

# L'HOSPITALIER NANTAIS

*Journal de l'amicale du personnel*



# Sommaire

► COMPOSITION DU BUREAU ET DU CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	3
► UN EDITORIAL AU GOUT DE BOUGIE !! UNE SACREE GRAND-MERE !!! .....	4
► LA VIE DE L'AMICALE	
- Mariages/PACS – Naissances – Retraites – Décès – année 2018 .....	5
- Atelier Photo .....	6-8
- Comité de Lecture .....	9
- Des nouvelles de l'Atelier Théâtre .....	9-10
- Week-end à Amboise et au zoo parc de Beauval – 18 et 19 mai 2019 .....	11-12
- Infos activités/prestations .....	13
► LA PAGE DU CENTRE HOSPITALIER GEORGES DAUMEZON	
- Inauguration d'un nouveau Centre médico-psychologique et hôpital de jour à St Philbert de Grand Lieu - Jean-Pierre BOUGET .....	14
► LA VIE MEDICALE	
- Evolution de l'Alimentation en Occident - Professeur Jean-Claude LE NEEL .....	15-17
► RETROUVAILLES AU CHATEAU DE LA DROITIERE - 27 avril 2019 - Jacqueline METAIREAU	18
► OUVERTURE DU PARC DU CHATEAU DE LA DROITIERE - Juin à Septembre 2019 .....	19
► FLORALIES INTERNATIONALES DE NANTES - JOEL TOBIE .....	20-21
► NOUVELLE DE DANIEL CAILLE - LE P'TIT CAFE (1 <sup>ère</sup> partie) .....	22-24
► POESIE	
- Le sapin et le noyer - Emily E. ....	25
► NOUS VOUS CONSEILLONS DE LIRE	
- Le Cœur est une place forte - Marie-Hélène PROUTEAU .....	26
► LE COIN CUISINE	
- Rillettes de thon à l'avocat .....	27
- Piperade de légumes du moment et son pavé de merlu, sauce vierge aux agrumes .....	27
- Tiramisu aux fruits rouges .....	28
► PHILATELIE - Floralties .....	28-29

## **Bureau du Conseil d'Administration**

Election du 18 octobre 2018 - Mandat d'un an

Président	M. RIVALLAND Gérard
Vice-présidente	Mme TEXIER Colette
Secrétaire	Mme MEHHANE Annie
Secrétaire adjointe	Mme DUPAS Olivia
Trésorier	M. UZUREAU Philippe
Trésorière adjointe	Mme BROCHET Carine

## **Conseil d'administration**

Assemblée Générale du 14 mai 2019

Mme BERTHAUD Jeanine	E.T.S.
Mme BERTHELOT Renée	C.H.U.
M. BOUGET Jean-Pierre	C.H. Daumézon
Mme BROCHET Carine	C.H.U.
Mme CADEVILLE Yveline	C.H.U.
Mme CHEREAU Simone	C.H.U.
M. COGREL Patrick	C.H. Daumézon
Mme DUPAS Olivia	C.H.U.
Mme GARNIER-LE BERRE Martine	C.H.U.
Mme LEGUERN Jeannine	C.H.U.
Mme LE PENEVEN Katrine	C.H.U.
Mme LHOMEAU Denise	C.H.U.
Mme MATHURIN Françoise	C.H.U.
Mme MEHHANE Annie	C.H.U.
M. NEAU Luc	C.H.U.
M. RAINGLET Jean-Pierre	C.H.U.
M. RIVALLAND Gérard	C.H.U.
Mme TEXIER Colette	C.H.U.
M. UZUREAU Philippe	C.H.U.
Mme VALLEGEAS Marie-Annick	C.H.U.

## **Commissaires aux Comptes**

Election lors de l'Assemblée Générale du 16 mai 2017

Mme ETCHEGOYHEN Françoise	C.H.U.
Mme GAUVRIT Aline	C.H.U.

## **Comité de Rédaction**

Jeanine BERTHAUD, Daniel CAILLE, Louis GOURBIL,  
Jean-Claude LE NEEL, Gérard RIVALLAND, Maurice SAVARIAU,  
Marie-Claire TEXIER D'AIME, Alain et Annie VITIELLO

**Coordinatrice** : Jeanine BERTHAUD

**Couverture** : Composition florale dans la rue d'Orléans - Nantes  
**Photo et mise en page** : Annie VITIELLO  
**Conception** : MAYA Imprimerie, Vertou

# Un Editorial au goût de bougie !!

## UNE SACRÉE GRAND-MÈRE !!!

Son dernier anniversaire à deux chiffres ! 99 ans .... Eh oui l'Amicale des Hospitaliers Nantais, association indépendante des personnels médicaux et non médicaux du CHU de Nantes et du CH.G. Daumezon, est une « sacrée grand-mère » ! Née en 1920 elle aura connu bien des présidents (16) et administrateurs, nombre de kermesses, tombolas, mais aura surtout apporté tant à ses adhérents en offrant des prestations pour événements familiaux, des aides financières à une certaine époque, puis proposé tant d'offres de produits à tarifs réduits, de sorties, de voyages .... Et cela continue !

« Amical(e) », j'aime ce mot, tantôt nom commun, tantôt qualificatif, inspiré par l'amitié, sans enjeu particulier si ce n'est de créer quelque chose en commun.

J'ai surtout connu les administrateurs de ces 30 dernières années, toutes et tous bénévoles, fiers de travailler dans les hôpitaux, certains d'apporter quelque chose aux patients au quotidien, et l'envie d'apporter un « petit plus » aux agents en s'investissant dans la vie associative ; certains le font à l'extérieur, d'autres ont choisi de s'investir au sein même de notre Amicale. J'ai une certaine émotion en écrivant ces lignes car je pense à certaines et certains qui ne sont plus de ce monde, mais dont le son de leur voix résonne encore en moi avec leur sourire toujours présent dans ma mémoire.

99 ans ! pensez donc, que de changements sur une période si longue ... j'imagine certaines et certains d'entres-vous impatientes, de se dire et alors l'historique il vient ? ... patience, plus qu'une année à attendre, le centenaire sera l'occasion de vous présenter un historique complet, laissons-lui le temps d'une « gestation » littéraire ....

Au moment où j'écris ces lignes, le printemps se fait attendre, mais les belles journées vont bien finir par arriver et avec elles les ...vacances tant attendues! Les activités de l'Amicale, calées sur le calendrier scolaire, vont se terminer aussi ; elles reprendront dès septembre ou octobre selon les activités, pour le plus grand bonheur des participants ; atelier photo, atelier théâtre, groupe lecture via un prix littéraire régional ; des sorties et des surprises en préparation ...

Après 10 mois d'absence de site INTERNET lié à une difficulté d'entreprise, un nouveau site a été mis en place via un nouveau prestataire ; ludique, intuitif, il vous tient informés sur l'actualité de l'Amicale : activités, prestations, offres commerciales à tarifs réduits, projets de sorties et de voyages, nos partenaires, etc ... Retrouvez également nos magazines consultables sur le site.

J'en profite pour dire UN GRAND MERCI à tous les bénévoles, administrateurs notamment, qui me soutiennent et collaborent efficacement à la mise en œuvre de nos actions et à la gestion de notre association!

L'Amicale ne vit pas dans le passé mais vit le présent et se projette dans l'avenir ; vous êtes des acteurs de la vie hospitalière, vos expériences de vie sont diverses et variées, vous avez peut-être des choses à dire, à partager ; nous aurions le plus grand plaisir à publier des articles sur votre vie hospitalière, vos expériences, des anecdotes, des faits historiques liés aux soins et à vos pratiques, des poèmes ou autres : « lâchez-vous » ! transmettez-nous vos articles avec vos coordonnées pour vous joindre.

Vous aimeriez la mise en place d'une autre activité ? Faites-nous en part, tous les projets seront étudiés en conseil d'administration.

Je vous souhaite à toutes et tous un bel Été et de belles vacances pour les actifs ; Nous vous attendons à la rentrée ; parlez de l'Amicale des Hospitaliers Nantais dans votre entourage professionnel ainsi qu'à vos anciens collègues retraités que vous côtoyez, vous êtes nos meilleurs ambassadeurs !

N'hésitez pas à contacter notre secrétaire-animatrice au 02 40 84 61 25 pour toutes informations complémentaires ...

Eh bien sûr à l'intérieur de ce magazine vous trouverez la page de synthèse « Activités – Prestations », avec toutes les coordonnées du secrétariat et de notre site Internet.

Bien amicalement vôtre.

*Gérard RIVALLAND,  
Président*

## Mariages, PACS, Naissances, Retraites, Décès - année 2018

### MARIAGES/PACS

Mme DEPIESSE Amandine	05/03/2018
Mme RAFLEGEAU Michelle	15/06/2018
Mme PETON Annie	30/06/2018
Mme SOW Aminata	23/06/2018
Mme OLTRA Anne-Lise	25/08/2018
Mme GUERIN Eugénie	31/10/2018
Mme DROUET Estelle	15/12/2018



### NAISSANCES

HOURDIN BROSSEAU Gabrielle	15/05/2018
LAFORGUE Yann	27/05/2018
ROCHER Emmy	22/06/2018
GATINE Mahé	15/08/2018
MENGUY Arsène	22/08/2018
LOUM Lounis	09/10/2018
RICHARD Lison	18/09/2018
BELLIOT Elie	21/11/2018



### RETRAITES

GUILLAUME Marie Thérèse	01/11/2017
VIARD Anne	01/11/2017
CADIC Guislaine	01/01/2018
HARDY Michelle	01/01/2018
HARDY Marie-Josèphe	01/02/2018
DOUET Pierrette	01/02/2018
BROUSSE Alain	01/04/2018
LE RHUN Véronique	01/04/2018
ROINNE Armelle	01/04/2018
FERREIRA Victor Manuel	01/05/2018
BRODU Colette	01/06/2018
GARNIER Martine	01/07/2018
PROU Lucie	01/07/2018
LE GALL Jean René	01/07/2018
MAHE Blandine	01/07/2018
LECOMTE Michel	01/08/2018
BABIN Mireille	01/09/2018
BEAUTRU Catherine	01/10/2018
ANNEIX Anne Marguerite	01/10/2018
BERNEISE Christine	01/10/2018
URVOY Chantal	01/10/2018
AURAIN Brigitte	01/10/2018
LEMOINE Marie Aline	01/10/2018
KARTEL Brigitte	18/12/2018
CEPPE Annie	30/12/2018

### DECES

Mme BREBION Jacqueline	28/08/2018
Mr PETELAUD René	04/09/2018
Mr UZUREAU Joseph	24/09/2018
Mr BONIN Pierre	16/10/2018
Mr GUERIN Albert	23/12/2018

## Atelier photo

Tous les 1ers jeudi du mois nous ouvrons une discussion autour de la photo, séance que nous avons intitulé «Pêle-Mêle». Chacun se fait plaisir en apportant l'image de son choix.

C'est donc l'occasion de parler technique, mais aussi composition (cadrage, mise en scène...)

C'est aussi le moment où chacun partage l'instant de la prise de vue, pourquoi l'oeil a été attiré et ce qui a fait déclencher, raconte son voyage quand il s'agit de souvenirs d'ailleurs.

Cette séance est très appréciée de tous, car elle est un beau moment de partage.

Nous nous réunissons tous les jeudis de 20H à 22H  
Maison des associations  
2ème étage  
Hôpital Saint Jacques

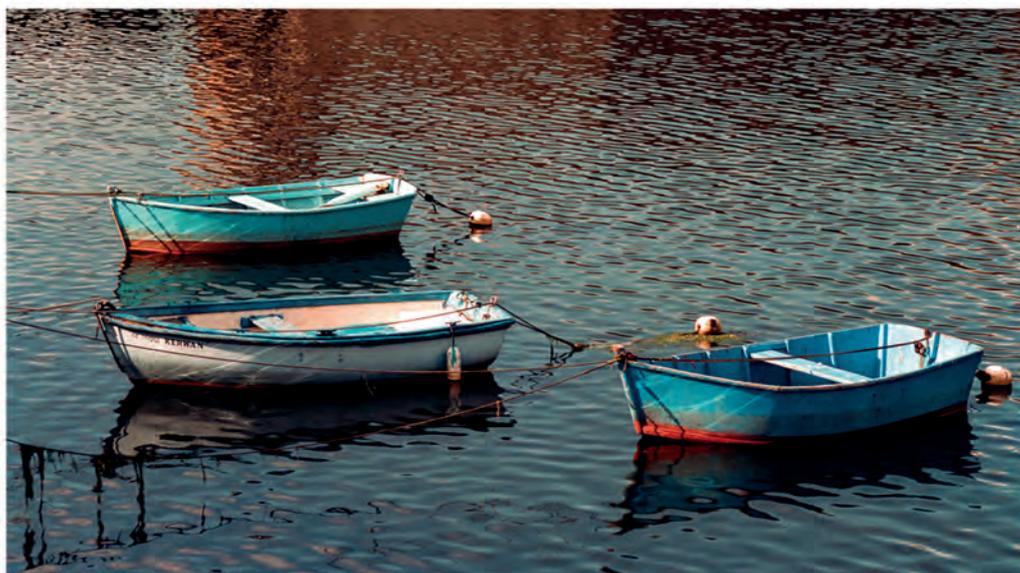
Contact: Alain Vitiello  
0610391645  
alain.vitiello@orange.fr



Gilles Prou (Ponton sur l'île Maurice)



Marie-José Gouzerh (Galerie Lafayette - Nantes)

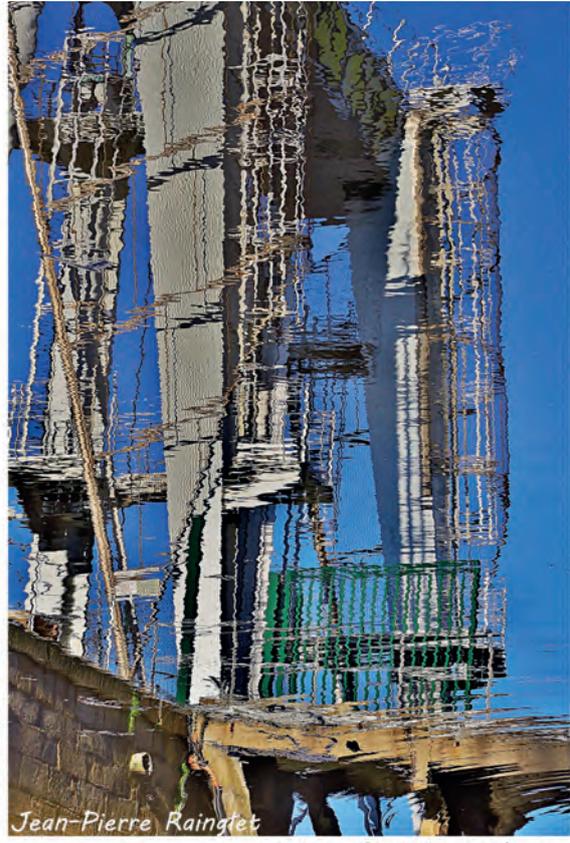


Jean René Fonteneau



Annie Gningue

Barre d'Etel - Morbihan



Jean-Pierre Rainglet

Ecluse St Félix à Nantes



Geneviève Le Digabel



Alain Vitiello (1)



Alain Vitiello (2)

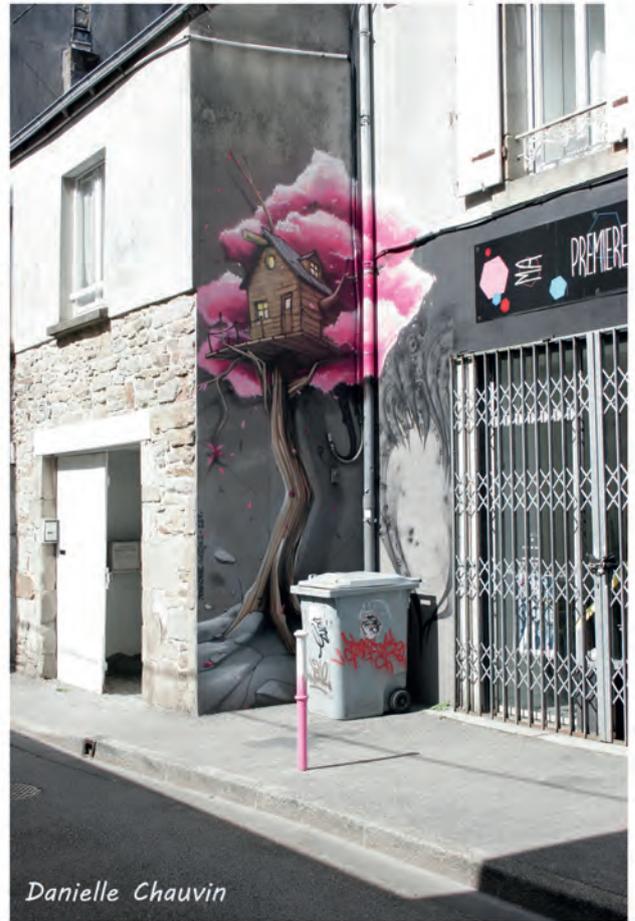
Alain Vitiello (1) : île de la Réunion  
Alain Vitiello (2) : L'Atlas au Maroc

Atelier photo



Brigitte Dalibert

Capture d'écran télé



Danielle Chauvin



Annie Vitiello

Manège foire de Nantes



Annie Vitiello

De ma fenêtre un jour de pluie



Danielle Chauvin

Hortensias de mon jardin

## LA VIE DE L'AMICALE

### Comité de lecture

Notre saison littéraire 2019, qui a débuté fin octobre 2018, se terminera fin mai 2019, par notre participation au Prix du Roman CEZAM inter-CE., qui comporte la lecture de 10 ouvrages.

Cette année, nous étions 23 lecteurs/lectrices, 21 dames et 2 messieurs. 9 sont en activité sur différents sites : St-Jacques, Hôtel-Dieu, Hôpital Nord, Daumezon et 14 sont retraités.

Les prêts de livres, tout au long de l'année, se sont déroulés dans d'excellentes conditions, grâce à la présence sur place, au bureau de l'Amicale, de Stéphanie, que je ne remercierai jamais assez, avec sa bonne humeur et sa disponibilité.

Les 10 auteurs sont venus à Nantes, dans les bibliothèques, les lycées ou les C.E., pour des rencontres qui donnent lieu à des échanges culturels enrichissants. Ils présentent leur ouvrage sélectionné, nous découvrons en même temps leur parcours, leurs projets. Nous ne les aurions sans doute jamais connus s'ils n'avaient fait partie de la sélection proposée par CEZAM.

Nous atteignons la dernière ligne droite avant l'arrivée, car l'heure du vote de chaque lecteur, sous forme d'un bulletin de vote pour participer à la désignation du lauréat, ou de la lauréate, doit me parvenir avant fin mai.

A l'Amicale, plusieurs bulletins de vote sont déjà reçus, et les avis sont très partagés.

Le suspense durera jusqu'à la fin juin lorsque nous découvrirons les résultats des quelque 900 votants participant localement à ce Prix, résultats que CEZAM nous communiquera et que Stéphanie et moi ne manquerons pas de transmettre « illico presto » à chaque lecteur.

Passé l'été, comme chaque année, nous nous retrouverons pour découvrir la nouvelle sélection. Un formulaire d'inscription sera disponible. N'hésitez pas à nous rejoindre, vous serez les bienvenus, pour de très bons moments de lecture à partager.

Jeanine BERTHAUD  
Référente du Comité de Lecture

### Des nouvelles de l'Atelier Théâtre...

*L'atelier théâtre de  
l'Amicale des Hospitaliers Nantais  
présente*

*« Place du Festival »*

*Mise en scène de Fanny Poulain*

*Comédien-ne-s, touristes en tous genres,  
parfois spécialistes ou critiques, toutes  
et tous venus de partout...*

*se croisent ou se rencontrent au cours  
d'une journée de festival de théâtre.*

*Comment tout ce beau monde  
cohabite-t-il ?*

*Rendez-vous "Place du Festival" et  
vous en saurez d'avantage*



*Mardi 28 mai à 21h*

*Salle du réfectoire  
Bâtiment « La Providence »  
Hôpital St Jacques  
85 rue St Jacques à Nantes*

## LA VIE DE L'AMICALE

### Des nouvelles de l'Atelier Théâtre...



Sous la direction d'une nouvelle intervenante, Fanny Poulain, le nouvel atelier théâtre présente le fruit de son travail le 28 mai en proposant « Place du Festival ».

Fanny a constaté une belle évolution depuis le mois de septembre.

Les premières séances étaient consacrées à la découverte de l'espace corporel, du lien avec les autres comédiens, la confiance en soi, la façon de se tenir face au public et la maîtrise de la voix.

Ensuite, nous avons choisi un texte en faisant quelques découpages pour l'ajuster à notre groupe et se répartir les rôles. Après avoir travaillé chaque scène séparément, il a fallu trouver les liens entre elles, la fluidité nécessaire pour la cohérence de la pièce.

Un point d'étape sur ce qui reste à améliorer est fait à la fin de chaque atelier afin que chacun puisse s'améliorer encore.



Les séances sont courtes, il faut donc que nous prenions du temps dans la semaine pour réviser nos textes, la mise en scène et préparer nos accessoires afin que la présentation publique soit réussie.

L'ensemble de l'équipe se satisfait donc du travail réalisé cette année et espère le reconduire encore la saison prochaine.





photo © : Joël Tobie

Nous étions 19 à participer à ce voyage.

A 6 heures du matin, de bonne heure et de bonne humeur, Stéphane, notre chauffeur, a pris la route en direction, d'Amboise. La pluie était également au rendez-vous bien qu'elle ne fut pas conviée.

Après une courte pause pour un petit déjeuner en cours de route, nous voilà repartis en pleine forme. Nous arrivons à Amboise aux alentours de 9h30, pour une visite guidée du centre historique, capitale de la Renaissance française.

Dès notre arrivée, nous sommes happés par le poids de l'histoire et la beauté de sa pierre blanche, malgré la tristesse de la couleur du ciel. Nous avons admiré un sublime château, ainsi que de magnifiques maisons à colombages.

A 11 heures, nous avons rendez-vous pour une visite guidée du château, résidence du roi Charles VIII et de la reine Anne de Bretagne. Le château fut aussi le témoin de l'ascension extraordinaire du jeune François 1er. La visite des jardins fut écourtée en raison d'une météo décidément bien capricieuse.

Tout ce magnifique patrimoine est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Il est tant maintenant de se restaurer afin de reprendre des forces pour l'après-midi. Le restaurant Anne de Bretagne nous attend et nous accueille chaleureusement à 12h 30 pour nous proposer un délicieux repas qui se déroule dans la joie et la gaieté. Nous sommes rassasiés et ragaillardis, prêts à repartir pour poursuivre notre programme bien chargé. Notre guide costumé nous a rejoint à 14 heures précises au restaurant. Direction Le clos Lucé, là où Léonard de Vinci a passé les trois dernières années de sa vie avec François 1er. Nous voilà donc plongés dans cet univers et les différentes pièces du château laissent libre cours à notre imagination, sans oublier les délicieux plats préparés par Mathurine, dans sa cuisine. A l'issue de la visite, nous avons pu expérimenter l'univers créatifs du maître, dans le parc Leonardo da Vinci.

Après un peu de temps libre dans le parc du clos Lucé, nous repartons vers la Pagode de Chanteloup. Dame la pluie était toujours des nôtres, nous empêchant de faire le tour du lac. Après avoir parcouru la grande allée d'arrivée, appelée allée de la Menaudière et bordée de tilleuls séculaires, nous découvrons la Pagode, folie du Duc de Choiseul. Nous découvrons un très bel escalier en bois d'acajou, à l'exception de celui du 1er étage qui est de pierre et gardé par une rampe en fer ornée de bronze en C entrelacés aux initiales de Choiseul et de Crozat son épouse. 144 marches plus haut (et oui, c'était aussi un weekend sportif pour les plus courageux !!!), nous dominons le jardin qui se fait gentiment arroser. Nous sommes à 44 mètres de hauteur.

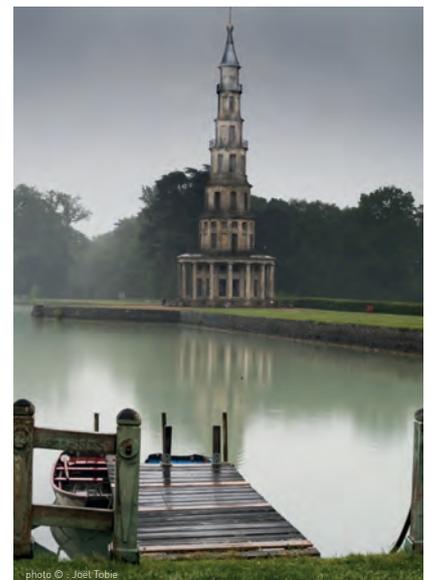


photo © : Joël Tobie



photo © : Joël Tobie



photo © : Joël Tobie

# LA VIE DE L'AMICALE

*Week-end à Amboise et au zoo parc de Beauval : 18 et 19 Mai 2019*



Certains ont pu goûter aux plaisirs des jeux anciens, grâce à une collection de jeux en bois originaires du monde entier, pendant que d'autres ont profité de l'exposition iconographique permanente retraçant l'histoire du château et de ses jardins et visionner la restitution virtuelle du château et de ses jardins au fur et à mesure de leur évolution.

Après cette première journée très riche sur le plan culturel, nous rejoignons notre hôtel où nous prenons possession de nos chambres.



Tout le monde est un peu fatigué, mais il nous reste suffisamment de forces et de bonne humeur pour nous rendre au restaurant afin d'y déguster les fameuses fouées. Attention à ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre, sous peine de ne pas terminer le repas. Nous avons tous apprécié ce joli restaurant troglodytique. Nous avons la possibilité d'effectuer quelques pas de danse pour la digestion, mais nous avons opté pour retourner dans le centre d'Amboise.

A 22h30, nous sommes de retour à l'hôtel. Un peu de repos nous permettra d'être en pleine forme pour la journée du lendemain.

Le dimanche matin, la pluie a décidé de prendre elle aussi un jour de repos, nous en sommes ravis. Après un copieux petit déjeuner, nous voilà repartis pour la visite du zoo parc de Beauval, où nous arrivons à 9h10, très précisément.

Chacun part alors de son côté, à la découverte de ce lieu magnifique, ouvert depuis 1980.

Le zoo parc de Beauval accueille 10000 animaux, 600 espèces et voit 750 naissances par an. Nous sommes tous émerveillés devant l'immensité de ce lieu, où chaque étape de la visite est une plongée dans le monde fantastique des animaux et de leurs petits. Tous plus beaux les uns que les autres, adulés comme le panda ou le koala, ou moins connus comme le takin ou le lycaon. La nature mérite que l'on s'attarde sur sa beauté et sa fragilité.

Nous avons aussi assisté au spectacle des otaries, où, grâce à une totale confiance et une complicité entre l'homme et l'animal, les otaries nous ont ravis des leurs jeux et cabrioles.

La nouveauté de cette année, c'est le télécabine, qui permet de traverser le parc d'un bout à l'autre. Le temps d'un instant, nous survolons les airs et nous dominons ce lieu splendide.



Les oiseaux nous ont également offert leur plus beau spectacle. Des rapaces en passant par les perroquets aux couleurs chatoyantes, nos yeux n'étaient pas assez grands pour tous les admirer.

Il est bientôt l'heure de rejoindre la contrée nantaise.

A 18h10, nous reprenons le car. Nous ferons une courte halte afin de grignoter un morceau et nous reprenons le chemin nantais. Notre week-end s'achève comme il avait commencé dans la gaité et la bonne humeur. Nous arrivons à Nantes vers 22 heures. Nous sommes bien décidés à repartir pour d'autres aventures.



*Katrine LE PÉNEVEN*



## AMICALE des HOSPITALIERS NANTAIS

C.H.U. de Nantes – C.H. Georges Daumézon

MAISON DES ASSOCIATIONS – Hôpital SAINT-JACQUES  
85, Rue Saint-Jacques - 44093 NANTES Cedex 1

[www.amicale-des-hospitaliers-nantais.fr](http://www.amicale-des-hospitaliers-nantais.fr)

L'adhésion à l'Amicale des Hospitaliers Nantais, bien que facultative, témoigne de l'appartenance à la communauté hospitalière, symbole d'aide et d'amitié. Les cotisations sont en effet reversées sous forme de :

### ACTIVITES

#### L'HOSPITALIER NANTAIS

Magazine semestriel



#### Spectacle de NOËL

#### VOYAGES – Soirées Spectacles



#### Carte CEZAM

[www.cezampdl.org](http://www.cezampdl.org)

Réduction sur les billets de cinéma, salles de spectacle, sites touristiques, parcs de loisirs, abonnements salles de sport, espaces bien-être, locations de vacances, commerces....



#### COMITE DE LECTURE

Participation au « Prix CEZAM-INTER CE »



#### Atelier THEATRE

Mardi de 20h à 22h  
Maison PIRMIL



#### Atelier PHOTO

Jeudi de 20 à 22h  
Maison des Associations St Jacques



#### BOWLING

[www.eurobowl.fr](http://www.eurobowl.fr)  
St-Sébastien-sur-Loire



### PRESTATIONS

Ces prestations sont attribuées selon franchises, stipulées à l'Article 8 des Statuts et figurant au verso du bulletin d'adhésion à l'Amicale.



**MARIAGE ou PACS : chèque CADHOC de 75 €**

**NAISSANCE : chèque CADHOC de 70 €**



**DEPART EN RETRAITE : chèque CADHOC de 110 €**

**NOEL pour ENFANTS (jusqu'à 14 ans) : chèque CADHOC de 25 €**



**DECES d'un Amicaliste – Actif ou Retraité –**

(du conjoint, d'un enfant à charge au sens de la législation fiscale) : **150 €**

**GERBE pour décès d'un Amicaliste - Actif ou Retraité : 90 €**



Téléphone : 02 40 84 61 25 (46.125 en interne)  
Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h30 et de 13 h30 à 17 h  
Adresse internet : [amicale.hospitaliers@chu-nantes.fr](mailto:amicale.hospitaliers@chu-nantes.fr)  
[www.amicale-des-hospitaliers-nantais.fr](http://www.amicale-des-hospitaliers-nantais.fr)

## *Inauguration d'un nouveau Centre médico-psychologique et hôpital de jour à St Philbert de Grand lieu*

**Inauguration en présence de l'ARS, des membres du conseil de surveillance, des membres de la direction du CH et des médecins et soignants du pôle I03.**



Le Centre médico-psychologique et hôpital de jour enfants et adolescents Frida Kahlo à Saint Philbert de Grand lieu a été inauguré le 24 Avril dernier. Cette nouvelle structure est rattachée au pôle I03 et vient remplacer l'unité « l'EPI » de Machecoul. Ce nouvel espace de soins offre des locaux mieux adaptés aux besoins des enfants. Ce projet fut rendu possible grâce à l'acquisition d'un ancien office notarial par le CH Georges DAUMEZON, 6 mois de travaux de rénovation ont été nécessaires pour réhabiliter ce bâtiment avant son ouverture le 05 novembre 2018. L'Agence Régionale de Santé a financé en totalité cette opération pour un montant de 988 000€.

démontrant l'implication des équipes soignantes mais également le soutien des tutelles dans l'amélioration de la prise en charge en pédopsychiatrie sur le territoire.

*Jean-Pierre BOUGET*



De gauche à droite Mme LEMOINE directrice adjointe, Dr DESWERT médecin responsable de l'unité, Mme BIGEARD présidente du conseil de surveillance, Mme NEYROLLES déléguée territoriale ARS, Mme MORAIS cadre supérieure de santé I03, Monsieur PARET directeur et Monsieur BOUGET directeur des Achats et des Finances.

### **Qui était FRIDA KAHLO ?**

Frida KAHLO (1907-1954) est l'une des artistes mexicaines les plus célèbres au monde et a inspiré les créateurs de mode par ses tableaux colorés. Transcender ses blessures par la peinture, ce sera toute la vie de Frida Kahlo. Auteur de plusieurs centaines de tableaux, dont de nombreux autoportraits, elle est célèbre pour ses toiles réalistes, qui sont le reflet de ses passions et sa souffrance, mais aussi du Mexique.



## Evolution de l'Alimentation en Occident - Pr Jean-Claude Le Néel

### Chronologie

Les hommes préhistoriques étaient des nomades vivant en tribu - au jour le jour - de cueillette et de chasse. Ils s'alimentent de feuilles, herbes, fruits, baies, graines, racines, et de coquillages, crustacés, petits rongeurs mangés crus avant la maîtrise du feu.



élaborée, les recettes sont regroupées en livres de cuisine. A table la fourchette, l'assiette et le verre individuels font leur apparition dans les maisons nobles ou les menus sont copieux. Cependant le menu des pauvres reste bien monotone sauf lors des fêtes religieuses.

Au néolithique (8000 < JC), sédentarisés ils deviennent agriculteurs sélectionnant les plantes les plus productives (céréales, légumineuses, potagères) et éleveurs de chèvres, moutons, porcs, volailles et bovins. Ils vont alors manger de la viande, élaborer du fromage et chasser au javalot ou à l'arc.

L'Antiquité (3500 < JC → fin de l'Empire Romain) voit le développement de la culture des céréales et des légumes, de l'élevage et de la pêche avec des filets. La vigne donne du vin, le sel et l'huile d'olive aident à conserver les aliments. La base de l'alimentation :

- chez les grecs : pain, fromage, poisson, fruits, huile et vin ;
- chez les romains : régime plus riche avec volailles et porc pour les soldats...

Au Moyen Age, les nombreux monastères cultivent la vigne et les céréales, développent l'élevage, la pisciculture, les marais salants et fabriquent du fromage et de la bière.

En occident la société se structure en nobles, religieux et le petit peuple des travailleurs.

Les foires et les croisades vont amener des échanges et des nouveautés (épices). L'église impose de nombreux "jours maigres" (près de 150 par an) qui conditionnent le régime alimentaire des masses pauvres : pain ou galettes, bouillies, soupes, légumes et parfois du poisson ou du porc salé... Cependant que les puissants consomment de la viande, du gibier, du poisson et des épices...



La Renaissance voit l'arrivée de produits exotiques importés du Nouveau Monde et d'Asie : tomate, maïs, piment, chocolat, riz, café... la cuisine est plus

Sous l'Ancien Régime, la culture supplante l'élevage mais les rendements sont faibles et les famines fréquentes. A la cuisine dans la cheminée, succède - chez les riches - la cuisine dans des fourneaux munis de four, bain-marie... Les produits exotiques restent onéreux et surtout la conservation des aliments se fait essentiellement par le sel, l'huile, le sucre, le miel, le vinaigre ou l'alcool.

Le 19<sup>e</sup> siècle va voir des transformations considérables :

- 1810, Appert met au point les conserves de légumes et de viandes dans des bocaux puis dans des boîtes métalliques
- 1850, les engrais chimiques (Liebig) et la sélection des plantes, graines et semences (Vilmorin) vont augmenter les rendements ; cela sera ensuite appliqué aux animaux
- (races à viande, à lait), volailles (œufs)...
- 1860 on commence à développer la culture de la pomme de terre et de la betterave à sucre
- 1864, Pasteur met au point la pasteurisation par le chauffage (lait)
- 1867 Nestlé innove en fabriquant du lait en poudre
- 1877 le réfrigérateur est inventé permettant le transport et la conservation de la viande, des poissons, légumes et fruits.

Au 20<sup>e</sup> siècle après le conflit de la "grande guerre" explosent :

- la mécanisation puis la robotisation des exploitations
- le développement de l'industrie agroalimentaire : conserveries de légumes, poissons, viandes ; fromageries industrielles, plats préparés puis surgelés...
- l'essor du transport aérien mettant à disposition les produits exotiques.
- le développement des appareils ménagers d'aide à la cuisine.





### Conservation des aliments

Les aliments sont des denrées périssables qui se dégradent sous l'effet de la chaleur, de l'humidité, de la lumière et surtout des microorganismes qui s'y développent (bactéries, virus, moisissures, parasites et même insectes) et qui peuvent être à l'origine d'intoxications digestives majeures. Pour prévenir ces dégradations, on disposait jusqu'au 19<sup>e</sup> du salage, du séchage et fumage, du froid dans les rares glaciers, de l'enrobage (graisse, huile, sucre, miel, vinaigre, alcool) de la fermentation (choucroute), puis au 20<sup>e</sup> des réfrigérateurs et en 1920 des congélateurs permettant de surgeler des produits frais...

Par ailleurs les techniques de pasteurisation, stérilisation et l'Ultra haute température permettent d'allonger la durée de vie de nombreux aliments. De nouvelles technologies sont utilisées :

- ionisation (volailles, poisson, fruits, légumes, produits conditionnés)
- pascalisation (haute pression à froid) des produits emballés
- modification des conditionnements (sous vide ou atmosphère modifiée) et surtout l'industrie agroalimentaire utilise de très nombreux additifs qui inhibent le développement des microorganismes et la libération des toxines.
- Ils sont classés en familles : colorants (E100), conservateurs (E200), antioxydants (E300), épaississants et émulsifiants (E400), édulcorants et exhausteurs de goût
- (E 9) ; en outre de nombreuses techniques sont en expérimentation (chauffage ohmique, flux infrarouge, champs magnétiques).

### De la cuisine à la Gastronomie

L'homme doit s'alimenter pour vivre. Les besoins varient en fonction de l'âge, du sexe et du travail musculaire fourni. Globalement, pour un adulte il faut de l'eau (2,5 l/j), des glucides (50-55%), des protéides (12-15%) d'origine animale ou végétale, des lipides (30-35%) et

des micronutriments : fibres, sels minéraux, vitamines... Ces aliments sont idéalement répartis en prises régulières les repas : petit déjeuner 25%, déjeuner 30%, goûter 15% et dîner 25% ; pour un apport global variant de 1600 Kcal chez l'enfant à 3500 Kcal chez l'adulte ayant un gros travail physique.

Les repas sont donc indispensables ; en outre ils constituent un moment de repos, de partage, d'échange et de plaisir...



Dans les familles modestes les repas se prennent auprès du foyer et ne comportent le plus souvent qu'un seul plat. Dans les milieux aisés le repas est un moment de plaisir où sont présentés de nombreux mets (jusqu'à 6 services à la Renaissance).

Les fêtes religieuses sont l'occasion de festins (Noël, Pâques, les mariages, pardons...) ; les banquets officiels sont également très prisés soit pour honorer un hôte de marque, soit pour marquer un événement (banquet patriotique, républicain, citoyen...).

Jusqu'à la Révolution seuls les riches avaient cuisiniers et/ou maître d'hôtel pour des repas très élaborés comportant de nombreux plats qui étaient servis dans la salle d'apparat après avoir dressé la table. La salle à manger n'est apparue dans les maisons bourgeoises qu'au 18<sup>e</sup> siècle. Après la Révolution, les cuisiniers des grandes maisons vont ouvrir des restaurants ou le menu présente les mets qui seront dès lors servis à l'assiette. A la fin du 19<sup>e</sup> les palaces vont se développer (ex le Ritz à Paris) avec des restaurants gastronomiques.

Le 19<sup>e</sup> est le siècle de la gastronomie (ensemble des règles qui définissent l'art de faire bonne chère = bon accueil = bon repas) ; De grands gastronomes vont écrire sur la cuisine : Brillat Savarin, A. Dumas, Ch Monselet, Curnonsky... C'est l'époque des menus pantagruéliques avec plats en sauce et vins variés... Puis de la cuisine traditionnelle : bourgeoise ou régionale on est passé à la cuisine exotique et dans les années 1970 à la "nouvelle cuisine" plus légère et enfin à la cuisine "moléculaire" qui s'aide d'artifices physiques et chimiques... Les livres de cuisine ont diffusé les pratiques et les guides gastronomiques ont recensé et classé les restaurants (Michelin 1902).

### Evolution de la consommation

L'évolution de la société au lendemain de la guerre 14-18 a entraîné de grandes modifications dans la façon de s'alimenter. Le développement du travail hors domicile, du travail des femmes, de l'industrie agro-alimentaire (plats en conserve puis surgelés) ainsi que les systèmes de restauration collective (cantines, restaurant d'entreprise) ont fait évoluer la consommation. Ainsi en 100 ans on observe :

- une diminution de la consommation de pain (90%), de légumes secs et de pommes de terre (70%) et vin (50%).
- une augmentation de consommation des sucres rapides, œufs, fruits et légumes verts de 50% ; de laitages et fromages de 30% ;
- Enfin après une augmentation importante de la consommation de viande (rouge) la tendance actuelle est de réduire cette consommation au profit de la volaille.

Le budget alimentation est passé de 22% en 1960 à 13% en 2015.

Aujourd'hui les repas – y compris les repas de fête – sont moins copieux. En outre la tendance est au grignotage avec les "encas" emballés (barres céréalières), les snack et autres "food trucks" de restauration ambulante... Par ailleurs on assiste à l'explosion de nombreux régimes alimentaires "auto consentis" par des adeptes d'une alimentation saine, équilibrée, naturelle. Si le régime végétarien est pratiqué par 3% des français, le régime "flexitarien" autorise la consommation épisodique de viande et poisson (30%), le régime végétalien est plus strict et entraîne des carences (2%) enfin les végans sont partisans de supprimer tout ce qui vient des animaux non seulement dans l'alimentation mais aussi pour l'hygiène, l'habillement et même les loisirs....



### Quelle alimentation dans le futur ?

Aujourd'hui nous sommes 7,5 Mds d'habitants dont 10% sont en situation de famine.

En 2050 nous serons 9 Mds, comment les nourrir compte tenu des prévisions : troubles climatiques, durée de vie allongée et pollutions ? Au rythme actuel la planète ne pourra fournir l'alimentation de ces populations, il faut donc agir en diminuant le gâchis et en trouvant d'autres sources :

- culture de végétaux adaptables aux milieux salés, voire génétiquement modifiés
- cultures de surfaces actuellement négligées : fermes urbaines, verticales,
- utilisation des ressources marines :
  - algues à croissance rapide actuellement 24 espèces comestibles
  - développement des cultures aquatiques de poissons, crustacés...
  - production et consommation d'insectes. Ils sont consommés par 2Mds d'humains depuis des milliers d'années. Riches en protéines ils demandent 4 fois moins de végétaux que la production de viande, moins d'eau et moins de place. Actuellement 1 400 espèces sont consommées : vers de farine, de palmiers, criquets, grillons, chenilles scarabées, termites punaises d'eau.... Certains sont commercialisés comme aliments pour les poissons ou les volailles (Ynsect®) ou en biscuits (micronutris®)
  - production de viande artificielle à partir de cellules souches
  - fromage végétal à base de cajou, soja et amande
  - steak de soja, de pois ...

*Ce thème sera exposé sur l'Histoire de l'Alimentation lors de la Fête de la Science à la Bibliothèque de Médecine, rue Bias à Nantes, en octobre 2019.*



# RETROUVAILLES AU CHÂTEAU DE LA DROITIÈRE : 27 AVRIL 2019



Pour certains, cela faisait 35 ans que nous ne nous étions pas revus .

Tous, nous avons travaillé dans ce Château qui était alors l'hôpital de la Droitière : agents de service, aide-soignant(e)s, infirmier(e)s, cadres de santé, secrétaires... Tous, nous avons à coeur le bien-être de nos aînés et des convalescents.

Quelques rides, quelques cheveux blancs, mais toujours le même dynamisme, nous nous sommes retrouvés !

Quelle émotion, quel bonheur !

Mr Debono, nous avait grand'ouvert les portes du Château et nous a relaté son histoire. Le pique-nique s'est fait dans le Château même, tout en évoquant, ô combien de souvenirs !

Nous avons eu ensuite une visite guidée par Mr Debono dans ce parc magnifique qui a été notre décor pendant ces années de travail. Nous avons pu y flâner sous un petit soleil printanier.

Cette journée superbe s'est achevée sur un : « Quand est-ce qu'on recommence ?... Pour ceux qui n'ont pas pu venir ce jour ? »

Alors, promis, l'année prochaine, on se retrouve !

Nous sommes désolés pour les personnes qui ont travaillé avec nous et que nous n'avons pu retrouver, parce que tous, bien sûr, vous étiez invités. Alors, si vous avez travaillé à la Droitière et si vous avez envie de revoir vos ancien(nes) collègues, prenez contact avec Jacqueline Métaireau au 0629794047. Vous serez alors prévenus de la prochaine date de retrouvailles au Château de la Droitière.

Cordialement.



*Jacqueline METAIREAU*

*Ancienne infirmière de la Droitière et amicaliste*

*PS : Le Château de la Droitière se trouve à Mauves sur Loire, tout près de Nantes. Le parc se visite. Il est magnifique. Renseignez-vous : [www.chateaudeladroitiere.fr](http://www.chateaudeladroitiere.fr)*



# Ouverture du parc du *Château de la Droitière*

**Mauves-sur-Loire**



## Du 1er juin au 30 septembre

Les samedis de 14h à 18h30.  
Les dimanches de 10h à 18h30.  
(espace pique-nique à votre disposition)  
Visites guidées :  
10h30-14h30-16h30

En août, ouverture supplémentaire  
du lundi au vendredi de 14 h à 18 h 30  
en visite libre uniquement

**Tarif : 8 euros**  
**Tarif réduit : 4 euros** (Malviens -  
Jeunes 13 à 18 ans - Etudiants -  
Demandeurs d'emploi - Personnes en  
situation d'handicap)  
**Gratuit jusqu'à 12 ans**

**Carte Pass et groupes sur demande**

**Pour nous aider  
dans la restauration  
de ce patrimoine  
imaginé par  
Jules Verne**

330 Rue des Frères Fleury - 44470 Mauves-sur-Loire  
[www.chateaudeladroitiere.fr](http://www.chateaudeladroitiere.fr) - tél : 06.12.68.40.11

# FLORALIES INTERNATIONALES DE NANTES

Photos et mise en page : Joël TOBIE



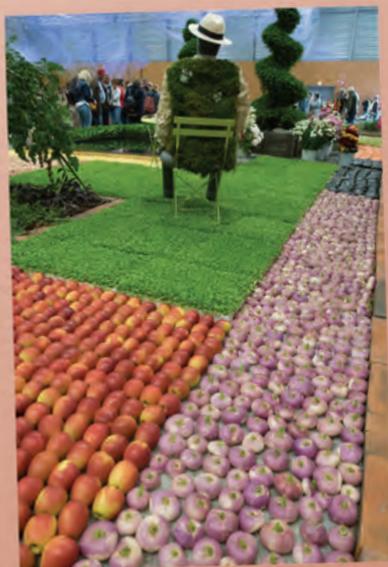
## Floralies internationales de Nantes 2019



joel Tobie

# FLORALIES INTERNATIONALES DE NANTES

Photos et mise en page : Joël TOBIE



Floralies  
internationales  
de  
Nantes  
2019



## Le P'tit café (1<sup>ère</sup> partie)

Il n'est pas tout à fait situé sur la place de l'église du bourg. Il se trouve dans une ruelle, un peu en retrait. Peut-être pour que les hommes qui n'assistaient pas à la messe dominicale - et passaient leur temps à vider quelques chopines de vin et jouer aux cartes - le faisaient en toute discrétion. Pendant ce temps-là, l'épouse et les enfants assistaient dévotement à la célébration du culte.

Cela, c'était avant. Maintenant, cette manifestation religieuse se fait parfois dans une commune voisine, où alors un autre jour que le dimanche, souvent le samedi en fin d'après-midi.

Maintenant, en fin de semaine ce sont des jeunes qui envahissent le P'tit café. Les patrons ferment un peu plus tard. La bière coule à flots. On y joue aux fléchettes ; au baby-foot, on y discute aussi, fort parfois, on y flirte. Des jeunes filles viennent se mêler à cette assemblée, autrefois dominée par la gente masculine.

La tenancière a l'œil, sitôt qu'elle s'aperçoit qu'il y en a un d'un peu éméché, elle lui demande les clefs de sa voiture. Cela aussi c'est nouveau.

• « *Tes copains te ramèneront !* » ou bien « *Vous n'aurez qu'à rentrer à pieds* ».

En général, ils s'y soumettent de bonne grâce. Surtout vu la bonne femme, grande et belle blonde en vérité. Néanmoins bien charpentée, ils savent qu'elle pratique le karaté dans un club du chef-lieu de canton. Cela les a tout de suite impressionnés.

Le dimanche matin voit arriver en nombre les accros du Pari Mutuel Urbain. (Qui devient aussi rural pour l'occasion). Les parieurs viennent de plusieurs communes alentour. Ce sont plutôt des quarantenaires, des retraités, des femmes et des hommes. Plus d'hommes que de femmes. Ce jour-là aussi un ostréiculteur de la côte dépose un gros cageot d'huîtres, que les bistrotiers se chargent de vendre.

Le mari est à la manœuvre ces jours-là. Car dans la semaine, il exerce une autre occupation dans une industrie agroalimentaire. Son poste se trouve derrière la caisse dans la partie « Tabac-Journaux », autre activité du P'tit Café. Il encaisse aussi les paris. Une jeune

femme vient également aider quelques heures le week-end.

Le bâtiment est l'un des plus imposants de la commune. Fait de moellon envahi de vigne vierge.

L'été une terrasse occupe une partie de la ruelle qui ne voit d'ailleurs jamais de voiture, parce que trop étroite. Le stationnement se situe sur le vaste parking de la place de l'église.

On y va à pied au P'Tit Café ! Il y a quand même un panneau visible de la rue centrale indiquant la présence d'un tel commerce dans le bourg. La pièce principale du rez-de-chaussée, réservée à la clientèle, est immense. Elle a été refaite et modernisée, il y a quelques années. Le premier étage est réservé à la vie privée des tenanciers.



Dans les siècles passés, c'était une auberge, proposant trois chambres aux quelques voyageurs ou résidents provisoires qui passaient par la commune. Dans la salle principale, une grande cheminée occupe toute une partie d'un mur. Elle ne sert plus que comme décoration, faite de granit sculpté, elle a beaucoup d'allure.

Là, on peut se prendre à rêver d'une accorte cuisinière qui tout en tournant une broche, arrosait de sauce une volaille. Sur les braises une soupe odorante finissait sa lente cuisson...

Trêve de nostalgie...Maintenant le P'tit café est un pilier du lien social dans notre campagne.

Jusqu'à peu après la seconde guerre mondiale, le bourg était le noyau de la vie économique et sociale de la communauté rurale.

Les anciens nous racontent que dans l'agglomération existaient trois débits de boissons – en plus du P'tit Café –. Ils avaient tous une autre activité principale ou annexe, épicerie, quincaillerie, mercerie, vendeur et réparateur de deux roues, le patron parfois était coiffeur pour homme. Il ne faut pas oublier deux boulangeries et un dépôt de pain, un boucher, un bijoutier, un marchand de

chaussures, une coiffeuse pour les dames... un menuisier, deux maréchaux-ferrants et un charron évidemment (1). Nous y trouvions aussi un médecin, un vétérinaire, un dentiste, une sage-femme. Parfois il s'agissait d'une personne venant d'une autre commune afin d'assurer une permanence quelques jours par semaine. Donc, on n'était pas obligé de faire des kilomètres pour se ravitailler, se soigner ou faire soigner les animaux. Un vélo suffisait pour se transporter, voire une carriole à cheval.

Cet inventaire à la Prévert, juste pour que vous puissiez imaginer l'ambiance dans les rues du village.

Le bruit assourdissant du marteau du forgeron, empêchant les commères de s'échanger les dernières informations. Les interpellations parfois rudes entre compagnons.

Les discussions, les rencontres, les nouvelles qui se colportaient. Les tintements des carillons des commerces. Le bruit des pas lourds des chevaux de trait qui venaient se faire ferrer. Le clocher de l'église qui martelait les heures et demi-heures.

Puis ce fut la catastrophe. Le grand silence. Le monde moderne qui retombait en négatif sur la vie sociale rurale.

Les commerces se fermaient un par un, les maréchaux-ferrants n'avaient plus lieu d'être, remplacés par les tracteurs. Les fils parfois reprenaient la suite, se convertissant en métalliers, serruriers, ferronniers, ou en mécaniciens agricoles. Industries nécessitant une plus grande surface d'atelier, l'installation se faisait donc en périphérie du bourg. (Préhistoire des délocalisations ?)

Il y eut un temps d'inertie, même d'apathie.

On subissait, sans trop comprendre, la mort du bourg.

Un mariage, un baptême, une sépulture, attiraient du monde, pour une heure, deux heures et puis après la fin de la cérémonie, le silence revenait. Les fenêtres se refermaient et on retombait dans la monotonie de l'environnement.

Il ne s'agit pas de faire dans la nostalgie du temps passé, qui avait ses malheurs autant que dans le nôtre. Néanmoins, une page se tournait.

Les causes de la désertification des bourgs ruraux ? Elles sont multiples sans doute, nous en isolerons un seul ou peut-être deux. Celui de l'arrivée des grandes surfaces commerciales et la « démocratisation » de l'automobile. (Nécessaire pour aller faire les courses, consulter un médecin, amener sa compagne à la maternité). Rare le chef-lieu de canton qui ne possède une ou plusieurs grandes ou moyennes surfaces commerciales. A noter qu'il n'est abordé ici que les agglomérations rurales et non la campagne elle-même, le problème des agriculteurs ayant d'autres raisons.

Pour revenir à notre village, que sont donc devenus les commerces ainsi délaissés ? Certains ont été transformés en maison d'habitation, d'autres carrément abandonnés et seront un jour voués à la démolition.

Voyons en négatif ce qui a d'abord été mal vécu par tous les ruraux, qu'ils soient du bourg ou des villages environnants d'ailleurs. C'est bien la disparition des services aux publics.

Plus d'école, plus de Poste, de banque, de services fiscaux, de transports collectifs, où alors avec des horaires d'accès impossible. Les habitants sont obligés de faire des kilomètres pour régler une affaire d'imposition, envoyer un courrier, trouver un médecin, ou mettre au monde un enfant...

Bon alors notre village ne serait plus qu'un mort vivant ?  
Pouvons-nous dire qu'il s'est ressaisi ?

Bien sûr, les chevaux n'ont pas tout à fait disparu. Pas seulement pour le bonheur de la Française des jeux.

Ils vivent maintenant dans les fermes équestres, nouvelle forme de loisir. Ils reviennent dans certains travaux forestiers ou de vignobles. Il est reconnu qu'ils abîment moins le sol que les monstrueux engins mécaniques. Donc, les maréchaux-ferrants existent encore, exerçant maintenant leur métier de façon itinérante avec des camionnettes- ateliers.

Les placides et puissants Postiers Bretons, Traits Poitevins, les Percherons ou encore les Boulonnais, autrefois chevaux de travaux agricoles sont aussi utilisés dans certaines communes pour les transports scolaires ou les services techniques. Retour en force donc de l'équidé à l'heure où l'on nous demande d'économiser l'énergie fossile ?

Il y a, bien sûr, eu du positif dans ce bouleversement. La communauté villageoise s'est ressaisie. Ceci à travers les associations sportives, culturelles, environnementales, comités des fêtes, troupes de théâtre, club de loisirs.

Les municipalités aident autant qu'elles le peuvent, toutes initiatives sérieuses pouvant animer d'une façon où d'une autre la vie du bourg. Une commission municipale Ad hoc est alors créée au sein de la municipalité.

Ici, dans notre village, nos édiles municipaux sont aussi intervenus sous une autre forme. À un moment donné, il ne restait plus aucun commerce, même ceux dits de première nécessité. Alors le conseil municipal décida le rachat d'une ancienne quincaillerie. Le local était assez grand pour réaliser ce que l'on appelle une « supérette » qui fut proposé à la location pour un prix raisonnable. Les gérants offrirent des services qui firent que ce commerce fut vite viable.

Et le P'tit Café, comment a-t-il traversé cette crise ? Il a eu chaud. On avait même voulu le raser. Il y eut des réactions. Une historienne locale découvrit, par hasard, que le bâtiment datait de bien plus vieux que l'on

souçonnait. Ce devait être à l'origine un ancien relais de chasse de la famille de Thouars, belle-famille de Gilles de Retz. Donc classement à l'inventaire supplémentaire des monuments historiques, ce qui en motiva le sauvetage in-extremis.

L'immeuble fut pris en charge par la municipalité.

Confié provisoirement au club des Loisirs, qui l'ouvrit tous les jeudis pour entretenir le jeu de boules et conserver la licence IV. Des travaux furent effectués, sous la surveillance de l'architecte des monuments historiques. C'est ainsi que l'on fut amené à détruire une cloison qui n'avait rien d'historique. Dégageant ainsi une immense salle principale, où nous pouvons imaginer, aujourd'hui, les ripailles gargantuesques des nemrods du moyen-âge, le seigneur de Retz s'empiffrant d'un cuissot de chevreuil, la sauce lui dégoulinant de la commissure des lèvres.

Toujours est-il que là-aussi furent trouvés des gérants compétents qui exploitèrent au mieux l'affaire.

Et c'est là qu'un jour je débarquais, l'âme plutôt triste, et l'humeur plutôt sombre.

*(A SUIVRE)*

*Daniel CAILLE*

[1] Recensement effectué dans ma commune, auprès d'anciens, par l'association culturelle, artistique et historique, « L'Atelier des Passages ». Ceci en vue d'une animation, qui aura lieu en fin d'année, autour de la vie du bourg, dans les années 1930 à 1960.

Récit d'imagination (si peu). Si l'on trouve une commune dans nos campagnes proches ou lointaines répondant à une telle description, ce sera peut-être la bonne.

## Le sapin et le noyer

L'un était un très grand Sapin  
L'autre un tout petit Noyer  
Haut seulement de quelques pieds.

Ces deux arbres, proches voisins,  
Passaient toutes leurs journées  
A se moquer ou bien se disputer.

Aussi, la veille de Noël,  
Un Ange descendit du ciel  
Et entre eux s'assaya pour les écouter.

« Pauvre Noyer, vous n'êtes pas beau,  
Votre vêtement tout en lambeaux,  
Alors que moi, Dame Nature  
M'a couvert d'une riche parure »

« Peut-être répondit le Noyer,  
Mais n'avez-vous jamais pensé  
Que dans un bon gâteau au chocolat  
Mes noix donnent un goût très délicat ? »

A ce stade de la conversation,  
L'Ange fit son intervention.

« Voyons, voyons mes chers amis,  
Arrêtez-là tous ces charivaris.  
Pourquoi êtes-vous donc ennemis,  
Y avez-vous seulement réfléchi ? »

Les deux arbres, un peu surpris,  
En restèrent bouche bée

« Allons, allons, soyez bons amis,  
Que cette querelle soit finie,  
Laissez donc vos cœurs parler »

Alors le Sapin et le Noyer s'écrièrent  
« Nous sommes bien sots d'être aussi fiers  
Aussi, faisons comme l'Ange l'a dit  
Soyons intelligents, redevenons amis ».

Le miracle accompli, l'Ange partit.

Car, voyez-vous chers lecteurs,  
Pour avoir sur terre un peu de bonheur,  
Il suffit juste d'un peu de douceur.

Emily E.

*Le cœur est une place forte - Marie-Hélène Prouteau*

Marie-Hélène PROUTEAU, auteur que nous avons déjà présentée dans le magazine « L'Hospitalier Nantais » a publié un nouveau livre en mars 2019. C'est son 7ème ouvrage.

L'Éditeur est « La Part Commune », situé à Rennes. La publication est avec le concours de la Région Bretagne.

Bien évidemment, j'ai lu ce livre avec beaucoup de satisfaction, je devrais dire cet ouvrage car, à vrai dire, ce n'est pas un roman, mais un récit, une histoire dans l'Histoire.

A la base, c'est le livret militaire de son grand-père, Guillaume (guerre de 14-18) retrouvé en Belgique, restitué à la famille quelque 50 ans après, qui nous conduit de Maissin, en Belgique, à Brest, ville natale de l'auteur.

Très bien documenté, ce livre fait revivre les guerres et les bombardements, les atrocités commises, très bien relatées.

A mon avis, le livre reflète différemment la poésie habituelle de Marie-Hélène PROUTEAU, en s'appliquant à un sujet grave. C'est un remarquable témoignage, éclairage du mal qu'est la guerre, le devoir de mémoire, les chagrins, les ombres emportées par la guerre, hier, mais malheureusement encore aujourd'hui, et demain encore.

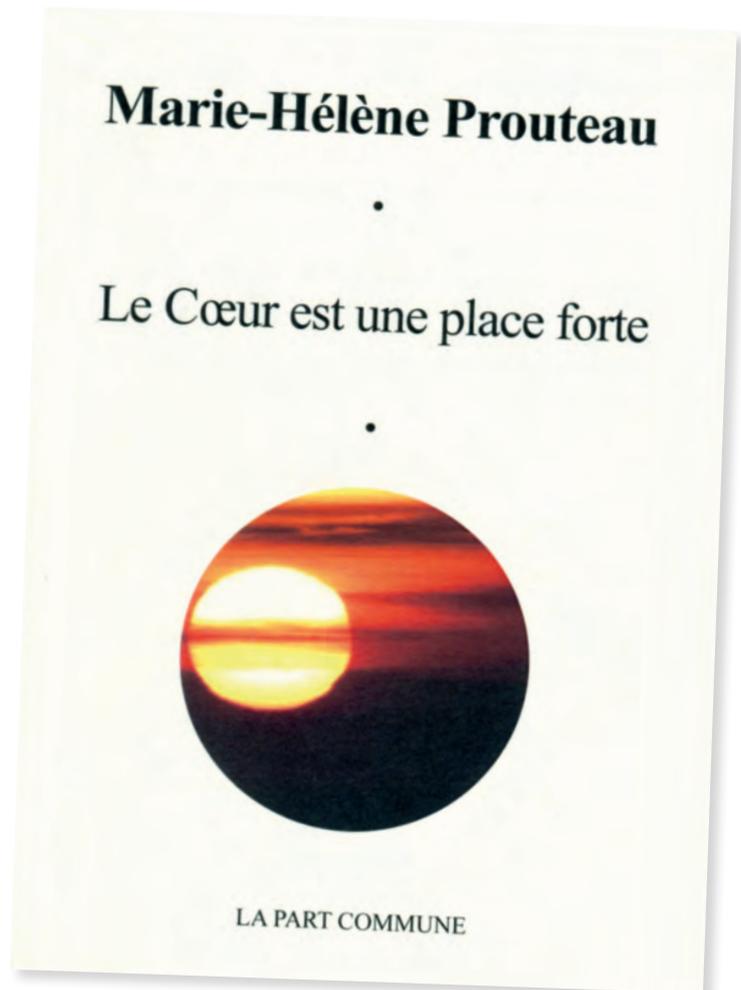
Personnellement, j'ai eu un très grand ressenti à la lecture, car mon propre grand-père est revenu de cette guerre 14-18, avec la médaille militaire, mais handicapé, avec une jambe en moins, son « moignon » comme il disait.

Marie-Hélène PROUTEAU a été interviewée en avril 2019 par Philippe ARGOUARCH et chacun peut consulter cet interview sur le site Internet ci-après :

<https://abp.bzh/le-coeur-est-une-place-forte-interview-de-marie-helene-prouteau-47321>

J'espère vous avoir donné l'envie de découvrir cet ouvrage, que je conseille vivement à votre lecture.

*Jeanine BERTHAUD*



### Rillettes de thon à l'avocat

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 avocat
- 1 boîte de thon cuisson à cœur égoutté
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 petit piment frais
- 3 ou 4 brins de ciboulette
- Sel
- Poivre

#### Préparation

- Lavez les légumes et les fruits. Ciselez la ciboulette et un peu de piment (sans les graines), à doser en fonction

de votre goût. Pressez le jus du citron jaune. Prélevez la chair de l'avocat, et mixez-la rapidement avec un peu de jus de citron.

- Emiettez le thon cuisson à cœur à la fourchette dans un bol. Ajoutez la purée d'avocat pour faire la liaison, puis l'assaisonnement, et la ciboulette et le piment. Ajoutez un peu de jus de citron pour donner du pep's à votre rilette. Terminez en râpant un peu de zestes de citron vert sur la rilette, mélangez, et servez !
- A déguster avec un toast de pain de campagne tiède...

*Recette Michel QUERARD  
responsable cuisine St Jacques*

### Piperade de légumes du moment et son pavé de Merlu sauce vierge aux agrumes

**Temps préparation : 15 min. Cuisson : 25 min**

#### Piperade de légumes, pour 4 personnes

- 4 oignons
- 5 tomates
- 2 gousses d'ail
- 3 piments longs doux
- Poivre
- Sel
- Piment d'Espelette
- 4 œufs
- Huile d'olive

#### Préparation de la Piperade

- Dans un wok ou grande poêle, mettez de l'huile d'olive à chauffer, puis ajoutez les oignons coupés en rondelles. Laissez cuire 5 mn
- Faites bouillir de l'eau et ébouillantez vos tomates pour les peler, puis coupez-les en morceaux en retirant les graines. Ajoutez-les aux oignons.
- Coupez les piments dans le sens de la longueur, ôtez les graines et coupez les piments en lanières et ajoutez-les à la préparation.
- Salez et poivrez, puis mettez un peu de piment d'Espelette. Mélangez bien et laissez cuire 15 mn.
- Battez les œufs en omelette dans un saladier, salez et poivrez légèrement. Versez sur les légumes et remuez bien pour mélanger. Laissez cuire 5 mn en remuant de temps en temps.

#### Merlu

- 4 pavés de 150 grs avec peau,
- Sel
- Poivre
- Vin blanc (2 cuillères à soupe)
- Faire cuire les pavés au four 10 minutes à 180° dans le vin blanc, salez et poivrez

#### Sauce vierge aux agrumes

- Citron et orange : 1 citron, 1 orange
- 50 grs de sucre semoule
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre (timut)
- 1 cuillère à café de moutarde
- Peler l'orange et le citron avec un économe, tailler en fine julienne
- Porter à ébullition les 50 grs de sucre dans 1dl d'eau.
- Ajouter la julienne, laissez cuire 10 minutes
- Ajouter le jus de l'orange et du citron, faire cuire 5 minutes
- Faire une vinaigrette avec la moutarde, sel, poivre et la réduction de julienne citron/orange et monter à l'huile d'olive
- Facultatif : cerfeuil ou persil plat en décoration

*Recette Stéphane CHEVALIER,  
responsable self IFSI*

## LE COIN CUISINE

### Tiramisu aux fruits rouges

#### Ingrédients

- 250 de fraises et/ou framboises fraîches
- 1 petite barquette de mascarpone
- 100 g de crème épaisse
- 70 g de sucre
- 3 œufs
- Kirsch
- 20 biscuits à la cuillère (environ)
- 3 sablés breton

#### Préparation

- Mixer les fruits frais avec 20 g de sucre (ou bien égoutter les fruits au sirop et mélanger le jus avec les 20 g de sucre).

- Garnir un plat creux (ovale) ou des verrines individuelles des fruits
- Imbiber les biscuits à la cuillère de kirsch et recouvrir les fruits
- Mélanger 50 g de sucre, 3 jaunes d'œufs, ajouter le mascarpone et la crème fouettée. Les blancs battus en neige. Verser cette crème sur les fruits et les biscuits et mettre au frais (normalement une nuit, au minimum 3 h).
- Ecraser légèrement les sablés bretons et garnissez le dessus de la préparation.
- Poser une fraise coupée en deux pour la décoration

*Recette Stéphane CHEVALIER,  
responsable self IFSI*

## PHILATELIE

### Les Floralties

Nantes, capitale de la 12ème édition des Floralties Internationales, du 8 au 19 mai 2019, à La Beaujoire.

Philatéliste et très intéressée par les fleurs et tout l'art floral, j'attendais avec impatience cet événement.

Si ces Floralties ont été suivies d'un fort engouement du public visiteur, régal pour les yeux et formidable vitrine pour notre région horticole, il n'en a rien été pour la philatéliste que je suis car, à ma connaissance, il n'y a pas eu d'émission de timbre spécifique lors de cette exposition.

Avec un brin, non pas de muguet, mais de déception, je ne peux donc vous présenter ci-après que quelques timbres et une enveloppe philatélique 1er jour de précédentes Floralties.

Amicalement et philatéliquement vôtre.

*Jeanine BERTHAUD*



Les Florales

