

BELLE ETOILE ET VOUS

DECEMBRE 2022

PUBLICATION DE L'EHPAD RESIDENCE
BELLE ETOILE



02 ***LA VIE A
L'EHPAD***

03 ***ACTIVITÉS DU
MOIS***

04 ***RECETTE***

05 ***COMMISSION
MENUS***

11 ***CONSEIL DE
VIE SOCIALE***

15 ***RETOUR SUR LE
MOIS DERNIER***

18 ***JEUX***

Cher lectrice, cher lecteur,

Quelques informations pratiques avant d'évoquer les activités et fêtes de fin d'année:

- plusieurs coiffeurs viennent chaque mois au sein de l'EHPAD. Nous assurons le lien pour les prises de RDV selon les demandes de chacun. Nous souhaitons toutefois vous informer que l'ordre de passage est adapté le jour "j" selon les situations, besoins, problématiques de santé. Nous vous remercions de votre compréhension. Il est également possible de gérer vous même le RDV si vous le souhaitez.
- l'association Kleg A vélo sans âge fait appel aux donateurs pour l'achat d'un triporteur qui sera notamment proposé pour chacun d'entre vous, pour des balades. Vous pouvez déposer vos dons au secrétariat. Une urne est disponible à l'accueil.

Vous trouverez plus loin les événements programmés pour fêter cette fin d'année.

Concernant le spectacle de fin d'année, pour rappel merci de confirmer votre présence au secrétariat pour faciliter l'organisation. Nous aurons également besoin de volontaire pour assurer l'accompagnement à la salle.

Je vous souhaite à toutes et à tous un joyeux Noël et de belles fêtes de fin d'année.

Mme CHRISTIEN Sandrine



Les anniversaires du mois

3 décembre: Delphine CHEVAL 90 ans
4 décembre: Jean LE COROLLER 96 ans
6 décembre: Renée FOULON 98 ans
30 décembre: Adèle STEPHAN 94 ans
30 décembre: Emilienne LE BRETON 90 ans



Les personnes qui nous ont rejoints

14 décembre: Rosalie DEIAS 96 ans

Les personnes qui nous ont quittés

6 novembre:
Marie LORANS
90 ans

26 novembre:
Geneviève ALLANO
95 ans

Nous remercions les familles de nous avoir accordées leur confiance



Les activités du mois de décembre

3 animations décorations de Noël en partenariat avec l'école St Joseph



"Questions musique"
Spécial Noël



Mardi 13 décembre:
Récréaferme



Mardi 20 décembre:
Fabrication des gâteaux du goûter avec les enfants



Mercredi 21 décembre:
Goûter de Noël à la salle des fêtes



Vendredi 23 décembre:
14h30: Messe de Noël

Mercredi 28 décembre:
Chorale



Recette du mois



GÂTEAU A LA BANANE

Préparation

- Ecraser 3 bananes mures en purée
- Faire gonfler les raisins secs dans du rhum
- Avec les bananes, ajouter 4 œufs et 150gr de sucre. Remuer
- Ajouter 150gr de beurre et remuer
- Mettre 200 gr de farine et 1 sachet de sucre vanillé.
- Ne pas oublier les raisins et 3 cuillères à soupe de rhum
- Mettre la pâte dans un plat à cake beurré
- Faire cuire à 180°C pendant une demi-heure

Bon appétit!

" Si Noël arrive un dimanche, sur le rocher sème ton lin, et vends ta jument pour acheter du grain"

*13 décembre:
journée
internationale de
la raclette*

*21 décembre:
début de l'hiver*



Commission menus du 3/10/2022

Membres présents: CADOUELLAN Pierre, LE LOUET Eugénie, LE PORH Vincent, ROPERS Gaëlle, GUILLEMOT Elodie, NICOLAS Emmanuelle, LE PODER Stéphanie, LE SOURN Angéline, LE DEVEHAT Dominique, CHRISTIEN Sandrine, DURET Anita, FOULON Renée

Excusé: LE FUR Victor

1- Bilan de la commission menus du 23/05/2022

Lors de cette réunion, la commission a validé les prochains repas à thème et les avancées concernant la mise en place de la loi EGALIM. Mme Christien reprend les différents points évoqués lors de la dernière commission. Le compte-rendu de la commission du 23/05/2022 est validé.

2 - Accueil de nouveaux membres de la commission

La commission accueille un nouveau résident: Mr LE PORH Vincent, qui rejoint Mr CADOUELLAN, Mme FOULON et Mme LE LOUET. Mme Christien explique le fonctionnement et le rôle de la commission au nouveau membre. La commission valide l'arrivée de Mr LE PORH.

3 - Tour de table

Mme Guillemot informe les membres de la commission des fortes hausses de tarifications des produits alimentaires. La cuisine rencontre aussi des difficultés d'approvisionnement suite à des ruptures de stock. Les menus sont parfois modifiés à la dernière minute pour ces raisons.

Mme Christien évoque les mesures mises en place pour diminuer le coût des denrées alimentaires. Notamment, l'utilisation de plus gros contenants comme pour le fromage blanc, moins onéreux au prix/kg.

Mr Cadouellan demande à nouveau à la commission de diminuer la fréquence des carottes servies. "Il y a toujours trop de carottes". Mr les préfère uniquement dans la soupe moulinée ou de pot au feu. Il souhaiterait avoir plus de pommes de terre. Mme Christien trouve qu'un effort a été fait pour les carottes, mais qu'il y a trop de poêlée de légumes peu savoureuses. Enfin,



Mr Cadouellan estime que la quantité de pizza servie était insuffisante.

Mme Christien rappelle le changement de pâte à pizza jugée trop molle. La nouvelle pâte est plus croustillante. Néanmoins, il conviendrait de répartir la garniture sur l'ensemble de la pâte, car les bords étaient trop secs, et de servir la pizza plus chaude.

Mr Le Dévehat souhaite alerter la commission sur la température de la soupe servie beaucoup trop chaude. En effet, la soupe est parfois bouillante et le risque d'accident augmente. Mme Christien rappelle la réglementation en matière d'hygiène. La soupe doit être servie à plus de 63° C. Elle propose donc de mettre la soupe au four (pour la remise en température) le plus tard possible. La température de la soupe sera vérifiée avant chaque service afin d'éviter tout accident. Une fiche de suivi sera réalisée sur les tablettes.

Mr Le Dévehat et Mme Le Poder informent la commission des tensions existantes lors des repas entre certains résidents. La cohabitation en salle à manger est parfois conflictuelle, il conviendra de faire au mieux pour les plans de table. En effet, les fauteuils, les pathologies et le caractère des uns et des autres sont des critères parfois difficiles à gérer. Il est difficile de satisfaire tout le monde.

Mr Le Dévehat souhaite refaire un point plus régulièrement sur les albumines des résidents. Une demande sera faite auprès des médecins pour chaque nouvelle prise de sang.

Mme Foulon trouve que les repas se sont améliorés.

Mme Christien estime que les morceaux de viande étaient parfois moins bons. Elle demande aux résidents de le signaler aux membres de la cuisine, afin de se tourner vers les fournisseurs. Les glaces Terres Bleues sont très appréciées, notamment celles avec le coulis chocolat-caramel.

Mme Guillemot souhaite faire un point sur les plats proposés. Les tripes et l'andouillette ont été très appréciés, ainsi que le repas chinois et le repas "Crêpes". Le repas "crêpes" sera proposé régulièrement sous forme de commandes avec des tickets. L'idée étant de faire un repas qui s'assimile au



restaurant avec le choix des garnitures.

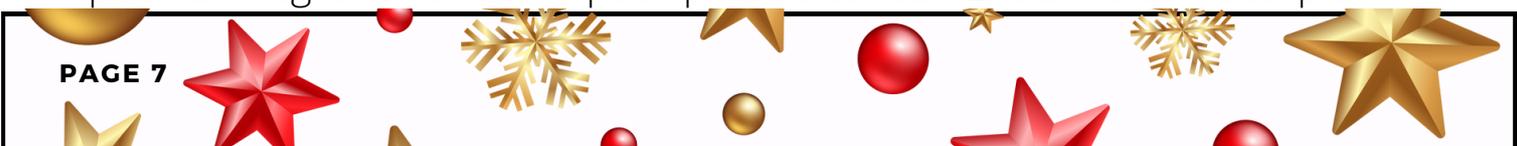
Mme Guillemot informe également la commission des nouveaux ateliers cuisine organisés par Caroline, la nouvelle animatrice. Ces ateliers se dérouleront le mercredi pour un atelier "Pluches" (participation des résidents à éplucher les pommes de terre et carottes pour faire les potages) et le vendredi pour un atelier "pâtisserie".

Enfin, Mme Guillemot fait un point sur la gestion des déchets. En septembre, l'EHPAD comptabilisait 0,033gr de déchets par résidents, contre 0,036gr en août et 0,08gr en février. Un gros travail réalisé en cuisine a permis une bonne diminution des déchets. La moyenne nationale étant de 0,09gr par résidents, l'EHPAD est très bien placé.

Mme Le Sourn rebondit sur les propos de Mme Guillemot et trouve que les portions servies sont de plus en plus petites. Mais le fait d'avoir mis en place un deuxième service permet d'être au plus juste dans les quantités servies et prendre en compte les appétits de chacun. Mme Christien demande de bien reconstrôler les quantités servies, afin de respecter les recommandations du GEMRCN. Il faut faire attention au gaspillage mais avoir la quantité adaptée.

Mme Le Sourn a également procédé à un tour de table auprès des résidents pour obtenir des idées de repas. Les résidents souhaiteraient: des épinards, de la paëlla, de la choucroute, des moules-frites, des crustacés, des tomates et courgettes farcies, du steak haché, des frites, des huîtres, de la blanquette de veau, du pâté, des rillettes, du Fish and chips, des hamburgers, du jambon macédoine, des œufs mimosa, des pommes de terre au lait ribot, du lait ribot avec les crêpes et plus de gâteaux. Mme Nicolas précise que la plupart des plats demandés sont déjà proposés. Mme Ropers précise que le steak haché doit être servi très cuit, afin d'éviter tout risque microbiologique, et risque donc d'être trop dur à consommer. Un test pourra être réalisé.

Mme Le Louet estime que les repas sont très bien. Elle trouve juste que toutes les viandes ont le même goût et qu'elles sont trop sèches. Mme Nicolas propose alors à Mme Le Louet de lui rajouter une portion de beurre qu'elle pourra intégrer à sa viande pour plus de saveur. Elle aimerait aussi plus



d'endives crues à la place de la salade et plus de sardines grillées.

Mr Le Porh souhaiterait plus de maquereaux en entrée et/ou en plat et moins de carottes. Il rejoint Mr Cadouellan sur ce point.

Mme Le Poder fait un point sur les pesées des résidents effectuées ce mois-ci. Il apparaît des pertes de poids mais elles sont justifiées par une maladie, un retour d'hospitalisation, un changement de comportement (déambulation,...) des raisons médicales ou fin de vie. Les collations sont adaptées au fur et à mesure pour compenser les pertes de poids. Elles sont désormais données en salle à manger pour faciliter le suivi. Mme Le Sourn aimerait avoir une personne supplémentaire pour aider. Mme Christien propose de voir avec la fille du portage de repas qui actuellement pourrait venir en renfort.

4 - Retour sur le goûter des familles et les repas à thème proposés et à venir

Goûter des familles

Le Goûter des familles s'est déroulé le samedi 10 septembre 2022 en salle de patronage. Comme chaque année, nous avons reçu de bons retours. Les plats servis étaient très bien présentés et ont été très appréciés.

Toutefois, Mme Christien préfère organiser le prochain goûter des familles devant l'entrée de l'EHPAD, avec des chapiteaux. L'espace se prêtera mieux au service. En effet, le service fut plus difficile en salle de patronage, les tables étant réparties à l'intérieur et à l'extérieur du bâtiment.

Repas à thème

Repas crêpes: le lundi 10 octobre

Menu orange: le lundi 31 octobre

En raison des repas de fêtes de fin d'année, seuls 2 menus à thème seront proposés.

5 - Repas de fêtes de fin d'année

Les repas de fêtes de fin d'année sont en cours. La commission a souhaité demander au résidents les plats qu'ils souhaiteraient pour Noël et le jour de l'an.



Ils souhaitent rester dans le traditionnel avec le chapon aux marrons, un assortiment de fromage et une bûche pâtissière pour le repas de Noël. Pour le jour de l'an, ils souhaiteraient un gibier en plat et un gâteau en dessert. Concernant les autres repas, les propositions ci-dessous ont été validées.

24 décembre au dîner

Velouté de potiron
Boudin blanc et pommes rissolées
Dessert de Noël

25 décembre au dîner

Potage cultivateur
Pâté en croûte et salade verte
Yaourt

31 décembre au dîner

Crème Dubarry
Feuilleté de St Jacques
Fromage
Dessert de la St Sylvestre

1er janvier au dîner

Soupe à l'oignon
Galantine de volaille - Salade verte
Fromage
Fromage blanc

6 - Questions diverses

Un cahier de liaison dédié à la salle à manger a été instauré depuis la dernière commission des menus. Ce cahier peut être complété par le personnel de salle à manger, le personnel soignant mais aussi les résidents. Il est voué à améliorer la communication entre le personnel et les résidents, mais également à améliorer la qualité des repas servis à l'EHPAD. Le Cahier de liaison est complété régulièrement par les équipes.

- Mardi 21 juin: "saumon trop sec, énormément de déchets"
- Jeudi 23 juin: "pâte à pizza trop dure, sèche"
- Vendredi 24 juin: "l'entrée des ++ était compacte, nous avons dit aux résidents que c'était des rillettes de museau et cela les a rassuré"
- Dimanche 26 juin: "repas du midi très apprécié, beaucoup de demande d'une 2e assiette. Le dessert aussi très apprécié" "le soir, épinards très peu appréciés"
- Lundi 4 juillet: "beaucoup de déchets pour les lentilles" "les poireaux vinaigrette ont été appréciés" "macédoine appréciée pour un repas du soir"
- Mercredi 6 juillet: "la viande devra être en haché malgré la viande tendre, la texture a gênée." "la ratatouille, la peau des légumes légèrement dure"



- Vendredi 15 juillet: "les pâtes bolognaises du soir très appréciées"
- Samedi 16 juillet: "bouillie de millet appréciée en globalité, pensez à prévoir une alternative pour 4/5 personnes qui n'ont pas mangé"
- Dimanche 17 juillet: "Midi, le melon surprise a été très apprécié pour sa fraîcheur en ce temps de canicule. Le plat et le dessert ont été bien appréciés en globalité" "Soir: quiche appréciée, fraises aussi beaucoup de demande. Bouillie bonne texture"
- Lundi 18 juillet: "pour le soir, prévoir moins de saucisson sec quand il y a de la charcuterie cause fausse route, problème dentaire"
- Vendredi 23 juillet: "soir: prévoir une sauce pour les hachés, nous avons dû prendre dans le plat des normaux et donc les normaux n'en ont pas eu beaucoup"
- Samedi 24 juillet "légumes trop fermes, semoule réussie"
- Dimanche 25 juillet: "couper les tomates en plus petit, beaucoup de déchets en semoule"
- Mercredi 27 juillet: "Durant le repas du soir, des pizzas ont été distribuées aux résidents. Cependant, elles sont difficiles à couper... Il serait préférable de mettre les pizzas le midi"
- Jeudi 28 juillet: "le repas grillade a été un succès, très peu de déchets. L'ambiance a été très appréciée. Les résidents ont demandé à renouveler l'expérience"
- Vendredi 29 juillet "ce midi, beaucoup de déchets pour les légumes et peu de poisson. Certains résidents ont trouvé le poisson sec et caoutchouteux. Ce soir, la viande hachée était remplie d'eau. Visiblement, ce n'était pas appétissant"
- Samedi 6 août: "midi: tranches de lard très appréciées. Cependant, les pêches entières à découper de préférence. Du fait que les résidents attendent un bon moment pour avoir leur dessert. Certains sont partis sans leur dessert."
- Samedi 20 août: "le repas du soir a été très apprécié par les résidents (soupe et semoule au lait) peu de déchets"
- Mardi 24 août: "purée de haricots trop compacte"
- Samedi 3 septembre: "pas assez de galettes de pomme de terre. Pas assez de bouillon dans le potage cultivateur"
- Dimanche 4 septembre: "Flammenküche trop sèche pour les hachés"

Prochaine commission le lundi 23 janvier 2023 à 11h (salle de réunion)

Conseil de vie sociale du 3/11/22

Membres présents: Mr LE LEANNEC et Mme FOULON, représentants des résidents - Mmes LE BRIS, JOUAN et RAYNAL, représentantes des familles - Mr LE DEVEHAT, infirmier - Mr ROPERS, maire de Cléguérec, président du CCAS - Mr KERGARAVAT, adjoint municipal au CCAS en charge de l'action sociale et de la solidarité - Mme DURINGER, directrice du CCAS et responsable de l'établissement, cadre de santé - Mme CHRISTIEN, directrice adjointe CCAS et EHPAD - Mmes LEBLANC (animatrice) et LEFRANC (stagiaire) invitées

Excusé: Mme HERVO, aide-soignante - Dr GENDRAUD, généraliste, médecin coordonnateur

Bienvenue à Mme RAYNAL, fille de Mme FAGGIANI, qui rejoint le CVS en tant que représentante des familles.

Un grand remerciement à Mme EUZENAT Marie-France qui a été très présente dans son rôle de représentante des familles et toujours volontaire pour les projets, activités

1 - Campagne de vaccination COVID et Grippe

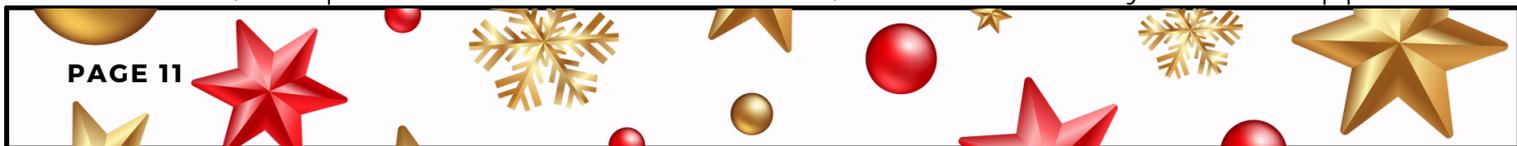
La vaccination COVID est faite, celle contre la grippe est en cours. Le vaccin contre la grippe est différent pour le 65 ans et + du reste de la population. Il n'y a pas eu de demande d'homéopathie cette année.

La structure a comptabilisé plusieurs cas de COVID depuis le dernier CVS. Quand cela arrive, le résident est isolé en chambre, les personnes qui mangent sur la même table sont testées et les autres résidents, au cas par cas si présence de symptômes.

Il est demandé à l'ensemble des professionnels et visiteurs de porter un masque lorsqu'ils présentent un rhume, toux,... La responsabilisation de chacun est priorisée. Ces mesures restent évolutives.

2 - Projets d'investissement

En 2022, l'acquisition de 3 lits médicalisés, d'un nouveau système d'appel



malade, d'un lève-malade, ... a permis de répondre aux besoins et donne satisfaction. Pour 2023, et comme évoqué précédemment, des nouveaux investissements sont à prévoir:

- l'achat de nouveaux lits ayant la fonction fauteuil, avec double barrière (2 000€ TTC par unité, mais apportant une nouvelle fonction que nous ne disposons pas à ce jour)
- l'achat d'un chariot de soins et un chariot médicaments motorisés
- Un guéridon pour les soins et les déplacements du médecin
- L'acquisition de 2 systèmes "5eme roue" qui facilité le déplacement des fauteuils roulants particulièrement lourds. Ce système s'adapte sur plusieurs modèles de fauteuil, excepté ceux qui se composent d'un socle de barres croisées en dessous de l'assise: une attention sera portée sur l'achat des prochains fauteuils afin qu'ils puissent être adaptés.
- Le remplacement de certaines chaises de salle de restauration (x 10), avec accoudoirs amovibles et roulettes.
- L'achat de pédaliers pour l'activité sportive
- Le remplacement du système de chauffage de la salle d'activité
- L'équipement de Leds au plafonnier de la salle d'activité.

Cette projection vise des amortissements sur 5 ans maximum. Ils permettent d'apporter des améliorations concrètes au bénéfice des résidents et des professionnels.

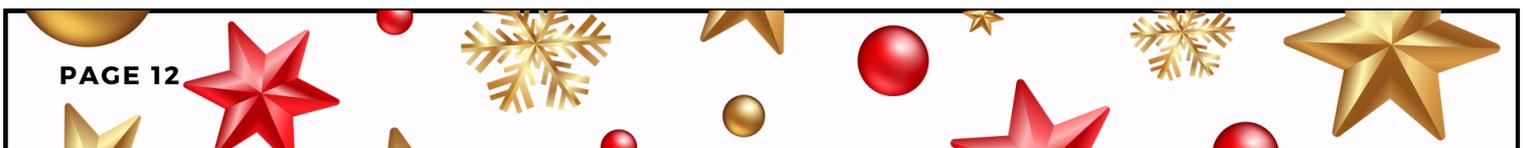
Ces achats font l'objet d'une demande de subvention dans le cadre du PAI, Investissement du quotidien, subvention financée à hauteur de 20 392€, par la CNSA et l'Union Européenne

3 - Projet architectural

Les échanges lors de la rencontre avec l'ARS sur le projet architectural du Foyer de Vie à abouti à un projet qui engloberait FDV et EHPAD. Pour y réfléchir, des groupes de réflexion ont débuté avec les équipes et vont se poursuivre avec les résidents-familles, et avec également une consultation citoyenne.

4 - Tarification EHPAD

Les coûts énergétiques, alimentaires... impactent le budget de l'EHPAD. Ces



augmentations amènent à proposition de tarif EHPAD à 2 174€ par mois, soit une augmentation de presque 170€ / mois. Cette proposition a été transmise au Conseil Départemental. L'augmentation peut sembler importante mais l'inflation des charges courantes est tout aussi importante; il n'est pas possible de maintenir un tarif hébergement au prix actuel. Nous attendons le retour du Conseil Départemental sur cette proposition. Il est question, dans le cadre du projet de loi de finance en cours de discussion, d'un crédit d'impôt (+/- 200€) pour les résidents d'EHPAD, selon leurs revenus, qui viendrait compenser cette augmentation

5 - Présentation de Caroline LEBLANC

Animatrice qui remplace "Nanou" depuis septembre dernier. Mme Leblanc explique sa conception du travail: il ne s'agit pas de proposer des activités occupationnelles, mais des activités qui donnent des repères temporels, qui stimulent la mémoire, le désir, le plaisir et qui créent du lien social.

Les retours des résidents et des familles sont positifs. Des activités ouvertes sur l'extérieur vont être proposées, en travaillant avec le réseau local (médiathèque, école,...)

Ne pas hésiter à aller à la rencontre de Caroline.

Le spectacle de Noël aura lieu le mercredi 21 décembre, 14h30, à la salle des fêtes communale, en présence des résidents et des enfants des salariés, les résidents d'"Ages et Vie" et les bénéficiaires du portage de repas de la commune.

6 - Informations diverses

- Visites de courtoisies

Elles sont en place depuis juin dernier, un lien a été fait avec "Les petits frères des pauvres". 6 binômes de bénévoles rendent visite aux personnes les plus isolées 1 fois / 15 jours. 3 résidents de l'EHPAD en bénéficient et en sont très satisfaits.

- Kleg à vélo sans âge

L'association souhaite acquérir un vélo électrique triporteur. Cette acquisition permettra aux citoyens âgés ou en situation de handicap de se rendre dans



leur village, de faire une ballade... Un appel aux dons a été lancé par l'association. Les donateurs peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt de 66% sur le montant donné.

- L'espace famille

qui a été aménagé est de plus en plus investi. Certains résidents sont ravis de pouvoir partager un café ailleurs que dans leur chambre.

- Personnel

Maude, la psychologue, prend une disponibilité à compter du 1er décembre. Une campagne de recrutement pour son remplaçant est en cours.

Le départ de Mme Duringer est prévu en 2023. Valérie Jouanno est actuellement en formation IDEC. Mme Christien termine également sa formation en 07/2023. La transition a été organisée pour minimiser l'impact sur les résidents, les équipes et les familles.

Questions diverses

Comment signaler lorsque l'on sort faire une balade avec un résident, sans aller déranger les professionnels, mais pour les informer?

Un tableau en tissu brodé est fixé au mur à l'entrée de la salle à manger. Prendre le n° de chambre et le mettre sur la partie "en famille"

Prochaine réunion le 26 janvier 2023 à 9h30



Retour sur le mois dernier



Les enfants du Danserien Bro Klegereg sont venus faire une démonstration de danse bretonne à l'EHPAD. Les résidents leur avaient préparé le goûter qu'ils ont pu partager tous ensemble en fin d'après midi



Préparation de décorations pour Noël



"Peinture sur le mur"



- Nous savons tous écrire, reproduire des lettres. C'est du dessin. On regarde et on retrace l'équivalent sur une feuille. Les résidents ont fait un petit exercice: d'une lettre, nous sommes passé à une ligne d'horizon, puis un chemin, une maison ou un étang. Et en couleurs, ils ont dessiné, avec réussite un paysage.
- Projection de paysage sur le mur. Nous avons sélectionné les éléments de différents paysages pour composer le notre: un pont en pierre, de l'eau, une longère et des pommiers en fleurs. Le ciel du lever du soleil est le plus beau: c'est un avis partagé par de nombreux résidents. Nous allons essayer d'en reproduire un.
- Au pied du mur. Choisir la couleur, faire le mélange et l'étaler dans la bonne zone. Ceux et celles qui ne peignent pas, découpent les pochoirs dont les autres auront besoin.



Les résidents, avec la médiathèque de Cléguérec, ont eu l'occasion de découvrir la musique électronique. Manettes, boutons rouges ou verts, pédales d'appui leur ont permis de devenir batteur, guitariste ou accordéoniste version "fête foraine"



L'espace café-thé résidents/familles investit par une famille qui a pris l'initiative de servir le café à toutes ces dames! C'est peu et beaucoup comme en témoigne ces grands sourires immortalisés par les soignantes présentes !

Nous vous rappelons que l'espace famille est ouvert à tous pour prendre un café



Jeux



S	E	L	A	F	A	R	S	A	M	I	R	F
E	R	V	I	G	B	L	I	Z	Z	A	R	D
E	T	E	P	M	E	T	I	O	R	O	N	R
O	L	A	I	C	A	L	G	R	I	T	E	A
S	E	T	U	H	C	U	E	D	L	N	G	L
Q	S	E	R	E	G	N	O	C	E	E	I	L
S	A	L	G	R	E	V	S	R	G	V	E	I
N	S	E	R	I	O	N	I	T	A	P	N	U
O	E	A	U	S	N	O	L	E	R	G	E	O
C	L	S	E	E	L	U	O	B	I	G	C	R
O	E	E	S	I	U	Q	N	A	B	U	A	B
L	R	B	S	S	E	D	A	S	S	I	L	G
F	G	E	S	U	E	R	D	U	O	P	G	P

BROUILLARD
GIBOULEES
PATINOIRE
POUDREUSE
BANQUISE
BLIZZARD

CHUTES
FRIMAS
NOROIT
FROID
GIVRE
GLACE

GRELE
NEIGE
PLUIE
VENT
GEL
SEL

CONGERES
GLISSADES
FLOCONS
GLACIAL
GRELONS
RAFALES
TEMPETE
VERGLAS



Réponse du mois dernier

P O L I C E R A S T Y N H U
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

