

*C'était en Septembre...*



## Rando pour Tous®

À Ecluse Badinières, le **26/09**

Changement de lieu et 1<sup>ère</sup> édition réussie pour la Rando pour Tous® d'Ecluse-Badinières organisée par les comités de Randonnée pédestre, Handisport et Sport Adapté, et la Communauté d'Agglomérations des Portes de l'Isère (CAPI).

Record battu également avec près de **450 participants (18 établissements)** présents sur les sentiers de 4,3 à 8,5 km accompagnés des randonneurs, d'André et ses lamas (Ballalama), tous toujours fidèles au poste!

C'est sous un beau soleil que la randonnée quizz du matin a laissé place au pique-nique puis au café gourmand en présence d'élus de la commune et de la CAPI.

Un grand merci à tous pour cette belle journée très appréciée!



*A venir en Octobre...*



Résumé et photos sur le site :  
[sportadapte38.fr](http://sportadapte38.fr)

### Cross des FAG



St Egrève

06/10

### Sport boules (1)



Vinay

16/10

## Cross la Vizilloise



Vizille 07/10

## Cinéma d'animation



Pays Roussillonnais

13-31/10

## Jeux en folie



Claix

Vacances Toussaint

## Journée mondiale

Du chocolat 01/10



Des aidants 06/10



De santé mentale 10/10

CDSA 38

sportadapte38.fr

7 Rue de l'Industrie  
38 327 Eybens Cedex  
Mail : gaelle.cdsa38@gmail.com  
Tel : 04.76.26.63.82

## Les plantes qui mettent le rhume KO !



Qui dit rentrée dit rhumes, nez bouché, mal de gorges... Bien sûr ce n'est pas encore l'hiver mais pour résister aux assauts des virus, boostez vos défenses immunitaires en douceur et réagissez dès les 1<sup>ers</sup> symptômes.

Avoir une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et une activité physique régulière sont essentiels mais on a souvent besoin d'un petit coup de pouce. Septembre-octobre, c'est pile la bonne époque pour stimuler son système immunitaire. Les méthodes naturelles, phytothérapie et aromathérapie assurent parfaitement ce rôle.

On stimule les globules blancs avec les échinacées, plantes réputées pour leur action immunostimulante dans la prévention mais aussi le traitement des infections respiratoires.

Quand le mal est déjà là... on utilise les fleurs et l'écorce de sureau aux propriétés antivirales.

L'eucalyptus est considéré comme « la » plante des voies respiratoires.

Le thym est lui aussi largement utilisé car il stimule et désinfecte les muqueuses bronchiques.

D'autres plantes sont à privilégier en cas de signes d'infections respiratoires: bouillon-blanc, mauve, plantain, niaouli, ravintsara, cyprès, pin...

Les abeilles aussi font merveille: le miel et plus encore la gelée royale (véritable concentré de vitamines, sels minéraux et oligoéléments) ou la propolis (antibiotique naturel).

*Bien-être et santé - n°354 Septembre 2018 - E.Gogien*

## Infos utiles



Bon à savoir: si en vous promenant vous rencontrez des problèmes de balisage, des éboulements, des nids de guêpes enterrés... signalez-le!

<http://sentinelles.sportsdenature.fr/>