

L'HOSPITALIER NANTAIS

Magazine de l'Amicale du Personnel

Printemps - Été 2026 // n°88



SOMMAIRE

// COMPOSITION DU BUREAU ET DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	3
// ÉDITORIAL	4
// HISTOIRE DE L'HÔPITAL SAINT-JACQUES (3^e et dernière partie)	5 - 6
// LA VIE DE L'AMICALE	
Infos activités/prestations	7
Mariages-Pacs/Naissances/retraités/Décès	8
Infos guide d'achat.....	9
Rappel sur la mise en œuvre des paiements par carte bancaire	9
Atelier Photo	10 - 14
Journée « Noël avant Noël » à Baugé-en-Anjou	14 - 15
Voyage dans les Pouilles	15 - 19
Un autre regard sur l'escapade aux Pouilles en Italie.....	20 - 21
Comité de lecture	22
// ASSOCIATION SPORTIVE DU C.H.U	
Activité pilates.....	23
// LA VIE MÉDICALE	
La vie hospitalière	24
Activité physique en milieu professionnel.....	25 - 27
// LITTÉRATURE	
Les petites histoires de l'hôpital : ça décoiffe !	28
Poésie	29
// LE COIN CUISINE	
Crumble de sardines.....	30
Travers de porc au miel.....	30
Pavlova aux fruits.....	31

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 22 mai 2025

21 administrateurs sur les 21 statutaires + 1 suppléant

		Terme du mandat
Mr BATELOT Jean Charles	C.H.U. St Jacques	2027
Mme BERTHELOT Renée	C.H.U. Nantes	2026
Mr BOUGET Jean-Pierre	CH. G. Daumezon	2026
Mme CADEVILLE Yveline	C.H.U. Nantes	2028
Mme LE PROVOST Joelle	C.H.U. Nantes	2027
M. COGREL Patrick	C.H. Daumézon	2027
Mme DANIEL Marie Paule	C.H.U. Nantes	2027
Mme DUPAS Olivia	C.H.U. Restauration St Jacques	2027
Mme DURUPT Carine	C.H.U. St Jacques	2026
Mme GARNIER Martine	C.H.U. Nantes	2028
Mme GUIGNET Pierrette	C.H.U. Nantes	2026
Mme JUMEAUX Nathalie	C.H.U. Nantes	2026
Mme LE PENEVEN Katrine	C.H.U. Psychiatrie St Jacques	2026
Mme MATHURIN Françoise	C.H.U. Nantes	2028
Mme MEHHANE Annie	C.H.U. Nantes	2028
M. RAINGLET Jean-Pierre	C.H.U. Nantes	2027
M. RIVALLAND Gérard	C.H.U. Nantes	2027
Mme SAVINEAU Claire	C.H. Maubreuil	2027
Mme TEXIER Colette	C.H.U. Nantes	2026
M. UZUREAU Philippe	C.H.U. Nantes	2028
Mme PAGEAU Aline	C.H.U. Nantes	2027

Suppléant

Mme CHEREAU SIMONE	C.H.U. Nantes	2026
--------------------	---------------	------

Commissaires aux Comptes

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

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

Comité de Rédaction

Marie ALEXANDRE, Jean-Pierre BOUGET (coordonnateur), Jacques HURTEVENT,
Gérard RIVALLAND, Marie-Claire TEXIER D'AIME.

Ce magazine est consultable sur le net via le lien suivant

<https://amicale-des-hospitaliers-nantais.fr/lhospitalier-nantais/>

Couverture // Photo : jean-Pierre RAINGLET
4^e de couverture // Photo : Marie-Jo GOUZERH
Conception // MAYA Imprimerie, Haute-Goulaine

// ÉDITORIAL

Fini cet hiver grisâtre particulièrement arrosé pendant de longues semaines, noyant bien des jardins et malheureusement de nombreuses maisons dans notre beau pays ; mais la voici notre saison sans doute favorite : le PRINTEMPS ! ses couleurs de mille nuances ; fleurs, arbres et arbustes changent les paysages de jour en jour ; les tenues vestimentaires s'égaient avec des couleurs plus lumineuses, voire plus légères sous les rayons du soleil qui daignent nous réchauffer ... enfin !

Pour nombre d'entre vous escapades et voyages sont au programme de ce printemps et été à venir, des moments de célébrations aussi qui rassemblent pour d'autres, peut-être profiterez-vous des offres de locations à tarif réduit négociées par notre partenaire CEZAM PAYS DE LOIRE, de ses billetteries à tarifs préférentiels et plus encore en consultant leur site internet si vous disposez de la carte CEZAM.

En parlant de site internet, consultez-vous celui de notre Amicale hospitalière ? vous y trouverez toute notre actualité, nos offres commerciales, un rappel de nos prestations versées, la liste de nos partenaires, et d'autres surprises... Noël, voyages, etc...

N'oubliez pas que vos avantages de l'Amicale se cumulent avec ceux du CGOS, totalement indépendant.

Le comité de rédaction a le plaisir de vous offrir ce magazine 2 fois par an – Juin et Décembre – je remercie toutes nos

rédactrices et rédacteurs qui prennent de leur temps pour nous proposer dans chacun des numéros des articles variés, notre magazine étant très apprécié au vu des retours qui nous sont faits.

MERCI à tous les bénévoles qui donnent de leur temps.

Vous y avez également votre place en nous proposant des anecdotes et autres histoires de vie professionnelle que nous aurions plaisir à publier dans un prochain numéro... nous comptons sur vous ... à vos stylos !

Outre notre site internet, notre secrétaire animatrice est également à votre disposition – Tél : 02 40 84 61 25- pour répondre à vos interrogations ; la Boite Postale de l'Amicale est également à votre service.

Je le rappelle vous êtes nos meilleures ambassadrices et ambassadeurs, aussi parlez de notre Amicale autour de vous, notamment à vos collègues de travail et/ou ex collègues devenus.es retraités.es, il est dommage qu'elles et ils ne profitent pas des avantages proposés en ces temps difficiles dans un contexte mondial bien sombre.

Beau Printemps et bel Eté à toutes et tous et surtout... profitez sans modération des avantages de l'Amicale des Hospitaliers Nantais... et de sa carte CEZAM !

Gérard RIVALLAND

Président de l'Amicale des Hospitaliers Nantais



// HISTORIQUE DE L'HÔPITAL SAINT-JACQUES (troisième et dernière partie)

L'HÔPITAL SAINT-JACQUES : DES ORIGINES PRIEURALES... À NOS JOURS :

La spécificité d'un historique d'établissement est certainement l'existence d'un quartier « Psychiatrique » important, dans l'enceinte d'un Hôpital Général. On trouve globalement sur l'Hôpital St-Jacques 375 lits à temps complet, complétés de 225 lits et places d'hospitalisation partielle.

Les six services de Psychiatrie adulte sont hébergés soit dans les unités de soins normalisées, soit dans des bâtiments dégradés, ils répondent en général de l'ensemble des structures et moyens destinés à la prise en charge des maladies mentales de leurs aires géographiques respectives :

- Unités d'hospitalisation à temps complet.
- Unités d'hospitalisation à temps partiel, intériorisées ou extérieures.
- Dispensaires.



En effet dans le contexte réglementaire de la sectorisation affirmée dès 1960 et réaffirmé impérativement par la loi du 31 décembre 1985, qui préconise et encourage la politique de lutte contre les maladies mentales, l'Hôpital Public de Nantes, et notamment du système de lutte contre ces maladies, doit s'entourer d'un réseau cohérent de solutions diversifiées et graduées afin de répondre de la manière la plus complète possible à leur prise en charge.

Dès le début des années 1980, la Direction Générale du CHR de Nantes, la Communauté Médicale et le Conseil d'Administration ont affirmé leur volonté de développer les alternatives à l'hospitalisation en Psychiatrie et y ont affecté des financements nécessaires. Ainsi, ouvrent :

- En Mars 1984, l'Hôpital de jour du service de Psychiatrie VI : Docteur GARRY, 12, avenue de la Chesnaie à REZÉ.
- En Mars 1985, celui du service de Psychiatrie I : Docteur TROBIE, 33, bd St-Aignan à Nantes.
- En Juin 1985, celui du service de Psychiatrie V : Docteur CORNU-DEB, bd Robert-Schumann à Nantes.
- En Juillet 1985, celui du service Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie, Professeur BESANÇON - 79, rue Joseph-Blanchard à Nantes.
- Et dernier en date en Mars 1990 celui du service de Psychiatrie II, Docteur MADEC-BAYARD - 3, rue de Samothrace à Nantes.

Le service de Psychiatrie III, Docteur GOVIN, n'est pas doté d'une telle structure mais d'espaces réservés qui peuvent permettre dans les meilleurs délais d'y remédier.



À cet ensemble de moyens il est nécessaire d'avoir une vision globale de la prise en charge de la maladie mentale au CHR de Nantes :

- Service de Psychiatrie Infanto-Juvenile : Docteur SCHARBACH, relocalisé en 1989 dans l'ex-couvent des Carmélites - rue Haute-Roche, à Nantes après la mise en place d'un important chantier de restructuration.
- le service de Psychiatrie en milieu pénitentiaire : Docteur MICHAUD dont l'activité s'exerce dans deux localisations principales :
- le centre pénitentiaire
- la maison d'arrêt (en centre ville).

N.B. - L'appellation « hospices ou bâtiments du Second Empire » employée à plusieurs reprises dans cet article, est celle maintenant couramment utilisée pour parler des locaux anciens de l'Hôpital Saint-Jacques. Elle évoque en réalité des bâtiments dont la construction s'échelonna sur toute une partie du 19^e siècle.

// HISTORIQUE DE L'HÔPITAL SAINT-JACQUES (troisième et dernière partie)

LES DERNIERES EVOLUTIONS ENVISAGEES EN 1990 :

L'entrée de l'établissement, au 85 rue St-Jacques s'est trouvée dégagée par la disparition des bâtiments actuels des services passerelles de la Direction-Consultations et les Ateliers, retrouvant ainsi son architecture d'origine. L'édicule des télégraphes des Schémas-Directeurs du CHR de 1983, pour l'admission, a été rendue possible par la relocalisation.

- du service d'Admissions et Consultations dans le bâtiment jouxtant l'entrée principale de la Chapelle - côté Ouest.



- des Ateliers dans les bâtiments des espaces verts sous utilisés après restructuration, adjonction d'un bâtiment industriel et liaison par un hall couvert.



- des services de désinfection et de matelasserie dans l'aile ouest du bâtiment du Second Empire - face au Pavillon de « La Providence ».

Par ailleurs, afin d'assurer un fonctionnement plus rationnel du service des consultations externes polyvalentes, celles actuellement sur deux sites, la

centralisation de Rhumatologie a été regroupée dans le site principal.

Sur le 1^{er} semestre 1990 l'individualisation d'une UNITÉ D'ADDICTIONS localisée après travaux au 2^e étage du Pavillon PAUMELLE. Dépendante du service Hospitalo-Universitaire du Professeur BESANÇON, sous la responsabilité du Docteur VENISSE, elle a pour finalité la prise en charge des sujets jeunes souffrant de troubles graves du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), et problèmes d'alcool ou de dépendances médicamenteuses, ou encore de conduites « à l'addiction » (répétition).

1990 a vu également l'amorce de la dernière phase de l'application du Schéma Directeur du CHR réalisée, le service de Médecine Générale et Rhumatologie de Monsieur le Professeur COTTIN a été transféré du Pavillon BOQUIEN à l'HÔTEL-DIEU.

A la fin du 1^{er} semestre 1991, la Chirurgie Orthopédique du Professeur BAINVEL, ainsi que le service de Rhumatologie du Professeur PROST ont été relocalisés à l'HÔTEL-DIEU.

Ces deux opérations ont permis de libérer sur l'Hôpital SAINT-JACQUES des capacités d'accueil supplémentaires.

Devant les objectifs prioritaires du CHR de Nantes, d'une part la restructuration du moyen séjour et de la Rééducation Fonctionnelle, et d'autre part, la problématique des lits de long séjour, aussi bien en nombre qu'en structure, ont eu des incidences sur la configuration de l'Hôpital SAINT-JACQUES.

Enfin, le service d'orthopédie alors à l'Hôpital SAINT-JACQUES a été relocalisé dès la fin des travaux de l'Hôtel DIEU, rénovation-construction de la Maternité Georges-Lafenestre. Il a été envisagé d'approprier dans l'aile Nord de cet établissement le Rez-de-Chaussée pour y installer l'ensemble du personnel de moniteurs de l'hémodialyse, l'activité adulte incluant les 18 postes du centre de SAINT-JACQUES.

Didier LANGEVIN

Le Directeur de l'Hôpital St-Jacques en 1990

// LA VIE DE L'AMICALE

Infos activités/prestations



AMICALE des HOSPITALIERS NANTAIS

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

// LA VIE DE L'AMICALE

Mariages, PACS, Naissances, Retraites, Décès - années 2025-2026

MARIAGES PACS 2025

Jaguet Enora	06/09/2024
Merlet Marie-Annick	09/01/2025
Raimbault Alice	20/01/2025
Arhan Virginie	21/01/2025
Duverger Romain	21/01/2025
Pares Sandie	14/03/2025
Chanson Alison	16/04/2025
Ivan Adeline	09/05/2025
Gonneau Stéphanie	10/05/2025
Cercleron Floriane	10/05/2025
Errard Maxime	24/05/2025
Loezic Mickaël	30/05/2025
Loezic Caroline	30/05/2025
Yvert Audrey	31/05/2025
Minguet Sophie	07/06/2025
Soyer Anne-Sophie	14/06/2025
Abin Camille	11/07/2025
Jolly Alice	19/07/2025
Doudard Violette	08/08/2025
Serrenne Aurélie	23/08/2025
Lucas Romain	23/08/2025
Bilinski Audrey	30/08/2025
Blain Emilie	20/09/2025
Rambaud Agathe	20/09/2025
Bossis Jérémy	25/10/2025
Laine Estelle	30/10/2025
Caillot Antony	08/11/2025
Bodin Marie	26/11/2025

NAISSANCES 2024

Giraudeau Théa	03/01/2025
Barbier Anaël	09/02/2025
Guinoiseau Julien	21/02/2025
Chatalain Rémy	31/03/2025
Carlotti Amuedo Louis	07/04/2025
Begue Letort Elina	07/04/2025
Dubois Fleur	18/04/2025
Mainguet Marceau	24/04/2025
Zaragoza Oscar	26/04/2025
Si Ahmed Tasnim	05/05/2025
Martin Maël	06/05/2025
Pison Baudouin	07/05/2025
Piquin-Brunet Louis	20/05/2025
Leroux Roxane	26/06/2025
Jaunet Matéo	29/06/2025
Bex Victor	12/07/2025
Virlouvét Eléna	05/08/2025
Bonsergent Marceau	23/08/2025
Duverger Margaux	01/09/2025
Cisse Aminata	06/10/2025
Boucard Inès	13/10/2025
Paillusseau Candice	03/11/2025
Chenoui Eden	13/11/2025
Noiret Robin	14/12/2025

RETRAITÉS 2024

Le Tourdu Annette	01/01/2025
Uzureau Philippe	01/06/2025
Brevet Corinne	01/12/2025



// LA VIE DE L'AMICALE

Infos guide d'achat

Vous souhaitez des réductions ?

Le nouveau guide d'achat 2026 est disponible. Il contient toujours de nombreuses réductions négociées par notre partenaire « NGPEditions », il est à votre disposition au bureau de l'Amicale à l'Hôpital St Jacques, ainsi qu'en libre service sur les différents sites du CHU de Nantes, du CH G. Daumezon et du CH Maubreuil.

En plus de ces lieux de mise à disposition, il pourra vous être remis par notre secrétaire-animatrice lors des permanences sur sites (contacter préalablement le secrétariat - 02408 46125) pour connaître les dates de ces permanences.

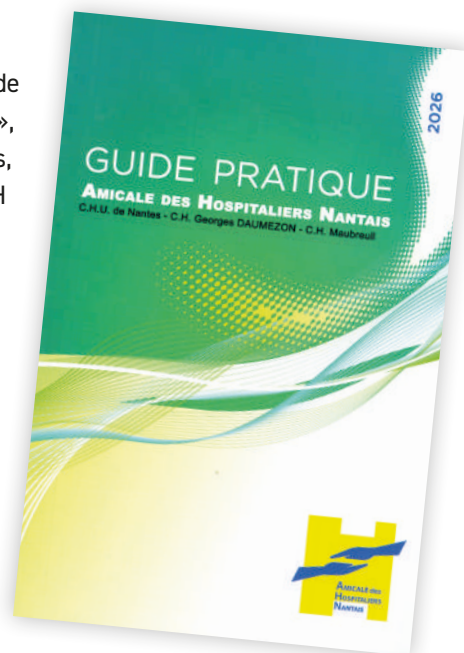
Ce guide d'achat est également destiné aux non amicalistes. Alors n'hésitez pas à en parler à vos collègues.

Nouveauté :

Depuis le mois de mars une application pour les mobiles est disponible, vous offrant ainsi l'accès à des mises à jour permanentes et donc des nouvelles offres obtenues en cours d'année.

Il suffit de télécharger l'application PROMOPROX via Apple Store, Google Play Store ou galaxie Store... et vous accéderez ainsi à tous les avantages vous permettant d'améliorer votre pouvoir d'achat !

Consommez malin, tous les bons plans conso sont bons à prendre !



Le Président

Rappel sur la mise en œuvre des paiements par carte bancaire via un terminal de paiement électronique (TPE)

Un nouveau service est proposé à tous les amicalistes qui effectuent des achats auprès de l'Amicale des Hospitaliers Nantais, lesquels **pourront être payés par carte bancaire** via un terminal de paiement électronique (TPE).



Conditions et modalités de paiement :

- Les paiements pourront se réaliser sur tous les sites hospitaliers où sont effectuées des permanences

(différents sites du CHU de Nantes, CH Daumezon, CH Maubreuil), lors du dépôt de la commande des produits ; avec débit immédiat sur votre compte bancaire.

- **Plafond des paiements par CB : limités à 250 euros.** (si le montant de la commande est supérieur à 250 euros, la totalité de celle-ci devra alors être payée par chèque).
- **Pour certains produits le règlement par chèque restera de mise** lorsqu'il est libellé au nom du commerçant (parfumerie Europe, coquilles St-Jacques par exemple).
- **Les modalités de livraison** auprès de notre secrétaire-animatrice **restent inchangées.**

Toutes informations complémentaires pourront vous être communiquées par notre secrétaire-animatrice.

Le Président

// LA VIE DE L'AMICALE

Atelier photo

« La Loire dans tous ses états »

Ce fleuve, que nous côtoyons quotidiennement sans toujours l'apercevoir, est une source d'inspiration inépuisable. À travers nos objectifs, nous avons voulu capturer l'invisible, ce qu'on ne prend plus le temps d'observer : le silence ouaté des brumes matinales, l'énergie brute des courants, ou ces reflets éphémères qui se réinventent au gré de la lumière.

Chaque photo est une tentative de saisir l'âme de la Loire — ce tempérament unique, à la fois paisible, majestueux et farouchement sauvage.

L'atelier photo



© Danielle C. - Grain de mémoire.



© Janyle D. - Carmen.



© Janyle D. - L'attente.



© Jean-Pierre R. - Confluence Sèvre et Loire, Les grues en marche.

// LA VIE DE L'AMICALE

Atelier photo



© Danielle C. - Quand la rive murmure des histoires au voyageur.



© Gilles P. - Centrale Electrique, Dampierre-en-Burly (45).



© Daniel M. - Des bords de Loire, Le Bel' aime son Port d'attache



© Jean-Pierre R. - Ile Forget
La vie sauvage si proche.

// LA VIE DE L'AMICALE

Atelier photo



© Gilles P. - Pont Canal de Briare.



© Marie-Jo G. - Pont Léopold-Sédar-Senghor Nantes.



© Marie-Jo G. - Le pont de St-Nazaire.



© Daniel M. - A la pointe de l'Île Forget St-Sébastien-sur-Loire.

// LA VIE DE L'AMICALE

Atelier photo



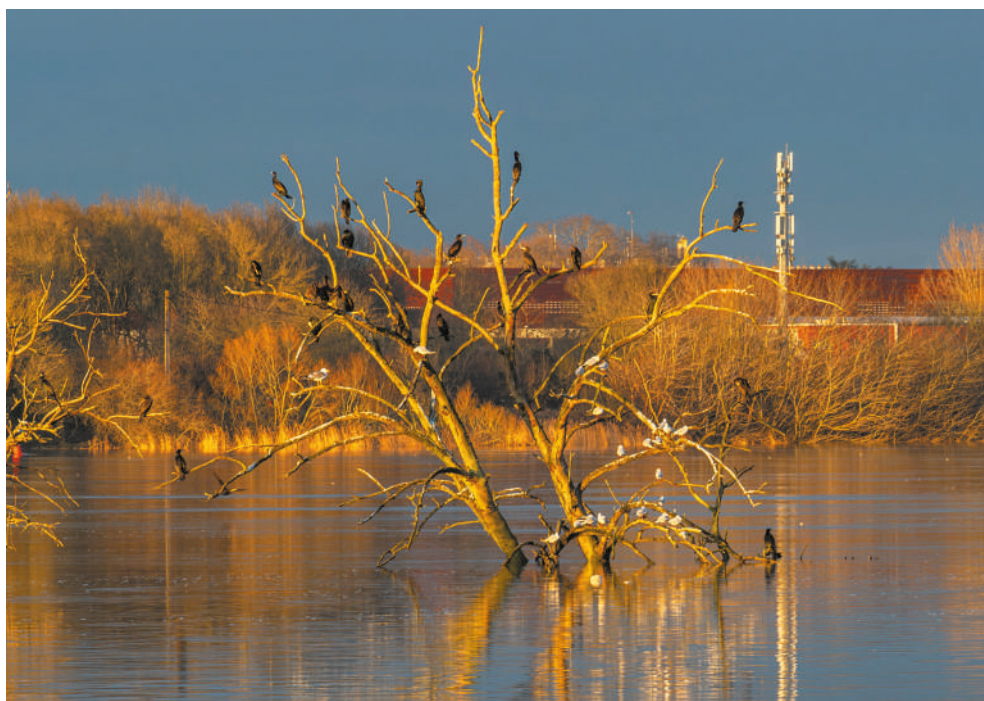
© Jacques - Champtoceaux.



© Marie A. - Trentemoult s'habille d'or pour saluer la Loire.



© Jacques - Belem.



© Marie A. - Chaque Branche devient une promesse de repos.

// LA VIE DE L'AMICALE

Atelier photo



DÉBUTANT OU EXPERT

Venez partager vos expériences photographiques !

Montrer vos réalisations et discuter avec les membres du club.

Participer à des stages photos, des sorties à thèmes, des expositions, des concours photos....

> Rejoignez notre équipe dynamique et passionnée

02 40 84 61 25

amicale-des-hospitaliers-nantais.fr

Journée « Noël avant Noël » à Baugé-en-Anjou

Lundi 8 Décembre 2025, 8h15. Nous sommes tous présents devant l'hôpital St Jacques pour un départ en car. Notre groupe compte 24 personnes prêtes à profiter de cette journée.

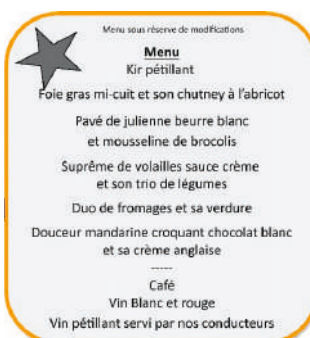
Notre car « Fouché Travel » arrive vers 8h40, et c'est parti. Notre chauffeur nous indique que nous sommes les premiers d'un ramassage. Nous ne savons pas trop à quoi nous attendre en terme de trajet, ni de sa durée. Ce sera plusieurs détours : Casson, puis Nort-sur-Erdre, puis Ancenis, puis direction Baugé-en-Anjou.

Nous arrivons à destination en fin de matinée. Une place est réservée pour notre car sur un immense parking. Plusieurs cars sont déjà alignés. Nous pensons déjà que nous sommes nombreux à nous rendre au même endroit. Nous sommes face à la maison du citoyen connecté, joli bâtiment qui est l'ancien tribunal de Baugé. Nous le contournons pour arriver au centre culturel René d'Anjou. Bâtiment imposant, c'est l'ancien centre pénitencier qui a été réhabilité en espaces associatifs et salle des fêtes.

Nous sommes conduits dans une salle surchargée où les tables sont alignées. Une nous est réservée, nous serons tous ensemble. Une fois assis, peu de place pour bouger. Nous apprenons que nous sommes 600 dans cette très grande salle.

Nous sommes accueillis en musique par l'orchestre Damien Roy. La salle est toute en longueur. Une scène se trouve à chaque extrémité de la salle. Le côté où est installé l'orchestre permet à ceux qui le souhaitent d'aller danser. L'autre extrémité est réservée au spectacle qui aura lieu après le repas.

Le déjeuner est animé : morceaux de musique et chants se succèdent. Un traiteur est présent sur place. Le service est bien organisé et les plats s'enchaînent pour tous au même moment. Le « menu gourmand » a été apprécié.



Puis vient l'heure du spectacle. Nos regards se tournent vers l'autre extrémité de la salle. Cela se déroule en deux parties avec la troupe Oasis.

// LA VIE DE L'AMICALE

Journée « Noël avant Noël » à Baugé-en-Anjou (suite)

Nous commençons par un voyage musical et visuel à travers l'histoire. Les costumes sont flamboyants, les chorégraphies bien adaptées. Nous remontons le temps, de la cour royale de Louis XIV à l'époque des Gaulois. Puis nous faisons une escapade dans le futur au 23^e siècle.

Nous continuons avec la deuxième partie qui est un plongeon dans les années 60. L'époque salut les copains, les années yé-yé, mai 68... Les plus grands tubes sont revisités. Que des titres à succès que nous connaissons tous par cœur et qui rappellent tant de souvenirs. Cela se poursuit par un grand final disco qui a été très apprécié. Il y avait un très bon orchestre.

Puis c'est l'heure de quitter Baugé. Nous allons retrouver notre chauffeur et notre car. La distribution des participants se fait en sens inverse du matin. Pas de chance pour nous, nous serons donc déposés en dernier.

Nous arrivons à St-Jacques à 20h40, contents de notre journée, même si nous avons trouvé le trajet un peu long. Nous avons surtout apprécié la deuxième partie du spectacle qui était de qualité.

Colette TEXIER



Voyage dans les Pouilles du 7 au 14 mai 2026

Rendez-vous jeudi 7 mai après-midi pour notre envol vers les Pouilles « la Puglia » comme on dit là-bas. Nous sommes 43 voyageurs tous remplis de bonne humeur. Le vol durera un peu moins de 2h30 et nous arrivons quasiment à la nuit tombée. Notre guide Cristina nous accueille et durant une semaine, elle s'emploiera à nous faire découvrir cette région méconnue jusqu'à il y a très peu, mais devenue aujourd'hui une destination phare du sud de l'Europe en particulier pour les français.

Premier hôtel à Gioia del Colle à l'Hôtel Svevo ainsi dénommé en l'honneur du Roi Frédéric II de Souabe, souverain qui a régné au XII^e siècle sur la région et, a marqué l'histoire locale en faisant édifier de remarquables constructions. Nous y resterons 4 nuits.

Vendredi 8 mai : Trani – Castel Del Monte

C'est sous une pluie battante que nous découvrons Trani station balnéaire réputée. Riche de son histoire et au carrefour de nombreuses civilisations, notre



attention se porte sur le quartier de la « Basilica Cattedrale di Santa Maria Assunta » ou parfois « Cattedrale San Nicola Pellegrino » qui est le bâtiment le plus prestigieux de la ville. C'est un exemple de l'art roman des Pouilles, où l'on retrouve l'utilisation de tuf calcaire typique de la région dit « pierre de Trani ».

Après cette visite, nous partons pour déjeuner dans une Masseria – ferme-auberge version italienne et

// LA VIE DE L'AMICALE

Voyage dans les Pouilles du 7 au 14 mai 2026

pouvons ainsi découvrir des paysages très bucoliques émaillés de nombreux oliviers mais aussi de grandes étendues de blé où fleurissent bleuets et coquelicots. Nous sommes dans la région des Murges.

L'après-midi est consacrée à la visite du château de Castel del Monte – forteresse construite au XIII^e siècle sur ordre de Frédéric II de Souabe. Imposant édifice d'architecture médiévale, il présente la particularité d'être octogonal et accumule de nombreux styles. Après des heures de gloire, des invasions, des fortunes diverses, le château fut acheté en 1879 par l'Etat italien pour la somme dérisoire de 25 000 Lires soit l'équivalent aujourd'hui de 12,50 €. Il appartient au patrimoine de l'UNESCO depuis 1996.

Samedi 9 mai : Grottes De La Castelana

Situées dans la Vallée d'Itria, elles sont connues dès l'Antiquité sans être habitées. Elles furent étudiées à la fin des années 700. Au fil des siècles, elles devinrent une décharge où les habitants du lieu n'osaient s'approcher pensant qu'il s'agissait de la bouche de l'enfer, jusqu'à ce que le Pr. Anelli les explore en 1938. On y admire de magnifiques stalactites et stalagmites.

Alberobello



Nous rejoignons Alberobello, après avoir parcouru des routes panoramiques qui serpentent à travers les champs de la riche Vallée d'Itria. Au-delà des oliviers et des amandiers, nous y remarquons des constructions typiques en pierre, connues dans le monde entier « i trulli ». Ces petites bâtisses sont entourées d'un voile de mystère et implantées là où les propriétaires terriens se disputaient pour un territoire. A Alberobello, les maisons se répartissent sur deux collines. De formes coniques, elles ont un toit « en chapeau »

souvent orné d'un symbole religieux ou encore d'emblèmes des premiers adorateurs du soleil de la péninsule salentine. Nous achevons notre promenade par la visite du Trullo Sovrano qui fait office d'écomusée où nous pouvons découvrir les dures conditions de vie de l'époque..

Dimanche 10 mai : Matera



Nous partons pour Matera, ville située en Basilicate région toute proche des Pouilles, ville classée à l'UNESCO et construite dans le style « barocco apugliano ». Saisissant panorama : les collines sont recouvertes d'un enchevêtrement de petites maisons de couleurs ocre reliées entre elles par d'étroites ruelles escarpées. Longtemps surnommée « la honte de l'Italie », l'histoire de cette bourgade est très triste. Les habitants vivaient entassés derrière ces façades qui en fait cachaient une grotte, où ils se terraient dans une très grande promiscuité. Face à cette misère, en 1952, la loi de Gasperi imposa l'évacuation des sassi et le relogement des populations.

Martina Franca

Martina dérive de la dévotion de ses habitants vers l'an 1000 à Saint-Martin de Tours dont le nom avait été donné au point culminant de la ville. Franca fut rajouté ensuite par Philippe d'Anjou en 1310 quand il accorda divers privilèges aux habitants en matière d'exonération de taxes.

Devenu fief des Caracciolo, la ville fut considérablement enrichie par des constructions baroques.

De beaux et riches édifices enorgueillissent la ville.

// LA VIE DE L'AMICALE

Voyage dans les Pouilles du 7 au 14 mai 2026

Lundi 11 mai : Taranto



Taranto est surnommée la Cité des deux mers en raison de sa position entre la baie du « Mar Grande » et la lagune du « Mar piccolo ». 1er port militaire italien et important port de pêche, la ville dispose aussi de complexes sidérurgiques, une aciérie, des structures pétrolières, des chantiers navals et d'une industrie agroalimentaire d'envergure nationale. Nous découvrons aussi son pont tournant qui fonctionne et se déplace grâce à des turbines et relie deux parties de la ville.

La ville souffre de la désertification pour des métropoles plus dynamiques. Elle tente malgré tout de reconquérir sa jeunesse en ouvrant de nouvelles universités. Une politique de repeuplement a été enclenchée en cédant des habitations au Centre Historique pour l'euro symbolique. Ville très ancrée dans les traditions séculaires, les fêtes religieuses perdurent dans cette Italie très catholique comme celle des perdoni (pénitents).

Manduria

Après le déjeuner, nous prenons la direction d'une cave coopérative pour déguster les crus locaux « le Primitivo ». Créée en 1932, la cave, la plus ancienne des Pouilles, regroupe 309 viticulteurs.

La vendange se déroule à la mi-août et la production atteint 3 millions de bouteilles par année. Généreux,

fruité et gourmand le Primitivo ravit les palais et s'associe parfaitement à la cuisine méditerranéenne. Nous visitons également l'écomusée de la cave qui a pris place dans les anciennes citernes et donne une idée de la vie des viticulteurs du début du siècle.

A l'issue de la visite, nous intégrons notre nouvel hôtel à Torre del Orso où nous passerons 3 nuits.

Mardi 12 mai : Lecce

Lecce « la Florence du Sud » ou « l'Athènes des



Pouilles » dispose d'une architecture et d'un riche patrimoine historique et culturel. Capitale de la province du même nom, elle compte près de 100 000 habitants. Considérée comme l'une des capitales de l'art baroque, elle affiche un style architectural riche et original, facilité par la malléabilité de sa pierre locale « pierre de Lecce » qui permet de la qualifier de Barocco Leccese. La cathédrale Santa Maria Assunta est l'une des plus importantes de l'Italie du Sud. Nous pouvons aussi admirer de nombreux vestiges romains en particulier l'amphithéâtre situé en plein cœur de ville. C'est aussi l'occasion pour certains de déguster le fameux « Caffè Leccese » délice fait de café froid, glaçons et lait d'amande spécialité de la ville et pourquoi pas de pouvoir l'accompagner d'un pasticciotto gâteau local en forme de navette et fourré d'une crème aux différents parfums.

// LA VIE DE L'AMICALE

Voyage dans les Pouilles du 7 au 14 mai 2026

La soirée est consacrée à un spectacle de « pizzica » : danse rituelle des Pouilles exécutée pour soulager les femmes des piqûres de tarentules. Stefania la danseuse, accompagnée de deux musiciens, nous a enchantés par sa grâce et son dynamisme. Nous nous sommes tous prêtés au jeu en nous lançant dans un ballet endiablé au rythme effréné. Joyeux moments dont nous garderons un souvenir mémorable.

Mercredi 13 mai : Otranto



Ville aux origines très anciennes, Otranto a subi de nombreuses invasions du fait de sa position stratégique. En 1480, la ville subit le sac des Turcs qui exterminèrent la population. La cathédrale romane du XIIe siècle est réputée pour ses mosaïques en parfait état de conservation, œuvre du Moine Pantaléon. Elle abrite également une chapelle où les crânes des martyrs du sac turc sont exposés.

Un imposant château, de forme pentagonale, fut érigé par Ferdinand d'Aragon et constitue un vestige des murs d'enceinte qui à l'époque entouraient la cité.

Santa Maria Di Leuca



« Finibus terrae » : « Là où la terre finit » du promontoire qui domine la mer, nous pouvons assister à l'étreinte entre la Mer Adriatique et la Mer Ionienne. Le Sanctuaire de Santa Maria de Finibus Terrae domine l'ensemble. Reconstitué en 1720 et restauré en 1835, ce sanctuaire est dédié à la Vierge de Leuca et attire de nombreux pèlerins. D'après d'anciennes croyances, on considérait ce lieu comme la fin de toutes les terres émergées.

Gallipoli



Sur le Golfe de Tarrente, la vieille ville de Gallipoli est située sur une île reliée à la terre ferme par un pont. Maintes fois envahie, chaque civilisation laissa son empreinte. La cité prospéra à la fin du XVI^e et le style baroque devint légion pour la décoration des édifices. Grâce à son port construit au XVIII^e siècle, Gallipoli devint le premier exportateur d'huile d'olive pour toute la Méditerranée en particulier pour alimenter les lampes à huile de toute l'Europe. Ce fut aussi pour nous l'occasion de visiter un moulin qui produisait ce précieux liquide.

Au cœur de la ville, la Cathédrale Sainte-Agathe, magnifique édifice, qui est la plus grande et la plus décorée de toutes les églises de la cité.

Jeudi 14 mai : Ostuni

Ostuni surnommée « la Città Bianca » en raison de ses maisons toutes peintes en blanc. Déjà habitée il y a 24 500 ans, les habitants étaient enterrés dans la grotte de Santa-Maria d'Agnano en témoigne le portrait reconstitué d'une jeune femme de l'époque « Delia la donna di Ostuni ». Au travers des rues très escarpées, nous pouvons admirer de très jolies constructions telles que l'Arco Scoppa, la Cathédrale di Santa Maria Assunta et d'autres palais remarquables. Avant de

// LA VIE DE L'AMICALE

Voyage dans les Pouilles du 7 au 14 mai 2026



quitter le centre historique, nous pouvons jeter du haut du belvédère un regard sur l'immensité de l'Adriatique.

Dernière halte dans une coopérative d'huiles d'olive et dégustation des « crus » locaux... Un vrai régal pour les papilles. Malgré tout, une petite pensée attristée pour tous ces producteurs du précieux breuvage : leurs cultures sont ravagées depuis 2013 par « la Xylella fastidiosa » avec la destruction de plus de 20 Millions d'arbres.

Bari



Dernière étape de notre périple « pugliese », nous nous dirigeons vers Bari Vecchia. Nous commençons par la très belle Cathédrale « Saint Nicolas Thaumaturge » qui présente la particularité d'être un lieu de culte chrétien et orthodoxe. Construite entre les XI^e et XII^e siècles, elle abrite les reliques du saint dédié. Elle est de style architectural roman des Pouilles.

Malheureusement, notre visite de la vieille ville s'arrête là car un terrible orage frappe BARI...

Nous prenons donc le chemin de l'aéroport.

Nous sommes tous ravis de ce voyage et malgré les averses certains jours, le soleil a su égayer notre séjour ainsi que l'ambiance et la bonne humeur générale

Joseph et Marie-Christine AUDIC



// LA VIE DE L'AMICALE

Un autre regard sur l'escapade aux Pouilles en Italie

Pas de souci cette année, pas de téléphone oublié dans un taxi, tout le monde présent pour un départ de Nantes le jeudi 7 mai à 17h05. A l'arrivée à 19h05 à l'aéroport de Bari-Palese, accueil par notre guide Christina et direction l'hôtel à Gioia del Colle.

Vendredi 8 mai, direction Trani, station balnéaire, capitale du muscat avec ses maisons blanches de calcaire, que l'on découvre sous la pluie et non sous un ciel bleu azur. Vue sur le château Castel del Svevo puis entrée dans la cathédrale San Nicolas Pellegrino, (nom d'un pèlerin mort de fatigue en arrivant ici), construite à la fin du XI^e siècle, dans le style roman des Pouilles Elle est « haute avec sa tour, (le Campanile) qui semble mesurer la distance jusqu'au ciel » selon Cesare Brandi. et érigée en bordure de la mer Adriatique. Sa façade est très dépouillée, hormis l'arc en plein centre au-dessus du portail flanqué de part et d'autre de petits arcs ciselés et soutenus par des colonnettes, l'ensemble surplombé par une majestueuse rosace, entourée d'animaux (lions, éléphants...) en saillie. Son ancienne porte de bronze du XII^e siècle est exposée à l'intérieur. Déjeuner dans une masseria, ancienne ferme.

L'après-midi est consacrée à la visite du château Castel del Monte, construit sur une colline de 540 m au XIII^e siècle à la demande de Frédéric II de Souabe, qui ne le verra pas terminé, au coeur du parc national l'Alta Murgia. Il fut tour à tour résidence impériale, prison et caserne de soldats, et refuge aux habitants d'Andria, fuyant la peste.

Au XVIII^e siècle, il est pillé pour ses matériaux et sa déco et devient un repaire de brigands, de réfugiés politiques, d'abris de bergers. Pris en charge par l'Etat et restauré à la fin du XIX^e siècle, il est classé au patrimoine de l'UNESCO en 1996. Nous y accédons en navette et l'abordons par une brume, qui ne nous permet pas de le distinguer à notre arrivée. Massif, il est constitué de 8 tours de forme octogonale et est déployé sur 2 niveaux, le 1er de 8 salles, et des salles dallées de mosaïques arabes. Le numéro 8 allongé est le symbole de l'infini.

Samedi 9 mai, direction les grottes de Castellana, surnommées la « Bouche de l'Enfer », découvertes en 1938 par Franco Anelli, offrant de superbes concrétions calcaires et sa grotte Blanche (non visitée), aussi la 1ère salle appelée « la Grave », la caverne fermée des monuments; dans certaine cavernes, on y imagine une louve, une chouette, un chameau. Les stalactites grandissent d'un cm par 40 à 50 ans, les stalagmites en 80 ans, car l'eau en tombant s'étale. Puis direction

Alberobello, capitale des trulli, aux formes et de dimensions différentes et ses toits coniques de pierres de couleur grise. Visite du Trullo Sevrano le seul avec 2 étages, avec sa cuisine, la chambre.

Le lendemain, jour de la Fête des Mères en Italie, nous dirigeons vers Matera et ses « Sassi », inscrits au patrimoine de l'Unesco depuis 1993, dans la région voisine du Basilicate. Les Sassi sont des maisons troglodytiques, construites les unes par-dessus les autres, reliées entre elles par des ruelles tortueuses et de grands escaliers. Habitées depuis l'antiquité jusqu'à la moitié du XX^e siècle, seules les façades sont en maçonnerie, le reste creusé directement dans la roche. Au début des années 1950, le président du Conseil la qualifiait de honte nationale, en découvrant l'extrême misère et l'insalubrité des lieux. En mai 1952, une loi est votée pour assainir les sassi. Les habitants sont évacués et relogés de 1952 à 1968. A compter des années 1980, les lieux reprennent vie; actuellement 4000 personnes y vivent, les propriétés restent celles de l'Etat italien, qui cède des concessions emphytéotiques de 99 ans à la municipalité, qui les concède pour 30 ans. Nous arrivons devant le palais de la Province pour y découvrir l'entrée du Palombaro Lungo, qui permet la récupération de 5 millions de litres d'eau, construit à partir du XVI^e siècle à la force des bras, ainsi qu'un panorama sur les Sassi. Dans le quartier « Caveoso », visite de la Casa Grotta, maison troglodyte traditionnelle du XVIII^e siècle, avec une seule pièce, dont une cuisine, un lit surélevé pour éviter l'humidité et caser les poules en dessous, une étable pour les animaux, un grand coffre pour le blé et l'avoine. L'après-midi, nous poursuivons vers Martina Franca., capitale de la vallée d'Itria; elle est le centre commercial de la région depuis 1300, date à laquelle Philippe d'Anjou lui accorda une exonération d'impôts, d'où son nom « Franca ». Cette ville, construite avec ses 4 portes sur la colline San Martino, est connue pour son jambon, les bocconotti, grosses madeleines fourrées de crème ou confiture, le banco Martina, vin blanc.

Lundi 11 mai, journée ensoleillée, direction la ville de Taranto, au bord de la mer Ionienne, la ville des 2 mers, la mer grande (Mare Grande) et la mer petite (Mare Piccolo), d'où son nom la « cité des 2 mers ». Grand port militaire, école des sous-officiers de la marine, son château de style aragonais, où Dumas fut enfermé (il l'a décrit pour son roman, « Le comte de Monte Cristo »); la ville, reliée par un pont tournant, a subi un lourd bombardement, appelé la nuit de Taranto. Nous visitons

// LA VIE DE L'AMICALE

Un autre regard sur l'escapade aux Pouilles en Italie

la cathédrale San Cataclysmal et sa crypte et l'église San Dominico, d'où partent les processions à Pâques avec la vierge noire. Y sont cultivées des petites moules. L'après-midi, direction Manduria pour y visiter un musée viticole et où nous dégustons 3 vins, de cépage le « Primitivo », 1 blanc et 2 rouges dont 1 sucré de 15°. A l'hôtel, situé à Torre dell'Orso, pot de bienvenue autour de la piscine.

Mardi 12 mai, direction Lecce, la « Florence du sud », capitale du Salento, ville aux 3 portes d'entrée, connue pour son style baroque et son patrimoine historique et culturel. Elle est spécialisée dans l'artisanat de la « cartapesta », pour donner vie aux personnages des processions religieuses, dont le squelette est constitué d'un empaillage et ensuite enroulé de feuilles de papier mâché, les mains et les pieds sont constitués en terre cuite; 3 mois de travail pour réaliser ces personnages. L'ensemble est passé à la flamme et coloré. Nous nous rendons sur la place San Oronzo et l'amphithéâtre de 5000 places. Puis direction Place du Duomo, place presque fermée par des monuments, dont le Duomo, le Palais du séminaire, le Campanile et sa vue imprenable sur la ville, la cathédrale de style baroque, que nous visitons pour admirer quelques superbes chapelles, son plafond en bois, illustrant la vie du saint patron, auquel est dédié l'autel décoré en pierre chromé situé à droite dans le transept. Nous descendons dans la crypte en forme de croix avec une forêt de colonnes et son ossuaire. Après le déjeuner, temps libre pour déambuler dans les rues et dégustons un café Lecce, à base de lait d'amande. A notre retour à l'hôtel, nous partons pour une promenade le long des côtes escarpées.

Mercredi, nous nous dirigeons vers Otranto, porte de l'est de la région de Salento. Ville entourée de murailles, pour résister aux différentes invasions. Le château est

de style aragonais avec ses tours rondes; à l'intérieur de la basilique nous découvrons ses belles mosaïques et la chapelle des martyrs, en hommage aux jeunes hommes, tués par les ottomans. Nous poursuivons notre périple par la ville de Santa Maria de Leuca, autrefois point « zéro » (borne, où après plus rien n'existait), jonction des mers Adriatique et Ionienne. Déjeuner à Gallipolli, où nous visitons un musée d'huile d'olive et son pressoir (encore 35 puits d'olives dans cette ville), huile initialement destinée à l'éclairage. Au milieu du XIX^e siècle, découverte du pétrole, la production d'huile change de destination.

Soirée de Pizzica, danse folklorique régionale, exécutée par une danseuse accompagnée de 2 musiciens et de notre groupe enthousiaste.

Dernier jour jeudi visite d'Ostuni, la ville blanche, bâtie sur une colline. Obligation aux habitants de blanchir les habitations à la chaux. Visite de la place où se trouvent l'obélisque avec le patron de la ville et l'église St François d'Assise. Dégustation de 3 types d'huile extra vierge dans une coopérative créée en 1929 et déjeuner pantagruélique, dont de la charcuterie, des pâtes, des petits légumes marinés, une purée de fèves, des boulettes de viande, dans une masseria. L'après-midi, est consacrée à Bari, la capitale des Pouilles, et sa cathédrale St Nicolas, patron de la ville, mais gâchée par un orage de pluie.

L'image que nous gardons de ce voyage est les champs d'oliviers à perte de vue, dont certains atteints de maladies, alternant avec des champs de blé pour la confection des pâtes. Un regret, les averses du dernier jour, obligeant à écourter la visite de Bari.

Mme LEBEAU



// LA VIE DE L'AMICALE

Comité de lecture

Du côté de notre Comité de Lecture : des pages, des partages et des passions !

La sélection 2026 du Prix du Roman Cezam, dévoilée en janvier dernier, tient toutes ses promesses en nous offrant, cette année encore, une magnifique diversité d'ouvrages. C'est précisément là que réside toute la richesse de ce prix : il nous pousse hors de nos sentiers battus à la découverte de nouvelles plumes (à 80% françaises). Quel privilège d'ailleurs de poser nos yeux sur les lignes pleines d'émotion d'un tout premier roman !

Cette année 16 amicalistes composent le groupe de lecture de l'Amicale des Hospitaliers Nantais.

Traditionnellement les membres du comité de lecture se rencontrent en début d'année. Compte tenu que le calendrier de lecture a commencé en janvier pour se terminer en octobre, il est apparu opportun de décaler cette rencontre plus tard. Elle a eu lieu le 4 juin. Exit la galette des rois de début d'année (qui aurait eu lieu seulement un mois après la réception des livres), place à une savoureuse tarte aux pommes ! Ce moment convivial nous a permis de croiser nos regards et de débattre de nos impressions. C'est toujours un exercice intéressant de comprendre sous quel angle chacun aborde et ressent une même œuvre. En septembre/octobre, chaque lectrice aura établi son classement final.

De mars à octobre des rencontres directes entre auteurs et lecteurs sont au programme. Ces moments privilégiés offrent une double opportunité. Pour les écrivains, celle de dévoiler les coulisses de la création de leur livre et de partager leur passion pour les mots. Pour les lecteurs, celle d'exprimer leurs ressentis, ce qu'ils ont aimé ou moins aimé à la lecture des ouvrages.

Rendez-vous au prochain numéro ! Je vous ferai part du classement de notre comité, ainsi que le nom du lauréat ou de la lauréate qui aura conquis le public au niveau national.

du classement de notre comité, ainsi que le nom du lauréat ou de la lauréate qui aura conquis le public au niveau.

Jean-Pierre Bouget - Référent du Comité de Lecture



La sélection

Prix Roman 2026 cezam

 11H02, LE VENT SE LÈVE SACHA BERTRAND [Éditions Poulsten] page 8	 TRANSATLANTIQUE CAMILLE CORCÉJOLI [Éditions La Contre Allée] page 9	 NOURRICES SÉVERINE CRESSAN [Éditions Dalua] page 10	 DE SON SANG CAPUCINE DELATTRE [Éditions La ville brûlée] page 11		
 CHASSEURS D'ÉTÉ SOUFIANE KHALOUA [Éditions Agullo] page 12	 LES COLONIES INTÉRIEURES DENIS LEMASSON [Éditions Rue de l'échiquier fiction] page 13	 LA MÈRE DES PALMIERS NASIM MARASHI [Éditions Zulma] page 14	 APRÈS RAPHAËL MELTZ [Éditions Le Tripode] page 15	 LES BONS SENTIMENTS KARINE SULPICE [Éditions Liano Levi] page 16	 LA MANGUE ET LE PAPILLON ANNE-CHRISTINE TINEL [Éditions Elggod] page 17

// ASSOCIATION SPORTIVE DU C.H.U.

Activité pilate



La section Pilates témoigne d'un réel dynamisme. Depuis le covid, elle regagne d'année en année des adhérents, faisant de nouveau « le plein » dans l'ensemble des cours cette saison 2025-2026, avec des inscrit(e)s venant du milieu hospitalier à 86 % et majoritairement des femmes à plus de 96 %.

Monsieururs, Joseph Pilates, le créateur de cette discipline, n'a jamais dit qu'elle était réservée aux femmes !!!

Face à cet engouement qui nous rend fières, notre section Pilates va pouvoir faire suite aux demandes reçues et non honorées à la rentrée dernière et ouvrir pour septembre 2026 2 cours supplémentaires, uniquement de niveau débutants :

- sur le site Laennec : le lundi à 16h30 (8 places)
- sur le site de l'hôpital St Jacques : le jeudi à 19h30 (10 places)

Ces créations porteront l'offre globale à 132 places possibles sur l'ensemble des trois sites (Hôpital Laennec - Hôtel-Dieu et l'Hôpital St Jacques) pour la prochaine rentrée sportive : pas mal, non ? !

Ceci est possible surtout grâce à notre équipe de professeures (Geneviève, Nathalie, Sandra et Sophie) soucieuses d'amener chacun(e) vers un mieux être dans sa pratique dans le respect de la progression de ses potentiels.

Vous êtes tenté(e) par le Pilates et avez besoin de quelques repères sur cette pratique ? Voici les 8 points clés pour comprendre la technique et les bienfaits du Pilates :

- La maîtrise du mouvement : chaque mouvement du début jusqu'à la fin doit être maîtrisé dans l'espace et dans le temps.

- La respiration : composante essentielle de la méthode « respirez vos exercices ». On respire profondément avec le thorax, surtout pas en gonflant l'abdomen. Cette technique muscle et tonifie les abdominaux.

- La fluidité : le corps est presque toujours en mouvement, mais ces derniers sont lents car on les réalise en faisant appel aux muscles profonds. C'est la coordination entre le système nerveux et le système musculo-articulaire qui permet cette fluidité.

- La précision : les exercices s'enchaînent de façon précise pour supprimer les mouvements parasites (travail parfait entre muscles agonistes et antagonistes).

- La concentration : chaque mouvement, chaque respiration doivent être réfléchis et venir du centre du corps.

- Le centrage : quel que soit l'exercice, il faut rentrer le ventre afin de faire travailler ses abdominaux profonds. « Tout vient du ventre » qui est le centre de gravité.

- La stabilité : c'est la capacité de garder immobile une partie du corps et en particulier celle du torse qui fait partie de l'élégance de cette méthode.

- La relaxation : afin de détendre et relâcher ses muscles et de travailler au mieux ses amplitudes.

Alors convaincu(e) ? Notre offre ne s'arrête pas là puisque chaque année, nous proposons deux stages gratuits d'1h1/2 pour 24 participant(e)s, l'un dans le cadre d'octobre rose, l'autre en avril pour saluer l'arrivée du printemps dans la magnifique salle du Réfectoire à l'Hôpital Saint Jacques.

Alors, qu'attendez vous pour nous rejoindre à votre tour ?

Pour avoir toutes les informations sur les modalités d'inscription (les tarifs, les indications médicales, etc...) rendez-vous sur la page de la section pilates du site internet de l'aschu : <https://www.aschu-nantes.fr>

Les membres du bureau de la section Pilates
pilatesaschunantes@gmail.com

Un métier parmi plus de 180 métiers au CHU de Nantes : TECHNICIEN BIOMÉDICAL - Un acteur hospitalier indispensable pour des services de pointe d'un CHU.

Le technicien biomédical, affecté dans un service biomédical, assure le suivi et la maintenance des équipements médicaux dès leur mise en service et pendant toute la durée de vie du matériel. Ce parc de matériel est très varié allant des matériels des blocs opératoires - tables d'opération, systèmes de monitoring, respirateurs d'anesthésie, poussettes- seringues électriques, matériels divers de blocs et de réanimation, et tous systèmes techniques d'assistance aux soins du patient.

Ce sont donc des centaines de références de matériels qui sont suivis au sein du CHU de Nantes ; pour certains matériels pointus, l'intervention du technicien biomédical se limitera à un pré-diagnostic et conduira selon le besoin à l'intervention d'une entreprise spécialisée notamment pour les appareils IRM et scanners.

Les personnels soignants et médicaux ont besoin de matériels fiables au quotidien, lors d'un dysfonctionnement le service biomédical est contacté ; l'intervention peut être urgente dans un bloc opératoire en fonctionnement par exemple, voire nécessité un échange

standard provisoire ou définitif si la réparation n'est pas possible.

Le service biomédical assure donc des opérations de maintenance préventives et curatives ; ainsi la continuité du service, la qualité et la continuité des soins en dépendent.

Le métier de technicien biomédical niveau bac + 2 demande une formation solide en électronique, électrotechnique, électricité, de la rigueur et une bonne capacité d'analyse, mais aussi savoir s'adapter aux situations qui peuvent être urgentes. Savoir communiquer est aussi très important car le technicien est en contact fréquent avec les services de soins et devra répondre aux interrogations des personnels utilisateurs.

En cours de carrière le technicien devra suivre des formations de mise à niveau et de découverte de nouveaux matériels. La technologie évolue vite, la curiosité et l'envie d'apprendre sont des qualités indispensables.

Le technicien biomédical n'est pas en contact direct avec le patient mais sa présence à l'hôpital est indispensable... comme bien d'autres métiers...

GR



Activité physique en milieu professionnel

L'activité physique, définie comme l'ensemble des mouvements du corps entraînant une dépense énergétique supérieure au repos, constitue aujourd'hui un élément fondamental de la santé publique. Ses bénéfices sont largement documentés : elle contribue à prévenir et à traiter de nombreuses maladies chroniques, telles que les pathologies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers ou encore les troubles psychiques comme la dépression et l'anxiété. Ces effets positifs concernent l'ensemble de la population, quels que soient l'âge, le sexe ou l'état de santé, et peuvent être observés même à des niveaux d'activité relativement modestes.

Malgré ce consensus scientifique, le niveau d'activité physique reste insuffisant dans la majorité des pays. En France, moins de la moitié de la population atteint les recommandations en vigueur, et une proportion importante d'individus n'atteint pas les seuils d'activité quotidienne recommandés, comme les 10 000 pas par jour. Cette insuffisance s'accompagne d'une augmentation marquée des comportements sédentaires, définis par un temps prolongé passé en position assise avec une faible dépense énergétique. Or, la sédentarité constitue un facteur de risque à part entière, distinct de l'inactivité physique, et ses effets délétères sur la santé sont difficiles à compenser, même chez les personnes physiquement actives.

Ces évolutions s'expliquent en grande partie par les transformations profondes du monde du travail. La mécanisation et la tertiarisation des emplois ont progressivement réduit les efforts physiques au profit d'activités sédentaires, notamment dans les métiers de bureau. Aujourd'hui, de nombreux salariés passent une grande partie de leur journée assis, souvent devant un écran, ce qui contribue à la dégradation de leur santé physique et mentale. L'augmentation de l'obésité, des troubles musculosquelettiques, de l'anxiété ou encore de l'absentéisme en est une illustration.

Dans ce contexte, le lieu de travail apparaît comme un levier privilégié pour promouvoir l'activité physique. Les entreprises disposent en effet de moyens d'action variés et peuvent intervenir directement sur les conditions de travail, l'organisation du temps ou encore l'environnement social. Les programmes de promotion de l'activité physique en entreprise se sont ainsi largement développés ces dernières années. Ils visent à encourager les salariés à adopter un mode de vie plus actif, tout en apportant des bénéfices à



l'organisation elle-même, notamment en termes de productivité, de réduction de l'absentéisme et de diminution des coûts liés à la santé.

Ces programmes prennent des formes diverses. Certains reposent sur la diffusion d'informations et la sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique, tandis que d'autres cherchent à modifier les comportements en intégrant progressivement des pratiques actives dans le quotidien professionnel, comme la marche ou les pauses actives. D'autres encore s'appuient sur des stratégies motivationnelles, en utilisant des outils de suivi ou en proposant des défis collectifs et des systèmes de récompense. Parallèlement, des programmes encadrés par des professionnels proposent des séances structurées d'exercice physique, visant à améliorer directement la condition physique des participants. L'ensemble de ces interventions peut s'appuyer sur des modèles théoriques issus de la psychologie et des sciences du comportement, bien que leur efficacité fasse encore débat.

Malgré leur développement, ces dispositifs présentent des résultats contrastés. Leur impact sur la réduction de la sédentarité reste souvent limité, et les bénéfices sur la santé, bien que réels, varient fortement d'une étude à l'autre. En outre, le volume d'activité physique généré par ces programmes est généralement insuffisant pour compenser les effets d'une sédentarité prolongée. Un autre problème majeur réside dans le fait que ces programmes attirent principalement des individus déjà actifs et en bonne santé, laissant de côté les populations les plus à risque. Surtout, leur efficacité

Activité physique en milieu professionnel

est fortement limitée par un faible niveau d'adhésion des salariés, qui tend à diminuer au fil du temps.

C'est dans ce contexte que la présente étude s'est donné pour objectif d'identifier les facteurs influençant l'adhésion des employés aux programmes d'activité physique en entreprise, tout en évaluant leurs effets sur la santé. Pour ce faire, une revue systématique de la littérature a été réalisée, portant sur des essais contrôlés randomisés publiés entre 2000 et 2024. Au total, 91 études ont été analysées, permettant de comparer différents types d'interventions, qu'elles soient supervisées ou non.



Les résultats mettent en évidence que l'adhésion des employés dépend d'un ensemble de facteurs étroitement liés. Les caractéristiques individuelles jouent un rôle déterminant : les personnes déjà actives ou en bonne santé sont plus enclines à participer, tandis que le sentiment d'efficacité personnelle et la motivation influencent fortement l'engagement. L'amélioration rapide de certains indicateurs de santé peut également renforcer la participation, en créant un effet de renforcement positif.

Au-delà des caractéristiques individuelles, la manière dont les programmes sont conçus apparaît tout aussi déterminante. Les interventions les plus efficaces sont celles qui s'adaptent aux besoins des participants, en proposant un accompagnement personnalisé, des objectifs progressifs et des modalités flexibles. L'utilisation d'outils de suivi, comme les podomètres, peut également favoriser l'engagement, à condition d'être associée à un accompagnement adapté. En revanche, les incitations financières, bien qu'efficaces à court terme, ne semblent pas garantir une adhésion durable.

L'environnement de travail constitue un troisième facteur clé. La qualité des relations professionnelles, le soutien des collègues et de la hiérarchie, ainsi que l'organisation du travail influencent fortement la participation des employés. À l'inverse, une charge de travail élevée ou des conditions psychosociales dégradées peuvent freiner l'engagement. Ainsi, l'adhésion ne dépend pas uniquement de la motivation individuelle, mais aussi du contexte dans lequel les salariés évoluent.

En ce qui concerne les effets des programmes, les résultats montrent des améliorations significatives de la santé physique, notamment en termes de condition cardiovasculaire, de poids ou de pression artérielle. Des bénéfices psychologiques sont également observés, avec une réduction du stress et une amélioration du bien-être au travail. Par ailleurs, les entreprises peuvent tirer profit de ces initiatives à travers une diminution de l'absentéisme et une amélioration de la productivité. Toutefois, ces effets restent variables et souvent difficiles à maintenir sur le long terme.

L'analyse comparative révèle que les programmes supervisés tendent à produire des effets plus constants sur la santé physique, grâce à un encadrement structuré, tandis que les programmes non supervisés favorisent davantage les changements de comportement et l'autonomie des participants. Néanmoins, ces derniers sont également plus sensibles aux problèmes d'adhésion et présentent une variabilité plus importante dans leurs résultats.

Ces constats soulignent l'importance de repenser la conception des programmes de promotion de l'activité physique en entreprise. Trop souvent, ces dispositifs poursuivent des objectifs multiples et parfois irréalistes, en cherchant à agir simultanément sur la santé, la sédentarité, le bien-être et la performance. Or, certains déterminants, comme les contraintes organisationnelles ou les conditions de travail, ne peuvent être modifiés par la seule pratique d'une activité physique.

L'étude met ainsi en évidence la nécessité de recentrer les interventions sur un objectif prioritaire : favoriser l'adhésion des employés. Pour cela, il apparaît essentiel de mieux prendre en compte les besoins, les attentes et les contraintes des salariés dès la phase de conception des programmes. Une approche individualisée, combinée à un environnement de travail favorable, semble constituer la clé du succès.

Activité physique en milieu professionnel

Toutefois, cette étude présente certaines limites, notamment liées à l'hétérogénéité des études analysées, à la diversité des méthodes utilisées et au manque de données à long terme. Ces éléments rendent difficile la comparaison des résultats et limitent la portée des conclusions.

Enfin, les perspectives ouvertes par cette étude invitent à aller au-delà des seuls programmes d'activité physique. Une réflexion plus globale sur l'organisation du travail, les rythmes professionnels et les conditions de vie pourrait s'avérer nécessaire pour favoriser durablement un mode de vie actif. Dans cette optique, le développement de modèles hybrides, combinant encadrement et autonomie, ainsi que l'intégration de politiques de santé au travail plus ambitieuses, pourraient contribuer à améliorer l'efficacité des interventions.

En conclusion, si les programmes de promotion de l'activité physique en entreprise offrent des perspectives intéressantes pour améliorer la santé des salariés, leur réussite dépend avant tout de la capacité à mobiliser

durablement les employés. Cela implique de mieux comprendre les déterminants de l'adhésion et de concevoir des interventions adaptées, intégrées dans une approche globale de la santé au travail.

Résumé extrait d'une publication du Dr TRIPODI dans la revue de santé publique BMC PUBLIC HEALTH.

Références :

1° Grimaud Q, Malloggi L, Moret L, Rowe F, Fleury-Bahi G, Tripodi D. Factors for adherence to a physical activity promotion program in the workplace: A systematic review. BMC Public Health; 2025, 17;25(1):1827. doi: 10.1186/s12889-025-22775-4.

2° Thèse de Médecine : Facteurs d'adhésions à un programme de promotion de l'activité physique en entreprise : revue de la littérature préalable à une étude épidémiologique.

Auteur : Quentin Grimaud; soutenue le 26 octobre 2021, Faculté de Médecine de Nantes (mention très honorable). Directeur de Thèse : docteur Tripodi Dominique.





Opération « Front Rouge » : Le Miracle de la Chapelle

Nous sommes à la fin des « sixties ». Au CHU, l'ambiance est un doux mélange d'odeur d'éther et de discipline monacale. À l'époque, les sœurs règnent sur les couloirs, mais elles ont un point faible : le réveil aux aurores.

Le Rituel du Matin (ou le « Flash Mob » religieux)

Vers 5 heures du matin, alors que même les coqs hésitent encore à chanter, l'escadron des cornettes s'éveille. Dans la pénombre de l'hôtel religieux, les sœurs avancent en file indienne, leurs coiffes monumentales agissant comme des œillères médiévales. Direction : la chapelle.

Le geste est machinal, exécuté avec la précision d'un métronome :

1. Plonger les doigts dans le bénitier.
2. Tracer une croix sur le front et les épaules.
3. Entrer en prière.

Le Coup de Génie des Internes

C'était sans compter sur l'imagination débordante (et légèrement toxique) des internes de garde. Profitant de l'obscurité, nos joyeux carabins avaient remplacé l'eau bénite par... du mercurochrome bien frais. Un rouge vif, tenace, et surtout, indélébile à court terme.

Le Résultat : Une Conversion Involontaire

Imaginez la scène : dans le noir complet, les sœurs se marquent consciencieusement le visage les unes après les autres. Ce n'est qu'au lever du jour, sous les vitraux, que la Mère Supérieure voit débarquer son équipe.

Le diagnostic visuel est sans appel : au lieu de l'onction divine, elle se retrouve face à une armée de religieuses arborant quatre points rouges éclatants.

La chapelle s'est transformée, l'espace d'une messe, en temple hindouiste improvisé. On raconte que la Mère Supérieure a failli en perdre sa cornette de stupéfaction. Quant au mercurochrome, l'histoire ne précise pas s'il a acquis des propriétés miraculeuses après avoir été ainsi « consacré ».

*Histoire véridique rapportée par Françoise CAILLE
et remaniée par Jean-Pierre BOUGET*



// LITTÉRATURE

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.

La nuit, tu es dans mes rêves,
Le jour, tu hantes mes pensées,
Mais la seule place où je veux que tu sois
Toujours, c'est dans mes bras.
Si l'on pouvait cueillir, comme on cueille les roses,
Le bonheur et l'espoir, ces deux roses du coeur,
Dès l'aurore, on irait, guettant les fleurs écloses,
Vers des buissons bénis, pour cueillir le bonheur.
Et ces roses de joies, 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 à Izabel



// LE COIN CUISINE

Crumble à la sardine

Ingrédients pour 2 personnes :

- 50 gr de beurre demi sel
- 50 gr de parmesan
- 50 gs de farine
- 2 boîtes de sardines à l'huile

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Dans un bol, placez le beurre, le parmesan et la farine. Emiettez du bout des doigts pour obtenir un crumble bien sableux
- Ouvrez les boîtes de sardine, videz l'huile et mélangez l'intérieur à la fourchette, sans sortir de la boîte.
- Répartissez le crumble sur les boîtes.
- Enfourez 15 minutes

Bon appétit



Travers de porc au miel

Ingrédients pour 2 personnes :

- 500 gr de travers de porc
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Sel, Poivre
- Sucre



Préparation

- Découpez le travers de porc selon votre goût, en petits ou gros morceaux, ou découpez os pas os.
- Faites revenir le travers de porc dans une poêle, avec un peu de beurre, et laissez-le cuire 20 minutes environ.
- A mi-cuisson du travers, ajoutez l'oignon haché finement.
- Une fois le travers cuit, versez la sauce soja, laissez revenir quelques minutes.
- Enfin, ajoutez le sucre et le miel. Salez et poivrez légèrement.
- En accompagnement, il est suggéré des pommes de terre grenaille de Noirmoutier avec de la fleur de sel, cuisson au four.

Bon appétit



// LE COIN CUISINE

Pavlova aux fruits



Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de blancs d'œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de sucre glace
- Des fruits de saison (fraises, framboises, kiwis, mangues...)
- Quelques feuilles de menthe
- Un filet de miel
- Crème liquide

Préparation

- Fouetter les blancs d'œufs en neige en incorporant 30 grs de sucre dès le départ. Ajouter ensuite le reste du sucre en trois fois, tout en continuant de fouetter. La meringue doit devenir ferme et brillante, formant un "bec d'oiseau" au bout du fouet.
- Tamiser le sucre glace et l'incorporer délicatement à la meringue à l'aide d'une maryse, sans la faire retomber.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, pocher un disque de meringue. Former des petites pointes sur le pourtour pour donner du volume.
- Enfourner à 80°C pendant 1 heure pour que la meringue sèche lentement tout en conservant son moelleux intérieur.
- Pendant ce temps, monter la crème liquide bien froide en chantilly, sans ajouter de sucre. Pour plus de saveur, y incorporer un peu d'extrait de vanille.
- Une fois la meringue refroidie, la garnir généreusement de chantilly. Ajouter une compotée de fruits rouges ou une fine couche de confiture pour une touche acidulée.
- Il est possible d'acheter chez le boulanger des meringues Italiennes rondes (8 cm de diamètre).
- Répartir harmonieusement les fruits frais sur le dessus, puis parsemer de feuilles de menthe. Verser un filet de miel pour apporter de la brillance.
- Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur afin que la meringue absorbe légèrement l'humidité de la crème et devienne encore plus fondante.

Bon appétit



