

A small, vibrant yellow and grey bird is perched on the center of a large, bright orange flower. The flower's petals are layered and radiate outwards, creating a sense of depth and texture. The background is dark, making the colors of the bird and flower stand out prominently.

# L'HOSPITALIER NANTAIS

Magazine de l'Amicale du Personnel

Printemps - Eté 2022 n° 80



# Sommaire

► COMPOSITION DU BUREAU ET DU CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	3
► EDITORIAL .....	4
► MOT DU PRÉSIDENT .....	6
► LA VIE DE L'AMICALE	
- Mariages - Naissances - Retraites .....	7
- Atelier Photo .....	8
- Comité de Lecture .....	12
- Atelier Théâtre .....	13
- Infos activités/prestations .....	14
- Nouvelle rubrique : « Les petites histoires de l'hôpital » .....	15
- Voyage en Périgord .....	16
► LA PAGE DU CENTRE HOSPITALIER GEORGES DAUMÉZON	
- Promotion à l'égalité professionnelle et la diversité .....	18
- Activités sportives : Escalade - Ping-pong .....	19
► LA VIE MÉDICALE	
- Epidémies d'hier et d'aujourd'hui - Dernière partie - Professeur Jean-Claude LE NEEL .....	20
► ASSOCIATION SPORTIVE DU C.H.U	
- Activité Qi Gong .....	22
► NOUVELLE DE DANIEL CAILLLE	
- Le tricot.....	23
► POESIE	
- Le pardon - Marie-Jeanne Dronneau.....	25
- Quand le bâton devient canne - Marie-Jeanne Dronneau .....	25
- Deux petites fleurs - Auteur hospitalier anonyme .....	25
► PHILATELIE .....	26
► LE COIN CUISINE	
- Cheesecake au saumon fumé .....	27
- Papillote de cabillaud et sa julienne de légumes .....	27
- Tiramisu fraises et basilic .....	28

## *Bureau du Conseil d'Administration*

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 GARNIER Martine

## *Conseil d'administration*

21 administrateurs sur les 21 statutaires

		Terme du mandat
Mme BERTHAUD Jeanine	E.T.S.	2023
Mme BERTHELOT Renée	C.H.U.	2023
Mr BOUGET Jean-Pierre	C.H. DAUMEZON	2023
Mme CADEVILLE Yveline	C.H.U.	2022
Mme CHEREAU Simone	C.H.U.	2022
M. COGREL Patrick	C.H. DAUMEZON	2024
Mme DUPAS Olivia	C.H.U.	2024
Mme DURUPT Carine	C.H.U.	2023
Mme GARNIER Martine	C.H.U.	2022
Mme JUMEAUX Nathalie	C.H.U.	2023
Mme LE PENEVEN Katrine	C.H.U.	2023
Mme LHOMEAU Denise	C.H.U.	2022
Mme MATHURIN Françoise	C.H.U.	2022
Mme MEHHANE Annie	C.H.U.	2022
M. NEAU Luc	C.H.U.	2023
Mme PETITGAND Martine	C.H.U.	2023
M. RAINGLET Jean-Pierre	C.H.U.	2024
M. RIVALLAND Gérard	C.H.U.	2024
Mme TEXIER Colette	C.H.U.	2023
M. UZUREAU Philippe	C.H.U.	2022
Mme VALLEGEAS Marie-Annick	C.H.U.	2022

## *Commissaires aux Comptes*

Election lors de l'Assemblée Générale (mandat 3 ans)

Mme BRUGERE Charlotte	C.H.U.	2023
Mme GAUVRIT Aline	C.H.U.	2023

## *Comité de Rédaction*

Jeanine BERTHAUD, Jean-Pierre BOUGET, Jean-Claude LE NEEL, Gérard RIVALLAND,  
Marie-Claire TEXIER D'AIME, Annie et Alain VITIELLO

**Coordonnateur :** Jean-Pierre BOUGET

**Couverture :** Arrivée du printemps représentée  
par un montage de deux photos des membres de l'Atelier Photo  
Fleur : Daniel Masseur - Oiseau : Gilles Prou  
Montage : Annie VITIELLO  
Mise en page : Annie VITIELLO

**Conception :** MAYA Imprimerie, Haute-Goulaine

# Editorial

▀ éditorial de ce numéro 80 a été rédigé par M PARET Directeur du CH Georges DAUMEZON. Cet établissement a une place importante dans la communauté hospitalière de l'agglomération nantaise et adhère à l'Amicale des Hospitaliers Nantais depuis de nombreuses années.



2022 représente une année importante pour l'ensemble de la communauté hospitalière du Centre hospitalier Georges Daumézon de Bouguenais.

En effet, nous fêtons à la fois les 50 ans de l'EPSM, initialement implanté sur Montbert et dénommé « CHS de Montbert », et aussi les 10 ans du nouvel établissement Centre Hospitalier Georges Daumézon sur la commune de Bouguenais pour son site principal.

Daumézon en quelques chiffres, c'est une file active de plus de 9 000 patients accompagnés sur le Sud Loire et l'ensemble du département (service départemental de pédopsychiatrie) et c'est plus de 700 professionnels engagés au service de nos concitoyens les plus fragiles.

L'ensemble de la dynamique de l'établissement prend ses racines dans la politique de secteur.

L'ambition renouvelée d'une politique de secteur en 2022 est de pouvoir mobiliser, dans un esprit d'ouverture, un accompagnement de l'individu au plus près de son écosystème dans une approche pluridisciplinaire et multi-partenaire (médicale, paramédicale, psychologique, éducative, médico-sociale et sociale).

De facto, si l'hôpital public en est un acteur principal, il n'en est pas le seul.

C'est sur ces principes fondateurs, que depuis plusieurs années, les équipes de Daumézon se sont mobilisées dans une dynamique de développement de l'offre de soins non seulement pour être force de proposition pour de nouveaux dispositifs mais aussi, afin de conforter les organisations de soins en place.

Depuis plus de deux ans et par-delà la crise pandémique, de nouveaux dispositifs de soins ont été créés et parmi lesquels :

## **Un service de Soins Intensifs Psychiatriques A Domicile (SIPAD)**

Le SIPAD a un triple objectif :

- Faciliter l'accès aux soins psychiques,
- Favoriser la continuité des soins
- Proposer une alternative à l'hospitalisation

### **Equipe mobile de pédopsychiatrie PEGASE**

Financée dans le cadre Fonds National de l'Innovation en Psychiatrie, Pégase intervient auprès des enfants et adolescents de 5 à 18 ans confiés à l'Aide Sociale à l'Enfance et accueillis dans les structures d'hébergement.

### **Réhabilitation psychosociale ESPOIR**

L'objectif est de proposer des soins sur mesure co-construits avec les patients atteints de troubles psychiques pour promouvoir les capacités à décider et à agir.

### **Equipe mobile Psychiatrie de la personne âgée**

La création de cette équipe a pour objectif d'intervenir à la fois en prévention de la crise avec évaluation psychiatrique au sein des Ehpad du Sud Loire mais aussi directement au domicile des personnes âgées et en soutien de leurs aidants.

### **Equipe somatique de liaison**

L'équipe structurée autour d'un temps de somaticien et de deux Infirmières en Pratique Avancée, mention « Maladie Chronique » a pour but de soutenir l'accès aux soins somatiques des patients ayant des troubles psychiatriques, accès très souvent précaire.

### **Dispositif d'Evaluation et de Soins Temporaire – CMP/ HDJ Les Olivettes**

L'objectif principal est de pouvoir intervenir dans des délais rapides auprès des adolescents considérés en situation de crise et de danger, de proposer une alternative à l'hospitalisation complète et in fine de pouvoir fluidifier le parcours de soins.

Enfin, je citerai la nouvelle Coopération pharmaceutique Loire et Logne qui associe trois établissements (CH Corcoué/Logne, Les Apsyades et CH Daumézon), dans le cadre d'une Pharmacie à Usage Intérieur et qui développe, notamment une activité innovante de Pharmacie clinique depuis deux ans.

L'ensemble de cette dynamique puise son énergie dans les femmes et les hommes qui font la force du CH Daumézon.

En effet, qualité de vie au travail et qualité des soins dispensés aux patients sont intrinsèquement liées. L'équation est d'autant plus criante aujourd'hui où tous les acteurs hospitaliers connaissent une période de crise et de vives tensions sans précédent.

L'établissement a engagé depuis plusieurs années une politique volontariste tournée vers les enjeux de qualité de vie au travail de ses professionnels. Une des expressions est l'engagement depuis 2017 dans la promotion de la diversité, de l'égalité femme-homme et de la lutte contre toute forme de discrimination à travers deux labels d'Etat (label Diversité et Label Egalité Femme Homme). Labels obtenus entre juin 2019 et février 2020 qui reconnaissent une démarche globale concrète.

Une autre expression sont les travaux mobilisés dans le cadre du dialogue social interne (organisations syndicales et CME) autour de l'élaboration d'un Plan d'attractivité. L'enjeu est d'autant plus majeur que les créations de poste depuis 2019 représentent une évolution de plus de 10 % des effectifs globaux.

*Philippe PARET  
Directeur Ch G. Daumézon  
et Ch Bel Air Corcoué sur Logne*

# Le mot du président

Le Printemps est arrivé avec ses couleurs chatoyantes, ses fleurs, les nuances de vert des arbres et végétaux divers et le retour des sourires sur les visages ...

BAS LES MASQUES ! enfin ! deux ans de contraintes et frustrations, avec des sorties contrôlées, des activités annulées, des rencontres reportées, des manifestations annulées aussi ou réduites ... un moral en berne ! BAS LES MASQUES ! est-ce derrière nous définitivement ? même si le masque reste encore d'actualité dans certains endroits (hôpitaux, transports en communs, ...) la énième version du virus COVID 19 continue de sévir, mais moins dangereuse ... BAS LES MASQUES !

Enfin la vie reprend son cours, le moral revient, la fébrilité des sorties, loisirs, restaurants, est perceptible ... presque la vie d'avant !

L'Amicale a repris son rythme de croisière ou presque, les permanences sur sites ont pu reprendre ...et elles étaient attendues par le personnel de nos hôpitaux. Promotions et offres diverses vous sont à nouveau proposées, pour le bonheur de tous et de votre portefeuille ! en ces temps d'inflation galopante ...

Les activités ont repris avec enthousiasme et les sorties et voyages organisés par l'Amicale font le plein ... BAS LES MASQUES et au diable les privations et contraintes !

Le Carnaval de Nantes, après deux ans d'absence, a repris ses défilés en musique, avec chars originaux et colorés, entourés de « grosses têtes » déjantées et confettis à gogo ... VIVE LES MASQUES de carnaval ! Un clin d'œil à l'actualité sanitaire et aux soignants bien sûr incontournable avec son char « chirurgical » invitant plus à la rigolade qu'à l'inquiétude !



Consultez notre site INTERNET/INTRANET, vous y suivrez notre actualité, notre secrétaire-animatrice est à votre écoute et n'oubliez pas que vous êtes nos meilleurs ambassadeurs, aussi **parlez de l'Amicale dans votre entourage personnel et professionnel ... BAS LES MASQUES, dites-leur tout !**

Beau Printemps et bel Été à toutes et tous et surtout ... profitez sans modération des avantages de l'Amicale des Hospitaliers Nantais.

*Gérard RIVALLAND  
Président*

## Mariages, PACS, Naissances, Retraites - années 2020-2021



### MARIAGES/PACS

AUDOUYS Karine	27 mars 2021	GRABARCZYK Paul	6 juin 2021
RICHOU Estelle	8 mai 2021	PISON Apolline	23 juin 2021
GUERIN Olga	12 février 2021	FROMENT FAGES Lucas	1 <sup>er</sup> juillet 2021
MORIN Florent	23 avril 2021	SALAUN Talya	15 juillet 2021
ETASSE Manon	19 mars 2021	DERIA Warren	15 juillet 2021
BUSSIGNIES Olivia	12 juin 2021	JAUNET Lena	19 juillet 2021
ALLEGRE Emilie	10 juillet 2021	MALIDAN Ines	30 juillet 2021
JULIENNE Manon	3 juillet 2021	PAVY Léon	4 août 2021
ARSICAUD Graziella	3 juillet 2021	BILLARD Capucine	26 août 2021
BOUTRIN Solenn	26 juin 2021	ZENAIDI Izak	30 août 2021
CLARAMUNT Nathalie	13 septembre 2021	MARQUES ALMEIDA Martin	5 novembre 2021
POULAIN Damien	4 septembre 2021	LECOSTEY Alice	25 octobre 2021
HERNIOT Sandrine	18 septembre 2021	BAUCHET Elio	15 octobre 2021
BESSION Annabelle	30 octobre 2021	LEROUX Juliette	6 août 2021
CARCOUET François	3 août 2021		



### NAISSANCES

NJUTAPVOUI GUILLOUX Eden	11 mars 2021
BLANCHARD Noë	4 avril 2021
CHARBONNEAU Hector	3 juin 2021
TEXIER César	16 avril 2021
TAUGAIN Capucine	4 avril 2021
CORNU Julia	22 février 2021
CHAUVIN Ilyes	27 février 2021
LEGRAND Mathurin	19 mai 2021

### RETRAITES

RAULET Isabelle	1 <sup>er</sup> septembre 2020
PONS Olivier	1 <sup>er</sup> juin 2021
ETCHEGOYHEN Françoise	1 <sup>er</sup> mai 2021
FRANCIL Annie	1 <sup>er</sup> avril 2021
BILLON Marie-Christine	1 <sup>er</sup> avril 2021
BARBIER Marie-Pierre	1 <sup>er</sup> avril 2021
DOMENE Jean-Claude	1 <sup>er</sup> avril 2021
LAURENCEAU Marie-Paule	1 <sup>er</sup> mai 2021
JULIOT Alain	1 <sup>er</sup> juin 2021
BOUGET Jean-Pierre	1 <sup>er</sup> mai 2020

## Atelier photo

Tous les 1er jeudi du mois, chaque membre de l'Atelier Photos apporte la photo de son choix pour la soumettre aux regards de l'équipe. C'est le moment de parler de la composition, de la technique de prise de vue, du cadrage...

Chaque photographe parle des circonstances de sa prise de vue, ce qui a attiré son regard, son interprétation.

Ce sont des discussions très animées, joyeuses et toujours dans la bienveillance.

Voici un petit échantillon de notre travail, prenez plaisir à le découvrir.



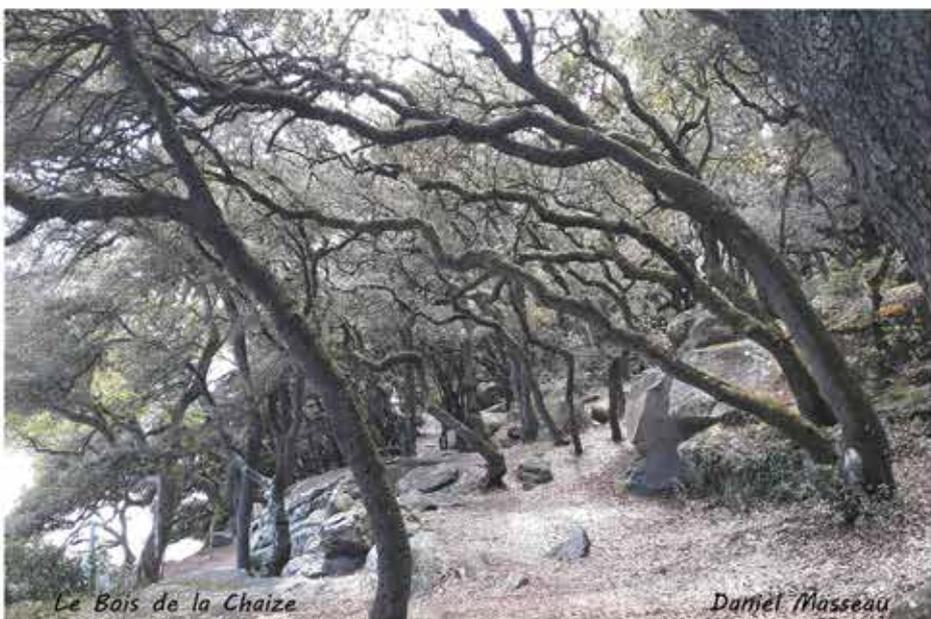
Annie Vitiello



Danielle Chauvin



Annie Gningue





Jean René Fonteneau

Val d'Orcia-Toscane

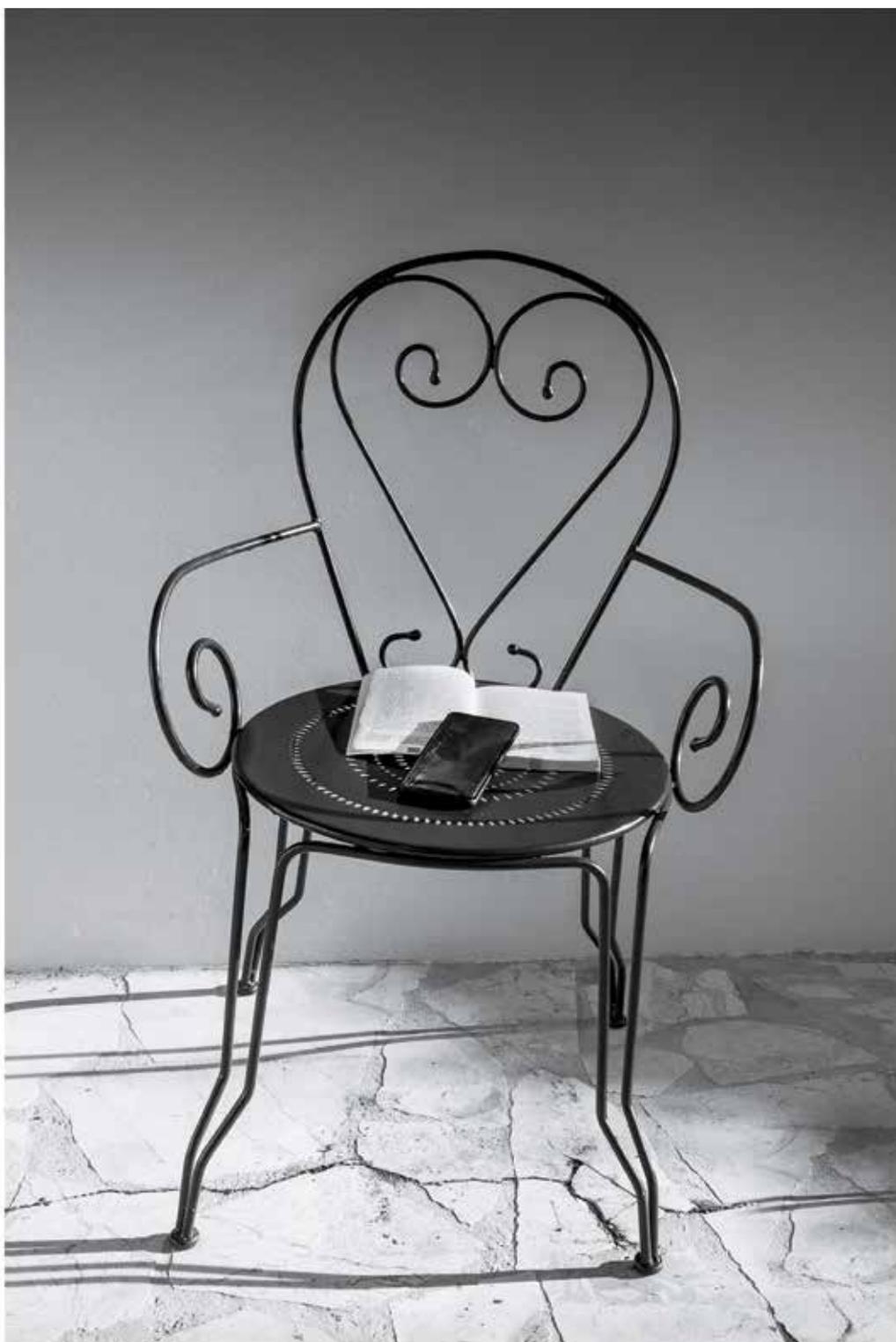


Jean-Pierre Rainglet

St Jean de Monts



Marie-José Gouzerh



*Marie Alexandre «Repos»*

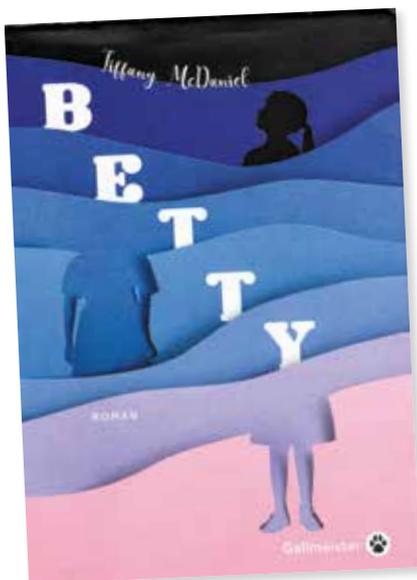
# LA VIE DE L'AMICALE

## Comité de lecture

Dès la mi-octobre 2021, la saison du Comité de Lecture est répartie sur de bonnes bases et notre groupe comprend 18 amicalistes, 16 dames et 2 messieurs, dont un nouvel adhérent. 13 sont retraités et 5 sont en activité.

Les 10 livres ont été mis à disposition mi-octobre, grâce au concours efficace de Stéphanie sur place pour les échanges. Rappelons que, pour les actifs, les échanges se font par courrier interne. Quant aux retraités, ils viennent au bureau de l'Amicale rencontrer Stéphanie et procéder à l'échange de livres.

Le 17 janvier 2022 nous avons pu tenir notre traditionnelle réunion « entre nous », agrémentée de la Galette des Rois. Tifenn ROUSSEAU, chargée du Prix du Roman CEZAM Pays de Loire, a pu se joindre à nous, et ce fut un grand plaisir. Elle nous a présenté la sélection 2022, les romans, leurs auteurs et autrices, les modalités du règlement et du vote pour désigner le lauréat ou la lauréate, ainsi que les rencontres prévues avec les écrivains et les acteurs du monde du livre. Nous n'étions que 7 présents, certains ayant décliné l'invitation en raison des risques sanitaires, malheureusement toujours présents, ou n'étant tout simplement pas disponibles.



Une première rencontre d'auteur a eu lieu avec Yamen MANAI pour son livre « Bel abîme » le 25 février 2022, au Lieu Unique, suivie d'une seconde le 17 mars, avec Geoffrey LE GUILCHER, pour « La Pierre jaune » à la Médiathèque Jacques DEMY.

D'ores et déjà, deux autres rencontres d'auteurs sont programmées pour le 31 mars et le 6 avril, et d'autres suivront.

Les lecteurs/lectrices disposent encore de quelques mois pour terminer de lire la sélection puisque le retour des votes est prévu pour le 24 juin. Une grande partie des membres du Comité de Lecture a déjà bien avancé la lecture des 10 ouvrages et j'espère que tous et toutes penseront à voter dans les délais impartis, nous gardons le contact permanent.

CEZAM fête cette année les 25 ans de ce Prix Littéraire. Je pense utile de rappeler que l'Amicale y participe depuis 22 ans, soit l'année 2000 et que, cette année encore la sélection nous fait découvrir 10 romans récents, de nouveaux auteurs et autrices. Pour 4 de ces écrivains, ce sont des premiers romans et c'est un des atouts majeurs de ce Prix de permettre de les révéler.

Dans les sélections précédentes, plusieurs de ces ouvrages ont fait l'objet d'adaptation cinématographique, juste récompense qui encourage le Comité de Lecture à poursuivre cette activité culturelle et de loisirs proposée par l'Amicale des Hospitaliers Nantais, qui fait partie de la vie de l'Amicale, au même titre que l'Atelier Photo et l'Atelier Théâtre.

Très motivés par toutes ces lectures, nous avons tous et toutes particulièrement apprécié de pouvoir continuer à lire pendant la crise sanitaire liée au COVID 19, alors que toutes les librairies avaient fermé leurs portes. Que l'Amicale trouve ici l'expression de nos vifs remerciements et nous sommes prêts à renouveler notre participation à ce Prix Littéraire annuel le plus longtemps possible.

Jeanine BERTHAUD  
Référente du Comité de Lecture

### L'activité Théâtre de l'Amicale des Hospitaliers Nantais

Saison septembre 2021 / juin 2022



Depuis le mois de septembre 2021, les adhérents de l'activité Théâtre ont repris pour une nouvelle saison qu'ils espèrent moins perturbée que les années 2020 et 2021.

La reprise a été conditionnée par l'obtention d'un « pass sanitaire » et s'est déroulée dans de bonnes conditions.

Malheureusement, deux participants ont été contraints d'arrêter l'activité pour des raisons d'organisation personnelle. Tous deux espèrent pouvoir retrouver le groupe l'année prochaine.

Les répétitions ont lieu dans la salle Clémenceau située au cœur du bâtiment Louis Philippe à l'Hôpital St Jacques.

Nous travaillons sur un spectacle que nous espérons pouvoir présenter à la fin du mois de mai. Le lieu et les dates exactes sont à préciser.

Sous la direction de Fanny Poulain, intervenante professionnelle sur le groupe théâtre depuis septembre 2018, les comédiennes avancent dans leur travail. Il y a le texte à apprendre, les interactions à mettre en place avec les partenaires de jeu, la mise en scène à trouver, etc..., tout ceci est passionnant.

Nous espérons avoir le plaisir de vous retrouver très vite à nos représentations. Par ailleurs, les nouveaux adhérents seront les bienvenus pour rejoindre le groupe à partir de septembre 2022.

*Martine GARNIER*





## 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



### COMITE DE LECTURE

Participation au « Prix CEZAM-INTER CE »



### VOYAGES – Soirées Spectacles



### Atelier THEATRE

Mardi de 20h à 22h  
HÔPITAL St Jacques animé  
par un(e) professeur(e)  
professionnelle



### 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....



### Atelier PHOTO

Jeudi de 20 à 22h  
Maison des Associations St Jacques  
Perfectionnement – Expositions



### BOWLING

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



**OFFRES COMMERCIALES** diverses à tarifs CE

## 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 ou don à une association selon le vœu de la famille - Actif ou Retraité : **90 €**

#### **Quand désobéissance rime avec espérance !**

Les faits remontent au début des années 80 dans un EHPAD de la région parisienne, je reste flou sur ces éléments pour ne pas mettre en défaut certains protagonistes.

A l'époque j'étais responsable du bureau des admissions dans un gros EHPAD de plus de 400 lits. A l'époque d'ailleurs on parlait de maison de retraite avec les valides, cure médicale et long séjour. L'histoire concerne deux hommes hébergés en section valide. Comme souvent encore à l'époque des personnes sans invalidité ni dépendance particulière choisissaient de vivre en maison de retraite. Ces deux personnes occupaient chacune une chambre double différente avec pour chacun une autre personne comme « colocataire » ou voisin. Rien de particulier si ce n'est que ces deux hommes étaient amants.

Et le fait qu'ils ne soient pas hébergés dans la même chambre était propice à des situations délicates voire très délicates. En effet, ces deux hommes ressentaient comme tout couple, le besoin d'intimité. Pour ce faire, il leur arrivait de s'isoler dans une de leurs chambres. Au détriment donc du « colocataire » attiré qui pestait du fait de ne pouvoir rentrer dans sa chambre. Le personnel était sollicité comme on peut l'imaginer. Quelquefois, c'était les familles des colocataires qui se manifestaient auprès du personnel contre l'attitude de ces deux hommes avec des propos faciles à imaginer. A tel point qu'on plaçait comme voisins de chambre des personnes sans famille ! Ces situations étant assez fréquentes, et la surveillante (on ne parlait pas encore de cadre de santé) m'avait interpellé. Un peu surpris de la situation, j'ai tout de suite proposé qu'on mette ces deux hommes dans la même chambre. Ça me paraissait évident ! et là j'ai senti comme une gêne de la surveillante. Et j'ai compris que le Directeur de l'établissement y était opposé.

J'en ai donc parlé au Directeur qui m'a avancé des prétextes quelque peu fallacieux ou du moins

difficiles à admettre et certainement pas en phase avec le respect de la vie privée de chacun. Il m'a donc ordonné de ne pas mettre ces deux hommes dans la même chambre. A l'époque la direction avait un droit de regard sur le placement des personnes hébergées... dont acte.

Puis le mois d'août suivant alors que le directeur était en congé et moi de garde de direction, un autre évènement est survenu entre ces deux hommes et leurs voisins. J'ai dû intervenir tellement la situation était tendue. Suite à cela, j'ai réuni le personnel et la surveillante pour faire le point sur la situation. Il en est découlé que la seule solution était de mettre ces deux hommes dans la même chambre, ça semblait évident pour tout le monde ; j'ai donc pris la décision de faire héberger ces deux hommes dans la même chambre et leurs voisins dans l'autre chambre. Je me souviens du soulagement de l'équipe de cette décision. Il me restait donc à annoncer cela au Directeur à son retour de vacances.

Le Directeur est revenu de vacances et bien sûr je n'ai rien dit. Il était autoritaire et j'avais la trouille de lui annoncer que j'avais agi contre son ordre ! et puis il me tendit une perche inespérée. Vers octobre, lors d'un échange quelconque, il me dit « au fait M BOUGET on n'entend plus parler de ces deux hommes ! » et là je lui ai répondu avec un aplomb que je ne me connaissais pas « c'est vrai, depuis qu'ils sont dans la même chambre on n'a plus de problèmes ». ouh là là ! il a piqué une colère incroyable. En effet, j'en ai pris plein mon grade car je lui avais désobéi (ce que personne n'avait osé faire jusqu'alors) et en même temps il reconnaissait implicitement par sa remarque que c'était la bonne décision à prendre ! Je me suis pris tout de même un avertissement qui n'a été qu'oral mais que tout le couloir a entendu !. Je n'en menais pas large. Les années qui ont suivi, il ne m'a jamais reparlé de cet évènement ni même lors de mes évaluations. Quand désobéissance rime avec espérance !

*Jean-Pierre BOUGET*

## Voyage en Périgord

Photos : Joël TOBIE

### Vendredi 6 mai

A 5h15 précises, 44 personnes quittent Nantes, direction le Périgord, voilà le groupe embarqué dans cette virée de 3 jours, et ce n'est que vers 12h30 que nous arrivons sur les hauteurs de Rocamadour, notre guide Victor nous attend, (un peu de retard pris à Bordeaux, bouchons évités par le chauffeur). De Rocamadour nous ne verrons que le site, Prise de photos, Victor nous en fait l'historique, dans le bus qui nous achemine après notre délicieux déjeuner, vers le site de Padirac, et là nous découvrons ou redécouvrons ce gouffre impressionnant par ses salles majestueuses, chacun ou chacune à son rythme grâce au guide audio dont nous sommes équipés.

Certains descendent en ascenseurs mais d'autres préfèrent la descente ainsi que la remontée à pied.

Un vrai bonheur pour les yeux et pourquoi pas les mollets ... assorti d'une partie de la visite en barque de la galerie principale, un moment magique !

Mais il nous reste de la route pour rejoindre notre lieu de villégiature et après quelques péripéties sur les routes sinueuses et étroites du petit village de Marquay... ouf répartition des chambres...

Dîner très apprécié par tous, nous profitons d'une soirée folklorique, puis le repos bien mérité se fait sentir.

### Samedi 7 mai

Pas de temps à perdre après le petit déjeuner dès 8h30 nous sommes dans le bus pour nous diriger vers la jolie ville médiévale de Sarlat. Et surprise : une fée portant baguette nous accueille pour en faire la visite avec gouaille et humour, les rires et les sourires fusent, quelle culture, sur le Moyen Age, et Sarlat n'a plus de secrets pour nous... nous retrouvons bien des expressions encore utilisées de nos jours. Un peu de temps pour flâner dans le grand marché de ce samedi matin, sous un ciel radieux.

Nous déjeunons, de produits locaux, et sitôt nous reprenons notre bus direction la Bastide de Domme, le petit train nous y emmène, là nous découvrons la belle



vallée de la Dordogne du belvédère, à nos pieds, ses noyers... mais notre aventure du jour ne se terminera pas ici. La Dordogne nous attend et c'est en gabare que nous découvrons les châteaux : la Roque Gageac lieu de tournage de nombreux films, Beynac ; un moment de pure « zénitude » ...

A notre retour « Les Hauts de Marquay » (prononcer « Marquaille » en occitan), vite les photos de groupe car le chef nous attend et nous propose un cours de cuisine : le foie gras poêlé, tous sont attentifs, et c'est autour d'un apéro et différents vins que nous le dégustons.

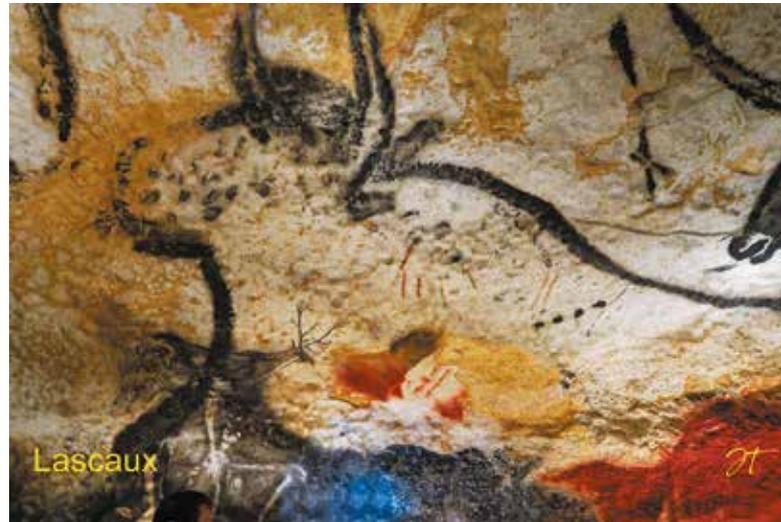
Ce soir est un grand jour : la finale de la coupe de France Nantes/Nice... c'est donc devant une télé grand écran que nous assisterons tout en dînant à la victoire de Nantes, (n'oublions pas de dire que les messieurs ont été les plus assidus à suivre le match) une petite soirée dansante prend forme et les gambettes se dérouillent autour du madison et disco. N'est-ce pas mesdames, bientôt rejointes par les messieurs.



### Dimanche 8 mai

Déjà notre dernier jour et c'est encore un lever tôt, après un dernier au revoir à cette belle propriété, nous nous rendons dans une ferme d'élevage de canards : la ferme de Grézelie, tenue par un jeune couple sympathique, pour des explications sur le gavage et la fabrication du foie gras... .dégustation et achats...

La journée continue par la visite des jardins du Manoir D'Eyrignac, visite commentée sur cette belle propriété de 200 ha, ses haies de charmes sculptés, ce jardin nous invite à la farniente et nous y déjeunons, avant notre destination de l'après-midi : la grotte de Lascaux IV, du moins sa réplique exacte, et nous voici replongeant dans les années 1940, lors de la découverte de celle-ci, ... la grotte d'origine est fermée au public depuis les années 60. Pour conserver au mieux ce site d'origine qui se dégrade après plusieurs années de visites excessives.



Mais hélas il nous faut rentrer sur Nantes, et le car reprend la route, pour arriver à Nantes vers minuit trente, bien fatigués mais les yeux remplis de bons souvenirs, de cette belle région ,de vallons, de forêts verdoyantes en ce début de printemps sous un ciel radieux et soleil généreux.

Ce fût aussi un week-end gastronomique avec foie gras et bon vin à discrétion ... au diable la ligne pour trois jours...

Merci à l'amicale des hospitaliers Nantais de permettre à ses adhérents (tes) de telles escapades.

A l'année prochaine.

Une voyageuse ravie de cette escapade en Périgord dans une ambiance très conviviale avec un groupe très sympathique.



## Promotion à l'égalité professionnelle et la diversité

**Démarche Egalité / Diversité**

**Soizic MENANTEAU**  
Chargée de projet

Les centres hospitaliers DAUMEZON et BEL AIR et la commune de Corcoué-sur-Logne se sont engagés dans une démarche Egalité / Diversité et ont obtenu les Labels Egalité et Diversité attribués par l'Etat.

Ainsi, ils entendent renforcer la culture de l'égalité femme / homme et lutter contre toutes formes de discriminations.

Depuis juin 2021, Mme MENANTEAU assure la coordination du dispositif partenarial, coordonne les actions et accompagne le pilotage de la démarche.

**ACTIONS / PROJETS A VENIR (1er semestre 2022)**

- Séances de sensibilisation**  
(animées par Soizic MENANTEAU au CHCO)
- Exposition autour des droits des femmes**  
(du 04 au 14 mars au CHCO)
- Micros séries**  
(témoignages de personnes ayant eu ou vécu des situations d'inégalité)

**Cinéma**  
Diffusion le 23/05 à 20h au cinéma Bonne Garde à Nantes suivie d'un débat (flyer à venir)

Cinéma adapté : Les feintes à juin, des patients des CMP / HDJ du G06 (Bols Marinier & Marie de Rais) avec des épisodes de l'EPDM à la demande et des épisodes de l'EPDM à la demande de cirque adaptés (1 par mois) dans la salle du champ de foire à Corcoué-sur-Logne.

Dans le cadre de la démarche de promotion à l'égalité professionnelle et la diversité, obtenue en partenariat avec l'hôpital Bel Air, le CH Daumézon et la Commune de Corcoué sur Logne, Mme Menanteau Soizic a été recrutée à 25% pour mettre en œuvre les missions suivantes :

- La coordination de la démarche de sensibilisation à l'égalité professionnelle et la diversité.
- L'accompagnement du comité de pilotage dans le développement d'outils d'évaluation, afin de répondre à la demande de la « commission diversité » sur la capitalisation et la transférabilité de notre expérience.
- L'accompagnement des référents sensibilisation des trois établissements pour structurer un programme annuel de sensibilisation et de formation en direction des équipes professionnelles et/ou des acteurs de territoire.
- La coordination d'un projet d'actions en réseau et en partenariat.

L'objectif étant d'acculturer et consolider les équipes sur les notions d'égalité homme/femme et la diversité dans le milieu professionnel, en nourrissant la réflexion des salarié.e.s, en sensibilisant sur l'égalité des chances et de traitement et en faisant collaborer les 3 établissements

Ci-joint la note concernant les missions de coordination de la démarche Diversité/Egalité qui a été envoyée aux salarié.e.s.

### Deux actions mises en œuvre :

#### 1 - Une micro série

Ce film journalistique, prend la forme d'une micro-série en 7 épisodes sur le thème des discriminations. Il comprend les témoignages d'habitant.e.s, de résident.e.s d'EHPAD, de parents, de salarié.e.s, de lycéen.ne.s, de personnes porteuses de handicap. ayant vécu des

situations de discrimination ou d'inégalités. Ce film a été réalisé grâce au soutien professionnel d'une journaliste et d'un monteur.

Thèmes abordés : le handicap, l'égalité homme/femme, l'acceptation des différences et l'inclusion et l'emploi.

Le but étant de sensibiliser les habitant.e.s à toutes les formes de discriminations et de contribuer à réduire les inégalités dans la vie de tous les jours.

Nous avons reçu des financements de la DRAC, du département Loire atlantique et de la Com COM SRA (Sud Retz Atlantique)

**Liens :** <https://nosdifferences.tumblr.com/>

Une diffusion aura lieu au ciné bonne garde le 23 mai (fly ci-contre).



#### 2 - Une exposition sur le droit des femmes

Une exposition de différentes artistes féminines ayant comme thématique LA FEMME, a été mise en place la semaine du 8 mars dans les hôpitaux Bel Air et Daumézon ainsi que sur la commune de Corcoué sur Logne (fly ci-contre).

L'objectif était de :

- Promouvoir l'égalité de genre.
- Promouvoir le travail des femmes.
- Faire prendre conscience de la place des femmes dans la société.

Nous avons exposé plusieurs artistes peintres, une calligraphe, une photographe, une potière et une poète.



### Escalade

**1** - L'escalade « block out » a été une expérience très enrichissante durant mon hospitalisation. Arrivée avec beaucoup d'angoisse, l'escalade m'a permis de comprendre le mécanisme de la peur et de la surmonter. Cette activité m'a fait prendre confiance en moi et réaliser mes capacités et que je pouvais évoluer. Cela m'a permis aussi de réapprendre à partager et communiquer avec les autres, de ne pas rester « étrangère ». C'était des moments très attendus. J'y ai aussi appris à lâcher prise notamment en apprenant à chuter de haut. »

**2** - « L'activité « escalade » a été une expérience très enrichissante pendant mon hospitalisation. Elle m'a permis de sortir de l'enceinte de l'hôpital et de découvrir un lieu et une pratique que je ne connaissais pas. Ayant abandonné toute activité sociale ou sportive, c'est une chose que je ne me serais pas permis sans ce cadre et cette proposition. De plus, l'escalade m'a permis de reprendre confiance sur mes possibilités d'apprentissage, de dépasser quelques appréhensions, de constater des progrès et d'apprendre à mieux anticiper et me servir de mes appuis, ce que je peux réutiliser dans différents contextes. »



### Tournoi Ping-Pong

Lundi 28 Février

Merci aux 20 participants  
(Soignants/Patients) du Tournoi  
de Ping-Pong collaboratif !!  
L'équipe des Jaune l'emporte!



### Ping-Pong

Petit tournoi collaboratif de ping-pong à l'Aquarelle avec comme envie de proposer un temps convivial où chacun peut venir faire quelques matches ou simplement observer, encourager et profiter de la cafeteria. Le tournoi collaboratif où chacun doit faire monter le score de son équipe amène à construire une relation d'opposition et de coopération ludique encadrée. C'est aussi l'occasion de proposer un temps d'activité physique avec les patients et les soignants et partager un moment agréable !

### 12) Les Gripes

#### Historique

La grippe ou influenza est connue depuis l'antiquité. Affection saisonnière, on observe depuis le 15<sup>ème</sup> siècle, 3 pandémies par siècle.



- La grippe "russe" de 1889 1 million de décès (virus de type A H2N2).
- La grippe "espagnole" de 1918/20 touche 30% de la population mondiale et provoque 50 millions de morts. Née au Kansas elle est introduite en Europe par les soldats américains (Type A H1N1).
- La grippe "asiatique" de 1955/58 gagne l'Amérique et l'Europe en 10 mois; de type H2N2 elle fera 2 millions de victimes.

La grippe de "Hong Kong", en 1968/70, de type H3N2 entraîne en 18 mois 1 million de morts.

Mais les gripes touchent aussi les animaux : grippe porcine de 1976, grippe aviaire de 2005 (de type H5N1) qui décimera les élevages industriels.

#### Clinique

La maladie se transmet par voie aérienne, après une courte incubation (1-4 j) elle associe fièvre, frissons, céphalées, courbatures avec une reprise fébrile (V grippal) dont l'issue est généralement bénigne en 8 jours. Cependant elle peut se compliquer de surinfection bactérienne chez les sujets fragiles ou immunodéprimés.

Le diagnostic peut être affirmé par des tests : sérodiagnostic de Hirst (1941) ou plus souvent par PCR ou immunologie.

Le responsable est un virus grippal. Le virus de la grippe du porc est isolé dès 1931, puis en 1933 le virus A de la grippe humaine et aviaire, ; en 1940 le virus B et en 1947 le virus C.

Le virus grippal est un orthomyxoviridae qui lèse les muqueuses respiratoires ; en surface des protéines H (Hémagglutinine de 1 à 18) et N (Neuramidase de 1 à 11) avec 198 combinaisons possibles. Le génome complet a été établi en 2005. Les virus les plus courants chez l'homme sont A H1N1 et A H3N2.

Les oiseaux sont le réservoir naturel du virus mais l'homme et les mammifères peuvent être atteints.

#### Traitement

Il est symptomatique (antipyrétiques) et les "gestes barrière" diminuent la contagion.

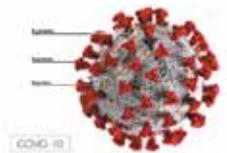
La prévention est obtenue par des vaccins (le 1er date de 1944). Depuis 1947 l'OMS surveille les épidémies et depuis 1975 les vaccins sont chaque année adaptés en fonction des souches de l'année précédente

La grippe "espagnole" de 1918/20 a provoqué le décès de plus de 50 millions de personnes ; les épidémies actuelles n'entraînent que quelques milliers de morts par an en France grâce aux vaccins.

### 13) Coronavirus et Covid 19

#### Historique

Les coronavirus sont responsables de maladies animales et humaines. Connus depuis 1930 (V de la bronchite aviaire) et en 1947 (Gastroentérite du porc) ils sont nombreux - 5000 - dont 500 affectent les humains. Leur nom vient de la couronne observée au microscope électronique (photo).



Les chauves-souris sont l'hôte naturel et contaminent mammifères et humains.

- 2002 – SRAS Cov en Chine est dû à un bêta coronavirus qui touchera 29 pays avec plus de 8 000 cas et une mortalité de 10%.
- 2012 – MERS au moyen Orient avec pour hôte intermédiaire le dromadaire ; mortalité 35%.
- 2019–SARS Cov 2 débute en Chine (Wuhan), très contagieux, en 3 mois le monde entier est conta-miné. Il est à l'origine du Coronaro virus disease (= Covid 19). L'OMS déclare la pandémie le 11 Mars 2020 et l'épidémie toujours est active en 2022.

#### Clinique

La maladie est transmise par voie aérienne et par contact souillé, favorisée par la proximité et l'air confiné ; les concentrations humaines favorisent les "clusters".

L'incubation –courte - est contagieuse puis survient un syndrome grippal (30%) mais elle est souvent asymptomatique (sujets jeunes). Des signes évocateurs sont parfois notés (anosmie, agueusie). Chez les sujets fragiles (âgés, tarés, immunodéprimés) des formes graves sont observées nécessitant l'hospitalisation (30%) et entraînant des décès.

On considère que globalement 80% des formes sont bénignes, 15% sévères et 5% malignes, (qui vont nécessiter la réanimation et provoquer de nombreux décès).

Le virus qui lèse les cellules endothéliales entraîne une réaction inflammatoire majeure qui concerne surtout l'appareil respiratoire (importance du scanner).

Le diagnostic est biologique : test PCR ou antigénique, dosage des anticorps.

Avec 2 ans de recul on observe des formes de "Covid Long" qui pénalisent de nombreux malades, même en dehors de formes graves ayant nécessité une réanimation.

### Traitement

En décembre 2020, les premiers vaccins mis au point par Moderna et Pfizer-Bion Tech sont autorisés ; il s'agit de vaccins à ARN messager (codant la protéine spike du virus) qui vont être largement utilisés en occident. Parallèlement en Chine des vaccins à virus inactivé sont proposés (Sinovac) ; puis fin 2020 et début 2021 des vaccins à vecteur viral (adénovirus) sont proposés et validés pour Astra Zeneca et Janssen et en Russie pour "Sputnik". D'autres vaccins sont en cours d'évaluation : vaccin à protéines recombinantes (Novavax, Sanofi) ; vaccin à virus inactivé (Valnéva).

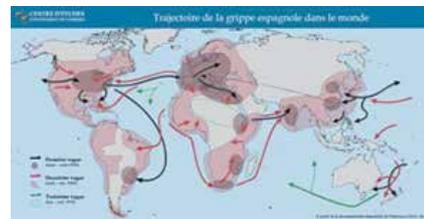
Outre la prophylaxie, les recherches thérapeutiques ont aussi permis des avancées avec l'utilisation :

- des anticorps monoclonaux (dès Mars 2021) avec Evusheld (Astra Zeneca) et Lagevrio (MSD)
- des antiviraux (janvier 2022) : Paxlovid (Pfizer) ou Xevudy (GSK) qui permettent de traiter précocement les formes graves.

Cependant les vaccins s'ils diminuent la gravité des atteintes ne protègent pas totalement les sujets vaccinés qui peuvent être de nouveau contaminés. En outre on assiste à de nombreuses mutations du

Virus ; après le variant anglais, brésilien, sud africain et indien est apparu fin 2021 le variant Omicron, ce qui se traduit par des vagues infectieuses successives. Le développement des techniques de séquençage permet de mieux apprécier l'évolution de la pandémie.

La prise en charge de l'épidémie a été différente selon les pays : la Chine a opté pour la contention des foyers par l'isolement massif (ce qui n'empêche pas une nouvelle vague) ; les pays occidentaux ont misé sur la vaccination avec des périodes de confinements séquencés. Mais au total les conséquences sont très graves – au plan sanitaire – avec plus de 500 millions de cas enregistrés (seuil inférieur) et plus de 6 millions de décès ; et au plan économique avec la réduction majeure des transports et des activités économiques.



### 14) Rôle de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

Dès le 14<sup>ème</sup> siècle les villes engagent des médecins pour lutter contre les épidémies. Jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle les médecins des armées et des hôpitaux remplissent ce rôle.

En 1907, 1<sup>ère</sup> Réunion à Rome de l'Office International de l'Hygiène Publique qui regroupe 13 pays.

En 1923 la Société des nations crée un Comité d'hygiène,

En 1948, l'ONU crée l'OMS qui regroupe 55 états avec un bureau central à Genève et 6 bureaux régionaux. Aujourd'hui 193 états sont réunis pour promouvoir la santé définie comme un "état de complet bien-être, physique, mental et social".

Les grands objectifs de l'OMS :

- 1950, vaccination contre la Tuberculose ;
- lutte contre le Paludisme - 1952, le Paludisme - 1955, la Variole - 1959.
- 1974, programme de vaccinations essentielles,
- 1977, liste des médicaments essentiels,
- 1978, développement des soins primaires et de proximité.

L'OMS intervient dans les campagnes de santé publique : alimentation, allaitement, lutte anti tabac, maladies sexuellement transmissibles ... Ainsi ont été obtenues l'éradication de la variole et de la poliomyélite.

L'OMS participe aussi à la surveillance des épidémies, à l'élaboration des vaccins et à l'accès aux médicaments des pays pauvres.

Parmi les actions en cours : l'éradication du paludisme et la lutte contre le Sida sont les plus urgentes.



## Activité QI GONG

Le Qi Gong ,art énergétique ancestral chinois propose un travail sur le souffle, la posture et le mouvement. Cette activité de bien-être est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de conditions particulières .

Depuis septembre 2021, la section Qi Gong de l'AS CHU a repris avec assiduité son cours hebdomadaire le jeudi de 18 h à 19h30 sur le site de Saint Jacques. Depuis janvier, nous bénéficions d'un nouveau professeur qui poursuit la forme d'enseignement favorisant le renforcement de notre énergie ( Qi ).

Les journées « portes ouvertes » ont lieu les jeudis 5 et 12 mai 2022.

Nous vous invitons à nous contacter pour plus de renseignements :

- Catherine, 06 31 24 41 93 (présidente)
- Martine, 06 04 45 24 50 (secrétaire )



*Catherine PETITIER CHOMAILLE*



La vieille dame se réveille doucement, pensant à ces années si vite passées. Elle en a connu, des bons et des mauvais moments. Toujours de bonne humeur malgré tout.

Un souci, pourtant, la perturbe depuis quelque temps. Elle jette un œil sur la table de nuit, et se rend à l'évidence, son tricot déposé là avant de s'endormir avait encore diminué de moitié. La laine manquante avait rejoint la pelote que son travail journalier avait bien entamée.

Cela ne cessait de l'inquiéter. Une écharpe qu'elle avait envisagée d'offrir à Noël à sa petite fille, à ce compte-là elle ne sera jamais prête.

Pénélope était née il y a maintenant plus de soixante-dix ans au Pays de Galles. Elle y avait rencontré un Nantais, Ulysse de son prénom, marin de son état. Elle l'avait suivi dans cette ville, où ils y avaient vécu pendant une quarantaine d'années. Ils avaient eu un fils et une fille, qui eux-mêmes lui avaient donné quatre petits-enfants.

Ulysse disparut il y a quelques années dans un naufrage loin là-bas dans les mers du sud. La vieille dame, évidemment, en fut désespérée, mais il y avait toujours chez elle comme un espoir de le revoir. Insensé, se disait-elle, dans les moments de lucidité.

Elle résidait toujours dans cette ancienne demeure de Trentemoult, un quartier – un village ? – de la ville de Rezé situé en bord de Loire. Là où tant de capitaines avaient déjà résidé. Elle s'en sortait encore bien dans sa vie courante. Elle avait aussi toute sa tête, Pénélope. Pour marcher, elle ne ferait pas le marathon de New-York, mais avec une canne...

Pénélope était une anxieuse. D'avoir un conjoint commandant de navire n'avait pas aidé à lui assurer une existence sereine. Toujours inquiète de savoir où était son conjoint dans le monde. Constamment à s'informer de la météorologie, afin de connaître si, dans le coin de l'univers maritime où l'avait conduit son navire ne naissaient pas des tempêtes, des tornades, des typhons, des tsunamis.

Jusqu'à ce jour où on l'avait prévenue que « L'Illiade », le navire qu'il commandait, ne donnait plus signe de vie.

Alors pour trouver un peu de paix dans son esprit, le tricot lui avait été conseillé.

Ce fut ainsi le départ d'une frénésie de chandails, gilets, maillots, pull-over, bonneteries.... Chacun dans sa famille et son entourage avait eu droit à un ou plusieurs vêtements de laine. Nous en étions donc aux écharpes. Tout le monde avait eu la sienne, la dernière était alors en cours de finition.

Cette nuit-là, Pénélope avait décidé d'en avoir le cœur net. Elle n'avait pas pris de somnifère. Elle s'était couchée et attendait dans le noir.

Trois heures du matin. Un petit bruit l'avait alertée, un mince filet de lumière, venu d'une lampe torche courait dans la chambre. Quelqu'un s'était assis à sa table de travail. La peur au ventre, notre tricoteuse actionna courageusement le commutateur de la lampe de chevet.

D'abord elle vit le dos d'un homme qui avait déjà commencé son travail de sabotage. Surpris, il se détourna... Pénélope faillit faire un malaise. Ulysse, son homme, un peu vieilli, mais c'était lui... là... en chair et en os. Non ce n'était pas un fantôme...

- Que fais-tu ? D'où viens-tu ? C'est tout ce qu'elle put prononcer.

Il s'approcha du lit et l'a pris dans ses bras.

- Ne dis rien. Je te dirai tout, bien sûr...

Ils restèrent comme cela le restant de la nuit. Pénélope avait envie de crier, de pleurer, de lui taper dessus. Lui doucement lui murmura des mots qui finalement l'apaisèrent.

Ce fut le lendemain, qu'il lui raconta tout.

Le naufrage avait eu lieu près d'une île perdue du Pacifique. Son bateau avait eu une panne de gouvernail qui le rendait impossible à diriger. De ce fait, il avait été drossé sur des rochers.

Il s'était réveillé quelque temps plus tard sur une plage, commotionné, ne se rappelant plus ce qui était arrivé ni qui il était.

Des habitants de l'île l'ont secouru. Il est resté quelques années avec eux. Une navette passait bien chaque mois, mais curieusement personne ne s'intéressait à lui. Il lui avait été affecté une case, où on l'avait soigné, où on lui donnait à manger, mais la communication était difficile.

Ulysse mit du temps à s'en remettre, à retrouver la mémoire ainsi que de l'énergie. Pendant quelques années, il s'était accommodé de cette existence que nous qualifierons de passive.

Il passait ses journées à regarder la mer. Puis ses fonctions cognitives lui revinrent progressivement. Un jour après avoir exprimé un adieu reconnaissant à la population qui l'avait accueilli, il prit la navette qui le ramènerait dans son monde.

Mais cela ne fut pas facile et pris du temps. Raconter son histoire, prouver son identité, ce n'était même pas fini. Enfin, on en était à la dernière étape, celle qu'il fera avec l'aide de sa femme retrouvée...

- Pourquoi cette façon de renouer contact en s'introduisant comme un voleur chez toi. Pourquoi détricoter mon ouvrage ?

- J'avais demandé aux services officiels de ne pas te prévenir. Que c'était moi qui le ferais. Mais comment m'y prendre ?

Je décidai donc d'abord de rentrer en catimini la nuit dans la maison pour la redécouvrir. J'avais toujours conservé la clef dans ma poche. Là-bas dans mon île perdue, souvent, je la prenais dans ma main, me demandant bien ce qu'elle pouvait ouvrir ...

Un silence. L'espace d'un instant, Ulysse était-il reparti là-bas dans son île lointaine ? qu'avait-il laissé ? Peut-être n'était-il pas tout à fait guéri. Il aurait besoin de sa Pénélope. Il se reprit.

- Je te regardais dormir. Puis je découvris ton ouvrage. Nous nous appelons Pénélope et Ulysse.

Je reviens de mon Odyssée moi aussi. Je me suis dit que je pouvais m'annoncer de cette manière-là.

Pénélope n'en demanda pas plus, heureuse d'avoir retrouvé son Ulysse. Elle termina l'écharpe, rangea définitivement les pelotes de laine restante.

Ils vécurent, tous les deux, encore quelques heureuses années.

Daniel CAILLE

*Récit d'imagination*

*Donc toute ressemblance avec des Faits  
ou des personnages réels ne serait que Fortuite.*

## Le pardon

Lorsque l'on est en colère,  
Que l'on devient amer,  
Que s'installe en nous la rancœur  
Et qu'elle empoisonne notre cœur.

Alors, le sac que l'on porte sur le dos  
Est lourd comme un fardeau,  
Il nous occasionne de nombreux maux  
Pour faire taire et remplacer les mots.

Pour trouver la voie de la guérison,  
Il n'y a que le pardon,  
Lui seul peut nous soulager, nous libérer  
Et nous aider à avancer.

On se sent plus léger  
Lorsque l'on a pardonné,  
Notre cœur est apaisé,  
On retrouve la sérénité.

Le pardon est un acte d'amour,  
Il est généreux, doux comme du velours,  
Aussi ne dépensez plus votre énergie à ressasser,  
Ouvrez votre cœur, « Aimez »

Marie-Jeanne

## Deux petites fleurs

Deux petites fleurs dans un jardin  
Deux jolies fleurs sans prétention  
Qui rendaient beau mon quotidien  
Et forçaient mon admiration.

A l'ombre d'autres plus précieuses  
Trop attirées par le soleil,  
Elles n'en étaient que plus vertueuses  
A se maintenir sans pareil.

Chaque jour je ne voyais qu'elles  
Tant elles brillaient par leurs reflets,  
Et les trouvais toujours plus belles  
Admiratif de leur clarté.

Si maintenant je n'les vois plus  
Toujours pourtant elles m'égaieront,  
Dans d'autres lieux, au coin d'une rue  
C'est sûr, elles réapparaîtront.

Auteur hospitalier anonyme

## Quand le bâton devient canne

Je marche sur les sentiers pédestres,  
Mon bâton à la main je pars à la découverte,  
De nouveaux paysages je veux connaître,  
Je suis jeune, je suis alerte.

Munie de mon bâton de nombreux sites j'ai visités,  
Il m'a aidé à arpenter les chemins escarpés  
Et, si le découragement m'a parfois habité,  
La fatigue est vite oubliée quand les yeux sont émerveillés.

Aujourd'hui je me déplace doucement,  
A petits pas je prends mon temps,  
La canne a remplacé le bâton,  
Elle occupe pour moi un peu la même fonction.

Dans ma vie la canne a pris une place importante,  
Elle me rassure m'apporte la confiance,  
Sur elle je peux compter pour avancer,  
Je m'en sers avec fierté.

Ma canne me donne une allure, une prestance.  
A ses côtés, je me tiens droite je garde ma dignité.  
Je cultive la persévérance, l'endurance,  
Puisse-t-elle encore longtemps m'accompagner !

Marie-Jeanne



Je n'ai pas observé beaucoup de timbres remarquables dans les émissions de la Poste de ces derniers mois. Le seul carnet de 12 timbres qui a retenu mon attention m'a permis de me replonger dans les contes merveilleux de mon enfance donc, rien de bien nouveau sous le soleil, mais que de souvenirs ....

Ce sont des timbres auto-collants, pour lettre verte, à validité permanente, pour les envois en France.

Les contes ont été choisis dans les œuvres de Charles Perrault, des frères Grimm, Hans Christian Andersen et des Mille et une nuits.

Sont ainsi mis en valeur : Le Petit Chaperon Rouge, le Chat botté, Le Petit Poucet, Les Musiciens de Brême, La Petite Poucette, Le Vilain Petit Canard, Aladin, Peau d'âne, La Barbe bleue, La Belle au bois dormant, La Princesse au petit pois et Cendrillon.

Pour rappeler ces contes merveilleux à nos mémoires, j'ai le plaisir de vous les présenter ci-contre.

*Philatéliquement et amicalement vôtre  
Jeanine BERTHAUD*



*Ces recettes nous sont aimablement proposées par Stéphane CHEVALIER, responsable self IFSI.*

### Cheesecake au saumon fumé

Pour 6 personnes

Pas de cuisson : 25 min

Temps de préparation : 1h15

Réfrigérateur : 4h minimum

#### Ingrédients

- 200g de cœur de filet de saumon fumé
- 300g de fromage de chèvre frais (type chavroux, Petit Billy)
- 250g de Philadelphia
- 4 œufs
- 200g de crackers
- 80g de beurre
- 100g d'œufs de saumon
- Quelques brins d'aneth et de ciboulette



#### Préparation

- Préchauffez le four à 160°.
- Réduisez les crackers en poudre grossière à l'aide d'un robot ou d'un rouleau à pâtisserie.
- Faites fondre le beurre dans un bol au micro-onde.
- Dans un saladier, mélangez la poudre de crackers et le beurre fondu. Etalez cette préparation dans un moule à charnière (diamètre 18cm) posé sur une plaque à four tapissée de papier sulfurisé (ou à défaut dans un moule à manqué à fond amovible).
- Détaillez le cœur de saumon fumé en petits cubes. Dans une jatte, mélangez-les avec le Philadelphia et le chèvre, ajoutez les œufs battus et poivrez.
- Répartissez le tout sur la pâte de crackers et mettez le gâteau à cuire au four 1h15.
- Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur au moins 4h.
- Au moment de servir, démoulez le gâteau, recouvrez-le d'œufs de saumon, lissez à la spatule, décorez d'aneth et de ciboulette.

### Papillote de cabillaud et sa julienne de légumes

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 10 min

#### Ingrédients

- 3 carottes
- 3 poireaux
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de persil
- 25cl de vin blanc
- 60g de beurre
- Poivre, sel
- 6 dos de cabillaud de 160 / 180gr
- 1 citron vert
- 3 navets
- 3 échalotes
- 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne



#### Préparation

- Laver, éplucher et détailler les carottes, les navets et les blancs de poireaux de façon à faire une fine julienne.
- Hacher l'ail et l'échalote, puis ciseler le persil.
- Couper 6 feuilles d'aluminium, les beurrer et les placer sur une plaque à rebords allant au four. Disposer sur chacune d'entre elles les légumes en julienne, puis les dos de cabillaud.
- Parsemer le tout d'ail, d'échalote et de persil. Saler, poivrer et tartiner les dos de poisson de moutarde à l'ancienne avec le dos d'une cuillère.
- Ajouter ensuite une noisette de beurre, arroser de vin blanc et fermer la papillote.
- Enfourner à 240°C (thermostat 8) pendant 10 min

## Tiramisu fraises et basilic

Pour 6 personnes (6 verrines)

Temps de préparation : 20 min

Réfrigérateur : 8 h



### Ingrédients

- 500 gr de fraises de Plougastel
- 18 boudoirs
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1.5 cuillère à soupe de sucre de canne
- Basilic
- 250g de mascarpone
- 4 œufs

### Préparation

#### Préparation de la crème mascarpone :

- Dans un saladier, blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter ensuite le mascarpone et fouetter de nouveau jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Dans un autre saladier, monter les 4 blancs en neige, il faut qu'ils soient bien fermes. Les ajouter ensuite délicatement au mélange mascarpone (sans casser les blancs). Vous devez obtenir un mélange lisse.
- Réserver.

#### Préparation du coulis :

- Laver et équeuter les fraises. Les couper en 2 ou 4 selon leur taille.
- Dans un saladier, mixer 200g de fraises avec le jus de citron, le sucre de canne et le basilic ciselé. Vous obtenez un coulis de fraises. N'hésitez pas à goûter pour ajuster à votre convenance l'acidité ou la sucrosité du coulis.

#### Dressage des verrines :

- Tapisser le fond des verrines d'une couche de boudoirs préalablement bien imbibés de coulis de fraises. Déposer ensuite une couche de crème mascarpone puis une couche de fraises.
- Répéter l'opération 2 à 3 fois selon la taille de vos verrines. Une fois prêtes, recouvrir les verrines de cellophane et mettre au réfrigérateur au moins 8h pour que la crème prenne.

