



Décembre 2025

# NEWSLETTER



Lettre d'Informations mensuelle de l'Association SED1+



**Chères adhérentes, chers adhérents,**

Comme vous le savez, votre newsletter

devient bimestrielle dès 2026,

avec un numéro spécial pour les fêtes de fin d'année.

Nous vous avons donc concocté un numéro un peu différent pour ce mois de décembre 2025 !



**Une recette chaque mois !**

Grande nouveauté dans notre newsletter : une recette à découvrir chaque mois.

On démarre en douceur avec la bûche pour tous, disponible en version classique et en version sans lactose et sans gluten.

Gourmandise et partage au rendez-vous !

**NEW!**

**Pour les fêtes de fin d'année : la bûche !**





# Sommaire



- 1 Recette du Mois : La bûche de Noël pour Tous (p3-4)
- 2 Planning des Visios de SED1+ pour l'année 2026 (p5)
- 3 Rendez-vous à ne pas manquer (p6)
- 4 Visio Thématique : Cures Thermales (p7-8)
- 5 Journée à la Ferme dans le Nord (p9)
- 6 Pages de Jeux (p10-11)
- 7 Pages de coloriages (p12-14)
- 8 Réponses des jeux (p15)
- 9 Soutien et Adhésion (p16)





# Recette du Mois

## LA BÛCHE

Réaliser une bûche peut sembler complexe : génoise fragile, roulage délicat, garniture instable... Pourtant, avec une méthode structurée et quelques conseils pratiques, ce dessert devient beaucoup plus abordable. Cette version se concentre sur la maîtrise des bases : une génoise souple, une crème légère et un montage sans difficulté particulière.

Ce mois-ci, nous vous proposons 2 recettes de bûche pour que chacun puisse se régaler, la version classique, avec tous les ingrédients traditionnels et la version sans lactose et sans gluten, tout aussi gourmande.



### Ingédients pour 6/8 parts

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 1 pincée de sel
- 20 cl de crème liquide entière
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- Confiture, pâte à tartiner ou crème légère au choix
- Sucre glace ou copeaux de chocolat pour le décor

Classic

- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 80 g de farine de riz
- 1 pincée de sel
- 20 g de cacao en poudre sans lactose
- 1 c. à café de levure chimique sans gluten
- 200 g de chocolat noir minimum +70 %
- 400 ml de crème de coco bien froide
- 30 g de sucre glace (facultatif)

Sans

### Préparation de la génoise



- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
- 2 Séparez les blancs des jaunes.
- 3 Montez les blancs en neige avec la pincée de sel : ils doivent être fermes.
- 4 Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir une texture claire et mousseuse.
- 5 Incorporez la farine en mélangeant délicatement.
- 6 Ajoutez ensuite les blancs en neige à la spatule, sans les casser.
- 7 Étalez immédiatement la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 8 Enfournez 10 à 12 minutes : la génoise doit être souple, légèrement dorée.

**Si la génoise est trop cuite, elle cassera au roulage.**

**Retirez-la du four dès qu'elle reprend sa forme quand vous appuyez légèrement dessus.**



# Suite de la Recette

## LA BÛCHE



9 Rouler la génoise sans la casser

À la sortie du four, déposez la génoise avec son papier sur un torchon propre légèrement humidifié. Roulez-la immédiatement dans le torchon et laissez-la tiédir.

Ce geste "mémoire de forme" évite 90 % des fissures



### Préparation de la garniture

- Fouettez la crème bien froide avec le sucre glace.
- Ajoutez la vanille en fin de montée.
- Réservez au froid.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie.
- Montez la crème de coco en chantilly.
- Incorporez délicatement le chocolat fondu refroidi et le sucre glace si souhaité.

### Garnir, Rouler et Décorer

- 1 Déroulez la génoise refroidie et étalez une couche régulière de la garniture choisie.
- 2 Roulez de nouveau, cette fois sans trop serrer.
- 3 Filmez et placez au réfrigérateur 1 h minimum.
- 4 Décorer votre bûche, saupoudrez de sucre glace ou ajoutez quelques copeaux de chocolat.



### pour réussir votre bûche de Noël



Roulez toujours la génoise dès la sortie du four. Privilégiez des garnitures stables comme une chantilly vanille, une confiture (framboise ou fraise), de la crème de marrons ou une pâte à tartiner.

Étalez une couche fine de garniture afin d'éviter les débordements. Commencez le roulage par le côté le plus court de la génoise.

Il est conseillé de préparer la bûche la vieille. La génoise s'assouplit et les saveurs se mélangent mieux. Conservez-la filmée au réfrigérateur et réalisez la décoration juste avant de servir pour garder un aspect net.



★ Partagez vos créations ! ★



Vous avez réalisé votre bûche de Noël ? Envoyez-nous votre plus belle photo par mail !

Nous serons ravis de découvrir vos créations et quelques-unes d'entre elles seront mises à l'honneur dans le prochain numéro de la newsletter.

[admised1plus@gmail.com](mailto:admised1plus@gmail.com)



# Planning des visios de SED1+ pour l'année 2026

Découvrez nos rendez-vous associatifs !

- Les "Cafés Parole" pour des rencontres en présentiel,
- Les "Visios Thématiques" mensuelles sur des sujets précis, et
- Les "Visios Discut'" pour échanger librement et poser vos questions.



## PLANNING ANNUEL DES VISIOS PAR SED1+

### JANVIER

- S.10 Visio Thématique  
ALD  
MDPH  
Invalidité  
S.24 Visio Discut'

### FEVRIER

- S.14 Visio Thématique  
Mutuelles infos  
Mutaero  
(Intervenant)

### MARS

- S.14 Visio Discut'  
S. ● Visio Thématique  
Spéciale Femmes  
(Intervenant)

### AVRIL

- S. ● Visio Thématique  
TSA (Inter Pro)  
(Trouble du Spectre de l'Autisme)

### MAI

- S.16 Visio Thématique  
Cures Thermales

### JUIN

- S.13 Visio Thématique  
Spéciale Enfant  
S.27 Visio Discut'

### JUILLET

- S.10 Visio Thématique  
ALD  
MDPH  
Invalidité

### AOÛT

- S. ● Visio Thématique  
Nutrition  
(Intervenant)

### SEPTEMBRE

- S. ● Visio Thématique  
Sport  
Handisport  
APA (Intervenant)

### OCTOBRE

- S.17 Visio Thématique  
Pratique d'accomp  
au Mieux-Etre

### NOVEMBRE

- S.14 Visio Thématique  
Matériel Médical  
RW Médical  
(Intervenant)  
S.28 Visio Discut'

### DECEMBRE

- S.14 Visio Thématique  
Cures Thermales

Nous sommes ravis d'annoncer la mise en place de visios mensuelles pour l'année 2026 !

Voici déjà quelques dates fixées tout au long de l'année, et d'autres sont en cours de préparation.

**Durée :** 1h30  
**Jour :** Samedi, sauf exception  
**Heure :** 10h à 11h30  
**Intervenant :** Intervenant Professionnel  
● : Date en attente





# RDV à ne pas manquer !!!



Tout au long de la semaine, retrouvez nos rendez-vous, actualités et contenus exclusifs sur nos différents supports. Toutes les informations sont disponibles sur nos réseaux sociaux et notre site internet :



Restez connectés pour ne rien manquer et suivre toutes nos nouveautés !!!

## PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. S'accorder du temps permet de se sentir mieux, de gagner en équilibre et en sérénité. Cela permet d'avoir un impact direct sur notre énergie, notre humeur et notre équilibre général. Une nouvelle info chaque mercredi. Un petit rendez-vous hebdomadaire pour penser à vous.

Retrouvez sur la page de notre site une rubrique dédiée au bien-être, pensée pour vous accompagner et vous inspirer : [Soin de Soi](#)



## INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION

Vous souhaitez en savoir plus sur notre association, son histoire, ses valeurs et les actions que nous menons au quotidien ? Retrouvez toutes les informations sur notre site internet et nos réseaux sociaux, avec une nouvelle information publiée chaque jeudi.

Actualités, projets, événements et temps forts : un espace pensé pour mieux nous connaître, suivre notre engagement et rester connectés à la vie de l'association : [Qui sommes-nous](#) - [Actions](#) - [Matériels](#) - [Cures](#)

## RESTER TOUJOURS EN MOUVEMENT

Bouger régulièrement est essentiel pour garder la forme et le bien-être au quotidien. Retrouvez sur notre site plusieurs vidéos réalisées avec un professeur d'APA (Activité Physique Adaptée), à suivre directement depuis chez vous, assis ou debout, en douceur et à votre rythme : [Activité Physique](#)

Tous les samedis, nous partageons également une sélection de vidéos YouTube pour compléter votre mise en mouvement et varier les plaisirs : [Mouvements](#)



## INFORMATIONS MÉDICALES

Mieux comprendre sa santé, c'est déjà en prendre soin. Chaque mardi, retrouvez des informations médicales claires et accessibles pour vous aider à mieux comprendre votre corps, vos traitements et les sujets de santé du quotidien : [Facebook](#)

L'ensemble de ces informations est à retrouver sur notre site, pour les consulter facilement, quand vous le souhaitez : [Documentations](#) - [Informations](#)





# Visio Thématique "Les Cures Thermales"



## Retour sur notre visioconférence thématique dédiée aux cures thermales avec SED1+

Notre visioconférence consacrée aux cures thermales du Mont-Dore, de Barbotan et de Barèges s'est tenue le samedi 13 décembre 2025.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes présentes pour leur participation, leurs questions et l'intérêt porté à cette thématique importante.

Afin que chacun puisse retrouver facilement l'ensemble des informations partagées lors de cette rencontre, nous vous proposons un récapitulatif complet regroupant les points essentiels abordés, les conseils pratiques ainsi que les ressources utiles. Un replay complet est disponible sur youtube.

Merci encore pour votre engagement et votre présence active au sein de notre communauté !

## Retrouvez toutes les informations sur les cures thermales présentées

Nous mettons à votre disposition un espace complet pour retrouver tous les liens évoqués durant la visioconférence.

Vous pourrez y consulter :

- **Les trois pages dédiées à chacune des cures concernées :**



[Mont-Dore](#)



[Barbotan](#)



[Barèges](#)

- **Une page regroupant l'ensemble des renseignements pratiques :**

- les projets de remboursement de la cure,
- la brochure de la cure,
- le parcours administratif (fiche mémo),
- ainsi que le trousseau à prévoir pour votre venue aux thermes (fiche mémo).



# Visio Thématique

## Les Cures Thermales

Décembre 2025

Ces pages de notre site internet comportent déjà de nombreuses informations que vous pouvez consulter à votre rythme

- Présentation des stations et de leurs spécificités,
- Orientations thérapeutiques disponibles dans chaque station,
- Détails pratiques pour suivre une cure,
- & autres éléments utiles pour préparer votre séjour.



↓ [Infos + Support](#) ↓ [Visio](#)

### Support de la visio-thématique du 13/12/2025

Un support a été projeté afin d'accompagner les échanges. Il avait pour objectif d'apporter des informations pratiques et accessibles et a également servi de base aux discussions, permettant aux participants de mieux comprendre les enjeux des cures thermales et de poser leurs questions en toute simplicité. Voici ci-dessous tous les sujets abordés.



**CURES THERMALES  
AVEC SED1+**



SOINS ET ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE

Visio thématique  
13/12/2025

#### 1/ CURE THERMALE : DEFINITION ET CONDITIONS

- Qu'est-ce qu'une cure thermale et quelles sont les conditions de prise en charge par l'assurance maladie ?
- Quelle prise en charge par l'assurance maladie ?
- Quid du transport et de l'hébergement pour "nos cures" ?
- Les différentes orientations médicales



#### 2/ LES FORMALITES ADMINISTRATIVES

- Prescription médicale et autorisation de la caisse d'assurance maladie (pour obtenir une prise en charge)
- Réservation de la cure auprès des Thermes
- Réservation de l'hébergement et organisation du transport
- RV médical à prendre avec le médecin thermal

#### 3/ LES ETABLISSEMENTS THERMAUX : MONT DORE / BARBOTAN / BAREGES



#### 4/ LES ATELIERS D'ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE de SED1+ :

- Thématiques et nombre
- Inscriptions - modalités - coût

#### 5 / LES QUESTIONS PARTICULIERES

- Enfants et ados ? Femme enceinte ? Accessibilité en fauteuil ? Arrêt de travail ou congés payés ?



# La journée de fin d'année à la ferme le 20/12/2025



Une journée magnifique, pleine d'émotions, d'échanges, de partage et de convivialité !



# JEUX



## LES RÉPONSES DANS LES DERNIERES PAGES

### LES 20 DIFFÉRENCES



### SUDOKU

5	7	4	3	8		1
	4	9		8	7	5
6		7			4	3
1		6	5		2	8
6	5			9	3	7
2	7	8	3	4		9
5	9	3			4	2
7			8	4	1	9
8	4	2	3		7	

### TROUVE LES CHEMINS



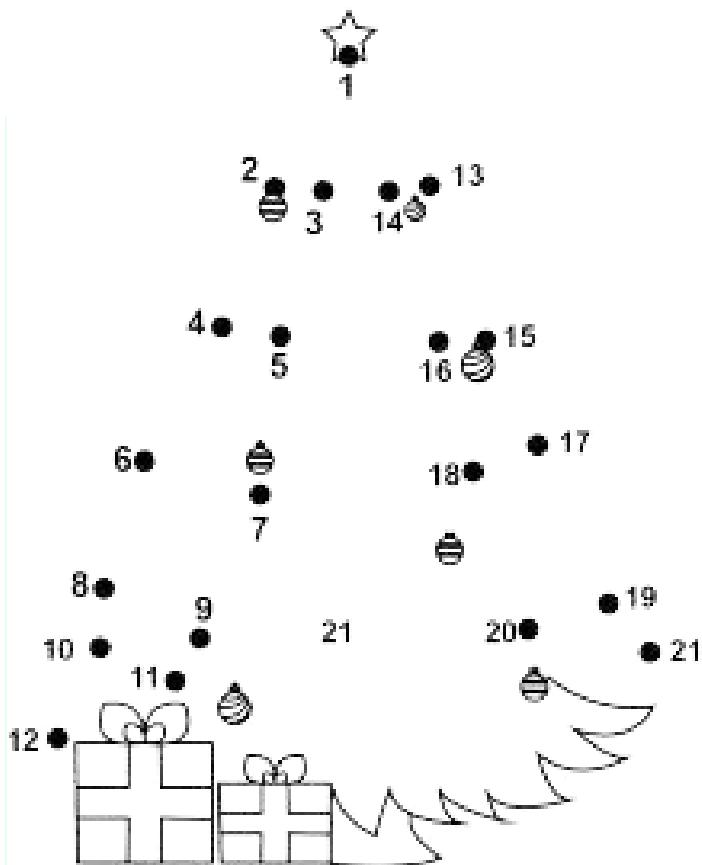


# JEUX



## LES RÉPONSES DANS LES DERNIERES PAGES

### RELIER LES POINTS



### MOTS MELES

C	A	D	E	A	U	X	N	U	R	P	C
H	T	E	P	N	C	L	O	T	K	T	H
F	G	J	H	G	R	V	N	E	T	R	O
T	H	O	T	T	E	P	E	L	U	O	C
R	E	U	M	L	U	T	I	N	R	T	O
A	T	E	T	N	T	B	G	B	K	T	L
B	O	T	T	E	S	A	E	F	E	I	A
N	I	S	N	E	T	O	I	L	E	N	T
E	H	O	E	S	O	L	U	O	I	E	D
T	R	A	I	N	E	A	U	C	R	T	S
U	F	S	M	F	U	O	C	O	A	T	N
B	R	I	N	S	A	P	I	N	T	E	L

SAPIN	NEIGE	ETOILE	HOTTE
CADEAUX	TRAINEAU	Trottinette	JOUETS
CHOCOLAT	FLOCON	LUTIN	BOTTES

### TROUVER LE NOMBRE DE SAPINS ET DE PERES NOEL DANS LA NEWSLETTER





# COLORIAGE



## SPECIAL ENFANTS





# COLORIAGE



## SPECIAL ADULTES

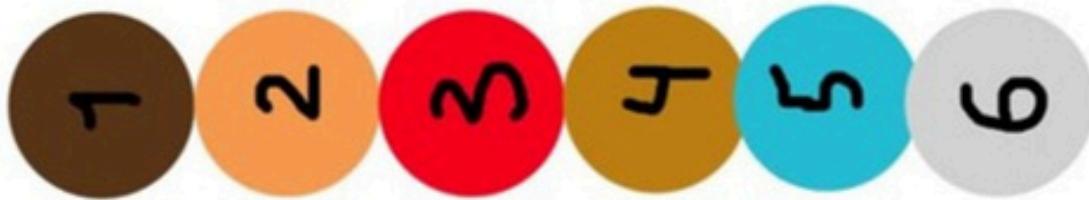
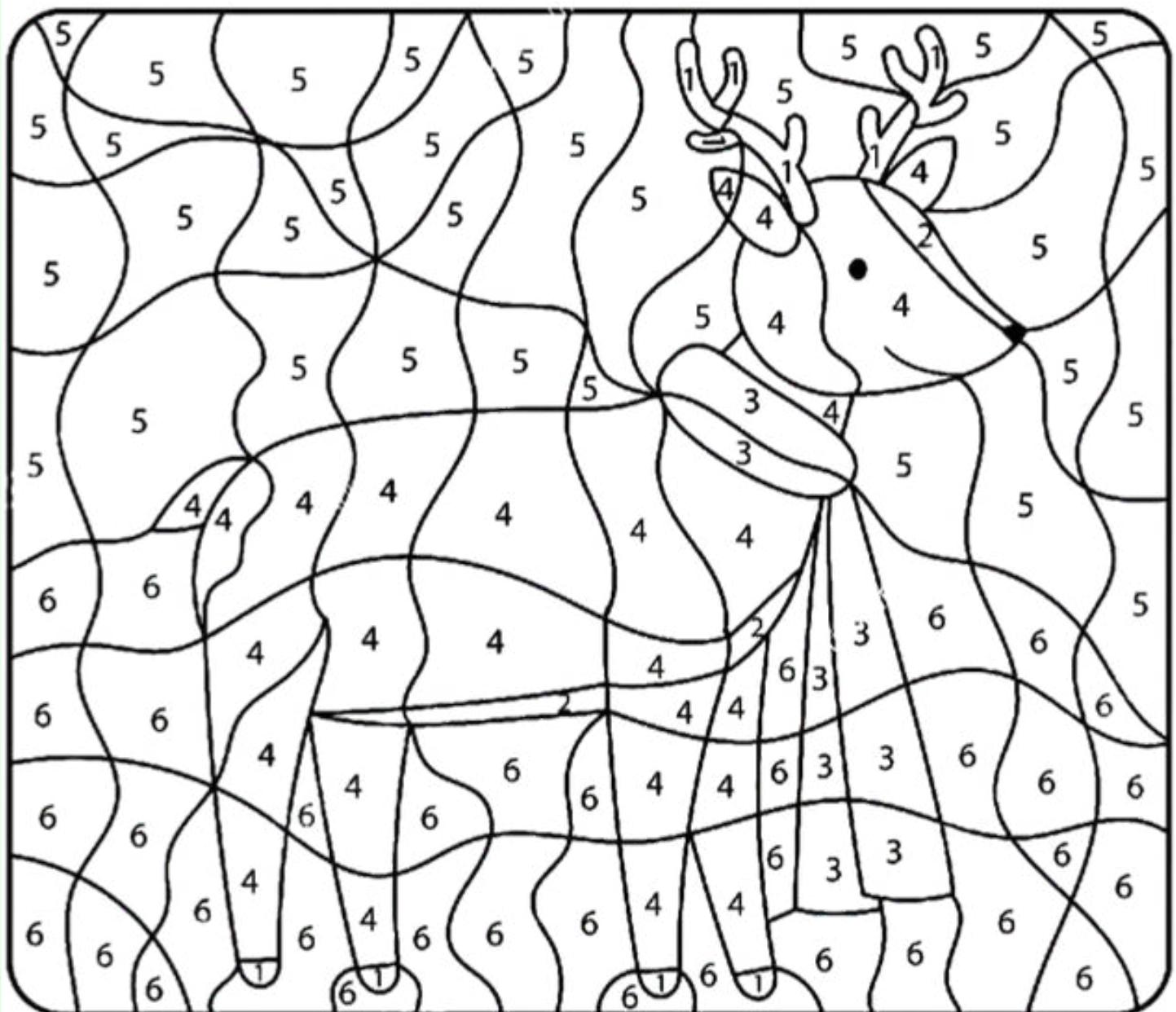




# COLORIAGE



## COLORIAGE SPECIAL PAR NUMERO



RÉPONSES AUX JEUX

LES 20 DIFFÉRENCES



SUDOKU

9	5	7	4	3	2	8	6	1
1	3	4	9	6	8	7	5	2
6	8	2	7	1	5	9	4	3
3	1	9	6	5	7	2	8	4
4	6	5	8	2	9	3	1	7
2	7	8	3	4	1	6	9	5
5	9	3	1	7	6	4	2	8
7	2	6	5	8	4	1	3	9
8	4	1	2	9	3	5	7	6

TROUVE LES CHEMINS



2 4 5

NOMBRE DE SAPINS  
ET PERE NOEL

24

20

MOTS MELES

C	A	D	E	A	A	U	X	N	U	R	P	C
H	T	E	P	N	C	L	O	T	K	T	H	
F	G	J	H	G	R	V	N	E	T	R	O	
T	H	O	T	T	E	P	E	L	U	O	C	
R	E	U	M	L	U	T	I	N	R	T	O	
A	T	E	T	N	T	B	G	B	K	T	L	
B	O	T	T	E	S	A	E	F	E	I	A	
N	I	S	N	E	T	O	I	L	E	N	T	
E	H	O	E	S	O	L	U	O	I	E	D	
T	R	A	I	N	E	A	U	C	R	T	S	
U	F	S	M	F	U	O	C	O	A	T	N	
B	R	I	N	S	A	P	I	N	T	E	L	

SAPIN	NEIGE	ETOILE	HOTTE
CADEAUX	TRAINEAU	Trottinette	JOUETS
CHOCOLAT	FLOCON	LUTIN	BOTTES



## SOUTIEN ET ADHESION

Nous avons lancé, depuis mi-novembre, notre nouvelle campagne d'adhésion afin de continuer à développer nos ateliers, activités, cures, journées spécifiques et actions de sensibilisation.

Votre adhésion est essentielle pour soutenir la vie de notre association et renforcer l'impact de nos initiatives.

Si vous connaissez des personnes susceptibles de nous rejoindre ou d'être intéressées par nos actions, n'hésitez pas à leur en parler ou à nous transmettre leurs coordonnées.

Chaque adhésion compte et contribue directement à faire vivre notre association et nos projets au service de la communauté des patients atteints de SED et HSD, ainsi qu'à soutenir nos actions auprès des professionnels de santé.

**Ensemble, poursuivons cette belle dynamique qui existe depuis plus de 10 ans et donnons encore plus de force à nos actions !**

Si vous souhaitez obtenir des informations supplémentaires ou recommander des personnes susceptibles de nous rejoindre, vous pouvez nous contacter directement par mail à l'adresse suivante : [assosed1plus@gmail.com](mailto:assosed1plus@gmail.com)

[admised1plus@gmail.com](mailto:admised1plus@gmail.com)

**Rejoignez-nous en adhérant pour 2026 ou en faisant un don**

=> adhérer : [Helloasso adhérer](#)

=> faire un don : [Helloasso dons](#)

