



• **CONGRÈS de COMPIÈGNE**
28 et 29 septembre 2023

SOMMAIRE ►► n°26



Le souk des tanneurs
(quartier de Chouara).



L'Amicale des agents
généralistes retraités
du groupe AXA

107, rue Réaumur - 75002 Paris
e-mail : secretariat@reussirsenior.fr
site : www.reussirsenior.fr

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Bernard Brossard
4, rue l'Angelot
77470 Trilport
06 08 64 78 51

COMITÉ DE RÉDACTION

Anne-Marie Rétif - *Rédactrice en chef*
Max Cazaux
Patricia Léandri
Janine Massonnaud
Liliane Paget
Jean-Yves Réguer

MISE EN PAGE

Renaud Scapin

IMPRESSION

CIA GRAPHIC • Pougues-les-Eaux

PHOTOS

Maurice Oudot
Les équipes régionales
Anne-Marie Rétif

DÉPÔT LÉGAL

2^e semestre 2023
ISSN : 2118-3775

L'éditeur décline toute responsabilité quant au libellé des annonces, omissions ou erreurs figurant dans cette publication. Tous droits réservés pour tous pays. Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, ainsi que l'enregistrement d'informations par système de traitement de données à des fins professionnelles, sont interdits et donnent lieu à des sanctions pénales. Ne pas jeter sur la voie publique.

3 >> L'ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT

4-20 >> LES RÉGIONS

- Pages 4-7 : Région Ouest - Le mot du Président - Saint-Malo, Dinan, Dinard, bienvenue dans la Vallée des Singes
- Page 8 : Région Île-de-France - En passant par Paris, quelques expositions
- Pages 10-12 : Région Nord-Est - Compte rendu d'activité - Les géants du nord - Saint Nicolas - La recette de la potée portoise
- Pages 14-17 : Région Sud-Est - Le mot du Président - Vallées de la Vésubie et de la Roya - Grignan - Le Beaujolais
- Pages 18-20 : Région Sud-Ouest - Le mot de la Présidente - Le makila, symbole du Pays basque - Le marbre des Pyrénées : un trésor à redécouvrir

21 >> MOTS CROISÉS

22-23 >> DÉCRYPTAGE NATURE

- Page 22 : Et si Jean de La Fontaine avait su ?
Aurait-il écrit autrement sa fable Le Corbeau et le Renard ?
- Page 23 : Aurions-nous envie de jouer avec eux ?

24-25 >> ACTUALITÉS

- Page 24 : Assemblée Générale à Compiègne le 28 septembre 2023
- Page 25 : Résumé des réductions accordées par AXA aux adhérents de Réussir Senior

26 >> INFOS SANTÉ

- Un petit pense-bête sur nos diverses couvertures en santé et leurs avantages

27 >> DÉCRYPTAGE BONHEUR

- Christophe André, psychiatre, nous propose quelques conseils pour vivre heureux

28 >> DÉCRYPTAGE NUMÉRIQUE

- J'ai testé *Bonjour Henry*, un assistant vocal dédié aux personnes en perte d'autonomie numérique

29 >> GASTRONOMIE

- Les recettes de Janine Massonnaud : gourmandises picardes

30-31 >> VOYAGES

- Réussir Senior au Maroc, c'était en mars !
- Réussir Senior bientôt en Islande

32 >> VIE DE L'AMICALE - LES ADHÉRENTS

- Les nouveaux adhérents - Ils nous ont quittés

34 >> CLIN D'ŒIL

- Le chiffre 7 : la somme de 2023 ?

35 >> ORGANIGRAMME

36 >> POÉSIE

- Jean d'Ormesson - *Le train de ma vie*

Couverture

En le scannant,
découvrez
d'autres photos.



Le souk des tanneurs (quartier de Chouara).

Cet endroit, vieux de près de 1 000 ans fut le principal lieu de production du cuir et de tissage au Maroc avec celui de Marrakech. Il reste encore très actif aujourd'hui et fait le régal des touristes pour ses couleurs, ses odeurs et l'originalité des lieux. Les peaux sont trempées dans les cuves pendant plusieurs semaines, dans l'eau, de la chaux vive et d'autres produits bizarres (comme les henné, garance, cochenille, cobalt, grenade, antimoine et autres, avant les colorants chimiques, hélas, utilisés). Elles seront mises à sécher sur les murs.

ÉDITORIAL du PRÉSIDENT



Plusieurs mois sont passés depuis le 1^{er} janvier et de nombreux adhérents n'ont pas encore réglé leur cotisation 2023. Cela amène deux réflexions (entre autres) : nos statuts précisent que la cotisation doit être réglée durant le 1^{er} trimestre de l'année, et ensuite faut-il rappeler qu'il est nécessaire d'être adhérent pour bénéficier des avantages procurés par l'amicale ? Réductions sur nos contrats d'assurance IARD, et bénéfice du contrat groupe complémentaire santé, ou encore la réception de notre revue semestrielle. Donc, merci à chacun de faire l'effort de régler dans les délais « normaux », c'est important pour notre association et le travail de nos trésoriers.

La gestion de nos remboursements complémentaires santé a été très perturbée en début d'année, suite au transfert d'Apria vers TG-Assur. Vos élus et représentants sont évidemment intervenus immédiatement pour signaler ces dysfonctionnements et demander le rétablissement d'un service de qualité. Tout semble rentré dans l'ordre maintenant. Vous trouverez dans ce numéro le récapitulatif de l'organisation de nos garanties santé.

Vos bureaux régionaux se sont mis au travail et des sorties ou des réunions conviviales sont organisées. Je vous encourage à y participer le plus possible, tant il est vrai qu'il est toujours très positif de nous rencontrer et d'échanger. C'est aussi une satisfaction pour les équipes régionales qui offrent du temps au service de la communauté.

Votre conseil d'administration étudie actuellement différentes pistes pour apporter à nos adhérents en moins bonne santé, ou aux adhérents accompagnants de personnes handicapées, des services supplémentaires. Nous vous en reparlerons.

Enfin, comme vous le savez, notre prochain congrès se tiendra à Compiègne (Oise) les 28 et 29 septembre prochains. Vous êtes-vous inscrits ? C'est l'occasion de nous rencontrer entre adhérents de différentes régions dans une ambiance chaleureuse et de suivre l'actualité de l'amicale.

Je vous souhaite à toutes et à tous de passer un excellent été.

■ Bernard Brossard
Président de Réussir Senior

Fonds de solidarité

Cette année encore, notre commission sociale sera tout particulièrement attentive pour vous venir en aide (sous condition de ressources). Elle porte à 600 € l'aide possible (sous condition de ressources) et traitera toutes les demandes avec attention. Merci à ceux qui, par leurs dons, contribuent à alimenter ce fonds.

Contactez **Jean-Luc SCHICHELÉ**

Tél. : 06 11 72 43 77 - Courriel : jeanlucschickele@gmail.com

Sachez que vous pouvez aussi bénéficier d'une aide de la commission d'action sociale de la Cavamac, lisez l'encart spécifique en page 24.

Le mot du Président

Nous nous sommes rencontrés à Champtoceaux (49270), le 9 novembre dernier, les membres du bureau élus et des membres actifs cooptés, représentants départementaux pour certains, et susceptibles de nous apporter leurs concours dans leurs domaines respectifs de compétences. Présents : Jocelyn Chevailler, Thierry Véron, Jean-Francois Barboux, André Cesbron, Jean-Michel Clément, Bernard Lecossois, Michel Daniélou et moi-même.

Nous avons arrêté quelques décisions sur notre futur fonctionnement et organisation d'événements ponctuels. Compte tenu du succès et de l'engouement suscités dans l'organisation de voyages, nous avons souhaité continuer à en confier l'organisation à Michel Daniélou. Vingt personnes ont effectué une croisière sur la mer Rouge du 4 au 11 mars et en sont revenues réjouies. Un autre voyage à Malte est programmé en septembre prochain et il est encore temps de solliciter Michel Daniélou pour vous y inscrire (rappel : vous pouvez également dans la mesure de places, inscrire des amis).

Nous avons également pour projet l'organisation de réunions à thèmes dans des « sous-régions » pour rencontrer le plus grand nombre d'entre vous. Quatre lieux ont été arrêtés : **Loudéac, Le Mans, Saumur et Mortagne-au-Perche.**

Le 24 novembre, nous avons organisé une visioconférence pour préparer la journée du 9 décembre à Angers où nous avons rencontré bon nombre de nos confrères de plus de 60 ans et par voie de conséquence, futurs retraités. Cette journée « préparation au départ à la retraite » était organisée par Emilie Beauchet, responsable du réseau et quelques-uns de ses collaborateurs. Jocelyn Chevailler, Jean-Francois Barboux et Michel Daniélou m'accompagnaient à cette manifestation. Nous en avons profité pour faire, si besoin était, la promotion de notre amicale.

En début d'année, nous avons dû, pour certains, faire l'interface entre nos confrères assurés via le contrat santé Réussir Senior et Actifs pour répondre au mécontentement général lié au changement de gestionnaire du contrat. Le manque d'anticipation dans



Terre Neuvas - Albert Brenet

la procédure a malheureusement généré quelques frictions qui, heureusement, s'estompent avec le temps.

Nous organisons, sous l'action efficace de Jean-Michel Clément, une journée festive le jeudi 8 juin avec visite et « balade » dans les marais poitevins.

Lors du Conseil national du 7 mars : « *J'ai demandé au bureau en la personne de son Président Bernard Brossard, d'intervenir et d'appuyer la démarche de certains d'entre nous pour obtenir une revalorisation « décente » de notre retraite complémentaire gérée par AXA* ».

400 confrères ex UAP et AXA seraient concernés au niveau national. Il me semble impensable qu'un assureur puisse traiter ses anciens collaborateurs de la sorte. Pour les confrères concernés : « *Je vous remercie de m'adresser un mail de soutien si nous devons entreprendre une action. aureart.francois@orange.fr* ».

« *J'aimerais également adresser mes sincères remerciements à Jean-Francois Barboux et à Jean-Michel Clément, pour leur très grande implication dans le fonctionnement de notre amicale régionale* ».

Syndicalement vôtre, préservez votre santé.

■ François Auréart - Président régional Ouest

*Laissons à Jean-Yves Réguer le soin d'évoquer la Vallée
des Singes en nous faisant voyager bien loin !*



Saint-Malo, Dinan, Dinard,

Bienvenue dans la Vallée des Singes

Sommes-nous bien en Bretagne ? À regarder la carte, sans aucun doute : Saint-Malo et Dinard sont en Ille-et-Vilaine et Dinan dans les Côtes d'Armor. On ne dit pas « en » Côtes d'Armor, mais « dans les ». Comme on dit « en » Loire-Atlantique » et « dans » le Morbihan ou le Finistère... Là n'est pas le sujet. L'estuaire de la Rance entre **Saint-Malo, Dinan et La Richardais est en Bretagne sur le papier, en Pays malouin dans l'esprit.**

« *Ni Breton, ni Français, Malouin suis !* »

Qui a dit cela ?

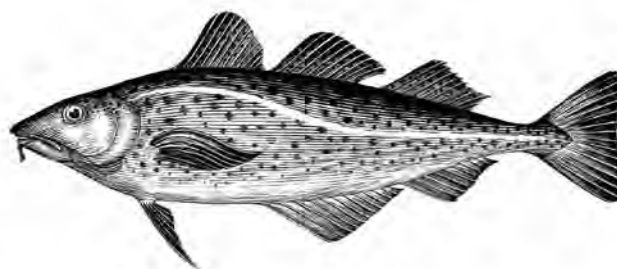
Châteaubriand qui a grandi dans cette région et qui l'a si bien racontée ? Surcouf, corsaire célèbre dont les citations ont été rapportées, colportées et sans doute déformées ? Ni l'un, ni l'autre.

Bien avant eux mais on ne sait qui, a fait de cette phrase provocatrice la devise de la République de Saint-Malo. Une république qui n'a duré que quatre ans à la fin du XVI^e siècle, le temps que règne en France un roi catholique, en l'occurrence Henri IV qui, Paris valant bien une messe, s'est converti.

C'est à peu près à cette époque que commence l'histoire des Terre-Neuvas qui ne s'est terminée qu'à la fin du XX^e siècle, quand la morue a quasiment disparu des côtes canadiennes. À la faveur des grandes découvertes, la navigation a fait des progrès et les ports de Normandie et de Bretagne Nord arment pour la pêche dans les eaux froides de Terre-Neuve des bateaux qui appareillent au printemps et ne reviennent qu'à l'automne. Les pêcheurs de Bretagne Sud et d'Aquitaine ont assez à faire avec la sardine, le thon ou les crustacés et n'ont pas besoin de s'aventurer si loin. Mais les Espagnols et surtout les Portugais croiseront les bateaux malouins dans les parages. On trouvera toujours le

récit de quelques incidents, mais on peut dire que les marins ont toujours été solidaires. La mer est assez hostile comme ça pour qu'on n'en rajoute pas à ses dangers en se chamaillant...

Les futurs capitaines étaient repérés parmi les marins qui avaient comme on dit aujourd'hui du « potentiel ». Gestion des ressources humaines de l'époque... Après quelques campagnes de pêche, ceux qui étaient toujours motivés et avaient fait leurs preuves entraient en formation théorique dans une école de navigation à Brest.



Les capitaines à qui les armateurs confiaient des bateaux avaient aussi la charge de recruter des marins. Malgré les revenus substantiels que les marins percevaient en fin de campagne, les candidats n'étaient pas si nombreux : c'était **des gars de la côte** qui avaient besoin d'argent et aussi **des fils de paysans** curieux de découvrir le grand large. On trouvait aussi parmi les matelots, **des jeunes enrôlés** contre leur gré ou embarqués ivres-morts, ceux qu'on appelait les « shanghaïés »... Des enfants aussi étaient enrôlés comme mousles le lendemain de leur communion. Et tout ce monde recevait son paquetage : un béret, des sabots, un « cirage », vêtement de toile rêche enduit de cire pour le rendre imperméable, ancêtre du ciré.



Quelques images
sur les Terre-Neuvas



Écoutez le chant
sur les Shangaiées

Jusqu'à l'arrivée sur les bancs, la vie était monotone à bord. Les plus anciens apprenaient aux novices à nager. À nager ? **Nager sur un bateau de pêche**, ce n'est pas se mouvoir dans l'eau, c'est ramer : **coincer les avirons dans les dames de nage et les plonger dans l'eau pour déplacer le doris**. Le doris, c'est la petite embarcation de 4 mètres que l'on mettait à l'eau du bateau terre-neuvier une fois arrivé sur les lieux de pêche, les fameux bancs de Terre-Neuve. Deux hommes à bord pêchaient toute la journée avec des lignes boîtées au bulot et revenaient à couple du navire le soir, un peu avant si le doris était plein de poissons. **Les morues étaient étêtées, vidées, tranchées en filets et posées dans le sel. Les têtes étaient mises de côté, à la disposition des marins pour les langues et les joues**. Chacun ses quartauts, sorte de barriques, et il n'est pas question de piquer dans ceux des autres. Les langues de morue sont posées entre deux couches de sel, puis quand le quartaut est aux trois-quarts plein, on le remplit avec des joues, morceaux plus fragiles et qui devaient être sur le dessus pour ne pas être écrasés. C'était l'occupation du retour pour améliorer le revenu du marin. On dirait aujourd'hui : pour se faire un peu de « black ». Les plus courageux - ou les plus résistants à la fatigue - descendent à terre leurs

quartauts et parcourent la campagne pour vendre ou troquer les langues et les joues de morue hautement appréciées dans la vallée de la Rance et même au-delà.

Vin à l'Ouest, cidre à l'Est

La Vallée de La Rance, est surnommée la Vallée des Singes. Le singe sur un bateau de pêche, c'est le patron, le commandant. On dit le « singe », mais pas tellement. Beaucoup moins qu'on ne dit le « pacha » pour le commandant d'un bateau militaire ou le « vieux » ou le « tonton » pour le commandant d'un bateau de commerce. Le plus souvent sur un bateau de pêche, on dit « le patron » et l'expression « Vallée des Singes » ne vient pas du fait qu'on trouvait beaucoup de patrons de pêche dans la Vallée de la Rance. D'ailleurs, on n'en trouvait pas beaucoup, sauf à Plouër-sur-Rance. La plupart des commandants habitaient Saint-Malo, Saint-Servan-sur-Mer ou Paramé et la vallée de la Rance ne commence qu'à Saint-Jouan-des-Guérets sur la rive droite et La Richardais sur la rive gauche. On disait « ce marin vient de la Vallée des Singes », parce que les marins de cette région étaient à l'aise pour grimper dans la mâture.





Sans doute il y a-t-il une part de légende dans cette renommée, mais elle pourrait être fondée sur deux observations : la première est que les marins pêcheurs de l'Est de la Bretagne étaient plutôt plus jeunes que ceux du Finistère ou du Morbihan. Les marins pêcheurs de l'Ouest de la Bretagne exerçaient le métier toute leur vie. Leur espérance de vie n'était certes pas bien longue, mais c'est un autre sujet. Les marins de l'Est de la Bretagne se reconvertissaient assez vite dans la navigation de commerce ou dans l'agriculture, plus rentable dans les zones côtières du pays malouin et dans le bassin de Rennes qu'en Basse-Bretagne si l'on fait exception du Léon. Deuxième raison : les gars de la Vallée de la Rance buvaient moins que les Finistériens. Du moins, ils ne buvaient que du cidre, quand les Finistériens, les Morbihannais et les Nantais s'étaient mis au vin rouge exporté par les Espagnols, ou produit localement du temps pas si lointain où la vigne donnait en Bretagne Sud un vin acceptable.

Quoiqu'il en soit, les gars de la Vallée des Singes avaient dans les haubans et la mâture la main ferme et le pied sûr...

La grande aventure de la pêche sur les bancs de Terre-Neuve s'est terminée avec l'épuisement de la ressource qui n'est pas à la veille de se reconstituer même si le Canada protège ses eaux territoriales.

Jusqu'à Dinan, c'est la mer

La Vallée de la Rance fermée par le barrage de l'usine marémotrice est un des plus beaux estuaires que l'on puisse découvrir. Malgré l'envasement contre lequel les pouvoirs publics et EDF se mobilisent sous la pression des associations de riverains, c'est une des premières zones du Grand Ouest pour l'accueil des bateaux de plaisance. De l'écluse du barrage de la Rance, on peut prendre un

mouillage à La Richardais, à Saint-Jouan des Guérets, au Minihic, à Langrolay ou à Saint-Suliac, classé plus beau village de France en 1999. Si on préfère s'amarrer à un ponton, le restaurant *Jersey Lillie* vient de rouvrir à Jouvante en Pleurtuit. À Plouër-sur-Rance, à dix milles au sud de Saint-Malo, on a le choix entre les pontons et les mouillages. Le port de la Hisse à la Vicomté sur Rance est à une petite heure de navigation, après le passage d'une deuxième écluse. Au-delà, c'est tout en méandres jusqu'à Dinan dont le port au bas de la ville a été récemment rénové. On découvre la ville médiévale en montant le Jerzual qui était autrefois l'avenue qui reliait le port à la cité entourée de remparts.

Pour peu que la mer soit un peu agitée dans le golfe de Saint-Malo, c'est une bonne option pour les plaisanciers de remonter la Rance jusqu'à Dinan, d'autant que le permis fluvial n'est pas exigé avant le passage du vieux pont.

Même si la mer est calme, il faut à pied, à cheval, en voiture et surtout en bateau, découvrir l'estuaire de la Rance.

Appelez la « Vallée des Singes », personne ne sera offensé et vous passerez pour un descendant de terre-neuvas...

■ Jean-Yves Réguer

Jean-Yves Réguer vient de publier un nouveau livre *Le Bateau cool*, aux éditions Le Lys Bleu, « *Un assemblage de suggestions, idées et recommandations pour les plaisanciers et tous ceux qui pratiquent la mer, afin que ces derniers ne se compliquent pas la vie, ni celle des autres* ».

RÉGION ÎLE-DE-FRANCE

En passant par Paris, QUELQUES EXPOSITIONS

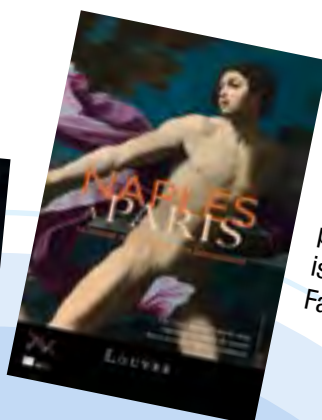
RAMSÈS et l'or des Pharaons
à la Grande Halle de la Villette,
jusqu'au 6 septembre.

Une des plus impressionnantes collections jamais exposées en France illustrant la grandeur pharaonique de RAMSÈS II, réunissant 180 pièces originales, témoins de son règne.



NAPLES à Paris,
jusqu'au 8 janvier 2024.

Le Louvre se transforme en palais napolitain, avec plus de 60 chefs-d'œuvre issus des collections Farnèse et Bourbon.



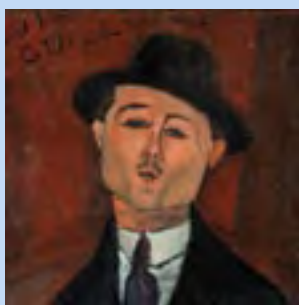
Au musée PICASSO,
jusqu'au 27 août.

Pour le cinquantenaire de la mort de l'artiste, présentation des moments et sujets les plus emblématiques de l'œuvre.



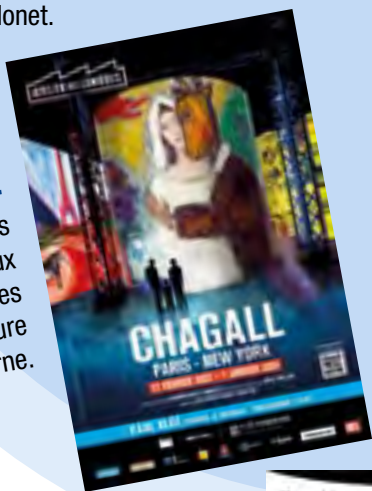
Amedeo MODIGLIANI au musée de l'Orangerie,
du 20 septembre au 15 janvier 2024.

Portraits des figures marquantes de l'époque de sa rencontre en 1914 avec le marchand Paul Guillaume, jusqu'à sa mort en 1920. Vous pourrez aussi voir ou revoir la collection du Musée et notamment le grand décor des Nymphéas de Monet.



À l'Atelier des Lumières,
CHAGALL et Paul KLEE,
jusqu'au 14 janvier 2024.

Un voyage immersif dans l'imaginaire de ces deux artistes cosmopolites, figures emblématiques de la peinture et de l'art moderne.



Éternel MUCHA
au Grand Palais Immersif,
jusqu'au 5 novembre.

Exposition immersive et interactive racontant l'histoire de Mucha, figure de l'art nouveau, en 1900, au tournant de sa carrière.



Enfin, à la Bourse du Commerce
jusqu'au 11 septembre,
« Avant l'orage »

exposition dans l'air du temps (ah ah ah) présentant les œuvres d'une quinzaine d'artistes et leurs inventions d'écosystèmes instables figurant d'inédites saisons.



Accordez-vous quelques jours pour savourer par les yeux, les émotions, les sons, les beautés de notre civilisation et vous faire oublier les douleurs du moment !

■ Janine Massonnaud



Assurance et Banque

Donnez vie à vos projets

Prêt Personnel AXA Banque



Parlez-en avec votre Agent Général AXA

UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.

Une offre de financement proposée par AXA Banque. Disponible aux clients particuliers AXA Client Individuel. Informations en savoir plus sur le service AXA Banque, voir l'adresse d'accueil ou le site internet de AXA Banque Financement, le 01 69 10 10 10.

Aussi, consultez, de manière informative, le site www.axa.fr pour en savoir plus sur les conditions de financement et les modalités de remboursement.

AXA Banque, S.A. au capital de 146 921 236 € - 041 COA 952 907 0000. **AXA Banque Financement**, S.A. au capital de 31 952 000 € - 346 211 244 RCS Créteil. Siège Social : 201-205 rue Carnot 94139 Fontenay-sous-Fort. Informations et assurances pour le service AXA Banque Vie et AXA Banque Vie - N° ORIAS 01 026 37 742 025 000 - Site : www.axa.fr **AXA France IARD**, Société Assurances Capital de 2014 961 000 000 RCS. Numéro : 722 057 400 - **AXA France Vie**, Société Assurances Capital de 487 729 073, 000 - RCS Nanterre N° 345 899 109 - Siège Social : 313 Terrasse de France - 92121 Nanterre Cedex. Établissement réglementé par l'ARAF. Mandataire exclusif en opérations de banque d'AXA Banque, N° ORIAS 11 004 346 et 13 005 764, en sa R.

Autorité de contrôle gouvernementale et de régulation : 47 Place de la Bastille, CS 93493, 75436 Paris Cedex 05. Le détail des procédures de recours et de conciliation et les coordonnées des services clients sont disponibles sur www.axa.fr pour la Banque et Assurance.



RÉGION NORD-EST

Le président régional du Nord-Est, **Michel Schmitt** et les membres de son équipe **Denis Rouillon**, vice-président, **Denys Dautremont**, trésorier et **Jean-Marie Jusnel**, secrétaire, ont sillonné la région sur deux semaines et presque 2 000 km à la rencontre des adhérents de Réussir Senior.

Ils ont été à leur écoute et ont répondu à la plupart de leurs interrogations.



ARRAS

Le tour de table fait apparaître une nette satisfaction de voir l'amicale régionale reprise en mains et de s'être déplacée à proximité de ses membres. Les sujets suivants ont été ceux les plus abordés au cours des échanges : supports d'information, réductions et avantages de l'adhésion mais surtout la découverte des faibles moyens mis à disposition des régions à l'instar d'agéa. Les présents ont souhaité disposer d'un trombinoscope sur le site.



REIMS

On retrouve les mêmes préoccupations et doléances qu'Arras avec des interrogations sur la répartition des cotisations entre le national et le régional et le « rapport qualité/prix » entre les événements des uns et des autres. Le déjeuner très diététique a surpris et sans doute déçu les présents. La perspective d'un document synthétique sur le parcours à accomplir dans le domaine de la santé a réjoui tout le monde, jeunes et moins jeunes retraités.



CHILLE (LONS-LE-SAUNIER)

Les attentes des divers départements ont consisté en « plus de régional » et « moins de national » (comme le pratique agéa) ! Suggestion intéressante : intégrer dans la cotisation Réussir Senior une « protection juridique » comme le propose agéa.

Étonnement sur le faible montant que **le national** octroie au régional pour animer la grande région Nord-Est **en regard de ses dépenses**. Beaucoup ont appris, grâce à notre visite, l'existence d'AXA Partenaire et sa tarification intéressante.



METZ

Le sujet de la décentralisation des pouvoirs et des moyens a été abordé également lors de cette rencontre avec davantage de virulence. Malheureusement certains sont restés dans les clivages ex UAP ex AXA. Des attentes ont été exprimées pour organiser des rencontres plus conviviales, festives, touristiques en région afin de faire adhérer et participer un maximum d'agents retraités. Rappeler le process pour contracter et contacter sa complémentaire santé a été très bien accueilli. L'aide à entrer dans ce nouveau statut de « retraité » est très important, chacun a témoigné de sa propre histoire et émis un certain nombre de regrets dont l'indifférence des dirigeants d'AXA France à l'attitude très discutable suivant le profil de l'agent sortant.

Les supports ont été appréciés par les présents lors de nos échanges. On peut noter la satisfaction des adhérents pour notre démarche d'organiser une réunion près de chez eux. Cela ne s'était pas produit depuis longtemps. Quant au national, l'image qu'ils en ont est à remettre en cause sur tous les plans. Ils vont travailler à l'améliorer.



NUITS-SAINT-GEORGES

La réunion s'est bien déroulée, les attentes de nos invités sont identiques à celles des réunions précédentes. Notre ami Olivier Mouquet qui devait prendre sa retraite le 1^{er} avril 2023, n'a pu être présent, suite au décès de son associé Pierre Mathieu, deux jours avant notre réunion du 23 mars 2023. Nous présentons nos sincères condoléances à l'épouse de Pierre, Marylène également associée au cabinet de Beaune et Nuits-Saint-Georges ainsi qu'à l'ensemble de leurs équipes.

Je laisse plusieurs lignes à Liliane Paget, Jean-Marie Jusnel et Janine Massonnaud pour évoquer un personnage si haut en couleur et vénéré par beaucoup, quelques-uns de nos plats traditionnels et des figures héritées des rites médiévaux, appelées Géants qui sortent lors de carnivals ou kermesses (Reuze en flamand et Gayant en picard chti).

■ Michel Schmitt

Les GÉANTS du Nord

Classés au Patrimoine Culturel Immatériel depuis 2014, les Géants du Nord forment une famille nombreuse et prolifique (plus de 200). Ils incarnent l'âme de toutes les festivités et remontent au XIV^e siècle pour les plus anciens.

En 1530, les manneliers douaisiens, fabricants de paniers d'osier, et les careyeurs, fabricants de chaises, construisent le premier mannequin d'osier, nommé **Gayant**, signifiant géant en picard.

Les siècles suivants voient l'apparition de nombreux géants profanes à la suite du Gayant de Douai, tel le **Reuze Papa** de Dunkerque. Ils suivent les processions et sont rapidement rejetés à l'arrière par le clergé, ils reviennent en force au début du XX^e siècle. Héros culturels, les Géants proviennent d'histoires et de légendes qui ont traversé les siècles, ils se manifestent au son des fifres et des tambours. Ils sont souvent accompagnés de leur famille.

On trouve parmi eux des guerriers, comme les Reuze de Dunkerque et Cassel, des fondateurs légendaires comme **Lydéric** et **Phinaert** de Lille, des personnages historiques comme **Roland d'Hazebrouck**, croisé de Guillaume de Flandre, **Guillaume le Conquérant** de St-Valéry-sur-Somme, des couples célèbres dont **Martin et Martine**, les jacquemarts de Cambrai et aussi **Colas et Jacqueline**, maraichers d'Arras. Citons aussi le **Gargantua** de Bailleul, **Gambrinus**, roi de la bière à Armentières et le **Gayant** de Douai qui aurait délivré sa ville, des brigands.

Les géants corporatistes sont légion, expression des métiers disparus ou menacés tels **Cafougnette**, le mineur de Denain et pour les marins, la **Matelote** et **Fiu** de Grand-Fort-Philippe.

Ils sont construits en osier, sur un support bois, mesurent entre 4 m et 5 m, pour un poids de 80 kg à 120 kg. Un porteur se glisse à l'intérieur et les manipule, parfois aidé de roulettes.



De gauche à droite, Phinaert, Reuze Maman, Reuze Papa et Lydéric

La foule de Douai autour de Gayant (à droite)

À Cassel, **Reuze Papa** (83 kilos pour 6,25 m de haut) et **Reuze Maman** (90 kilos pour 4,60 m de haut) sont animés par huit porteurs. Ils défilent chaque lundi de Pâques sur le mont de Flandres pour un des carnivals les plus fidèles à la tradition. Jour de fête, de convivialité et de brassage social.

Ces fêtes se multiplient dans la région, témoins du regain de popularité de ces événements qui ramènent à nos racines pour le plus grand bonheur de nombreux participants.

■ Janine Massonnaud, native du Nord

RÉGION NORD-EST

SAINT NICOLAS

Né Nicolas de Myre ou Nicolas Bari, à Patara en Asie Mineure (aujourd'hui en Turquie) vers 270. Ses parents étaient de riches marchands. Orphelin très jeune, il va consacrer sa fortune à aider les pauvres et les miséreux. Il est considéré comme un des plus grands thaumaturges. On lui attribue de nombreux patronages. Son culte est attesté dès le V^e siècle et se répand en Occident dès le XI^e. Il est mort en 343.

La légende de Saint Nicolas en France

À la mort de Saint Nicolas, des commerçants tenteront de s'emparer de sa dépouille pour obtenir des reliques dans l'idée d'organiser des pèlerinages. Au même moment, on aurait donné une phalange du saint à un Lorrain, qui en aurait ensuite fait don à une église locale, **Saint-Nicolas-de-Port**. C'est comme cela que la légende de la Saint Nicolas émerge dans l'Est de la France.

On dit que Saint Nicolas serait protecteur des enfants malheureux, mais il pourrait s'agir d'une mauvaise interprétation d'une légende antique. Un autre lien existe entre le saint patron et les enfants : la légende raconte qu'il aurait sauvé trois filles vouées à l'esclavage en déposant un cadeau, certainement de l'or, sur le bord de leur fenêtre.

Plusieurs miracles ont été attribués à Saint Nicolas. Un des plus connus est celui des 3 enfants ressuscités. Ceux-ci étaient venus demander l'hospitalité à un boucher. L'homme profita que les enfants dormaient, pour les tuer et les découper en morceaux avant de les mettre au saloir. Sept ans plus tard, Saint Nicolas se rendit chez le boucher et lui demanda de se faire servir ce fameux petit salé vieux de 7 ans. Apeuré, le boucher s'enfuit, et Saint Nicolas ressuscita les enfants.

Cette histoire serait à l'origine de la tradition du cadeau de Noël. À ce titre, Saint Nicolas visite certaines écoles le 6 décembre.

Saint Nicolas n'est pas le Père Noël

Saint Nicolas serait un peu l'ancêtre du Père Noël. Il est vêtu d'une grande robe blanche, une longue cape rouge et de gants blancs, sans oublier une mitre et une crosse.

L'histoire raconte que les jours précédant le 6 décembre (ou le 19 décembre pour l'église orthodoxe), Saint Nicolas se rend de maison en maison, accompagné d'une mule, sa fidèle compagne, et du Père Fouettard (autre personnage de légende perçu comme son « double maléfique », le méchant de l'histoire), pour demander aux enfants s'ils ont été sages. Si la réponse est positive, ils reçoivent un cadeau. Mais, s'ils ont été désobéissants, ils sont grondés par le **Père Fouettard**. Ce dernier s'habille d'un grand manteau à capuche et d'un fouet, et tient un rôle effrayant pour les enfants.

Selon les légendes et les pays, les animaux qui entourent Saint Nicolas varient. Par exemple, en Belgique et en France, celui-ci est représenté avec un âne, tandis qu'aux Pays-Bas, il est accompagné d'un cheval blanc. Très souvent, son fidèle compagnon est un animal équestre.

La Saint Nicolas ayant lieu le 6 décembre, dans la nuit du 5 au 6, les enfants doivent déposer avant de se coucher, un verre de lait pour Saint Nicolas et une carotte pour son âne. La Saint Nicolas est surtout fêtée dans l'Est de la France. Une tradition reprise, notamment aux États-Unis, à destination du Père Noël.

De son côté, Saint Nicolas apporte aux enfants sages des friandises (chocolats, pommes, bonbons, fruits secs, pains d'épice). Dans certaines villes, un petit défilé est même organisé pour effectuer une distribution générale de gourmandises depuis un char.

■ Liliane Paget et Jean-Marie Jusnel

Sources : Wikipédia et magazines populaires



LA RECETTE de LILIANE PAGET : LA POTÉE PORTOISE

Imaginée dans les années 70 par les bouchers de Saint-Nicolas-de-Port, elle devient l'identité gastronomique de la ville, et, afin de la protéger, la Confrérie de la Potée Portoise est créée en 1975. Depuis, avec un Chapitre et un Grand Maître, il y aura bientôt presque 1 400 personnes qui seront intronisées en devenant des « empotées ».

Ingrédients : 4 jambonneaux demi sel, 400 g de lard fumé, 200 g de saucisse fumée pur porc, 5 blancs de poireaux émincés, 5 carottes coupées en petits carrés, 1 chou vert, 8 Petites pommes de terre, 100 g de haricots rouges, 2 navets coupés en petits carrés, 10 cl de crème, épices, bouquet garni.



Préparation : mettre à cuire dans l'eau frémissante le lard, les jambonneaux, les navets, les carottes, les haricots rouges, les épices et le bouquet garni pendant 2 h 30, après 1 h de cuisson, ajouter le chou vert et les pommes de terre, après 2 h de cuisson, ajouter la saucisse à cuire et laisser mijoter encore 30 mn.

Égoutter les légumes et les disposer au fond d'un plat, couper la saucisse et le lard, puis disposer les morceaux autour des légumes, dresser les jambonneaux sur les légumes au centre du plat.

Servir très chaud avec la crème à part.

ANPERE

association d'assurés



*+ de vie
dans l'assurance-vie*

Retraite Épargne Prévoyance Dépendance

**Les atouts
du contrat
associatif**

+

**Informations
régulières**

+

**Les +
ANPERE**



Retrouvez l'ensemble de nos tutos de pédagogie financière sur notre chaîne YouTube ANPERE ASSO ou notre site internet www.anpere.fr



@anpere_asso



anpere.fr

ANPERE et ANPERE Retraite sont des associations d'assurés partenaires d'AXA



Le mot du Président Région Sud-Est

Nous avons remercié l'équipe précédente pour l'excellent travail d'animation réalisé pendant leur mandature, nous espérons au moins faire aussi bien !

Et après plusieurs conférences entre membres du nouveau bureau, nous nous sommes mis en ordre de marche pour préparer nos prochaines sorties.

Ainsi, nous étions 17, le 23 mars dernier au Novotel de Lyon Bron avec beaucoup de questions sur la fiscalité 2023 de l'assurance vie et sur les successions et donations, réunion animée par un inspecteur d'assurances de personnes d'AXA.

De nombreux échanges pour remettre à niveau nos connaissances, autres sujets abordés, nos contrats Sup Praga 300 et Réussir Senior 300. Les discussions se poursuivirent au cours d'un repas partagé dans la bonne humeur.



2 octobre 2020... la tempête Alex...



VALLÉES de LA VÉSUBIE et de LA ROYA

Ce sera une de nos prochaines sorties en 2024.

Rappelez-vous le 2 octobre 2020 la tempête Alex a dévasté ces vallées de l'arrière-pays niçois

70 kilomètres de routes ont été détruits et plus de 200 brèches se sont créées, ce furent 560 millions de tonnes d'eau qui se sont abattus sur cette région, soit l'équivalent de plus de 190 000 piscines olympiques.

Depuis plus d'un milliard d'euros d'argent public a été mobilisé et fin 2023, 80 % de la reconstruction sera réalisée.

Nous pourrions alors prévoir cette balade naturaliste, avec des étapes gourmandes, des visites de producteurs locaux, des visites culturelles telles que l'église Notre-Dame-des-Fontaines avec ses peintures du XVI^e siècle si tourmentées, le Train des Merveilles, de Nice à Tende, en traversant des panoramas fabuleux sur les Vallées du Paillon, de la Roya et de la Bévéra, le tracé du train est reconnu comme l'un des plus étonnants paysages ferroviaires d'Europe !

Nous participerons à notre échelle à cette relance du tourisme dans cette région qui en a tant besoin.



RÉGION SUD-EST



GRIGNAN

Les 8 et 9 juin 2023 nous nous sommes retrouvés à plus d'une trentaine à Grignan en Drome Provençale.

Nous avons occupé la quasi-totalité de l'hôtel La Bastide situé à proximité du charmant village de Grignan et de son célèbre château.

Ce séjour débuta par sa visite avec un guide nous présentant dix siècles d'histoire. Nous avons eu le plaisir de nous rendre au château fort du XI^e dans lequel la Marquise de Sevigné séjourna. À la Renaissance, il devint la propriété de la famille des Adhémar puis démantelé lors de la révolution. Enfin il fut reconstruit au début du XX^e et appartient depuis au département de la Drome.

Cette première journée se termina par la découverte de la distillerie du domaine Eyguebelle en Valaurie, produisant des sirops et des alcools que nous avons pu déguster avant de rejoindre notre hôtel pour un dîner sympathique.

Le lendemain, découverte du Domaine de Bramarel de Grignan et ses secrets de la truffe noire, cet étrange champignon souterrain. L'activité de « cavage » n'existe que par le travail de chiens qui découvrent les truffes grâce à leur odorat : fait surprenant, les chiens ne sélectionnent que les truffes arrivées à maturité et ne touchent pas aux autres.



Troublante similitude entre la truffe du chien et la truffe noire, ces deux truffes sont destinées à aller à la rencontre l'une de l'autre !

Bien entendu, nous avons pu déguster du carpaccio de truffes et toasts à l'huile d'olive truffée accompagnés de vins régionaux et d'olives AOC de Nyons...

Notre séjour se termina par un repas avant de nous quitter dans l'attente d'une nouvelle et passionnante sortie entre amis. Que de délicieux et odorants souvenirs !

Laissons maintenant Joël Descroix nous parler du Beaujolais, nous sommes de bons vivants dans notre région finalement ! Et nous en sommes fiers !

■ Philippe Petit



LE BEAUJOLAIS

Qui ne connaît pas? Un grand nom, mondialement connu. Le troisième jeudi du mois de novembre, chaque année, le monde entier attend le beaujolais nouveau. Ce vin primeur, pas tout à fait « fini », mais buvable, parfois excellent, comme il l'était en 2022. On lui trouve un goût de framboise, de banane (ce n'est pourtant pas le pays), de fruits rouges, noirs...

Mais le beaujolais c'est surtout, pour les connaisseurs que nous sommes, un vin, un bon vin, voir un excellent vin : la porte pour accéder à cette excellence c'est de déguster les crus, les grands crus, j'oserais dire, du Beaujolais. 11 ou 12 selon, et si on commence par le nord du territoire, le nord du département du Rhône, on rencontre successivement les Saint-Amour, les Juliéna, le timide Chénas, le Moulin à vent, le délicieux Chiroubles, et le Fleurie. Chaque cru est différent, plus ou moins tannique, et tous sont délicieux.

Et puis, on continue la descente du département... et là, rencontre avec le Morgon ! Ce Morgon... lorsqu'il est en bouche, on dit qu'il morgone, c'est quelque chose un bon Morgon, que l'on trouve sur Villié-Morgon, la commune au cœur du Beaujolais... enfin c'est juste mon avis !

Juste en dessous, sans se tromper de route, on déguste le petit dernier, le Régnié, puis le Brouilly, juste sous le Côte de Brouilly ; si vous avez la chance de passer par là, un soir d'été, montez la colline pour aller voir la Chapelle de Brouilly, qui culmine à 484 m d'altitude, tout illuminée. Arrêtez-vous, descendez de voiture et regardez la belle vue ; parfois on y voit le mont Blanc à l'est.

Fin des crus... on redescend et nous voilà dans les Beaujolais-Village dont les coteaux surplombent la vallée de la Saône ; cette Saône qu'il suffit de traverser, à Belleville ou à Villefranche pour déguster de bonnes cuisses de grenouilles. Goûtez, vous y reviendrez !

On ne quitte pas le Beaujolais vignoble, sans visiter le typique village de Clochemerle et ceux de Salles-Arbuissonnas-en-Beaujolais, Ternand et ses pierres dorées, et Oingt classé plus beau village de France.

Le Beaujolais, c'est aussi le repos, la sobriété que vous trouverez dans les forêts du Beaujolais vert, très agréable l'été, à l'ombre des sapins, des lieux pour le pique-nique, la balade, la gastronomie : « beaujolaisez-vous » ! Comme ils disent ici.

Un site intéressant, si vous souhaitez faire escale,

www.destination-beaujolais.com

Pourquoi écrire sur le beaujolais ? Parce que lorsqu'on en parle, ailleurs qu'ici, on entend que ce vin n'est pas bon, que c'est commercial. Alors que nous, amateurs des crus du beaujolais, on trouve ça délicieux ! Facile de parler de ce qu'on aime ?

*J'ai mis deux mots sur le beaujolais vert,
j'y passe de longues heures à l'automne,
à la cueillette de champignons, pour écouter
les oiseaux, les cris de toutes ces bestioles qui au loin
résonnent dans le silence des forêts...
D'ailleurs avec mes amis agents du secteur,
que de sorties nous avons faites, cueillettes,
casse-croûte, rigolades, et un p'tit canon !
comme on dit, le bruit du tire-bouchon : unique !
Voilà « mon beaujolais » ma jeunesse,
puisque j'ai grandi à Belleville-en-Beaujolais,
il existe des confréries, bien sûr
comme « les Amis de Brouilly »,
vêtues de noir, le tastevin à la main...*

■ Joël Descroix

RÉGION SUD-OUEST

Le mot de la Présidente - Région Sud-Ouest

Nadine Vialard est la nouvelle présidente de la région et dès sa prise de fonction, elle se met au travail pour définir avec son bureau, les grands axes de son animation. Et le 4 mai, avec 41 inscrits, ils embarquent sur la péniche Le Surcouf sur le canal du Midi, entre l'écluse de Renneville et le seuil de Naurouze, au cœur de la région Occitanie.

D'écluse en écluse, l'histoire du canal leur a été retracée dans un commentaire vivant et instructif. Une très belle journée où ils furent heureux de bavarder à nouveau ensemble. De bons souvenirs !

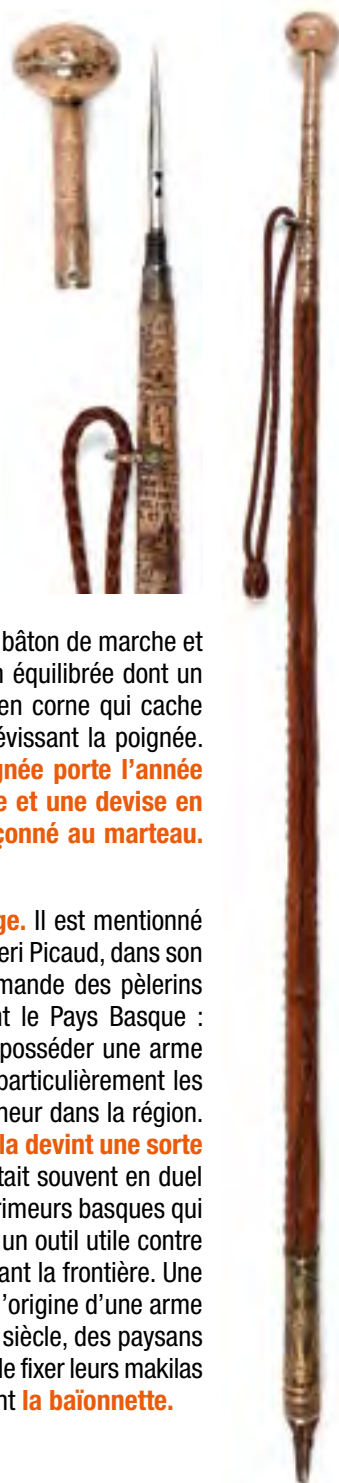
La prochaine sortie aura lieu en octobre ! En attendant, elle vous invite en compagnie de Max Cazaux à vous documenter sur le makila, symbole du Pays Basque, et sur le marbre des Pyrénées, un trésor si injustement oublié, dans les articles suivants.

LE MAKILA, SYMBOLE DU PAYS BASQUE

Le Pays Basque partagé entre la France et l'Espagne de part et d'autre des Pyrénées, est une région à fort caractère, fière de sa langue et de ses traditions. Plusieurs symboles rappellent l'attachement du Basque à sa terre : la croix et le drapeau basque, le béret (quoique d'origine béarnaise), la pelote basque (chistera), le linge basque, etc.

Il existe également un objet typique de la culture basque : **le makila**. C'est à la fois un bâton de marche et une arme : une tige scarifiée de néflier, bien équilibrée dont un bout se termine par un pommeau-massue en corne qui cache un aiguillon d'acier que l'on découvre en dévissant la poignée. C'est donc deux armes différentes. **La poignée porte l'année de fabrication, le nom de son propriétaire et une devise en basque. Les extrémités sont en métal façonné au marteau. Une dragonne en cuir termine le tout.**

L'origine du makila remonte au Moyen Âge. Il est mentionné une première fois en 1134 par un moine, Aimeri Picaud, dans son ouvrage ; il semble avoir été conçu à la demande des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle traversant le Pays Basque : en ces temps troublés, il était rassurant de posséder une arme de défense. Ce furent ensuite les Basques, particulièrement les bergers, qui l'adoptèrent et le mirent à l'honneur dans la région. **Tout en étant un bâton de marche, le makila devint une sorte d'épée du pauvre.** Au XIX^e siècle, on se battait souvent en duel au makila et il y avait même des maîtres escrimeurs basques qui en enseignaient le maniement : c'était aussi un outil utile contre les gabelous pour les contrebandiers traversant la frontière. Une anecdote prétend même que le makila est à l'origine d'une arme toujours actuelle. Lors d'une bataille du XVII^e siècle, des paysans de Bayonne, à court de munitions, décidèrent de fixer leurs makilas au canon des fusils : une innovation qui devint **la baïonnette**.



De nos jours le makila a perdu son côté belliqueux et il est devenu un symbole de l'âme basque, une manière de vivre : un objet personnel qui ne se vend pas, ne se prête pas ; dans la campagne, on le trouve encore quelquefois derrière la porte de la chambre et tout Basque qui se respecte se doit de posséder le sien. La remise du makila à un jeune marquait sa majorité ; c'est une façon d'honorer quelqu'un et les édiles du Pays basque ont pris l'habitude de l'offrir à des personnalités : Roi d'Espagne, Président de la République, Pape Jean-Paul II, acteurs connus, VIP, etc. Le makila est fabriqué principalement sur le versant français dont 80 % dans un petit village basque, Larressore, par la famille Ainciat Bergara depuis 7 générations.

Petite touche personnelle pour terminer : pour mes 50 ans (cela commence à dater), on m'a offert un makila sur lequel j'ai demandé de graver en basque la devise « Les Chemins du Sud » : il m'accompagne souvent dans mes balades.

■ Max Cazaux



LE MARBRE des PYRÉNÉES : un TRÉSOR À REDÉCOUVRIR

Quand on évoque le marbre, on pense tout de suite aux monuments antiques grecs ou romains et aux statues de la Renaissance : **le Parthénon, la Vénus de Milo, le David de Michel-Ange.**

Le marbre, dès la plus haute antiquité, a toujours été considéré comme le matériau noble par excellence : c'est une roche lourde, fragile et précieuse que seuls des maîtres sculpteurs savaient travailler. Les premiers furent les Égyptiens, vite suivis par les Grecs qui l'utilisèrent pour leurs temples, leurs sarcophages et les représentations de leurs dieux : l'extraction et l'exploitation artisanale se faisaient près d'Athènes et dans les îles de la mer Égée. Les Romains prirent la suite et passèrent à la vitesse supérieure : le marbre était considéré comme un trésor au même titre que les métaux précieux et participait à l'embellissement des cités. Le gisement principal était situé **en Toscane**, à Carrare, fournissant un produit d'une qualité inégalée ; ce site est encore aujourd'hui considéré comme « **La Mecque du Marbre** ».

Après l'Empire Romain et les invasions barbares qui suivirent, le marbre connut une éclipse jusqu'à l'an mille et la construction des cathédrales. **Mais c'est avec la Renaissance et les nouveaux architectes et artistes que le marbre connut son Âge d'Or jusqu'au XIX^e siècle. Les palais italiens et français (Versailles, châteaux de la Loire) rivalisaient de leurs sculptures.**

Mais il n'y a pas qu'en Italie et en Grèce que l'on trouve des gisements marmoréens : en Belgique (marbres noirs et rouges de Wallonie), au Portugal (Alentejo). En France, plusieurs sites furent et sont encore exploités.



Carrière de marbre des Pyrénées à ciel ouvert

Dans notre hexagone, s'il existe quelques marbres verts dans les Alpes, c'est dans les Pyrénées et le Languedoc que se concentrent les sites : on avait autrefois recensé plus de **100 marbres pyrénéens** différents tout au long de la Chaîne. C'est Henri IV, en bon pyrénéen qui fit ouvrir (ou rouvrir) ces carrières ; son petit-fils, Louis XIV, le remit au goût du jour, particulièrement à Versailles.

Il existe de nombreuses carrières dont certaines sont aujourd'hui fermées :

- Commençons avec les Pyrénées centrales et Saint-Béat : ses carrières exploitées dès l'antiquité ont contribué à la construction de Saint-Bertrand-de-Comminges et de Luchon ;

RÉGION SUD-OUEST



Grand Trianon

ce marbre est présent dans de multiples sites du grand sud, on le retrouve même dans un sarcophage de l'abbaye Saint-Victor à Marseille; et outre les bâtiments du Louvre, aussi dans de nombreuses statues. De nos jours, c'est une usine de granulats qui exploite la carrière.

- À Sarrancolin (Hautes-Pyrénées), les différents marbres rouges, gris et verts se retrouvent dans une multitude de châteaux en France et dans le monde entier : Casino de Macao, immeubles de luxe à Shanghai ; qui sait qu'une dernière commande dans les années trente, avant la fermeture provisoire, fut un marbre vert pour le hall de l'Empire State Building à New York ?
- À Caunes-Minervois dans l'Aude, le marbre rouge, l'incarnat était très apprécié : il a servi dans la construction de la Grande Mosquée de Cordoue et dans les colonnes du Capitole, la mairie de Toulouse. De nos jours, il part vers les USA, les Émirats Arabes et le Japon.
- Il existe aussi d'autres carrières moins connues comme Saint-Pons ou Arudy dans le Béarn.
Pour apprécier la place du marbre pyrénéen, citons quelques exemples dans Paris et sa région ; Le Louvre, les Invalides, l'Opéra Garnier, Notre-Dame, l'Arc du Carrousel, Les châteaux de Fontainebleau, Marly, Versailles (Galerie des Glaces), le Grand Trianon, etc.

Bizarrement, au début du XX^e siècle, la demande de marbre s'est ralentie en France et les carrières pyrénéennes ont fermé les unes après les autres, sauf quelques rares exceptions, alors que le marbre italien de Carrare continuait d'être produit et apprécié. Il n'y a pas de véritable explication à ce désamour de nos compatriotes : la révolution industrielle du XIX^e remettait en cause les modes de vie et les matériaux. On prônait des produits nouveaux comme la bakélite, le plastique, le fer et les métaux : le marbre, connu depuis des siècles, fut soudain obsolète, vieux jeu, et les architectes et les décorateurs s'en détournèrent.

Même si cela les arrange d'avoir un concurrent de moins, nos amis italiens, qui connaissent la qualité du produit pyrénéen, ne comprennent pas le désintérêt des Français pour ce trésor : **« ce sont des marbres uniques au monde et en plus un atout pour le tourisme : chez nous, à Carrare, ça se visite comme**

à Lourdes ». Des amateurs locaux de plus en plus nombreux sont consternés par l'abandon de ces marbres : **« c'est terrible de laisser perdre un trésor pareil, car c'est un patrimoine à redécouvrir et à sauver, sinon nos petits-enfants n'auront même plus conscience que c'est avec ces marbres là que Versailles a été fait. »**

Vers la fin des années 80, avec la montée du mouvement écologiste, s'amorce un virage : le rejet du plastique, des matériaux polluants et coûteux à produire, le retour vers des produits naturels, dont le marbre.

Avec la demande croissante, plusieurs carrières reprennent (Saint-Pons, Sarrancolin) et on débauche des marbriers italiens, dépositaires du savoir-faire, pour former le personnel ; le marché redécolle : c'est d'abord les revêtements de cuisine et de salles de bain, puis des commandes plus nobles, façades, colonnes, statues... La reprise est lente, mais l'optimisme prévaut : une excellente initiative montre le nouvel intérêt. Depuis quelques années, grâce à un passionné de cette matière, M. Jacques Dubarry de Lassale, s'est ouvert, dans les anciens Thermes du Salut à Bagnères-de-Bigorre un **musée du Marbre, rassemblant des collections et des échantillons de l'Europe entière** sur l'histoire et le travail du marbre : sont présentés 320 marbres différents dont 120 pour la seule chaîne des Pyrénées aux noms évocateurs comme **Campan rubané, Brèche de Médous, Grand Antique, Versailles, Grand Mélange, Grotte des Félines...**

*À la poésie des noms,
répond la sensualité du toucher,
la force des couleurs des rouges et des verts
sur lesquels Louis XIV s'était arrogé
un droit exclusif.
Les Pyrénées s'étaient endormies
sur leur trésor de marbres
comme « La Belle Aux Bois Dormant » :
le Prince charmant arrive
et ne serait-ce pas le temps du réveil ?*

MOTS CROISÉS

Une nouveauté : Les mots croisés de l'amicale, 49 mots à trouver !

HORIZONTALEMENT :

- I. Association de retraités - Courrier numérique
- II. Méprisable - De la paix ou du temple
- III. C'est une révolution - Sorte de gus - Chaîne binationale
- IV. Ont vu le jour - Chéries
- V. Voyages intestinaux - Légumineuse
- VI. Ève l'était - Exposition animale - Négation
- VII. Comblent - Devancent les autres
- VIII. Ferait l'affaire
- IX. Sur le calendrier - Crépuscule - Divinité antique
- X. Mot d'étonnement - On y est tous
- XI. Situe le morceau - Dirige
- XII. Notre prochain congrès - En Bourgogne

VERTICALEMENT :

- 1. On les a en adhérant - Ancien oui
- 2. Saper - Petit exposé
- 3. C'est lui - Peut se dégrader avec l'âge - Mot d'hésitation
- 4. Au pluriel, on peut en tomber - Secteur postal
- 5. Notre fédération
- 6. De Constance ou de Garde - Ancien navire à rames
- 7. Moins bien que l'original - Peinture ou cinéma
- 8. Préfixe d'égalité
- 9. Terme de gourmand - Offense
- 10. Ventilée - Mot de douleur
- 11. Les plus anciens en sont déconnectés - Travail de facteur
- 12. Crochets - Grandes ouverte

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I								■				
II				■								■
III			■					■				
IV				■		■						
V									■			
VI		■				■				■		
VII							■	■				
VIII		■		■						■		■
IX			■					■			■	
X		■		■								
XI					■		■					
XII										■		

Réponses de la grille en page 25

Réponses possibles du jeu en page 34

À ne regarder qu'après avoir joué :

Sources : Wikipédia symbolique des chiffres et divers/Femme
 Actuelle 1/2020
 existe sûrement encore d'autres...
 du Nord, Amérique du Sud, Antarctique, Europe, Océanie... Il en
 Compagne ; 7 vies d'un chat ; 7 continents : Asie, Afrique, Amérique
 de 7 lieux ; les 7 femmes de Barbe-Bleue ; James Bond 007 ; la 7^e
 nains de Blanche Neige ; 7^e art ; 7 notes de musique ; les boîtes
 monde ; 7 couleurs de l'arc-en-ciel ; 7 ans : l'âge de raison ; les 7
 7 jours dans une semaine ; jeu des 7 familles ; 7 merveilles du

Dieu a créé le monde en 7 jours ; les 7 plaies du Christ ; les 7 plaies
 de l'Apocalypse ; les 7 sacrements, rites de passage dans la vie
 des croyants catholiques au Moyen Âge ; 7 péchés capitaux.
 Les pèlerins musulmans tournent 7 fois autour de la Kaaba de
 La Mecque ; chez les Hindous, le corps a 7 sources d'énergies
 appelées les chakras.
 La Bête à 7 têtes : monstre de légende, sous forme de dragon ou
 serpent dans de nombreuses religions ou mythologies (comme
 la Bête de l'Apocalypse) ; la menora ; chandelier à 7 branches
 dans la tradition hébraïque ; tourner 7 fois sa langue dans sa
 bouche (proverbe attribué à Salomon X^e siècle av. J.C.).

Pour retrouver une information sur notre amicale, consulter notre site **reussirsenior.fr**
 Identifiant : **vosre adresse de messagerie internet**
 Mot de passe : **vosre numéro de CAVAMAC**

Vous avez un problème d'accès au site internet ou aux newsletters, n'hésitez pas à contacter **François Caron**
informatique@reussirsenior.fr



ET SI JEAN DE LA FONTAINE AVAIT SU ?

Aurait-il écrit autrement sa fable Le Corbeau et le Renard ?

Outre cette fable, nos préjugés sont grands à l'égard de ces oiseaux, de mauvais augure, au croassement lugubre, à l'œil noir qui semble nous dévisager.

Et pourtant, savez-vous que les dernières études scientifiques conduites sur ces animaux détestés (spécimen du genre *Corvus*, corbeau freux, corneille) montrent qu'ils sont le fruit d'une des plus sensationnelles trajectoires évolutives ? Ils envahissent de nouvelles niches écologiques (des îles très isolées, aux hauteurs vertigineuses de l'Himalaya, comme dans le cœur des agglomérations tentaculaires) en faisant preuve d'une adaptabilité bien supérieure encore à celles des pigeons des villes.

Leur secret ? Ils s'appuient sur leur capacité à franchir de longues distances, à nidifier un peu partout et à avaler à peu près n'importe quoi. Mais la clé de ce succès planétaire réside surtout dans leur intelligence hors du commun.



Ils s'avèrent capables de compter, de se reconnaître dans un miroir, de saisir les relations de causes à effet, de jauger la consistance physique d'un objet en le voyant évoluer dans le vent, de résister à des gratifications immédiates pour obtenir une meilleure récompense par la suite, de planifier la résolution d'un problème en préparant un outil plusieurs heures à l'avance... Et en laboratoire, ils n'hésitent pas à tordre les tiges métalliques qu'on leur présente pour en faire un hameçon.

« *Ils apprennent extrêmement vite, cette flexibilité est rare* » précise Valérie Dufour du laboratoire Éthologie cognitive et sociale à Strasbourg. Ces prouesses semblent difficiles à croire au vu de leur cerveau de seulement 8 g, contre 400 g pour un chimpanzé.



Capables de reconnaître les emballages McDo ou de déposer des noix sur la route en misant sur le passage des voitures pour les casser, d'ouvrir des poubelles, l'idée est venue à plusieurs start-up dans le monde d'essayer de les entraîner, par exemple, à ramasser des mégots pour les jeter à la poubelle - contre récompense. Valérie Dufour ajoute : « *L'idée serait que ce comportement soit ensuite adopté par les autres corbeaux par apprentissage social... et que cela inspire aussi les humains* ».

Alors avec l'éthologue Louis Lefebvre à l'université Mc Gill au Canada : « *plutôt que des singes nus, ne serions-nous pas des corbeaux sans plumes ?* ». Leur règne ne fait que commencer !

Sources : Wikipédia, et surtout article publié dans la revue *epsilon* n° 19 de janvier 2023. Leurs sources sont sur epsilon.com/sources. Interviews d'universitaires du Canada, de l'Espagne, d'Allemagne notamment.

Vidéos illustratives, tapez : vidéos corbeaux intelligents sur votre moteur de recherche (choix du YouTube du 22 09 2016, entre autres).





AURIONS-NOUS ENVIE DE JOUER AVEC EUX ?

Nous avons du plaisir de partager des jeux de balles ou autres avec nos animaux de compagnie, chien ou chat, mais comment imaginer que d'autres aiment jouer ? Tout le monde a vu ces documentaires montrant des dauphins sautillants, des singes et perroquets facétieux, de jeunes loups ou lions simulant une bagarre. Sauf que plusieurs études récentes suggèrent que le démon du jeu s'est emparé de lignées, disons, moins sophistiquées comme les pieuvres, les poissons, les reptiles... **À l'image de ce lézard gecko qui au cours d'une expérience menée à bord de la station spatiale internationale, s'est détourné du protocole pour aller s'amuser avec un objet flottant en apesanteur.**

Même les plus petits invertébrés font les malins : « *Nous avons entraîné des bourdons à pousser des petites balles vers une source de nourriture, et nous nous sommes rendu compte que certains manipulaient ces boules vers d'autres zones dépourvues de récompense, sans but apparent* » témoigne la zoologue Lars Chittka de l'université Queen Mary de Londres.



Dans les zoos, **certains crocodiles ont été surpris à jouer avec un ballon**, un jet d'eau ou ont pris un malin plaisir à glisser sur une pente comme un toboggan. Ou encore, lors d'une expérience menée par des neuroscientifiques allemands, où des rats ont appris à retrouver un humain caché derrière tel ou tel carton, puis ce fut au tour des rats de se terrer dans une cachette. Ils ont développé alors des stratégies sophistiquées pour se cacher sans émettre le moindre bruit.

Dans les parcs animaliers britanniques, **des loutres ont été vues jouant avec plusieurs cailloux**, les passant d'une patte à l'autre, le long du corps et parfois en l'air. Des bourdons (*Bombus terrestris*) ont été observés préférer, lors d'une expérience, ci-dessus évoquée, **le plaisir gratuit de s'accrocher à de petites billes de bois** et de les faire rouler pendant longtemps. Ou encore trois petits poissons originaires d'un lac africain, dans leur aquarium respectif, aux conditions idéales ont joué avec un thermomètre ventosé au fond qu'ils ont touché, chahuté et fait basculer joyeusement, plusieurs heures durant.

La captivité semble favorable au jeu, mais les observations y sont plus faciles. Cependant, on ne sait pas si cela fait partie de leur histoire naturelle, en tout cas, leur cerveau est capable de produire du jeu ! Forcément, la question se pose : pourquoi ? Pour l'instant, on ignore quelle est la fonction évolutive du jeu chez ces animaux. Malgré les recherches, personne n'a encore pu démontrer un lien de cause à effet dans leurs capacités cognitives ou intérêt évolutif. Dans le jeu, ressentent-ils des émotions positives ? Cela devrait-il nous inciter à plus d'empathie à leur égard ?

Que l'on soit humain, gecko ou bourdon, nous sommes finalement tous à la recherche de moments divertissants et agréables, en stimulant notre dopamine (hormone du plaisir immédiat) ou notre sérotonine (hormone du bonheur), nous en avons bien besoin !

Alors en ce qui nous concerne, après le plaisir, nous l'espérons, de lire nos articles dans cette revue 26, souhaitons-nous de nous revoir lors de sorties et distractions organisées par les présidents de région ! Sans oublier notre assemblée générale à Compiègne, les 28 et 29 septembre. N'ayez crainte, le comité de rédaction ne pense pas que le président Bernard Brossard et son conseil nous feront jouer à cache-cache ou à pousser des balles, même si nous pourrions en avoir envie, pour stimuler nos hormones (enfin, celles évoquées plus haut) !

Source : Wikipédia et revue epsilon n° 20 de février 23, article de Vincent Nouyrigat, retrouvez leurs sources sur epsilon.com/sources



© M. Poirier

Assemblée Générale à COMPIÈGNE le 28 septembre 2023

Vous avez reçu depuis plusieurs semaines l'invitation pour participer à notre prochain congrès les 28 et 29 septembre à Compiègne. Le programme a été élaboré par Catherine Mouchet et François Caron : il comporte l'assemblée générale statutaire le 28 septembre et la journée touristique et amicale du vendredi 29.

Compiègne est une ville impériale, avec son château, ses musées et la clairière de l'armistice de 1918 à Rethondes. Nous pourrions également voir le château de Pierrefonds.

Etes-vous inscrit ? Si ce n'est pas encore fait vous pouvez encore contacter François Caron, mais dépêchez-vous car la date limite d'inscription est déjà dépassée !

■ Bernard Brossard



Le château de Pierrefonds

Fonds d'Action Sociale Cavamac

Le fonds d'action sociale CAVAMAC s'adresse aux cotisants **ET** aux titulaires d'une pension de droit propre ou d'une pension de réversion (à condition qu'il s'agisse de votre caisse principale).

vous souhaitez bénéficiaire d'une aide du fonds social ?

Vous devez adresser au siège de la caisse 30 rue Olivier Noyer 75014 Paris, votre demande motivée. Un formulaire vous sera retourné. Il sera à remplir, à signer et à adresser à la CAVAMAC accompagné des pièces justificatives. À réception le service d'action sociale vérifiera s'il est complet et prendra contact avec vous si des pièces complémentaires sont nécessaires.

Votre demande sera étudiée par la commission d'action sociale composée d'administrateurs de la caisse. À l'issue de l'examen de

vos dossiers vous recevrez une notification d'accord ou de rejet.

Quelles sont les aides attribuées ? De toutes sortes, pour :

- La santé,
- Des secours ponctuels,
- L'hébergement en établissement pour personnes âgées,
- L'adaptation de l'habitat et la perte d'autonomie,
- Le financement d'une aide-ménagère.

Concernés ? N'hésitez pas à prendre contact avec

Marie-Odile Cormier, membre de la commission sociale.

Tél. : 06 83 88 44 54 - marie-odile.cormier@orange.fr

Résumé des réductions accordées par AXA aux adhérents de Réussir Senior

PRODUITS	MONTANT de la RÉDUCTION	COMMISSION à l'agent général	SOUSCRIPTION en AGENCE uniquement
Auto : Mon Auto	30 %	Non	Oui
Auto : Référence	40 %	Non	Oui
Moto	40 %	Non	Oui
Camping car	40 %	Non	Oui
Bateau	25 %	Oui	Oui
GPC (contrat sécurité routière)	20 %	Oui	Oui
Habitation (confort, confort étendu, PNO)	20 %	Oui	Oui
Protection familiale sénior (GAV)	30 %	Oui	Oui
Frais d'obsèques (couple)	10 %	Oui	Oui
Décès - Santé	Voir les avantages sur www.reussir-senior.fr : complémentaire santé		
Entourage (dépendance)	20 % 1 ^{re} année 10 % 2 ^e année 5 % 3 ^e année	Oui	Oui
Résoluo tempo (protection juridique)	30 %	Oui (réduite)	Oui
Axa Banque	Avantage Ambassadeurs (voir les avantages sur www.reussir-senior.fr : Nos Avantages)		

Deux conditions à remplir :

- Demander une attestation d'adhésion auprès de Réussir Senior (par mail à secretariat@reussirsenior.fr)
- Transmettre cette attestation à l'agent général gérant vos contrats qui devra la conserver dans son agence.

Réponses de la grille de mots croisés de la page 21

À ne regarder qu'après avoir rempli la grille :

S	I		E	N	E	P	M	O	C	ix
E	R	E	G		R	S	U	P	O	ix
E	T	A	R	A	R	E	H	O		x
B		A	R		R	S	O	I	S	ix
	T		T	A	I	R	A	E		ix
S		N	E			T	E	N	A	ix
E	N		O	Z		E	N		A	ix
S	E	R	S		I	S	N	A	T	v
S	E	E	W	A	I		A	S	N	ix
E	R	T	A	R	S	C	M	E	N	ix
	N	E	N		D	A	R	L		ix
L	A	I	M		A	L	E	C	A	i
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

INFOS SANTÉ

Un petit pense-bête sur nos diverses couvertures en santé et leurs avantages (au 17/04/23)

À conserver si vous le voulez et compléter au besoin

Nature de la couverture	Vous disposez d'un mail et d'internet	Vous n'avez ni mail, ni internet	Contraintes
CPAM Cotisation : la CSG est directement prélevée sur nos pensions selon nos revenus, plusieurs taux : de 0 %, 3,8 %, 6,6 % ou enfin à 8,3 %	ameli.fr Identifiant : Mot de passe :	Adresse n° de caisse gestion (voir sur carte transmise)	Faites-vous aider pour trouver l'adresse de votre centre Ameli. Conseil : un membre de votre famille peut ouvrir une adresse mail à votre nom pour accéder aux sites, à votre demande, comme à impots.gouv.fr , etc.
Praga 100 : 6 mois pour vous inscrire, souscrire à ce régime lors de votre prise de retraite. Sans Praga100, vous ne pouvez souscrire une complémentaire Praga ou Réussir.	Consulter le site praga-assurances.fr , choix praga100, ouvrez votre compte. Identifiant : Mot de passe :	Écrivez à Praga-Assurances 30, rue Olivier Noyer - 75014 Paris ou Tél. : 01 81 69 36 30. La caisse de la Cavamac est à la même adresse Votre numéro :	Voir aussi relations.clients@praga-assurances.fr N° adhérent : N° de contrat : Ces données figurent sur la lettre reçue fin décembre 2022 (relevé individuel de cotisations)
Gestion de votre contrat ou de vos cotisations Praga	praga-assurances.fr	Idem ci-dessus	Idem ci-dessus
Gestion des remboursements Que vous soyez à Praga100 uniquement ou à l'une des 2 surcomplémentaires ci-dessous (Praga 200 ou 300)	la gestion est désormais faite par TG-assur Mail : gestion.clients@tg-assur.fr En cas de soucis : veuillez vous adresser à vos présidents de région	Praga/TG-ASSUR TSA 60 058 - 51725 Reims Cedex Tél. : 01 81 69 36 30 En cas de soucis : veuillez vous adresser à vos présidents de région	Attention : les adresses pour la gestion des prises en charge hospitalière et la facturation de soins hospitaliers externes et frais de séjour sont différentes et figurent en tout petit au dos de votre attestation de tiers payant, pour certains. Si vous avez perdu cette carte 2023, elle est accessible sur le site ou par courrier.
Praga 200 ou 300 Gestion du contrat, tarif et garanties	Une fois inscrit à Praga 100, vous aurez le choix de votre surcomplémentaire sur le site	Écrivez à Praga-Assurances 30, rue Olivier Noyer - 75014 Paris ou Tél. : 01 81 69 36 30	Accessible sous conditions d'âge et précédentes mutuelles, à souscrire rapidement.
Réussir 150 ou 300 Gestion du contrat, tarif et garanties	reussirsenior.fr la plaquette des formules Réussir est accessible sur le site service.coll2821prevoyance@axa.fr	Service client Réussir2821 1, place V. Sardou 78161 Marly-le-Roi cedex 01 73 600 623 La plaquette vous a été adressée par courrier en avril	Souscription : une attestation d'adhésion à l'amicale Réussir senior vous sera demandée pour bénéficier du contrat. Délais à respecter.
Gestion des remboursements Réussir 150 ou 300	La gestion est désormais faite par Gestion AGA/TG-Assur Mail : gestion.clients@tg-assur.fr	Gestion AGA / TG-Assur TSA 60 058 51725 Reims Cedex Tél. : 01 81 69 36 30	C'est le même gestionnaire de prestations de santé TESSI Gestion Assurances (d'où TG-Assur) qui gère pour le compte de nombreuses compagnies : précisez le nom de votre complémentaire devant. C'est le titre « Praga » qui sera indiqué sur votre banque, lors du remboursement.
angel.fr Plateforme commune aux deux structures Praga et Réussir Conseils de bien-être, c'est nouveau !	angel.fr Vous devez créer votre compte avec un autre mot de passe. Mot de passe :	3633 ou 01 55 92 27 54	Pour une téléconsultation médicale, le palmarès des hôpitaux ou un soutien psychologique, voir sur le site.
Avantages Itélis idem, accessible à toutes les formules : trouver un intermédiaire santé avec prise en charge.	Consulter le site itelis.fr ou sur votre espace client AXA : Mon AXA, Pas opérationnel à ce jour (17/04/23), mais le devrait bientôt.	Écrivez à Praga-Assurances 30, rue Olivier Noyer - 75014 Paris ou Tél. : 01 81 69 36 30	Attention : Pour certains, vous devez fournir une attestation d'appartenance aux amicales pour obtenir une réduction supplémentaire. Comme par exemple, Audika.
Contrat Dépendance optionnel	Assistance 01 55 92 13 22	Assistance 01 55 92 13 22	Critères divers dont âge (limite 74 ans). Prévenir votre entourage de son existence.
Garanties Décès optionnelles et GFI (notices spécifiques sur le site)	Changement de bénéficiaires db@ugipsgestion.fr	01 42 49 78 26	La garantie GFI est intéressante, mais souscription uniquement lors de l'adhésion au contrat Prévoyance actif (voir notice spécifique).

■ Anne-Marie Rétif, Joël Chrétienne, vérification par les instances compétentes Praga et Collectives, Avec le soutien de Denis Rouillon et Michel Schmitt.

DÉCRYPTAGE BONHEUR

Christophe André, psychiatre, nous propose quelques conseils pour vivre heureux :

« Ne soyons pas des constipés des émotions !

- Acceptons de consoler ou d'être consolé au quotidien. La consolation, c'est tout ce qu'on offre à quelqu'un, lorsqu'on ne peut pas réparer le réel qui le blesse.
- L'empathie, c'est entrer en résonance avec les émotions de l'autre.
- La consolation, c'est encore un don d'affection, d'attention, de présence, c'est l'intention de remettre la personne dans la vie.
- Si je n'ai pas la capacité à être heureux de temps en temps, je n'aurai jamais l'énergie de vivre, d'affronter l'adversité.
- Outre la méditation, il faut débrancher le logiciel de pessimisme et faire des exercices de lucidité sur ce qui va bien dans sa propre vie.
- Ou encore, rester proche de la nature, faire de l'exercice physique pour développer les hormones qui font du bien, voir un film comique, partager un dîner avec de bons amis... à vous de compléter la liste de tout ce qui vous rend heureux. »

Tout ceci paraît si simple, alors essayons, ça ne coûte pas grand-chose !

Enfin, un peu, si vous achetez le livre *Vivre Heureux* de Christophe André publié chez Odile Jacob en 2003 dont sont extraites ces maximes.



En partenariat avec Réussir Senior

Des lieux & des liens

VACANCES BLEUES

Des vacances authentiques dans **des lieux de caractère en France**, en hôtel, club ou résidence

Informations & Réservations
vacancesbleues.fr
ou **04 91 00 96 13**

Tarif préférentiel avec le **code AX1**

DÉCRYPTAGE NUMÉRIQUE



J'ai testé **Bonjour Henry**, un assistant vocal dédié aux personnes en perte d'autonomie numérique

Bonjour Henry facilite le contact entre aidants et aidés : c'est plus de liberté pour l'aidé et moins d'anxiété pour l'aidant.

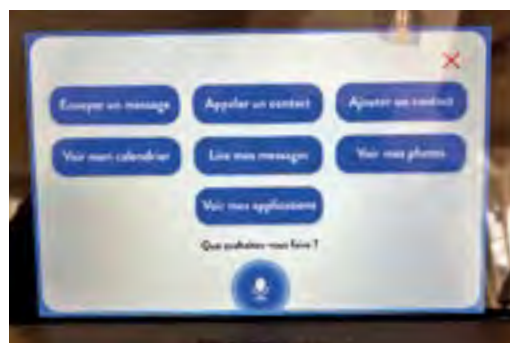
Préambule : pour effectuer ce test, il faut se mettre dans les conditions des sujets concernés, ce n'est pas une question d'âge, mais d'envie, de mémoire, de vision et de niveau d'interactivité avec sa famille ou ses amis.

Bonjour Henry se présente sous la forme d'une tablette qui parle. Néanmoins, l'utilisateur doit pouvoir lire et voir, avec un minimum de mémoire compréhensive. Henry ne pourra donc pas être mis entre toutes les mains, mais ses concepteurs travaillent déjà à un élargissement de la gamme pour faciliter son usage même auprès des personnes sourdes et malvoyantes.

Elle dispose d'une carte SIM et donc d'un numéro de téléphone qui permet ainsi d'envoyer des photos et des mini-films, d'adresser des messages audios et d'entrer en contact visuel avec les appelants ou appelés. Par exemple, pour appeler un ami, l'utilisateur d'Henry devra toucher la tablette, puis dicter son intention à haute voix « *Appelle Jean-Pierre, s'il te plaît* ». Henry mettra alors en contact les deux protagonistes. Pour fermer, on clique sur la croix rouge en haut à droite de l'écran. C'est très simple. (Voir photo).

L'un des gros avantages, c'est que les proches n'ont pas besoin de télécharger une nième application pour envoyer des messages ou appeler l'utilisateur d'Henry. C'est simple pour tout le monde. L'assistant vocal s'accompagne d'une application à destination des aidants : « *Henry Care* ». Accessible via Internet, Henry Care permet de renseigner un agenda à distance afin de rappeler des événements importants à l'aidé, ou d'ajouter de nouveaux numéros de téléphone que l'utilisateur d'Henry pourra appeler. Un maximum de 5 aidants par aidé peuvent accéder à cette application.

À noter que cette tablette ne remplace pas un téléphone de type DORO (par exemple) qui est toujours à conserver. Bonjour Henry s'assimile plus à un téléphone fixe, mais un téléphone fixe pilotable par la voix et qui offre de nouveaux moyens de communication comme l'échange de photos, de vidéo et d'appels en visio.



« *J'ai fait tester cette tablette à un membre de ma famille de 86 ans, réfractaire à la technologie moderne. Cette personne a pu, seule, naviguer sur celle-ci, après quelques conseils de ma part. Elle a été ravie de voir sur un écran, l'une de ses filles en visio !*

J'ai réécrit le mode d'emploi en le simplifiant sur son cahier de liaison. Elle est très heureuse de voir les photos et films des enfants, petits-enfants et de son arrière-petite-fille. Je suis ainsi persuadée que ses petits-fils (entre 24 et 30 ans) auront plus de facilité et d'envie de communiquer par ce moyen, gardant ainsi un contact plus fréquent avec elle ! »

Conclusion : Ce concept est excellent pour **une population ciblée à bien définir**. Des améliorations sont à apporter.

Quelles améliorations ? Il faut simplifier encore le process. Le prix de la tablette est peut-être un frein - 329 € - (même si cadeau de la famille possible), mais voir l'enthousiasme, le sourire des personnes devant les photos est un bonheur. Et cela, c'est sans prix ! Certains pourraient être séduits par le concept ainsi que la famille étendue, même à l'étranger, qui resterait de manière plus ludique en contact avec ses anciens placés ou pas, mais très souvent seuls et isolés !

Vous seriez intéressés ? contact@bonjourhenry.com

GASTRONOMIE

En avant-premières du congrès de Compiègne, **GOURMANDISES PICARDES**

Hauts de France



LES RECETTES de JANINE MASSONNAUD **UNE RÉGION : les GOURMANDISES PICARDES**

FLAMICHE AU ROLLOT ET POIREAUX

Le fromage employé, le Rollot est une spécialité de la région, créé sous une forme différente par des moines venus de Maroilles.

Ingrédients : 1 pâte brisée, 300 g de Rollot (ou de Maroilles), 3 blancs de poireaux, 2 œufs, 20 cl de crème épaisse 15 %, 20 g de beurre, sel et poivre.

Préparation : préchauffer le four à 210°. Étaler la pâte dans une tourtière et la piquer. Détailler les blancs de poireaux et les faire suer dans le beurre 10 mn environ. Mettre les 2/3 du fromage coupé en lamelles (après avoir enlevé une fine couche de croute) sur le fond de pâte, puis étaler les poireaux. Mélanger les œufs, la crème et assaisonner et verser sur la garniture. Mettre au four pour 30 minutes et parsemer du reste de fromage râpé 10 minutes avant la fin de la cuisson. Se déguste chaud ou froid.

RABOTES AUX POMMES

Ingrédients : 4 carrés de pâte feuilletée, 4 pommes reinettes ou autres, 1 jaune d'œuf, sucre et cannelle.

Préparation : préchauffer le four à 180°. Ôter le centre de la pomme sans la couper, et la poser sur un carré de pâte (prêt ou à découper dans une pâte à tarte), mettre du sucre dans la partie évidée et selon les goûts, un peu de cannelle et du miel. Relever les coins de votre carré, le plisser et le souder. Décorer avec les restes de pâte s'il y a lieu, faire une petite cheminée au centre puis dorer avec le jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau. Mettre au four pour 25 à 30 min.

Bon appétit

RÉUSSIR SENIOR AU MAROC, c'était en mars !

Judi 16, nous étions 17 à prendre l'avion pour Casablanca. Arrivés à destination, nous avons fait connaissance de Brahim, notre guide et du chauffeur du car. Ils vont, pour notre plus grand plaisir, nous accompagner tout au long de cette semaine.

Les visites commencent dès le lendemain matin par **Casablanca**. L'après-midi a été consacrée à la grande mosquée Hassan II, la 3^e plus grande du monde musulman (25 000 personnes peuvent y être accueillies).

Le 18, direction **Fès**, en passant par Rabat (visite de l'esplanade de la mosquée Hassan et sa tour, de la Kasbah des Oudayas). La capitale actuelle du Maroc, ville de plus de 2,5 millions d'habitants, conjugue avec bonheur le passé et la modernité. À 90 km de l'ancienne capitale impériale, Fès, nous sommes retournés plus de 2 000 ans en arrière au sein des ruines romaines de **Volubilis** pour écouter la vie de l'époque racontée de manière passionnante par le guide local qui nous était dédié.

Le lendemain, direction la **médina de Fès** avec son souk immense et dense. Halte prolongée au **souk des tanneurs** (feuilles de menthe recommandées pour amoindrir les odeurs émises par les peaux en cours de traitement). En fin d'après-midi, nous savions tout de la fabrication artisanale des poteries, l'un de nous ayant même été mis à contribution pour ce faire. La journée s'est terminée dans un magnifique restaurant, ancienne maison particulière richement décorée selon l'art local. Un repas traditionnel nous a été servi accompagné de chants et musiques folkloriques.

Le 20 mars a été une journée de transition en direction de **Marrakech**. Nous sommes passés d'une station de ski le matin, **Ifrane** et ses cigognes, à des paysages plus typiques du Maroc au fur et à mesure que nous approchions de l'ancienne capitale que fut Marrakech, il y a quelques siècles, les montagnes de l'Atlas toujours à l'horizon.

Les deux jours qui ont suivi nous ont permis de découvrir les trésors touristiques de cette ville : le **jardin Majorelle** où reposent Yves Saint-Laurent et Pierre Bergé, le **bassin de la Ménara** à l'extérieur de la médina. Le **minaret de la Koutoubia** juste à côté du souk de grande réputation, la célèbre **place Jemaa El-Fna** qui s'anime dès la fin de l'après-midi, sans oublier les fastes du passé avec le palais de la Bahia. Tout cela avec un passage dans la palmeraie avec ses riches propriétés et les dromadaires qui attendent les touristes nous a donné le temps de regarder autour de nous la vie quotidienne des habitants. Une **balade en calèche** pour terminer la première journée et un spectacle de fantasia pour notre dernière soirée marocaine ont complété ce court séjour à Marrakech.

Le lendemain nous a ramené à l'aéroport Charles de Gaulle avec plein de souvenirs dans la tête mais aussi dans les bagages, souks obligent.

■ Maurice Oudot



Quelques images
de notre séjour au Maroc

RÉUSSIR SENIOR bientôt en ISLANDE

L'Islande, une destination qui fait souvent rêver lorsqu'on en parle.

« Ça me fait envie ! » « Ça fait longtemps que je voudrais y aller ! » « Voir les aurores boréales ! » etc. Voilà quelques-unes des réflexions que j'entends lorsque j'indique envisager cette destination.

Nous allons donc vous permettre de concrétiser ce souhait en début d'année prochaine (probablement deuxième quinzaine de janvier).

L'itinéraire est en cours de finalisation mais **imaginez-vous un bain dans une eau entre 30 et 40°C alors que la température extérieure est proche de 0°C** ou alors en train d'attendre le jaillissement d'**un des plus hauts geysers du monde** qui va projeter une colonne d'eau fumante à près de 30 m ou encore à contempler des **cascades d'eau bleue parfois figée par le gel** ou, enfin, admirer **l'extrême côte sud du pays dans un paysage fantasmagorique** où soleil d'hiver, fortes vagues, falaises et sable noirs vous projettent dans un décor hors du commun (région de Vík). Ne pensez pas qu'en janvier il fait nuit en permanence. Le jour est là de 10h à 16h, durée suffisante pour admirer toutes les merveilles que propose ce pays mais, en plus, contempler de magnifiques couchers de soleil en fin d'après-midi.

Cerise sur le gâteau, vous aurez une bonne probabilité de voir une **aurore boréale** (il vous faudra peut-être vous lever en pleine nuit mais les hôteliers sont bien organisés pour vous réveiller si vous le demandez). Il existe un réseau entre les pays nordiques qui permet de ne pas rater ce spectacle dès qu'il se produit.

Dernière précision, le coût pour une semaine sera aux environs de 3 200 € (par personne en couple, tout compris) mais sachez que **tout est très cher en Islande** (nourriture, visites etc.).

Surveillez la date limite des inscriptions pour ne pas laisser passer cette occasion de réaliser un rêve et revenir avec de merveilleux souvenirs et magnifiques photos. A bientôt.

■ Maurice Oudot, *responsable des voyages.*

VIE de L'AMICALE : Nos ADHÉRENTS



Bienvenue à nos 32 nouveaux adhérents !

(qui s'ajoutent aux 11 figurant dans la revue n° 25)

Région Île-de-France

Sylvain HARY
Hervé LE GALL
Jean-Claude MEXMAIN
Philippe QUERU

Région Nord-Est

André BOUZIGUES
Hervé DELPIERRE
Hervé EURIN
Corinne GILLARD
Philippe GREFF

Région Ouest

Francis BOHN
Jean-Yves CHAUFOUR
Yves DIARD
Jean-Hervé FOUTEL
Claude GAYMARD
Jean GUIHARD
Christine MOREL
Luc VIOLLEAU

Région Sud-Ouest

Jean-Michel BROUZES
Pierre CAUSSE
Jean-Marie CLEDAT
Michel DE CLOCK
Jean-Pierre LABORIE
Jean-Marie LAGARDE
Jean-Louis MASTANTUONO
Eric VIGNAUD

Région Sud-Est

Véronique GRUAZ
Marc JANDROS
Patrick LAMOULERE
Jean-Luc MAESTRACCI
Dominique ROUZADE
Didier THEVENET
Charles ZANETTACCI

Ils nous ont quittés cette année.

Région Île-de-France

Patrick DREYFUS

Région Nord-Est

Jeanine BERTIN
Daniel COCHARD
Monique GRIENENBERGER
Edward LEWANDOWSKI
Marie-Thérèse SIATTE-HERPIN
Emile TOFFIN

Région Ouest

Jean BOHIN
Christiane CANTIN
Gisèle JOUREAU
Jeannine KASPRZYCKI-ALLEE
Bernard LANGLOIS
Michel LE LABOURIER
Michel PIETTE
Raymond VIROLLE

Région Sud-Est

Suzanne BATTU
Claude BOUSQUET
Diego GONZALEZ
Jeanne JOBIN
Robert LARMY

Région Sud-Ouest

Patrick LORTHIOIS

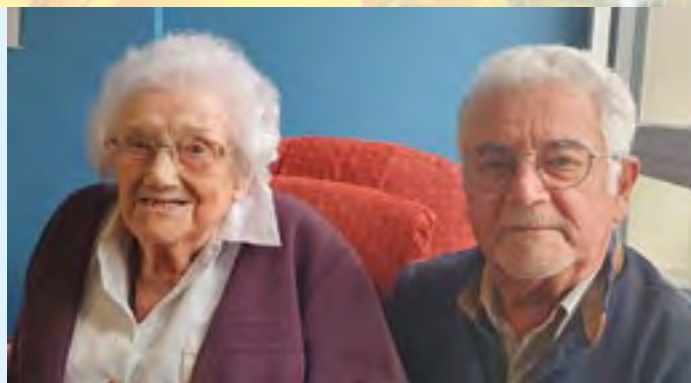
Notre centenaire Madame Jeanine Lesage aux Herbiers (85)

Michel Bury, délégué départemental de la Vendée, suite à la mission confiée par le secrétaire de région Jean-François Barboux, s'est rendu le 24 février dernier aux Herbiers afin, au nom de l'amicale, de venir souhaiter un excellent anniversaire à Jeanine Lesage.

Veuve de Gaston Lesage, agent général de La Paternelle puis de l'UNION (UAP) de 1955 à 1982 à Niort et à Luçon où il créa notamment la Charte du Rotary.

Elle fut sa collaboratrice et a toujours maintenu son adhésion, nous tenions à l'en remercier d'autant que Jeanine vient juste de fêter ses 100 ans en janvier.

En présence de son fils Lionel, de sa belle-fille, nous avons pu échanger longuement. Notre charmante centenaire, très souriante, en pleine possession de ses souvenirs, de ses voyages en Espagne avec l'évocation d'un plat typique catalan, la zarzuela, qu'elle apprécie beaucoup. Deux heures de convivialité et de partage ! Encore joyeux anniversaire à Jeanine, de notre part à tous, nous lui avons laissé un bouquet de fleurs, une boîte de chocolats et une bouteille de Champagne !



Jeanine et son fils Lionel



■ Michel Bury

**Vous changez d'adresse,
de téléphone, d'adresse mail,
vous voulez nous informer d'un décès :**

Françoise Tallon est à votre écoute :
13, chemin de Queyzac - 33340 Queyrac
Tél. : 05 56 59 76 34 - 06 73 61 29 45
Courriel : fichier@reussirsenior.fr

Et si votre épargne finançait des projets plus durables ?

PIONNIÈRE DE L'ÉPARGNE RESPONSABLE, AGIPI INNOVE AVEC LE CONTRAT D'ASSURANCE-VIE CLER.

+ d'opportunités d'investissement durable


Une large gamme d'unités de compte labellisées ISR (Investissement Socialement Responsable)

+ de possibilités d'investissement pour les enjeux de demain

Changement climatique, longévité, économie propre, économie digitale, robotech

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [agipi.com](https://www.agipi.com)
Rencontrez un agent AXA



Suivez-nous sur  YouTube

Nous innovons pour mieux vous protéger

AGIPI est une association d'assurés pour l'épargne, la retraite, l'assurance emprunteur, la prévoyance et la santé, partenaire d'AXA. Elle propose des solutions répondant aux besoins essentiels de la vie : protection de la famille, de l'activité professionnelle, du patrimoine et de la retraite. AGIPI compte 705 485 adhérents et ses contrats enregistrent 20,7 Md€ d'épargne confiée en gestion au 31 décembre 2022 (chiffres consolidés AGIPI et AGIPI Retraite). AGIPI - 12 avenue Pierre Mendès France - 67300 Schiltigheim - Siren 307 146 308.

CLIN D'ŒIL



Les 7 portes du palais royal de Fès - © Maurice Oudot

LE CHIFFRE 7 : la SOMME de 2023 ?

Son histoire : supposé porter bonheur, c'est un chiffre magique ou sacré dans de nombreuses religions. Celui de la spiritualité et de la perfection où l'esprit domine la matière. Il symbolise l'univers, chiffre victorieux, somme du 3 (le ciel) et du 4 (la terre).

En cherchant, on peut trouver de nombreuses références au chiffre 7 dans notre civilisation. Cherchez-en certaines et notez votre score !

Vous gagnerez le plaisir de réussir... mot en 7 lettres... !



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suggestions de réponses en page 21

ORGANIGRAMME

BUREAU DIRECTEUR

PRÉSIDENT : Bernard BROSSARD

Tél. : 06 08 64 78 51 - bernard.brossard@wanadoo.fr

VICE-PRÉSIDENT : Jean-Luc SCHICHELÉ

Tél. : 06 11 72 43 77 - jeanlucschickele@gmail.com

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL : François CARON

Tél. : 06 80 42 86 90 - secretariat@reussirsenior.fr

TRÉSORIER : Michel MAQUEVICE

Tél. : 06 60 45 18 74 - tresorier@reussirsenior.fr

SECRÉTAIRE ADJOINTE : Catherine MOUCHET

Tél. : 06 80 45 22 00 - cath.mouchet@gmail.com

TRÉSORIER ADJOINT : Alain BENOIT

Tél. : 06 09 33 12 96 - alain.benoit8@wanadoo.fr

ADMINISTRATRICE RESPONSABLE FICHIER

Françoise TALLON

Tél. : 06 73 61 29 45 - fichier@reussirsenior.fr

ADMINISTRATRICE RESPONSABLE PRESSE

Anne-Marie RÉTIF

Tél. : 06 08 02 30 95 - retifam@wanadoo.fr

PRÉSIDENTS DE RÉGION

RÉGION ÎLE-DE-FRANCE

PRÉSIDENT : Maurice OUDOT

Tél. : 06 11 78 21 67

mojonlg@gmail.com

RÉGION NORD-EST

PRÉSIDENT : Michel SCHMITT

Tél. : 06 30 56 58 87

michel.schmitt57@gmail.com

VICE-PRÉSIDENT : Denis ROUILLON

Tél. : 06 85 81 22 50

denisrouillon14@orange.fr

RÉGION OUEST

PRÉSIDENT : François AUREART

Tél. : 06 64 80 03 69

aureart.francois@orange.fr

VICE-PRÉSIDENT : Jocelyn CHEVAILLER

Tél. : 06 20 93 11 23

chevailerjocelyn@wanadoo.fr

RÉGION SUD-EST

PRÉSIDENT : Philippe PETIT

Tél. : 06 20 78 16 20

philpetit69@wanadoo.fr

VICE-PRÉSIDENT : Joël DESCROIX

Tél. : 06 45 57 79 53

joeldescroix@wanadoo.fr

RÉGION SUD-OUEST

PRÉSIDENTE : Nadine VIALARD

Tél. : 06 09 52 90 35

vialard.nadine@wanadoo.fr

VICE-PRÉSIDENT : Eric JAILLON

Tél. : 06 59 25 68 69

eric.jaillon17@gmail.com

SYNDIC

Marie-Odile CORMIER

Tél. : 06 83 88 44 54

marie-odlie.cormier@orange.fr

**RESPONSABLE
VOYAGE**

Maurice OUDOT

Tél. : 06 11 78 21 67

mojonlg@gmail.com

**Sapiteur RESPONSABLE
ASSURANCES
COLLECTIVES**

Joël CHRÉTIENNE

Tél. : 06 09 38 90 03

joelchretienne@gmail.com

**RESPONSABLE
INFORMATIQUE**

François CARON

Tél. : 06 80 42 86 90

informatique@reussirsenior.fr

NB : le Conseil d'administration est constitué du Bureau directeur et des Présidents de région.

Le train de ma vie

À la naissance, on monte dans le train, on rencontre nos parents et l'on croit qu'ils voyageront toujours avec nous.

Pourtant, à une station, nos parents descendront du train, nous laissant seuls continuer le voyage.

Au fur et à mesure que le temps passe, d'autres personnes montent dans le train et ils seront importants : notre fratrie, amis, enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même l'amour de notre vie) et laisseront un vide plus ou moins grand.

D'autres seront si discrets qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leur siège.

Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes, de bonjours et d'adieux.

Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons, donc vivons heureux, aimons et pardonnons.

Il est important de le faire, car lorsque nous descendrons du train, nous devrions ne laisser que de bons souvenirs à ceux qui continuent le voyage...

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Aussi, merci d'être un passager de mon train et si je dois descendre à la prochaine station, je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec vous.

Je veux dire à chaque personne qui lira ce texte que je vous remercie d'être dans ma vie et de voyager dans mon train.

Jean
d'Ormesson

