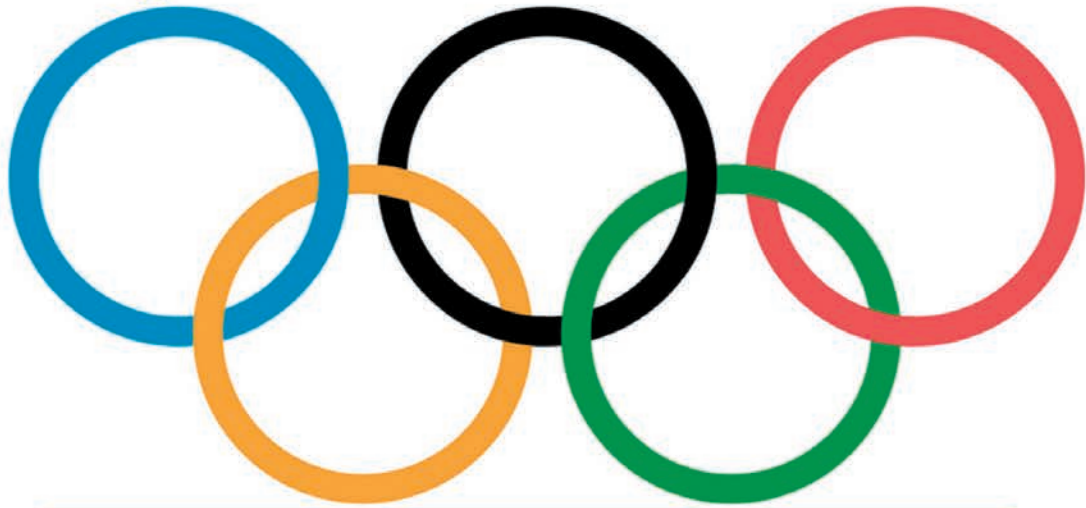


L'HOSPITALIER NANTAIS

Magazine de l'Amicale du Personnel



Printemps - Eté 2024 n° 84



Sommaire

► COMPOSITION DU BUREAU ET DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	3
► LE MOT DU PRESIDENT	4
► ÉDITORIAL DU CH DE MAUBREUIL	5
► LA VIE DE L'AMICALE	
- Infos activités/Prestations	6
- Mariages-Pacs/Naissances/Retraités/Décès	7
- Atelier Photo	8-11
- Séjour en Alsace	12 - 13
- Comité de Lecture	14
- La nuit du jazz	14
► LA PAGE DU CENTRE HOSPITALIER GEORGES DAUMÉZON	15
► ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE DU CHU	16
► ASSOCIATION SPORTIVE DU C.H.U	
- Pilate	17
- Qi Gong	17
- Badminton	17
- Football	18
- Golf	18
- Yoga	18
► LA VIE MÉDICALE	
- L'émergence des médecines spécialisées à Nantes (chapitre 1)	19 - 21
► LITTÉRATURE	
- Les petites histoires de l'hôpital	22
- Poésie	22
- Nouvelle	23
► PHILATELIE	19 - 21
► LE COIN CUISINE	
- Gravlax de saumon à la betterave	28
- Araignée de porc marinée	28
- Tiramisu de framboise de Plougastel	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 au 15 juin 2023

19 administrateurs sur les 21 statutaires

		Terme du mandat
Mme BEAUVAIS Marion	C.H. Daumézon	2025
Mme BERTHELOT Renée	C.H.U.	2026
M. BOUGET Jean-Pierre	C.H. Daumézon	2026
Mme CADEVILLE Yveline	C.H.U.	2025
Mme CHEREAU Simone	C.H.U.	2026
M. COGREL Patrick	C.H. Daumézon	2024
Mme DUPAS Olivia	C.H.U.	2024
Mme DURUPT Carine	C.H.U.	2026
Mme GARNIER Martine	C.H.U.	2025
Mme GUIGNET Pierrette	C.H.U.	2026
Mme JUMEAUX Nathalie	C.H.U.	2026
Mme LE PENEVEN Katrine	C.H.U.	2026
Mme LHOMEAU Denise	C.H.U.	2025
Mme MATHURIN Françoise	C.H.U.	2025
Mme MEHHANE Annie	C.H.U.	2025
M. RAINGLET Jean-Pierre	C.H.U.	2024
M. RIVALLAND Gérard	C.H.U.	2024
Mme TEXIER Colette	C.H.U.	2026
M. UZUREAU Philippe	C.H.U.	2025

Commissaires aux Comptes

Election lors de l'Assemblée Générale du 15 juin 2023 (mandat 3 ans)

Mme BRUGERE Charlotte	C.H.U.	2026
Mme DUBOIS Marlène	C.H.U.	2026

Comité de Rédaction

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



Une petite présentation des membres du comité de rédaction de notre magazine, en pleine séance de travail, et sans qui ce magazine n'existerait pas !

De gauche à droite, Alain et Annie VITIELLO représentants actuels de l'atelier photo, Marie-Claire TEXIER D'AIME, Gérard RIVALLAND (Président de l'Amicale), Jeanine BERTHAUD, Marie ALEXANDRE et Jacques HURTEVENT les deux représentants futurs de l'atelier photo. Manquent sur la photo, Dr Le Néel et Jean-Pierre BOUGET.

Coordonnateur : Jean-Pierre BOUGET

Couverture : 1^{ère} photo: Gilles PROU (course cycliste handisport)

2^{ème} photo : Jean-Pierre MASSON (club photo ZOOM 44)

4^{ème} de couverture : Pascal BENNOIT (club photo ZOMM 44)

Mise en page : Annie VITIELLO

Conception : MAYA Imprimerie, Haute-Goulaine

Le mot du Président

Le printemps est arrivé propice aux rêves et flâneries... et travaux dans les jardins, voire maison ou appartement, avant peut-être une escapade estivale dans un pays étranger ou tout simplement dans un petit coin de paradis de notre belle France !

Je vous souhaite bien sûr de profiter pleinement des beaux jours et de profiter sans modération de vos avantages d'amicaliste.

Le printemps pour notre amicale est arrivé avec un peu d'avance, avec une surprise que je veux partager avec vous. En effet depuis le 30 janvier 2024, notre association compte un nouvel adhérent : le centre hospitalier MAUBREUIL, qui rejoint le CHU de Nantes et le CH Georges Daumezon, déjà adhérents à l'Amicale des Hospitaliers Nantais, soit un total d'environ 14 000 salariés !

Le Centre hospitalier MAUBREUIL a été créé en 1978, initialement installé au château de Maubreuil sur la commune de Carquefou, reconstruit en 1815 après que l'ancien, nommé « Mabreil » fût incendié pendant la révolution. Ce domaine appartenait aux seigneurs bretons de Coupegorge dont le descendant, Michel MENARDEAU, fonde la Chapellenie de Sainte Anne de Maubreuil en 1671.

Le château a tour à tour été la demeure d'un armateur de navires corsaires, d'un aventurier célèbre, ou encore du marquis DE DION connu dans le monde de l'aventure automobile du début du 20^{ème} siècle. Un sanatorium y sera ouvert, lequel deviendra centre de rééducation en 1978 sous le nom de centre hospitalier Maubreuil.

Le château a été transformé depuis en hôtel 5 étoiles « Relais et Châteaux »... Encore une autre histoire...

Je souhaite la bienvenue à tous les agents du CH Maubreuil au sein de notre Amicale, qui pourront désormais profiter aussi de toutes les prestations, offres commerciales, et de tous les avantages réservés aux adhérents (informations diverses sur le site internet de l'Amicale des Hospitaliers Nantais).

Et le Maubreuil de maintenant ?

La direction de l'établissement a bien voulu rédiger l'éditorial pour vous le présenter, qu'elle en soit remerciée.

Il nous a quitté ... il reste les souvenirs ...

C'est avec tristesse mais aussi avec le souvenir de bons moments passés avec Louis GOURBIL que j'écris ces lignes, lequel nous a quitté fin Janvier 2024 à l'âge de 92 ans ...

Louis GOURBIL a eu une longue vie professionnelle dans différents hôpitaux en qualité de cadre et de directeur d'hôpital : Mindin, hôpital de Vertou, le CHU de Nantes où j'ai eu le plaisir de le côtoyer en tant que directeur et où il a terminé sa carrière en qualité de directeur général adjoint.

Louis était un homme simple et abordable, aimant les gens, curieux dans divers domaines doté d'un humour « pince sans rire » doublé d'un regard malin qui pouvait surprendre celles et ceux qui ne le connaissaient pas.

Il avait à cœur de satisfaire au mieux les services hospitaliers dans leurs demandes, malgré les contraintes financières qui s'imposaient ; les cadres appréciaient sa volonté d'aider et sa gentillesse.

Il aimait se rendre utile ; parallèlement à ses activités professionnelles, il s'est engagé dans des activités bénévoles diverses, notamment en tant que membre de la société d'histoire des hôpitaux de Nantes, puis très actif au sein de notre Amicale hospitalière dont il est devenu administrateur, puis membre du comité de rédaction de notre magazine (sous sa signature différents articles dans certains numéros des magazines antérieurs), puis il dirigera l'Amicale des Hospitaliers Nantais en tant que Président de avril 1988 à avril 1992.

Notre Amicale a perdu un membre très apprécié, mais son souvenir reste présent dans l'esprit de celles et ceux qui l'ont connu...

Adieu Louis et merci pour ce que tu as fait et donné...

Gérard RIVALLAND
Président





Editorial du Centre Hospitalier de Maubreuil

Le Centre Hospitalier de Maubreuil a été créé en 1978 à Carquefou. Son activité (95 lits et 20 places) de soins de suite spécialisés concernant l'appareil locomoteur, le système nerveux et cardiaque et de soins de suite polyvalents en ORL, occupait les locaux d'un ancien sanatorium sur un site de 76 hectares.

En 2004, l'ARS a décidé de son rapprochement du Centre de la Tourmaline (UGECAM) sur la Commune de St-Herblain.



Aujourd'hui, le Centre Hospitalier de Réadaptation de Maubreuil assure une prise en charge en Soins Médicaux de Réadaptation (SMR) spécialisés pour les affections de l'appareil locomoteur, du système nerveux et de la sphère ORL. L'établissement a une capacité d'accueil de 59 lits en hospitalisation complète et de 41 places en hospitalisation de jour. Il dispose pour cela d'un plateau technique spécialisé de rééducation.



Le Centre hospitalier de Maubreuil constitue, depuis 2012, avec le Centre SMR « La Tourmaline » (établissement de santé privé à but non lucratif) le Pôle de Réadaptation Maubreuil et La Tourmaline (PRMT) représentant au total 192 lits et places. Ce Pôle, situé à proximité de la zone commerciale d'Atlantis, accessible par les axes routiers et les transports en commun (arrêt de Tram en face du Pôle), couvre ainsi l'offre de soins de la zone Nord-Ouest de la région nantaise. Sur le site, les deux établissements partagent les locaux ainsi que les dispositifs de soins, tels que le plateau technique, la balnéothérapie...



Le CH de Maubreuil est membre du Groupement Hospitalier de Territoire de Loire-Atlantique (GHT 44), et depuis mai 2019, en direction commune avec le CHU de Nantes.

En 2021, l'ARS a validé une augmentation capacitaire pour le CH de Maubreuil à horizon 2030, se traduisant par la création de 49 lits et places supplémentaires. Au total, l'établissement disposera de 96 lits et 53 places, nécessitant la construction d'un nouvel hôpital. Une nouvelle spécialité devrait compléter celles proposées actuellement, à savoir les SMR oncologiques.



AMICALE des HOSPITALIERS NANTAIS

C.H.U. de Nantes – C.H. Georges Daumézou – CH Maubreuil

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

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



COMITE DE LECTURE

Participation au « Prix CEZAM-INTER CE »



VOYAGES – Soirées Spectacles



Spectacle de NOËL



Carte CEZAM

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
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. (Δ Paiement sur le trimestre qui suit la réception de la demande)



MARIAGE ou PACS : chèque CADHOC de 75 €

NAISSANCE : chèque CADHOC de 70 €



DEPART EN RETRAITE : chèque CADHOC de 110 €



PRATIQUE D'UNE ACTIVITE extérieure à l'Amicale HN : chèque CADHOC 15 € (sous conditions)(Sports, culture, artistique)

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 € (prestation)**

Mariages, PACS, Naissances, Retraites, Décès - années 2022-2023



MARIAGES/PACS

LOISEL Morgane	12/12/2022	GERARD Arsène	08/04/2023
MERLOZ Alexia	21/02/2023	ZENAIDI Zakarya	15/05/2023
TROFFIGUE Leslie	01/04/2023	FOULONNEAU PELON Venizio	10/07/2023
MASSON KELLY	01/04/2023	COUTURIER Pablo	16/07/2023
ALBRAND Marjorie	07/04/2023	RICHOMME Simon	31/07/2023
BODINEAU Jessica	22/04/2023	PRIME Théo	19/08/2023
DA SILVA Valerie	22/04/2023	ROBERT BROUSSE Elaia	31/08/2023
BESSON Nathalie	12/05/2023	LEMASSON Romy	11/10/2023
BOURGEON Emilie	12/05/2023	BOULET Lila	12/11/2023
DUBOIS Maud	17/05/2023	DE LORGERIL Hortense	28/11/2023
BRETON Pauline	19/05/2023	GROLLIER Mona	10/12/2023
BOUTANG Oriane	23/05/2023		
PABOU Maxime	27/05/2023		
CACHERA Cindy	27/05/2023		
JOSSO Dorothée	02/06/2023		
MOREAU Sandrine	06/07/2023		
EMERIAUD Catherine	08/07/2023		
LE FUR Jennifer	15/07/2023		
BOEDEC Séverine	22/07/2023		
GUERET Sylvia	26/08/2023		
WU Sherley	18/09/2023		
MAHOUET Elodie	23/09/2023		
HAMON Frédéric	13/10/2023		
PRIOL Jean-François	14/10/2023		

RETRAITES

LE CERF Philippe	01/01/2023
ROUSSEAU Sylvie	01/03/2023
SABLE Claudine	01/05/2023
PINIER Evelyne	01/07/2023
DA SILVA Annick	01/07/2023
LE GOFF Marie	01/07/2023
HARDY Chantal	01/07/2023
LE BRETON Catherine	01/09/2023
BAROCHE Isabelle	01/10/2023



NAISSANCES

BAUDOQUIN Elise	05/01/2023
LE THIEC Eva	28/01/2023
MATHIEU Ewenn	29/01/2023
LE JALLE Romeo	04/02/2023
GROSSEAU Arthur	10/02/2023
RENARD Leopold	01/03/2023
ROGER Ambre	20/03/2023
LUCAS Paula	31/03/2023

DECES

FOUCHER Yves	23/12/2022
CAGNAC Jacques	05/01/2023
DOUILLARD Etienne	12/07/2023
CLOCHARD Hazel	11/08/2023
CRENO Jean-Marc	16/10/2023
RIOCHET Jean	01/11/2023
CAILLE Daniel	15/11/2023
MARDELLI Jeannick	25/11/2023

Atelier photo

*C'est la belle saison, profitons de la vie à l'extérieur.
Et si on organisait un pique-nique; du pain, du vin, des grenades. La citrouille ce sera pour plus tard.*

Ensuite, un petit tour à la plage, sous un ciel bleu azur, où les enfants s'amuse avec les bulles. Même une libellule s'invite à ce moment de légèreté.

Puis, on poursuit la balade à la découverte de la nature pour finir dans des lieux éveillant la curiosité.

Bonne promenade à tous les lecteurs.

L'équipe de l'Atelier Photos



Annie Gningue



Alain Vitiello



Marie Alexandre

Atelier photo

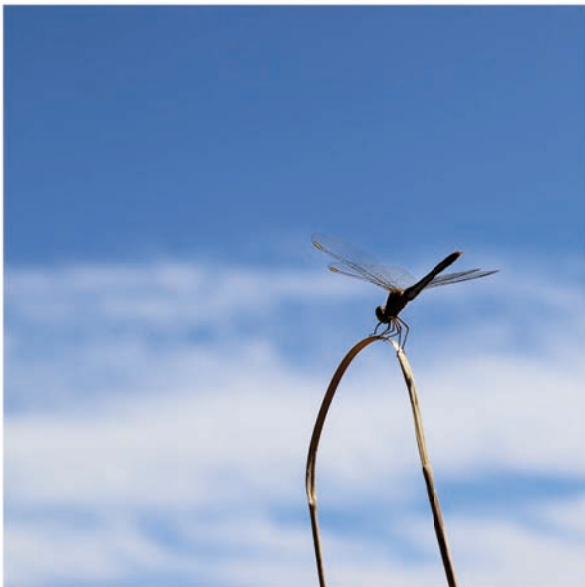


Marie-José Gouzerh

A la plage, sous un ciel radieux, chacun vaque à ses occupations.

Construction d'un château de sable

Jeux de bulles, dedans, dehors sous le regard d'une libellule bien perchée sur son observatoire.



Daniel Masseur



Annie Vitiello



Janyle Demaysoncèle



Jean-Pierre Rainlet

Le nez en l'air, pour profiter de l'éveil de la nature en découvrant l'éclosion des fleurs de magnolia et admirer la grandeur et la majesté de ces palmiers exotiques.



Gilles Prou



Jacques Hurtevent

Au hasard de déambulations, soudain, au détour d'une rue cette peinture murale attire l'oeil du photographe, tout comme ce personnage mystérieux donnant l'illusion d'une intrigue policière.

Ce sont ces moments suspendus qui permettent de déclencher et de fixer ces moments fugaces.



Danielle Chauvin

L'Alsace en décembre : vertiges de Noël !



Il était réclamé et attendu depuis longtemps ce voyage en Alsace en Décembre pour l'ambiance « marchés de Noël » ; il s'est réalisé du 8 au 11 Décembre 2023 pour le plus grand bonheur des 31 participants !

Rendez-vous fixé le 8 décembre à 7h30 à la mezzanine de la gare SNCF près du « Starbuck » pour un départ du train à 8h09 en direction de STRASBOURG, arrivée à 13h12.

Horaires respectés et voyage serein en TGV, les 800 kms avalés en 5 heures avec quelques arrêts en cours de route. Accueil à la gare par une guide locale à l'accent alsacien et un humour apprécié ; direction le centre historique en passant par la place Kléber où s'élève le fameux « grand sapin » de 30 m de haut, décoré magnifiquement, et qui trouve toute sa majesté à la tombée de la nuit avec la mise en valeur de toutes les guirlandes et autres objets illuminés ; nous sommes de suite dans l'univers « Noël » !

Visite guidée pédestre pendant 1h30 environ puis chacun se dispersera à sa guise pour découvrir la cathédrale, les maisons à colombages, les boutiques habillées de fête, parcourir les rues, places et placettes de la ville où près de 300 chalets superbement décorés et illuminés proposent une multiplicité de produits permettant aux promeneurs d'acheter cadeaux originaux, objets traditionnels, pour la décoration des sapins... sans oublier les traditionnelles gourmandises (en particulier les bredeles – petits biscuits de Noël -), les pains d'épices et le vin chaud ! STRASBOURG est, durant tout le mois de décembre, l'une des villes les plus illuminées d'Europe. Une ambiance un peu irréelle qui vous enivre. STRASBOURG, capitale de Noël, une histoire qui se réinvente et qui dure depuis 1570 !

Fin de journée, direction « Le Domaine St-Jacques », route du Mont Ste-Odile – OBERNAI - un beau domaine sur les

pentons Vosgiennes, encore un peu enneigées ; un dîner apprécié après les sandwiches ou salades consommées dans le train le midi, agrémenté d'un spectacle de chants et tableaux divers et transformisme de bonne facture ; une première soirée très réussie !

Jour 2 : 8h15 : départ pour RIQUEWIHR, cité médiévale au cœur du vignoble Alsacien, classé parmi « les plus beaux villages de France », cité qui marie depuis des siècles son architecture à celle des vins. Là aussi chalets en bois avec produits régionaux, maisons avec des décorations riches et soignées incitant à la déambulation dans toutes les rues et ruelles, mitraillage photo garanti.... sans modération : vive le numérique ! environ deux heures après poursuite du périple vers KAYSERSBERG , nous croisons en sens inverse se dirigeant vers Riquewihr , plusieurs kms de bouchons ... notre guide était bien inspirée de nous faire arriver tôt sur Riquewihr , avant les touristes du samedi !

KAYSERSBERG nous émerveille également, comme sa voisine Riquewihr ; une ambiance bien différente de celle rencontrée l'été ; les deux saisons sont à faire.

Fin de matinée, direction COLMAR où nous déjeunerons d'une recette locale.

Courte visite guidée du centre historique, puis « quartiers libres » pour une découverte personnelle approfondie selon les envies de chacun et chacune, lesquels se croiseront au hasard des déambulations.

Ville magnifique, ses vieux quartiers comme celui des tanneurs, et celui de « La petite Venise » ; des décorations lumineuses à tous les balcons, des ours géants aux fenêtres, des objets en tous genres ; la ville est transformée en une maquette géante pour enfants et grands enfants.... A voir une fois dans sa vie

LA VIE DE L'AMICALE

L'Alsace en décembre : vertiges de Noël !



Le soir retour au domaine St-Jacques pour dîner et profiter d'une nuit bien méritée.

Jour 3, le dimanche : une journée particulière nous attend ; direction « Le ROYAL PALACE » à KIRRWILLER, l'un des trois plus grands music-halls français, lieu hors du commun empreint de luxe et de magie, chef-d'œuvre architectural exceptionnel.

Le déjeuner nous y sera servi au restaurant « Le Majestic » accompagné d'une chanteuse et d'un chanteur de grand talent reprenant des standards français et américains, le cadre est enchanteur et le repas de qualité; les quelques centaines de personnes présentes sont conquises.

Le temps passe très vite, plus de deux heures au déjeuner que personne n'a vu passer !

Vers 14h30 tout le monde est invité à rejoindre la salle de spectacle, plus de mille places ; le groupe de l'Amicale est placé dans les meilleurs rangs, face à la scène où nous assisterons à un show extraordinaire, succession de tableaux et de numéros dans des décors à couper le souffle ...près de deux heures sur un rythme sans faille.

Leur site internet vous en apprendra plus sur ce cabaret exceptionnel, à ne pas manquer si vous allez dans la région !

Après le spectacle, nous changeons d'ambiance, autre salle à lumières tamisées, canapés et fauteuils moelleux, ambiance cosy garantie, nous sommes au « Lounge Club » pour danser au son d'un orchestre jusqu'en fin de soirée Quelle journée !

Le soir retour au Domaine St-Jacques, dîner... sans grande faim pour certains et repos de nuit.

Le dernier jour arrive ...déjà ! départ avec les valises pour STRASBOURG à nouveau dans la matinée ; temps libre près de la Cathédrale, puis déjeuner au « Caveau-restaurant Gurtlerhoft », bon repas dans une salle voûtée, en pierre, la maison ayant quelques siècles, superbe endroit...

L'après-midi , temps libre à nouveau pour une découverte approfondie de la ville ancienne ; personnellement nous serons six à longer la rivière « l'ILL » et ferons tout le tour de l'ilot central en passant par « La Petite France », près de deux heures de marche bien agréable à la découverte partielle du patrimoine de la ville .D'autres feront d'autres parcours et/ou feront une « pause bistrot », avant de rejoindre la gare où le TVG pour Nantes nous attend pour 17h01 avec une arrivée à Nantes à 22h23 ; horaires respectés, pas de couac SNCF .

Le groupe a apprécié ce week-end de quatre jours savouré sans modération, bien rempli de souvenirs plein les têtes, ne tarissant pas d'éloges sur le programme !

A renouveler certainement ...

Merci à tous les participants pour le respect des horaires et pour leur bonne humeur, l'ambiance en a été très agréable.

Gérard Rivalland



LA VIE DE L'AMICALE

Comité de Lecture

La sélection 2024 du Prix du Roman Cezam publiée dans le magazine N° 83 nous a une fois encore proposé une grande variété d'ouvrages. C'est ce qui fait la force et l'intérêt de ce prix. Il nous incite à découvrir de nouveaux auteurs, d'aucuns auront écrit leur premier roman et ce n'est pas sans une certaine émotion que d'avoir le privilège de lire leur premier livre.

Le groupe de lecture de l'Amicale des Hospitaliers Nantais comprend cette année 17 amicalistes. Lorsque vous lirez ce magazine, les lecteurs auront lu et fait leur choix. A fin avril, l'avancement avait déjà atteint 90%.

En janvier, nous avons tenu notre réunion traditionnelle de rencontre, agrémentée de la non moins traditionnelle galette des reines (et oui, comme il n'y a qu'un seul représentant de la gente masculine...). Cette rencontre a permis d'échanger sur nos impressions de lecture. C'est enrichissant d'écouter les différents ressentis sur un même ouvrage. Et c'est toujours intéressant d'essayer de comprendre sous quel angle un lecteur lit et comprend l'ouvrage.

Depuis début mars 2024 des rencontres entre les auteurs et les lecteurs sont organisées. Elles permettent aux écrivains

d'évoquer la genèse de leurs livres, voire leur passion de l'écriture. Les lecteurs quant à eux peuvent exprimer leurs ressentis, ce qu'ils ont aimé ou moins aimé à la lecture des ouvrages.

Dans le prochain numéro du magazine vous sera communiqué le résultat du vote de notre comité de lecture ainsi que le nom du lauréat ou de la lauréate qui aura recueilli le plus de suffrages au niveau national.

Amicalistes, si vous aimez lire ou si vous voulez reprendre la lecture, l'adhésion au comité de lecture est un excellent moyen d'enrichir vos lectures ou de découvrir tous types de romans parmi une sélection de dix ouvrages de qualité. Pour cela, rien de plus simple ! il suffit de contacter Stéphanie RIBEIRO, au secrétariat de l'Amicale, dès la parution de la note d'information courant octobre. Il vous en coûtera la modique somme de 15€ pour dix livres et des heures de plaisir ! Nous vous attendons et vous souhaitons par avance la bienvenue.

Jean-Pierre Bouget
Réfèrent du Comité de Lecture

La nuit du jazz

Les 25 artistes de La Nuit du Jazz nous ont conviés cette année à un voyage musical au cœur brûlant de l'Amérique ! Welcome to Las Vegas !

Pour cette 23e édition de La Nuit du Jazz, Jean-Philippe Vidal nous a transporté à Las Vegas qui, depuis les années 50, a vu se produire les plus grandes stars du jazz et de la Soul music, de Frank Sinatra à Barbra Streisand, de Louis Prima à Donna Summer...

Smoking et nœud papillon noir, œillet à la boutonnière, les 18 musiciens du Côte Ouest Big Band ont déroulé le tapis rouge aux chanteuses Jasmine Roy, Laurine Jubenot, Veronika Rodriguez et aux chanteurs Jean-Marie Marrier et Guillaume Coignard qui ont interprété les plus grands succès de Las Vegas !

Du très beau et très grand spectacle, apprécié de tous !

Nous avons passé une très agréable soirée (comme à chaque nuit du jazz).



(source : JDS)

THIBAUT DOUTÉ : DIRECTEUR DU CH GEORGES DAUMEZON DEPUIS LE 4 FEVRIER 2024

Thibault Doué a pris ses fonctions de Directeur du CH Georges Daumézon et du CH Bel Air de Corcoué-sur-Logne, en direction commune, le 5 février 2024.

Il succède à Philippe Paret, Directeur de l'EPSM de Vendée Georges Mazurelle depuis le 18 septembre 2023. Après 7 ans à la tête des centres hospitaliers Georges Daumézon et Bel Air, Philippe Paret a assuré l'intérim de direction sur ces établissements jusqu'à l'arrivée de Thibault Doué.

Diplômé de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique et de Sciences Politiques, Thibault Doué a débuté sa carrière en 2003 en tant que Directeur de pôle puis Directeur des Affaires médicales au CHRU de Lille. En 2011 il rejoint l'Assistance Publique – Hôpitaux de Marseille (APHM) comme Directeur du contrôle de gestion et de la contractualisation. Après plusieurs autres expériences comme Directeur ou Directeur adjoint d'hôpitaux publics (CH de Redon, CHD Vendée, CG Saint-Nazaire), il rejoint la clinique mutualiste de l'estuaire en 2018, établissement privé à but non lucratif partenaire du CH de Saint-Nazaire au sein de la Cité Sanitaire Nazairienne.



PLANTATION D'UNE MICRO FORET AU CH DAUMEZON



Lauréat de l'édition 2023 du budget participatif de Loire-Atlantique, le projet d'implantation d'une MiniBigForest de 3 000 arbres natifs au cœur du CH G Daumézon a été finalisé ces 1^{er} et 2^e février. De par ses aspects pédagogiques, sensoriels et climatiseurs, la micro-forêt permettra d'améliorer la qualité de vie des patients et des professionnels de l'établissement de santé.

La micro-forêt de Daumézon est surtout une aventure humaine, en phase avec les valeurs de la thérapie institutionnelle qui revient à penser l'institution dans sa globalité comme un élément thérapeutique actif. La

micro-forêt aura ainsi pour fonction de créer des espaces de fraîcheur et relier un public fragilisé psychologiquement avec le monde du vivant et les bienfaits de la nature.

Le projet est ainsi coconstruit avec les patients et professionnels de l'hôpital :

- Les patients et le personnel ont assuré la plantation de la micro-forêt (80 planteurs), en collaboration avec les bénévoles de l'association MiniBigForest .
- Lors de la dernière phase du projet qui a débuté ce printemps, les patients et professionnels seront inclus dans le groupe d'entretien des plantations.

D'un point de vue écologique, la mini-forêt permettra de garantir la bonne résilience de l'écosystème naturel en diversifiant la palette des essences locales présentes pour offrir un refuge floristique et faunistique.

DEMARRAGE DES TRAVAUX SUR LE SITE LES CHALONNIERES A REZE

OBJECTIFS : Améliorer les conditions d'accueil des usagers et les conditions de travail des professionnels, Regrouper sur un seul site les activités de ces deux unités, actuellement situées sur 3 lieux de soins différents : l'Ile à Hélice, Les Ulysse, Beaulieu.

Actuellement les 2 unités ambulatoires de pédopsychiatrie sont réparties sur 3 lieux de soins qui desservent le même secteur géographique et ne répondent plus aux exigences d'accueil, de qualité des prises en charge et de fonctionnalités.

Le bâtiment actuel des Chalonniers va donc être démoli, pour laisser place à un bâtiment neuf de

près de 1 500m². Ce bâtiment accueillera les unités « Petite enfance » (CMP + HJ) et « Enfance » (CMP+ HJ) du pôle I03.

Les travaux sont engagés depuis début avril, la livraison du bâtiment est prévue pour fin 2025. S'en suivra une phase d'aménagement des locaux début 2026.



L'Hôpital Saint-Jacques offre une Activité Physique adaptée de Haut Niveau



Le Centre de Médecine Physique et de Réadaptation de l'Hôpital Saint-Jacques se distingue par son programme d'activité physique adaptée (APA), destiné aux patients souffrant de troubles de l'appareil locomoteur et de troubles neurologiques.

Encadrés par des enseignants

spécialisés en APA, les patients bénéficient de diverses installations sportives, dont un terrain de basketball, des stands de tir à l'arc, des murs d'escalade et même des tables de billards.

L'APA est un pilier central de la réadaptation, améliorant la mobilité et réduisant la douleur pour les troubles locomoteurs, tout en favorisant la coordination et la force musculaire pour les troubles neurologiques.

Inspiré par les valeurs des Jeux Olympiques, le centre promeut le dépassement de soi et la persévérance, offrant un environnement motivant et sécurisé pour tous les patients.



Grâce à cette approche holistique, l'Hôpital Saint-Jacques se place à l'avant-garde des soins en réadaptation, garantissant à ses patients des conditions optimales pour une récupération complète.

L'équipe d'EAPA de Saint-Jacques



NB : Le service de médecine et de réadaptation a bien voulu, avec l'accord des patients, que quelques photos soient prises et publiées dans ce numéro du magazine des Hospitaliers Nantais ; qu'ils en soient remerciés. Dans l'esprit des Jeux Olympiques et Paralympiques, ont été mêlées avec les photos du service de réadaptation des photos d'autres sportifs.

Section Pilates

Euréka !!!! Les cours de Pilates reviennent à l'Hotel-Dieu !!! Ce retour était attendu depuis la fin du COVID et aujourd'hui une quarantaine de personnels hospitaliers actifs ou non, nous ont exprimé leur motivation lors d'une «campagne de prospection» fin 2023.

Tou(te)s n'auront pas la place espérée compte tenu des créneaux horaires disponibles et surtout du nombre maximal de participant(e)s par cours dans la salle que nous avons pu trouver soit pour 10 !

Le lieu qui a été vraiment ardu à trouver (mais il ne faut jamais sous-estimer le bureau Pilates) : **9^{ème} étage, salle proche du self Est**

Le jour : **mardi soir**

Les horaires : **17h30, 18h30 et 19h30**

La professeure : **Noémie GUILLO** qui officie déjà à l'hôpital Nord.

ENFIN !!!



Autre nouvelle dans la section Pilates : le départ regretté de notre professeure Christine DURAND qui nous a accompagné(e)s sur les cours de l'Hôpital St Jacques des lundis soirs pendant de nombreuses années et qui va pouvoir profiter de sa retraite que nous lui souhaitons très heureuse et toujours sportive.

A la rentrée de septembre 2024, nous accueillerons sa remplaçante, Sophie Anhalt à qui nous souhaitons la bienvenue.

Vive le Pilates !

pilatesaschunantes@gmail.com

Section Qi Gong

La section Qi Gong de l'ASCHU propose un cours hebdomadaire d' 1h30 sur le site de Saint Jacques .

Cet art traditionnel chinois associe exercices d'échauffement musculaire, enchaînements lents rythmés par la respiration et concentration. La pratique se termine par un temps de relaxation-méditation guidé par notre professeur diplômé de l'école de Qi Gong « Les temps du corps ».

Cette activité de bien-être se pratique à tout âge et regroupe actifs et retraités CHU et hors CHU.

Horaires : **18h/19h30, le jeudi** (le jour est susceptible de changer).

Tarif : CHU **174€**, hors CHU **184€**.

Pour tout renseignement : **Catherine 06 31 24 41 93**

Catherine Petitier Chomaille

Section Badminton



La section badminton du CHU propose une activité de pratique en loisir avec un créneau par semaine et plusieurs moments conviviaux tout au long de l'année (soirée post sport, tournois amicaux).

Mais il est également possible de participer à un championnat UFOLEP avec des rencontres sportives où l'enjeu est là aussi de se faire plaisir, rencontrer de nouvelles joueuses et nouveaux joueurs et de passer un bon moment car chaque rencontre se termine par une pause amicale !

Section Foot



L'équipe de foot Loisirs est prête à vous accueillir ; elle organise chaque année des entraînements le mercredi soir sur un terrain synthétique de **20h00 à 21h30** et des matchs en championnat FFF Loisirs les vendredis soirs. L'équipe participe aussi aux coupes départementales et à la Journée Octobre Rose.

Contact : **Dominique Tripodi**, président ASCHU NANTES : **07 77 92 57 47**.



Section Golf

Le golf est un sport extraordinaire accessible à tous de 7 à 77 ans partout dans le monde. Avec 7 très beaux parcours, la région nantaise est particulièrement bien lotie.

La section golf de l'AS CHU propose des cours collectifs pour débiter ou se perfectionner et participe aux compétitions corpos (1^{ère} division régionale, 1^{ère} et 2^{ème} division départementale) et UGolf. Tous les ans, elle organise un week-end de printemps et un Open, permettant de découvrir des parcours plus lointains (Belle-Ile, Dinard, Granville, Pleneuf, La Rochelle...).

N'attendez plus et laissez-vous succomber aux plaisirs de la petite balle blanche.



Section Yoga

Le yoga est de retour à l'ASCHU

Depuis septembre 2023, le yoga est de retour le lundi soir à Saint-Jacques et devrait être présent à l'hôtel-Dieu dès la rentrée 2024. Le yoga est une gymnastique douce qui mêle pratique physique,



avec la réalisation de postures et techniques de respiration ; le tout associant relaxation et méditation. Le yoga contribue à réduire le stress, améliorer la respiration et le souffle, fortifier le dos ou encore assouplir le corps.

Vous connaissez certainement le lotus ou la salutation au soleil, mais le yoga ce sont des milliers d'autres postures. Venez les découvrir et vous redécouvrir.

Pendant des siècles la médecine était un « art » pratiqué par des docteurs (issus de l'université dès le 12^e siècle) qui délèguent aux apothicaires le soin de préparer les drogues et aux chirurgiens - ex barbiers - les soins manuels : saignées, pansements et rares opérations.

Quatre éléments vont modifier les pratiques médicales :

- la pratique de l'anatomie à partir du 14^e siècle,
- l'arrivée des drogues venues du nouveau monde au 15^e
- le développement de l'imprimerie qui diffuse les découvertes
- la naissance de la chimie à la fin du 18^e.

La réforme des études médicales à la Révolution, les multiples guerres, puis les découvertes du début du 19^e siècle vont faire progresser la médecine et la chirurgie et engendrer les spécialités médicales.

Nous aborderons celles-ci en fonction de la chronologie de leur apparition à Nantes, tant à l'hôpital qu'en exercice de ville.

L'Obstétrique

La grossesse est un état naturel et l'accouchement normal est le plus fréquent. Cependant des anomalies ou des pathologies peuvent compliquer cet état provisoire et nécessiter des soins particuliers.

Dans l'antiquité les femmes accouchaient aidées par des matrones expérimentées. Les sages-femmes sont apparues au 17^{ème} siècle et des écoles sont créées au 18^{ème}. Les chirurgiens qui « supervisent » les sages-femmes vont alors s'intéresser à l'obstétrique puis à la gynécologie. Jusqu'au milieu du 19^{ème} siècle la grande majorité des accouchements étaient réalisés à domicile. Les progrès de l'anatomie, de la physiologie, mais surtout de l'anesthésie ont alors permis de développer la chirurgie gynécologique à partir de la fin du 19^{ème} siècle.

- A Nantes dès la création de l'école de médecine à l'Hôtel Dieu en 1808, un service d'accouchées a été créé avec le chirurgien Cochard et une sage-femme Mme Cruau. Mais il ne prend en charge que les « cas sociaux » et les accouchements sont peu nombreux.

Par la suite, Legouais (1820), Henry (1861), Jouon (1870), Vignard (1876) et Guillemet (1884) Grosse et Crimail vont diriger le service qui sera dédoublé en 1884 avec une maternité hospitalière pour former les sages-femmes et

une maternité clinique pour les étudiants en médecine. Mais ces deux services ne réalisent que 350 accouchements par an, à la fin du siècle on y réalise aussi quelques interventions chirurgicales (Guillemet).

En 1919 la maternité est reconstruite sur la chaussée de la Madeleine associée à une maison maternelle de 100 lits. En 1930 on y réalise 1 200 accouchements. Mais en ville nombre de sages-femmes pratiquent à domicile ou parfois dans une maison dédiée comme l'œuvre du travail sise avenue Bouchaud (1893)

Par la suite les Docteurs Leroux, et Lerat (qui ont chacun une clinique en ville dès 1923) puis Jarrousse et Houlné vont diriger cet ensemble qui est devenu très important avec des soins spécifiques aux nouveaux-nés.

En ville des cliniques privées ont été ouvertes : ND de grâce (Leroux) C du Pin (jarousse), Ste-famille (Houlné), St-Jean (Marchand), la Tullaye (Grésillon), Brétéché, la Hautière ...

Aujourd'hui les contraintes techniques ont amené des regroupements et les petites unités ont disparu. Les obstétriciens sont surtout devenus des gynécologues qui assurent le suivi des femmes aux différents âges de la vie intervenant pour des pathologies tumorales ou fonctionnelles certains ne faisant que du diagnostic ou du suivi.

La Psychiatrie

Les troubles mentaux sont connus depuis l'antiquité et grossièrement catalogués (manie, mélancolie, frénésie ...) et souvent traités par enfermement dans des asiles (islam) ou voués aux saints guérisseurs (catholicisme) jusqu'à la fin du 18^e siècle.

En 1809, P. Pinel publie un traité sur l'Aliénation Mentale et isole 4 groupes : démence, manie, mélancolie et idiotie, et envisage avec son successeur JL Esquirol, des soins spécifiques qui laissent espérer une possible guérison...

Dès 1838 la Loi sur les Aliénés prévoit un asile par département avec un médecin public (fonctionnaire) responsable.

- A Nantes, dès 1834, le Dr Bouchet - élève d'Esquirol - dirige ce service à l'hôpital St Jacques. Les effectifs vont croître rapidement de 180 aliénés à 480 en 1837, 700 en 1865, et 800 en 1884 (Dr Petit). Le Dr Biauté en ouvrant un cours sur la spécialité, commence à enseigner à l'École de médecine.

Les soins restent longtemps sommaires : isolement et parfois camisole, douches, bains et sédatifs. En 1922, avec 1 000 malades internés on ouvre un second service.

Entre-temps de nouvelles pathologies ont été identifiées : l'Hystérie (Briquet 1859), l'Epilepsie (Deliauve 1854), la Névrose (Charcot) 1883 et de nouvelles thérapeutiques sont utilisées : l'insulinothérapie (1933), la sismothérapie (électrochocs 1938) puis en 1953 les neuroleptiques (Largactil), le lithium (1960) ainsi que la psychothérapie et l'ergothérapie.

A Nantes dès 1934, le Dr Corman crée un enseignement spécifique pour les « gardiens » qui deviennent infirmiers psychiatriques. A cette époque de nombreux malades sont rongés par l'alcool et en 1943 les services comptent 1470 malades !

En 1956 un troisième service est créé (Dr Tusques et Garry) et en 1960 ouvre, à Blain l'Hôpital du Pont Pietin.

La spécialité est reconnue en 1949 mais la psychiatrie ne deviendra universitaire qu'en 1973. En 1974 ouvre l'hôpital de Montbert pour les patients du sud Loire (qui sera remplacé par le centre hospitalier Georges Daumezon à Bouguenais) ainsi que des services délocalisés en ville. Aujourd'hui il existe 6 services spécialisés à St Jacques.

Des cliniques privées reçoivent aussi des patients à Nantes ou à Guérande et surtout de nombreux malades sont suivis

en soins externes par des praticiens libéraux ou dans des dispensaires publics.

La psychiatrie a beaucoup évolué dans sa démarche diagnostique et thérapeutique et nécessite la collaboration de nombreux soignants.

L'Ophthalmologie

Certaines lésions (cataracte, ophtalmie) sont connues et traitées depuis longtemps (en Inde et en Egypte). En 1260 à Paris l'hôpital des Quinze Vingt était destiné aux aveugles.

Au 18^e siècle on traite les cataractes par abaissement du cristallin (plus tard on utilisera un implant). La première chaire d'ophtalmologie est créée à Strasbourg en 1845.

Au 19^e siècle les progrès vont permettre de traiter le glaucome, le strabisme puis on identifie les lésions de la cornée et de la rétine (avec l'ophtalmoscope).

- A Nantes, A. Guépin - professeur de chimie à l'école - pratique aussi l'ophtalmologie et crée un dispensaire où il prodigue ses soins en ville (1834). Dianoux lui succède en 1873 et devient titulaire de la chaire en 1897 ; un service de 24 lits a été créé à l'Hôtel Dieu dès 1877 qui reçoit 3 000 patients et pratique 350 interventions importantes. Ce service sera une référence pour l'Armée et la SNCF et reçoit de nombreux patients.

En 1919 le Dr G. Sourdille succède au Dr Dianoux ; il créera la clinique de la place Anatole France. Avec son fils GP et les Docteurs Legrand et Hervouet ils développent la spécialité et Nantes devient un centre de référence pour tout le grand ouest.

Le Dr Sourdille est l'un des inventeurs (avec Pauffique de Lyon) des greffes de cornées.

L'école de Nantes reste un centre de formation réputé avec de nombreux praticiens renommés tant en secteur public que privé.



L'Oto-Rhino-Laryngologie

Cette spécialité est née du rapprochement de deux disciplines : l'otologie qui traitait les maladies de l'oreille et les sourds-muets et la laryngologie qui traite les lésions du larynx et du pharynx. Ces deux pratiques utilisent des endoscopes inventés à la fin du 19^{ème} elles se sont regroupées en 1880.

La discipline est enseignée à Paris à partir de 1895 et une clinique ouvre à Lariboisière en 1897. Le corps des ORL des hôpitaux est créé en 1899 et la première chaire à Bordeaux en 1919 ! Avec les progrès de l'anesthésie, de l'endoscopie, de la radiologie, des techniques, les ORL vont prendre en charge les soins des infections des tumeurs, des malformations, des troubles fonctionnels et développer des techniques et implants spécifiques.

• A Nantes ; en 1885 le Dr Gouraud crée une consultation puis un cours d'ORL en 1896 et la spécialité est installée à l'HD en 1899. Ses successeurs Texier, Levesque (1908), Viel (1924) vont continuer à développer la discipline. Puis les Docteurs Baron et M. Sourdille (frère) prennent la suite ; ce dernier étant nommé titulaire à Strasbourg en 1932.

Par la suite les Docteurs Legent, Beauvilain et Bordure, ont pris le relais et forment de nombreux spécialistes qui officient soit dans les hôpitaux publics soit dans les diverses cliniques privées de la région.

La Stomatologie

Pendant très longtemps les soins dentaires se sont limités à arracher les dents gâtées. Ce n'est qu'à la fin du 19^{ème} que sont créées des écoles dentaires spécifiques qui vont former des dentistes qui soignent les dents et s'intéressent à tous les problèmes de cette sphère. Les dégâts observés sur les « gueules cassées » pendant la guerre de 14/18 ont amené le développement de la chirurgie stomatologique.



• A Nantes, dès 1908, les hôpitaux avaient engagé un dentiste pour les soins des malades ; en 1920 un cours et une consultation sont ouverts à l'Hôtel Dieu avec le Dr Jossu qui obtiendra un service en 1930 cependant qu'une école dentaire privée forme les dentistes. La faculté dentaire sera associée au CHU en 1958.

La discipline va très vite évoluer avec les Dr Landais, puis Delaire et Gaillard qui vont développer la prise en charge des malformations (fente palatine = « bec de lièvre »), des tumeurs et de la chirurgie réparatrice .

Cette école a formé de nombreux praticiens qui ont essaimé dans toute la région ; des spécialistes exercent au CHU ainsi que dans les cliniques privées.

Les petites histoires de l'hôpital

C'est mon épouse « Simone » qui a travaillé au CHU de Nantes, néanmoins moi-même j'ai côtoyé le domaine médical (Dentaire) pendant une trentaine d'année, et voici une histoire que j'ai moi-même vécue...

« Mon travail consistait à effectuer des réparations sur des équipements dentaires... Très souvent lors de mes interventions, le dentiste continuait ses consultations !... Moi-même en blouse blanche, penché du côté crachoir j'avais un réflexe conditionné de m'écartier lorsque le praticien demandait à son patient « rincez-vous la bouche et crachez »... Un jour un patient me voyant avec ma blouse blanche demanda au praticien « *Est-il que vous avez un apprenti maintenant ?* »

Mais là n'est pas l'histoire ! Appelé d'urgence pour un dépannage chez un dentiste dans Nantes Est, je me déplace... Le cabinet dentaire était au premier étage, la salle d'attente au rez-de-chaussée, connaissant les lieux je monte directement au cabinet dentaire où le praticien d'habitude d'humeur morose me reçoit avec un grand sourire.

« *Que vous arrive-t-il Docteur, vous avez l'air d'être en forme ?* »

« *Ne m'en parlez pas, ce matin après avoir pris ma première patiente, un jour de marché, j'entends dans ma salle d'attente « Coin Coin Coin...* » Une dame d'un certain âge, que je ne connaissais pas et qui n'avait pas rendez-vous, attendait

sagement avec dans un panier deux gros canards... Je lui demande de monter dans mon cabinet, ce qu'elle fait, toujours accompagnée des deux gallinacés, et après l'avoir installée sur le fauteuil, j'ai eu droit à la description du repas gargantuesque du mariage de son petit neveu où hélas un petit os de poulet s'est malencontreusement fiché dans la gencive, près d'une molaire en fin de vie...

Tout en essayant de calmer les ardeurs oratoires de ma patiente, ayant réussi à lui faire ouvrir la bouche je lui explique que, au vu de l'infection la seule solution était d'extraire ce qui restait de cette molaire.

« *Est-ce que ça va faire mal* demanda-t-elle ?

« *Non Madame pour vous éviter de souffrir je vais vous faire une piqûre ...* »

Dérangé par un appel téléphonique, quelle ne fut pas la surprise du dentiste revenant au cabinet, de voir que cette brave dame était descendue du fauteuil, avait relevé sa jupe, baissé sa culotte, et attendait sagement « la piqûre » ...

Le praticien s'est retrouvé devant une immense paire de fesses, ne sachant quoi dire, la seringue à la main ...

Jacques

Poésie

Le bonheur est simple,
Il suffit d'écouter
Un oiseau chanter.
Au matin, près de son nid,
De voir le soleil se lever,
Après l'envol de la nuit.
Le bonheur est partout,
Il suffit d'ouvrir,
Grand ouvert, les yeux,
Pour épier chaque papillon,
Danser dans les airs.
Il suffit, sans se lasser
D'épier chaque murmure,
Que fait la nature dès son réveil.
Le bonheur est fragile,
Il suffit juste d'être aimé
Et savoir comment aimer.
Le bonheur est un voyage.
Au long des journées,
Le bonheur est simple.

Si l'on pouvait cueillir, comme on cueille les roses,
Le bonheur et l'espoir, ces deux roses de cœurs,
Dès l'aurore, on irait, guettant les fleurs écloses,
Vers des buissons bénis, pour cueillir le bonheur.

Et ces roses de joie, en gerbes, en guirlandes,
Nous feraient des foyers divinement fleuris
Et nos ferventes mains porteraient en offrandes,
Des bouquets de bonheur à nos êtres chéris.

Avec la main, ce que l'on cueille
Se flétrit, se brise ou s'effeuille,
Il faut, si l'on veut être heureux,
Cueillir les fleurs... avec les yeux.

Adonis et Izabel



Vieillir, c'est chiant.

J'aurais pu dire :

vieillir, c'est désolant,
c'est insupportable,
c'est douloureux, c'est horrible,
c'est déprimant, c'est mortel.

Mais j'ai préféré « chiant » parce que c'est un adjectif vigoureux qui ne fait pas triste.

Vieillir, c'est chiant parce qu'on ne sait pas quand ça a commencé et l'on sait encore moins quand ça finira.

Non, ce n'est pas vrai qu'on vieillit dès notre naissance.

On a été longtemps si frais, si jeune, si appétissant.

On était bien dans sa peau.

On se sentait conquérant. Invulnérable.

La vie devant soi. Même à cinquante ans, c'était encore très bien. Même à soixante.

Si, si, je vous assure, j'étais encore plein de muscles, de projets, de désirs, de flamme.

Je le suis toujours, mais voilà, entre-temps,
quand j'ai vu le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l'âge qu'ils ne me considéraient plus comme un des leurs, même apparenté, même à la marge.

J'ai lu dans leurs yeux qu'ils n'auraient plus jamais d'indulgence à mon égard.

Qu'ils seraient polis, déferents, louangeurs, mais impitoyables. Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans «l'apartheid de l'âge».

Le plus terrible est venu des dédicaces des écrivains, surtout des débutants.

« Avec respect »,

« En hommage respectueux »,

« Avec mes sentiments très respectueux ».

Les salauds ! Ils croyaient probablement me faire plaisir en décapuchonnant leur stylo plein de respect ?

Les cons !

Et du « cher Monsieur Pivot » long et solennel comme une citation à l'ordre des Arts et Lettres qui vous fiche dix ans de plus !

Un jour, dans le métro, c'était la première fois, une jeune fille s'est levée pour me donner sa place.

J'ai failli la gifler....

Puis la priant de se rasseoir, je lui ai demandé si je faisais vraiment vieux, si je lui étais apparu fatigué.

« Non, non, pas du tout, a-t-elle répondu, embarrassée.

J'ai pensé que... » Moi aussitôt :

« *Vous pensiez que...?* »

- *Je pensais, je ne sais pas, je ne sais plus, que ça vous ferait plaisir de vous asseoir.*

- *Parce que j'ai les cheveux blancs ?*

- *Non, c'est pas ça, je vous ai vu debout et comme vous êtes plus âgé que moi, ç'a été un réflexe, je me suis levée...-*

- *Je parais beaucoup, beaucoup plus âgé que vous ?*

- *Non, oui, enfin un peu, mais ce n'est pas une question d'âge...-*

- *Une question de quoi, alors?*

- *Je ne sais pas, une question de politesse, enfin je crois...»*

J'ai arrêté de la taquiner, je l'ai remerciée de son geste généreux et l'ai accompagnée à la station où elle descendait pour lui offrir un verre.

Lutter contre le vieillissement c'est, dans la mesure du possible, Ne renoncer à rien.

Ni au travail, ni aux voyages,

Ni aux spectacles, ni aux livres,

Ni à la gourmandise, ni à l'amour, ni au rêve.

Rêver, c'est se souvenir tant qu'à faire, des heures exquises. C'est penser aux jolis rendez-vous qui nous attendent.

C'est laisser son esprit vagabonder entre le désir et l'utopie.

La musique est un puissant excitant du rêve.

La musique est une drogue douce.

J'aimerais mourir, rêveur, dans un fauteuil en écoutant

- soit l'adagio du Concerto no 23 en la majeur de Mozart,

- soit, du même, l'andante de son Concerto no 21 en ut majeur, musiques au bout desquelles se révéleront à mes yeux pas même étonnés les paysages sublimes de l'au-delà.

Mais Mozart et moi ne sommes pas pressés. Nous allons prendre notre temps.

Avec l'âge le temps passe, soit trop vite, soit trop lentement. Nous ignorons à combien se monte encore notre capital.

En années ? En mois ? En jours ?

Non, il ne faut pas considérer le temps qui nous reste comme un capital.

Mais comme un usufruit dont, tant que nous en sommes capables, il faut jouir sans modération.

Après nous, le déluge ? Non, Mozart.

Les mots de ma vie de Bernard Pivot.



Le **Salon Philatélique de Printemps** se tenait à Salon de Provence (Bouches du Rhône) du 4 au 6 avril 2024.

Un timbre a été émis le 8 avril par la Poste à cette occasion, d'une valeur de 1.29 €, réalisé en taille douce, dessin et gramme par Christophe Laborde Balen,

Y figure la tour de l'horloge, le château de l'Empéri et la Fontaine moussue.

Michel LEGRAND

Musicien, compositeur, pianiste de jazz français né le 24 février 1932 à Paris (Ménilmontant) et décédé le 26 janvier 2019 à l'Hôpital Américain de Paris à Neuilly sur seine.

Macha MERIL, actrice et écrivaine fut son épouse depuis le 18 décembre 2014, chacun a en mémoire la chanson « Les moulins de mon cœur » son grand succès et la musique des films « les parapluies de Cherbourg et les Demoiselles de Rochefort »

Ce timbre hommage a été émis par la poste le 26 février 2024.



André FRANQUIN

Auteur Belge de bandes dessinées, né le 3 janvier 1924 à Etterbeek et décédé le 5 janvier 1997 à Saint Laurent du Var.

Bien connu des amateurs de B.D. pour Spirou, Fantasio, Gaston Lagaffe et autres, créateur du Massipulami, animal imaginaire.

Le timbre, illustré d'un autoportrait d'André Franquin a été émis par la poste le 29 janvier 2024 pour le centenaire de sa naissance.

d'aptitude

certificat



02.02.24

Julie-Victoire DAUBIE

Journaliste française née le 26 mars 1824 à Bains- Les -Bains (Vosges) morte le 24 août 1874 à Fontenay le Château (Vosges)

Militante des droits de la femme, première femme française à s'inscrire au baccalauréat à Lyon et à l'obtenir en 1861.

Elle a réalisé de nombreuses œuvres littéraires toutes axées sur l'émancipation de la femme et la tolérance.

23 écoles portent son nom, ainsi que des collèges et lycées, des places et rues, et des résidences étudiantes.

En 2024, France mémoire déclare le bicentenaire de sa naissance, commémoré par l'Institut de France.

Le timbre, gravé à son effigie, a été émis par la poste le 8 mars 2024, gravure de l'illustratrice Sarah Lazarevic.

Jeanine BERTHAUD



Ces recettes nous sont aimablement proposées par **Stéphane CHEVALIER**, responsable self Cuisine à l'Hôpital St Jacques

Entrée : *Gravlax de saumon à la betterave*

Le Gravlax, est une spécialité culinaire d'origine nordique, à base de saumon cru en filet.

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 Filet de saumon (600 g à 1kg)

POUR LA MARINADE AUX BETTERAVES :

- 1 bouquet d'aneth :
- 500 g de betterave crue
- 1 citron (zeste)
- 80 g de sucre
- 150 g de sel de Guérande
- 10 g de poivre
- 3 c. à soupe de Gin



Préparation

- Coupez votre filet de saumon en deux dans la longueur. Vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes.
- Dans un bol, placez le sucre, la vodka, le zeste de citron, le poivre et l'aneth haché.
- Pelez les betteraves, râpez-les finement puis intégrez aux autres ingrédients de la marinade, bien mélanger.
- Recouvrez le saumon de la marinade. Ne pas hésiter à malaxer avec vos mains. Enroulez de papier sulfurisé et placez dans un plat. Laissez mariner minimum 48h au frigo.
- Nettoyez le saumon de la marinade.
- Faites-en des fines tranches et servez sur un lit de salade mesclun. Peut également se déguster en toast beurré.

Plat principal : *Araignée de porc marinée au piment d'Espelette et à l'ail*

Les connaisseurs de l'araignée de porc la surnomment aussi la « cigaline ». C'est un morceau méconnu, et pourtant si savoureux.

C'est une viande très tendre à la texture moelleuse et goûteuse.

A savoir, on trouve ce morceau délicat à l'arrière du porc, dans le jambon. Il est constitué de petits muscles aux fibres courtes qui le rendent fondant à souhait.

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g d'araignée de porc
- 4 gousses d'ail
- 3 brins de persil ou coriandre à hacher
- 2 c. à café de piment d'Espelette



Préparation

- Dans un saladier, déposez la viande détaillée en gros morceaux.
- Ajoutez le piment, le sel, l'ail haché et l'huile.
- Mélangez bien pour que la viande s'en imprègne.
- Couvrez d'un film alimentaire et mettez au réfrigérateur 2 à 3 heures, en mélangeant de temps à autre.
- Faites cuire à la plancha ou au barbecue. Parsemez le persil un peu avant la fin de cuisson.

Accompagnement : pommes de terre Grenaille au four.

Dessert : *Tiramisu framboises et basilic*

Préparation : 20 min

Réfrigérateur : 8h

Ingrédients pour 6 personnes (6 verrines)

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



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 framboises.
- Dans un saladier, mixer 200g de framboises avec le jus de citron, le sucre de canne et le basilic ciselé. Vous obtenez un coulis de framboises. 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 framboises. Déposer ensuite une couche de crème mascarpone puis une couche de framboises.
- 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.

Bon appétit



