de la différence et de la capacité des personnes handicapées à trouver leur place au sein de la société.

Commande possible à l'adresse mail suivante: jp.aline@wanadoo.fr



A table !



Biscuits de Noël



Recette sans gluten et
sans lactose

Il vous faut :

- * 130 g de **farine de riz**
- * 100 g de **purée d'amande**
- * 60 g de sucre blond de canne
- * 1 œuf
- * 20 g d'eau
- * 100 g de poudre d'amande

Pour le décor:

- * 20 g de blanc d'œuf
- * 120 g de sucre glace

Dans un saladier, mélangez la purée d'amande et le sucre.

Incorporez l'œuf battu, l'eau puis la poudre d'amande.

Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à avoir une pâte homogène. Vous pouvez également ajouter une pincée d'épices (cannelle, gingembre, vanille ...).

Étalez sur un plan de travail fariné sur une épaisseur d'1/2 cm.

Découpez des sapins à l'aide d'un emporte-pièces.

Faites-les cuire 12 à 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C.

Pour le décor : mélangez le sucre glace avec le blanc d'œuf.

Décorez les sablés à l'aide d'une petit cornet réalisé avec du papier sulfurisé.

Joyeux Anniversaires...!

Jean Bosco 2 ans (août), Félix 3 ans (juillet), Léane 3 ans (août), Léo 3 ans (novembre), Noé 3 ans (décembre), Lou 4 ans (août), Stela 4 ans (octobre), Ethanaël, Raphaël, Capucine 5 ans (septembre), Morgan, Margaux, Louis 5 ans (octobre), Maxence, Nolan, Aymen, Anis 6 ans (août), Emilie, Clément 6 ans (septembre), Dylan 6 ans (novembre), Anabelle 7 ans (juillet), Isaac 7 ans (août), Chiara 7 ans (septembre), Yaëlle 7 ans (octobre), Iqbal, Noé, Alexandre 7 ans (novembre), Clara 7 ans (décembre), Garance, Adam 8 ans (juillet), Noé 8 ans (septembre), Diego 8 ans (octobre), Etienne 8 ans (décembre), Océane, Hedi, Issa 9 ans (août), Paola, Virgile 9 ans (septembre), Florian, Martin 9 ans (octobre), Liam, Clément 9 ans (décembre)

Keylan, Raphaël 10 ans (juillet), Kamil, Raphaël 10 ans (août), Victoria, Adam, Raslaine 10 ans (octobre), Mathyou 10 ans (novembre), Anatole 11 ans (juillet), Thomas V., Racime, Bernard, Thomas G. 11 ans (août), Emma 11 ans (septembre), Louis 11 ans (novembre), Naomi 11 ans (décembre), Yann Dorian 12 ans (juillet), Lorick, Alexandre 12 ans (août), Hugo, Thimothée 12 ans (octobre), Robin B., Robin L. 12 ans (novembre), Kilian 12 ans (décembre), Adrian 13 ans (juillet), Ava 13 ans (août), Jade 13 ans (novembre), Paul 13 ans (décembre), Angel 14 ans (septembre), Louis, Antonin 14 ans (août), Wadih, Pablo, Kamil 14 ans (novembre), Inès, Maxence, Antoine 14 ans (décembre), Cassandre 15 ans (juillet), Clara, Bouchra 15 ans (septembre), Dylan 15 ans (décembre), Andria 16 ans (août), Jason 16 ans (novembre), Anaëlle, Jules 17 ans (juillet), Charles, Jérémy 17 ans (août), Louna 17 ans (septembre), Alexis 17 ans (octobre), Clémence 17 ans (novembre), Kahina 18 ans (juillet), Nathan 18 ans (octobre), Coline, Hugues 19 ans (juillet)

Doris, Anaëlle 20 ans (octobre), Vincent 20 ans (novembre), Zakaria 21 ans (juillet), Auriane, Noémie 21 ans (octobre), Marina 21 ans (novembre), Hugo 22 ans (août), Younesse 22 ans (octobre), Quentin 23 ans (juillet), Axelle, Lisa 23 ans (août), Karina 24 ans (août), Céline 24 ans (décembre), Mikhaël 25 ans (juillet), Lucie 25 ans (août), Amélie 25 ans (octobre), Maëva 25 ans (décembre)



Figurent ici, seuls les moins de 25 ans, bon anniversaire aux autres !