

# MGS info N°3

## Les dates à retenir...

Soirée brico St-Jean le 23 mai à 20h aux salles paroissiales  
Fête de la St-Jean les 24-25-26 juin  
Marché-Concours le 12 août  
JuraDéfi le 20 août  
La Franc-Montagnarde 3-4 septembre  
Sortie de la MGS le 24 septembre  
Le jass le 2 décembre

## La St-Jean

Le comité St-Jean composé de Laetitia, Alice, Romain et Florence se donne à fond afin de préparer au mieux la fête du village.



Pour rappel, le thème de cette année sera les jeux olympiques d'hiver et notre cantine représentera « L'ouverture des Jeux »  
On pourra y déguster des pizzas, des tartes flambées et des grillades avec salades.

Merci d'avance à toute l'équipe pour son dévouement.

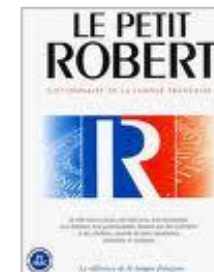
## Remerciements

Un grand MERCI à Liliane Desvignes qui a été juge lors de la coupe jurassienne.

## La Star du journal...

### La Clo

Clo, tu as signé pour une année au comité afin de venir renforcer les rangs. Puis finalement, tu as fais 2 ans.



### As-tu pris du plaisir avec cette équipe ?

Oui, j'ai eu énormément de plaisir à travailler avec une équipe jeune, dynamique et des idées plein la tête.

### Y a-t-il eu des différences dans tes tâches administratives ?

Oui car la création de sous-commissions pour l'organisation des manifestations décharge considérablement le comité. Auparavant, il incombait au comité de s'occuper de tout (affiches, plan de travail, organisation de la cantine, des repas, des listes de prix, décoration etc...), ce qui signifiait qu'avant une manifestation, il y avait un grand investissement de la part des membres du comité, en plus de leurs tâches habituelles tout au long de l'année. L'idée des sous-commissions est super et j'espère que cela perdurera. En tous les cas, cela allège passablement le poste de secrétaire.

### Quelle atmosphère règne au sein du comité ?

Une atmosphère étouffante avec un président tyrannique (non je plaisante).

L'ambiance était très très bonne et j'ai apprécié que le président nous ramène sur le sujet lors des rares fois où nous nous sommes égarés. En outre, j'ai adoré les collations et discussions enrichissantes d'après comité.

### Que penses-tu qu'ils peuvent améliorer ?

Je pense que la formule actuelle est bien appropriée. Juste une petite remarque : notre président devrait un peu plus déléguer car j'ai peur qu'il ne fasse un burn-out.

### Tu aimerais ajouter quelque chose ?

Je souhaite bon vent au nouveau comité et vive MGS

L'image du célèbre dictionnaire est une petite dédicace pour la Clo qui était la correctrice officielle « dé fôte d'ortographe » du comité...

## **L'info santé**

## **Les protéines...**

Les protéines sont les composantes structurales et fonctionnelles principales des cellules de l'organisme. Il est donc essentiel d'en consommer en quantité suffisante pour se maintenir en bonne santé. 1g par kilo maximum pour un adulte sédentaire et les enfants de moins de 8 ans ne doivent pas dépasser 10g par jour. Les femmes allaitantes, les personnes âgées et les sportifs peuvent augmenter leur consommation jusqu'à 1,5g par jour et par kilo.

Les protéines participent au renouvellement des tissus musculaires, des phanères (cheveux, poils et ongles) et de la peau.

Elles assurent le renouvellement de la matrice osseuse, indispensable à la croissance.

Elles maintiennent le système immunitaire.

Elles contribuent au transport de l'oxygène et constituent l'unique source d'azote de l'organisme.

On trouve les protéines d'origine animales dans toutes les viandes, les laitages et le poisson. Les protéines végétales sont présentes dans les germes de blé, le tofu, le quorn et le soja.

Attention au régime hyperprotéiné réputé pour faire maigrir rapidement mais qui ne devrait pas être suivi plus de 6 semaines consécutives et qui est interdit aux personnes souffrant d'insuffisance rénale.

Une alimentation équilibrée contribue à la santé et au bien-être de chacun !

### **Nouveau comité**

Suite à la dernière assemblée, notre comité a subi quelques changements puisque Claudine et Caroline ont été remplacées par Alice et Sylvie. Le comité les remercie encore une fois pour leur excellent travail et félicite l'arrivée de nos deux nouvelles (qui font déjà un super job !).

Mai 2016

Caro