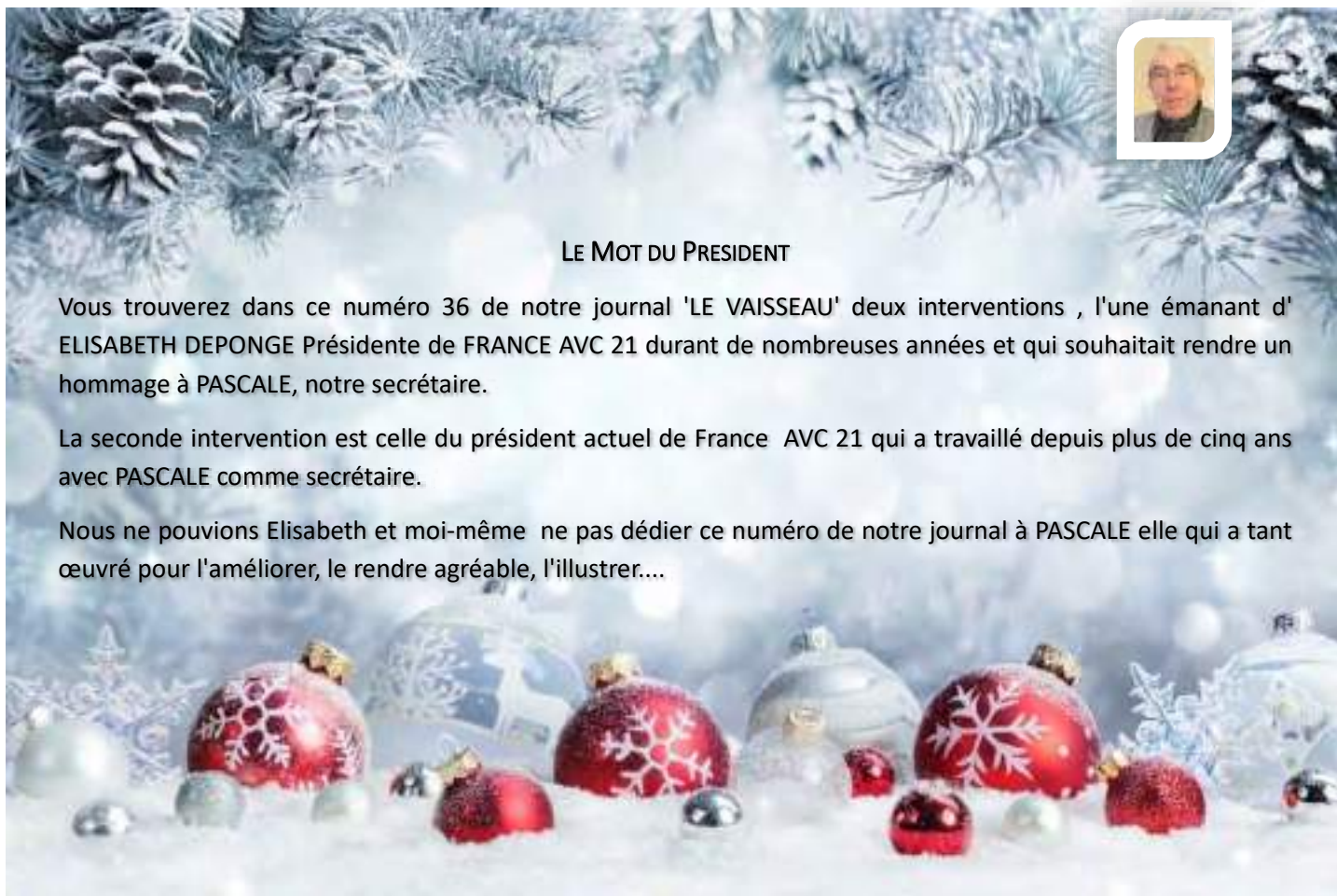




# Le Vaisseau

Septembre – Octobre – Novembre – Décembre 2022

N°36



## LE MOT DU PRESIDENT

Vous trouverez dans ce numéro 36 de notre journal 'LE VAISSEAU' deux interventions , l'une émanant d' ELISABETH DEPONGE Présidente de FRANCE AVC 21 durant de nombreuses années et qui souhaitait rendre un hommage à PASCALE, notre secrétaire.

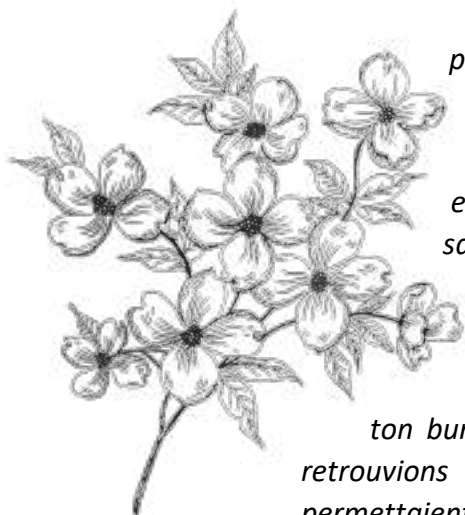
La seconde intervention est celle du président actuel de France AVC 21 qui a travaillé depuis plus de cinq ans avec PASCALE comme secrétaire.

Nous ne pouvons Elisabeth et moi-même ne pas dédier ce numéro de notre journal à PASCALE elle qui a tant œuvré pour l'améliorer, le rendre agréable, l'illustrer....

*Je cherche à adopter des animaux avant NOËL ! Donc si vous avez des oies, dindes, canards, saumons, homards, langoustines contactez-moi en privé' Merci !*

*Pascale,*

*Nous sommes venus avec Charles, te dire au revoir et merci. Tu es là hors du temps, dans cette lumière douce et les lys embaument la pièce où tu reposes. Ton visage est paisible, tu parais lumineuse dans le pull blanc que tu portes.*



*Après le choc violent de ta brusque disparition, il a fallu du temps, pour que ma mémoire infidèle, laisse remonter des flashes, des images, des visages, tout un passé.*

*Il y a longtemps déjà, nous nous sommes rencontrées pour essayer de redonner force à l'association bien fragile. Nous ne savions rien, je ne me sentais pas légitime, mais avec toi, j'avais moins peur. Nous avons retroussé les manches et essayé d'imaginer, d'organiser, de rencontrer, enfin d'avancer.*

*Je revois le vieil hôpital, la neuro où je peinais à retrouver ton bureau pour tenter de mettre nos projets sur pieds, Divio où nous retrouvions les patients et leur famille et puis les déjeuners qui nous permettaient de découvrir un visage derrière un nom. Nous avons organisé les premières séances d'information. Je me souviens de St Jean de Losne qui avait été une réussite ; c'est toi qui préparais la salle, trouvais les prises, jouais avec les rallonges, branchais le rétroprojecteur... Lorsque le Pr Giroud arrivait, tout était prêt ...mais Pascale avait disparu !*

*Je me souviens d'un voyage à Bourg auprès de la présidente, d'où nous étions revenues très satisfaites et rassurées par le volume de documents que nous rapportions et qui seraient utiles, nos moyens étant très, très limités. Le premier journal comportait peu de pages mais déjà tu savais l'enjoliver. Tu gérais parfaitement toute la partie administrative pour que tout reste clair.*

*Il y a eu aussi les AG à Paris où nous retrouvions des visages connus et glanions des idées pour agir avec peu de moyen.*

*Le temps a passé. Rassurée, j'ai laissé la place à Alain. Vous avez multiplié les actions, les séances d'information, attiré des adhérents... Certains des premiers jours nous ont quitté, je pense en particulier avec émotion à Lydi, Linna, François, Richard.*

*Souvent au milieu d'une réunion, il y avait un coup de fil, un message : une fille en retard, un problème avec un car... Tu gérais tout cela en plus du travail et de l'association et il n'y avait pas de doute que tes trois filles avaient une place primordiale dans ton cœur.*

*Tu n'avais pas « une haute idée de ton importance », tu étais très modeste. Mais c'est grâce à des personnes comme toi, simples et efficaces que l'humain existe dans notre société si peu empathique, si chaotique. Transformer le quotidien en petites victoires extraordinaires, tu avais ce don, comme lorsque tu embrassais les adhérents en les serrant fort dans tes bras, et leur transmettais ta joie et ta force.*

*Il va falloir continuer sans toi, nous allons peiner, surtout Alain, mais nous allons essayer.*

*Je te garde dans mon cœur, adieu Pascale et merci*

Elisabeth DEPONGE

**LES MOTS NOUS MANQUENT.....**

*La langue française est pourtant riche, voire même très riche tant avec les mots du vocabulaire et toutes les nuances que nombre d'entre eux peut nous offrir, qu'avec la ponctuation judicieusement utilisée, et les subtilités de la conjugaison..... Malgré cela, dans certaines circonstances, afin d'évoquer une personne appréciée, les mots nous manquent....*

*Ils nous manquent, non pas que nous soyons à cours d'imagination, ni que nous saurions quoi dire, bien au contraire ! Nous avons tant de choses à dire après le décès de PASCALE ! Mais tomber dans la banalité ou à contrario dans une suite de compliments, d'éloges, de félicitations....seraient trahir sa personnalité.*



*Pascale, s'était une personne discrète qui ne veut pas dire effacée, loin de là!!! Elle avait cette virtuosité, ce savoir-faire d'apparaître, d'être présente juste au moment où le besoin se faisait sentir, juste au moment précis où nous avons besoin d'elle, de ses connaissances, de sa technicité.*

*Elle savait se faire oublier, ne jamais se mettre en avant, bien au contraire....et pourtant, bien présente, quand il le fallait, où il le fallait, à l'instant où il le fallait....*

*Ces qualités ont, sans doute, eu un inconvénient que nous ne pouvons, malheureusement, rattraper .... Cette discrétion ne nous empêchait pas de pouvoir toujours compter sur Pascale en toute circonstance mais... car il y a un mais... en omettant trop souvent de la remercier autant qu'elle le méritait.*

*Tu n'attachais que peu d'importance à ton rôle, tes actions, la place qui était la tienne mais sur lesquels chacun de tes interlocuteurs savaient pouvoir compter et s'appuyer.*

*Chacun d'entre nous, et plus particulièrement les adhérents de France AVC 21, se souvient et gardera dans sa mémoire ta façon, ta manière très personnelle de les enlacer et les serrer dans tes bras, bien sûr, avant la COVID 19 mais cela te manquait beaucoup durant cette période où les contacts ne pouvaient se faire. Ce contact pour les adhérents était fort apprécié, tu leur transmettais cette force physique et morale qui parfois leur faisait défaut. Par ce geste fort, il savait qu'il pouvait compter sur toi.*

*Comment, dans cette première page de notre Journal 'LE VAISSEAU' N° 36, ne pas évoquer ton savoir-faire dans la présentation, la confection de ce journal, tes ajouts personnels, tes illustrations pertinentes et judicieusement placées en fonction des sujets, des saisons, des fêtes... Tu recevais des articles en vrac, parfois mal découpés et tu en faisais un journal agréable à recevoir, à lire....MERCI!*

*« Nous faisons une belle équipe ! » est une expression que tu affectionnais particulièrement et que tu te plaisais à dire après nos réunions 'Grand Public'. Mais ce dont nous sommes sûrs c'est que la réussite de ces réunions 'Grand Public' te revenait en grande partie. L'accueil toujours chaleureux et sympathique du public, la mise en place- en temps et en heure- de la technique, les diffusions des films en attente du début de séance, le déroulé des diapositives, le lancement de la vidéo en fin d'intervention...c'était toi! Oui! Nous confirmons, nous faisons une belle équipe ! Mais une de nos titulaires de l'équipe va beaucoup nous manquer....*

*Oui, PASCALE, tu vas nous manquer, beaucoup nous manquer... Et essayons un rattrapage trop faible, bien sûr, MERCI ! MERCI ! pour ce que tu as fait, ce que tu nous a apporté gratuitement avec simplicité, bonne humeur, humanité, et amitié. Il faisait bon travailler avec toi....pour tout cela MERCI!*

Alain MORINO-ROS

Ces textes font suite aux hommages rendus, lors des obsèques de PASCALE, par Madame KATJA HARDENBERG Médecin Urgentiste au CHU de Dijon et Présidente du Réseau Bourgogne AVC et Monsieur le Professeur GIROUD, Neurologue au nom de tous les membres du service de neurologie du CHU de DIJON.

J'ai cherché en vain des photos sur lesquelles PASCALE pouvaient être présente, mais rappelons -nous! ...Pascale n'était jamais sur les photos, c'est elle qui était toujours derrière l'appareil à immortaliser nos diverses rencontres conviviales, nos instants de rencontre, nos tenues de stand, nos participations aux réunions 'Grand Public'...

J'en ai , avec bonheur, retrouvé une, que nombre d'adhérents ont aussi gardé.

La bonne humeur était de mise .... elle avait ce pouvoir de la transmission de la convivialité, de la joie, de donner des moments de plaisir.



## Centre de Rééducation Fonctionnelle de DIVIO.

Nous avons entendu parler depuis déjà plusieurs années de l'éventualité de la reconstruction de DIVIO sur un nouveau site. L'information a été donnée dans le journal LE BIEN PUBLIC du 13 octobre 2022. Vous trouverez, ci-après, l'article concernant ce projet.

DIJON

# Santé : 40 M€ pour reconstruire Divio, avenue de Stalingrad

Le centre de rééducation fonctionnelle CÔS Divio, actuellement sur les hauteurs de la Montagne-Sainte-Anne à Dijon, va être reconstruit en terrain plat, avenue de Stalingrad, à la place de l'ancien site Erhel Hydris. Le directeur général de la fondation CÔS Alexandre-Glasberg nous présente ce projet à 40 M€.

Quarante millions d'euros. C'est le montant TTC de l'investissement porté par la fondation CÔS Alexandre-Glasberg pour reconstruire à Dijon son centre de rééducation fonctionnelle CÔS Divio, un de ses établissements historiques. Créé en 1967 dans la cité des ducs, c'était à l'origine une maison médicale qui s'est peu à peu transformée en centre de rééducation fonctionnelle, avec deux spécialités : les affections de l'appareil locomoteur et les affections du système nerveux.

### Des bâtiments vieillissants

« Ce bâtiment situé sur les hauteurs de la Montagne-Sainte-Anne a vieilli. Nous avons étudié plusieurs solu-



Le projet de reconstruction du centre de rééducation fonctionnelle Divio, avenue de Stalingrad à Dijon. Photo agence D'ARMINETTE SARRAZIN LEFÈRE, Paris

tions. La meilleure était celle de reconstruire l'établissement », explique Raphaël Diaz, directeur général de la fondation CÔS Alexandre-Glasberg à Paris. Reconnue d'utilité publique, cette dernière, créée en 1944 par le prêtre résistant Alexandre Glasberg, a notamment vocation à venir en aide aux personnes en situa-

tion de handicap et aux personnes âgées. Notre fondation n'a pas de vocation lucrative », souligne Raphaël Diaz. Quand nous demandons des excédents, nous les mettons de côté pour financer des projets comme celui-ci. Et c'est pour quoi nous pouvons apporter 17 M€ sur nos fonds propres. Pour boucler l'opération, la

fondation devra souscrire un emprunt de 20 M€, elle bénéficiera d'une subvention de 1,5 M€ de l'agence régionale de santé d'ARS. Avec le prix d'achat du terrain et celui des équipements, la dépense avoisinera 40 M€ TTC.

Pour réaliser son projet sur un terrain plat et se rapprocher de son partenaire historique le CHU de Dijon Bourgogne, ainsi que de l'hôpital privé, la fondation a acquis un terrain de 20 000 mètres carrés, facilement accessible, correspondant à l'ancien site industriel Erhel Hydris, resté en friche depuis une dizaine d'années, 32, boulevard de Stalingrad. Les travaux de démolition ont d'ores et déjà démarré (voir page suivante). Notre bâtiment sera réalisé selon le label haute qualité environnementale pour les établissements de santé », indique le directeur.



« Nous avons étudié plusieurs solutions. La meilleure était celle de reconstruire l'établissement. »

Raphaël Diaz, directeur général de la fondation CÔS Alexandre-Glasberg

conditions de travail du personnel, sollicité pour l'adoption d'un cahier des charges, nous avons constaté une évolution, avec l'installation de rails au plafond afin de faciliter le déplacement des patients par les professionnels. Le futur centre CÔS Divio sera en outre doté de quelques chambres équipées en domotique et d'un appartement de réinsertion qui va permettre aux patients qui viennent de connaître un handicap de s'habituer à une vie différente. Cet appartement va permettre de les accueillir avec, éventuellement, leur conjoint pour voir comment ils arrivent à vivre dans un lieu adapté, pour réfléchir et penser l'adaptation de leur futur lieu de vie.

Agnès-Françoise BAILLY

« À Dijon, la fondation est au service de la santé de notre territoire médical. CÔS Santé Bourgogne.

« Le caprice d'un ciel actuel de quatre vents des sept états, très puissant progresser.

## Un échéancier de travaux jusqu'en 2025

La phase de démolition, de désamiantage et de dépollution de l'ancien site de l'usine Erhel Hydris a commencé le 30 août, avenue de Stalingrad à Dijon. Elle devrait durer environ quatre mois, avant que ne démarre, en janvier, la construction du nouveau centre de rééducation fonctionnelle CÔS Divio, de la fondation CÔS Alexandre-Glasberg. La fin des travaux du futur CRF est projetée dans le courant de l'année 2023.

La démolition de l'ancienne usine Erhel Hydris a déjà commencé, avenue de Stalingrad. Photo SPILAF B.



### Des évolutions

« Si le niveau de confort hôtelier des patients va être considérablement amélioré », les

# COVID 19

La COVID 19, ce foutu virus qui a perturbé le quotidien du monde entier depuis 2020 n'a pas fini d'être présent dans nos vies et ce pour de très nombreuses années. Les conséquences immédiates nous les avons encore toutes et tous bien en mémoire, il n'est pas utile de les rappeler. Mais cela n'est sûrement pas fini... nos médecins hospitaliers, nos spécialistes, nos chercheurs constatent des conséquences indirectes, des anomalies dans nombre de domaines, ils s'interrogent, comparent, analysent, établissent des relevés, des statistiques, des constats et se posent, à juste titre, de très nombreuses questions...

Vous trouverez, ci-après un article du quotidien LE BIEN PUBLIC, relatant une étude en cours au CHU de DIJON : 'le COVID augmente-t-il les risque d'accident cardiovasculaire ?' Faudra-t-il ajouter le COVID comme facteur de risque potentiel de l' AVC ? Suivons avec attention cette étude pour notre information et celle de nos concitoyens.

## Le Covid augmente-t-il les risques d'accident cardiovasculaire ?

Une étude 100 % CHU de Dijon a été classée « priorité nationale » par le ministère de la Santé. Son but : prouver que le Covid provoque des anomalies lipidiques pouvant ensuite augmenter les risques d'AVC et d'infarctus.

### De quoi parle-t-on ?

On le sait, le Covid a fait des dégâts, mais les conséquences à moyen et long termes pour nous ont été limitées. Au gré des secteurs de terrain et des unités d'urgence, des liens se sont créés entre le coronavirüs et des soucis rhumatologiques, des troubles neurologiques, prédominants, etc. Effet qui n'est pas évident sans avoir constaté le Covid provoquant des anomalies lipidiques, ce qui augmenterait le risque d'accident cardiovasculaire.

Dans votre Hypothèse et à ce titre la prévention nous invite de ne pas négliger les aspects liés à la prise de médicaments, du CHU de Dijon, nous avons l'étude CovidLipid financée à hauteur de 300 000 € sur deux ans par l'Agence nationale de la recherche (ANRS). Un projet en cours à l'établissement dijonnais, qui a sa source au printemps 2020, car si les candidats se contentent par centaines, seule une dizaine de structures ont bénéficié de cette aide à la recherche spécifique. Ce n'est pas le hasard, le projet était très bien classé - priorité nationale - par le ministère.

### Coronavirus et Lipides : c'est quoi le rapport ?

Le Dr Alexis Rouland du service endocrinologie du CHU est notre chercheur dans l'équipe Inserm Padys. C'est en lisant un article datant de quelques années que le projet CovidLipid a vu le jour. « Cela traitait de la première version du coronavirüs le Sras-Cov-1, qui a sévi au début des années 2000. Douze



Le Dr Simonow, le Dr Rouland et le P. Vergès, de l'unité Inserm menant l'étude, CovidLipid - son petit nom - va chercher des anomalies lipidiques fines chez 90 anciens malades du Covid, ainsi que chez 90 personnes n'ayant jamais eu le Covid. Le but : établir un lien entre le coronavirüs et une hausse des risques d'AVC et d'infarctus. (Photo : CHU de Dijon)

**« Douze ans après, certains patients touchés par le Sras-Cov-1 ont présenté des anomalies lipidiques très fines. On s'est demandé si le constat ne serait pas le même avec le Covid-19 »**

**Dr Alexis Rouland, du service endocrinologie du CHU, chercheuse dans l'équipe Inserm Padys**

ans après, certains patients touchés ont présenté des anomalies lipidiques très fines. On ne parle pas des biologies classiques (cholestérol, triglycérides), mais de lipides importants bien que moins souvent dosés : les acides gras et les phospholipides. Ils nous ont permis de

constater que plus on est touché par le Covid, plus on est touché par les anomalies lipidiques. Et cela ne se fait pas en proportion connue. On s'est demandé si le constat ne serait pas le même avec le Covid-19 et si cela traitait pas un impact fort sur la santé des patients touchés. En parallèle d'autres études sont en cours

montrant une hausse des risques d'AVC chez les anciens patients Covid, consolidant le rôle de ce virus de malade chronique au CHU de Dijon.

### Pourquoi c'est important

Cela prouve que plus on est touché par le Covid, plus on est touché par les anomalies lipidiques. Et c'est important car le Dr P. Bettina Vergès, chef du service endocrinologie du CHU, est aussi responsable de l'équipe Inserm Padys, dédiée aux anomalies du métabolisme lipidique. Pour lui, « mettre en évidence les anomalies lipidiques chez d'anciens malades permettrait de confirmer qu'il y a bien un risque accru au niveau car

diologique. Cela permettrait d'adapter la prévention en accord avec les données actuelles, en demandant aux médecins d'être particulièrement vigilants sur le cholestérol des patients à risque.

Cela pourrait servir de base à la prévention dans le monde médical. Et le constat pourrait être appliqué à la fois aux autres maladies de risque AVC et infarctus (hypertension, diabète, âge, tabac, etc.). Il existe un effet possible de l'interaction entre le métabolisme lipidique et d'autres facteurs de risque. On pourrait alors envisager des stratégies de prévention plus personnalisées, en tenant compte de ces anomalies lipidiques, y compris des anomalies lipidiques, y compris des anomalies lipidiques, y compris des anomalies lipidiques.

Amandine ROBERT

## Un périple de 3200 KM après un AVC

Témoignage de Valentin MICHEL jeune habitant d'EPINAL (88) victime d'un AVC en 2019 et qui a entrepris en mars 2022 un périple de 3 200 KM.

EST PUBLIÉ  
22 STARS 2022

# 3 200 km de marche pour honorer sa deuxième vie

Valentin Michel a 29 ans. Pour ce passionné de rugby et alors jeune maître nageur vosgien, tout bascule en juin 2019, lorsqu'il est frappé par un accident vasculaire cérébral (AVC). En avril, il va se lancer dans un tour de France en marchant, pour prouver que tout est encore possible.

Valentin est retourné vivre dans la maison de ses parents, à Uxegney, dans les Vosges. Une décision pragmatique pour l'ancien maître nageur, qui raconte son AVC sans la moindre trace de peur ou d'abattement. « Vers minuit, je jurnais sur mon ordinateur et je suis tombé par terre », explique-t-il, se remémorant cette nuit de juin où s'est achevée sa vie d'avant. « Je n'étais pas conscient qu'il m'arrivait quelque chose de grave. Je me suis réveillé une demi-heure plus tard et j'ai réussi à aller dans mon lit. Mes parents m'ont trouvé là, à 18 h ». S'ensuivent alors deux semaines à l'hôpital, à Nancy,

puis trois mois en centre de rééducation, à Lay-Saint-Christophe. « À l'hôpital, je dormais quasiment toute la journée », raconte Valentin. « C'est au centre que je me suis rendu compte que je n'arrivais plus à parler, ni à bouger d'un côté ». Une expérience que Valentin relativise avec un calme déconcertant. « Je n'avais pas peur », hausse-t-il les épaules, presque étonné par la question. « Pour moi l'AVC a été une circonstance comme celle que j'avais eue en 2017, après m'être fait une rupture des ligaments croisés au rugby. Ça se réveille, donc j'ai tout fait pour ». Malgré la fatigue, Valentin

enchaine les rendez-vous quotidiens au centre, entre kinésithérapie, ergothérapie et orthophonie. De ces semaines de rééducation, il ne retient que les souvenirs heureux, comme les visites quotidiennes de ses parents et celles, plus espacées, de ses amis du rugby.

**« Dans mon malheur, j'ai eu beaucoup de chance. Je peux bouger mes bras, mes jambes, reparler... Ça n'a pas de prix »**

## Huit mois à travers la France

**Juin 2019** : un AVC rend hémiplégique Valentin Michel. Il avait 26 ans. Membre du Rugby athlétique Épinal Golbey et maître-nageur à la piscine de Vagney, le jeune Vosgien s'accomplissait par le sport.

**Le 10 avril 2022** : il quittera son village d'Uxegney à proximité d'Épinal pour un périple de 3 200 km en huit mois à travers la France.

**Du 12 au 22 avril**, il traversera le département de Haute-Saône. Puis se dirigera vers le Jura...

« Je fatigue vite du côté droit, alors je prendrai un jour de repos tous les trois jours environ », prévoit Valentin Michel qui envisage de s'orienter vers une autre activité professionnelle une fois achevé son tour de France à la marche.

Lors de ses étapes, il mise sur l'hospitalité des habitants.

'Nous avons les moyens de vous faire parler...encore que : La VITAMINE C mais elle ne dira rien....'!

Le retour dans la maison familiale ne marque pas pour autant la fin de la rééducation. Valentin continue à enchaîner les rendez-vous médicaux. En novembre 2019, alors qu'il vient de s'essayer à sa première séance de rugby sans contact dans son club, il fait une première crise d'épilepsie. Il en fermera les portes près d'une par mois jusqu'en juillet 2020. Mais malgré tout Valentin continue ses progrès. « Dans mon malheur, j'ai eu beaucoup de chance. Je peux bouger mes bras, mes jambes, reparler... Ça n'a pas de prix », relativise-t-il avec sincérité. « Je n'aime pas dire ça mais ma vie est mieux qu'avant : j'ai précieusement tout, et si je dois faire un AVC demain, ce ne sera pas grave parce que j'aurai profité de la vie ».

Alors que ses séances de kinésithérapie ont cédé la place à des séances de sport en salle, Valentin se lance un nouveau défi, qui devrait l'occuper d'avril à décembre 2022. Pour le moment, il n'a rien fait, mais aussi pour montrer qu'on peut « faire ce qu'on veut », même avec un handicap. Sur sa page Facebook « En avant Valou », Valentin cherche des personnes pour l'héberger sur les différentes étapes de son tour de France en marchant, qu'il a imaginé lui-même en reliant des villes espacées de quelques unes des autres de quelque 20 km de distance, pour un total de 3 200 km. Une quarantaine de personnes se sont déjà proposées. Un beau soutien qu'il trouve notamment auprès de son club de rugby, de son orthophoniste et de ses collègues de personnes aphasiques rencontrées sur les réseaux sociaux ou encore du maire d'Uxegney, qui l'a reçu le 10 février. « Je n'imaginais pas toute cette aide », avoue Valentin. « Ces prochains mois, N.D.L.R. j'espère sortir de ma zone de confort et rencontrer des gens que je n'aurais jamais rencontrés sans ce projet ». Un moyen d'honneur, encore, sa « deuxième vie ».

Marion HENRIE

## - INFORMATIONS DIVERSES -

ANNE-LISE, infirmière en USINV et tout nouveau membre du Conseil d'Administration de FRANCE AVC 21 a validé son diplôme d'IPA (Infirmière en Pratique Avancée).

Les IPA ont des compétences cliniques renforcées et exercent dans un cadre coordonné avec un médecin. L'infirmière ou l'infirmier IPA dispose d'un droit de prescription élargi par rapport aux infirmières, infirmiers en soins généraux ( IDE : Infirmière, Infirmier Diplômé d' Etat).

ANNE-LISE, suite à cette réussite à quitté l' USINV et participe maintenant au suivi des patients présentant une phlébite et/ou une embolie pulmonaire avec le Docteur FALVO médecin vasculaire.

Nous lui souhaitons une pleine réussite dans ses nouvelles fonctions.



## BENEVOLES

Pour information, il existe une association nommée : 'BENEVOLES RETRAITES SNCF qui, gratuitement et sans frais d'adhésion, met à disposition de nos diverses associations des bénévoles pour nous accompagner, ponctuellement, dans nos actions . Les deux dernières interventions de cette association sont : la participation à la collecte de la BANQUE ALIMENTAIRE dans divers magasins de la métropole Dijonnaise, la mise sous papier cadeau des achats de Noël au seul bénéfice des 'RESTOS DU COEUR'.

Je viens de découvrir cette association tournée vers toutes celles et ceux qui œuvrent, au sein d'une association au bénéfice des autres, dans les différents domaines que sont : Lutte contre la précarité, Aide à l'insertion, Environnement, Handicap/Santé, Citoyenneté (Prévention Routière, Don du Sang...) Actions auprès des scolaires...

C'est un vrai vivier de volontaires bénévoles pour nous apporter une aide dans certaines de nos actions. Faites le savoir...

Coordonnées du Président en BOURGOGNE : Alain BEASSE : [abeasse.brsncf@gmail.com](mailto:abeasse.brsncf@gmail.com)

'L'année 2020 a été l'année des résolutions tenues : Moins sortir le soir, moins aller au bar, moins aller au resto...vous voyez, avec un peu de volonté, on y arrive...'

' Les années passent.....Tu te rends compte que tu vieillis quand tu perds une dent.... et que la 'petite souris ' te laisse un devis au lieu d'une pièce....'



## - ACTIVITE PHYSIQUE -

L'activité physique est efficace pour lutter contre l'hypertension, l'accès de cholestérol, le diabète, le surpoids, la sédentarité..... En résumé elle participe pleinement à entretenir notre santé. .

Vous trouverez un article paru récemment dans lequel l' HAS (Haute Autorité de Santé) estime que l'activité physique est un traitement à part entière et être, de ce fait, prescrite à ce titre.

Attendons de voir comment va se développer, en pratique et au quotidien , ce constat.

'Recommandation importante : Avant tout alcooltest, penser à bien enlever vos lunettes, cela fait toujours deux verres en moins....!'



### Santé : l'activité physique est "un traitement" qui "doit être prescrit" par les médecins, selon la HAS

53 partages f t in p

Réagir



Orange avec Meda Services, publié le mardi 09 septembre 2022 à 21h46

Ce mardi 6 septembre, la Haute autorité de santé (HAS) estime que **"l'activité physique doit définitivement être considérée comme un traitement à part entière et être prescrite à ce titre"**.

Une ordonnance pour faire du sport ? Selon la Haute autorité de santé (HAS), l'activité physique **"doit définitivement être considérée comme un traitement à part entière"** et être prescrite à ce titre par les médecins, qu'elle compte accompagner notamment pour lever certains freins. L'activité physique "limite le risque de récurrence de certains cancers du sein, diminue par deux le risque de passage d'un état prédiabétique à un diabète...", rappelle ce mardi 6 septembre la Haute autorité de santé.

beaucoup de patients éprouvent une certaine appréhension à pratiquer une activité physique alors qu'ils sont malades ou âgés, tandis que les médecins sont encore peu nombreux à la prescrire", affirme-t-elle.

#### Une palette d'outils à la disposition des médecins

"Il y a quatre ans, moins de 30% des médecins déclaraient prescrire de l'activité physique", a indiqué le professeur Dominique La Gubecq, présidente du collège de la HAS lors d'un point presse. Or, le rôle du médecin est **"essentiel pour sensibiliser les personnes les plus éloignées de l'activité physique (personnes atteintes d'une affection de longue durée, personnes souffrant d'une maladie chronique, personnes âgées fragiles, personnes en situation de handicap)"**.

Pour les aider dans leur mission, la HAS a annoncé la mise à disposition des médecins **d'une palette d'outils**, dont "un nouveau guide de consultation et de prescription médicale d'activité physique chez l'adulte", un "guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité", des fiches et référentiels d'aide à la prescription. "Il faut que le médecin soit convaincu pour être convaincant", a insisté le professeur François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes et professeur émérite à l'université de Rennes 1.

## L'HIVER APPROCHE

L'HIVER APPROCHE, IL EST A NOTRE PORTE, MAIS , ME DIREZ-VOUS C'EST AUSSI

LE CYCLE NORMAL DES SAISONS.....

N'OUBLIONS PAS NON PLUS DE LES ABREUVER ! LES FLAQUES D'EAU PEUVENT ÊTRE GELEES

Vous trouverez dans l'article ci-dessous quelques conseils pour nourrir les oiseaux en hiver

BIODIVERSITÉ

### DES CONSEILS POUR NOURRIR LES OISEAUX EN HIVER

En période de froid prolongé, de novembre à mars, les oiseaux peuvent avoir du mal à trouver la nourriture dont ils ont besoin. Leur offrir de quoi se restaurer est donc particulièrement utile. Mais comment s'y prendre ? La Ligue pour la Protection des Oiseaux (LPO) de Bourgogne-Franche-Comté vous indique la marche à suivre.

**Moineaux, mésanges charbonnières, rouges-gorges, merles...** Les oiseaux peuvent avoir besoin d'un coup de pouce pour faire face aux périodes de froid, notamment lorsque la neige et le gel limitent l'accès à la nourriture. Il y a toutefois des règles à respecter pour les nourrir dans de bonnes conditions. Voici les cinq bons conseils de la LPO.

1. **Installez une mangeoire à l'abri**, hors de portée des prédateurs : loin des branches, des murs ou des fenêtres. Et attention aux chats !
2. **Pour la nourriture, choisissez des graines** et plutôt un mélange, qui conviendra à des becs de toutes tailles, comme des graines de tournesol, du maïs, de l'avoine, etc. Vous pouvez aussi proposer des petits morceaux de fruits, mais ni restes de repas, ni graisse animale, ni sucre ! Attention aux boules



de graisses du commerce dont le filet peut devenir un piège mortel (enlevez-le et mettez la boule dans un distributeur). Enfin, n'oubliez pas l'eau, avec un bouchon de liège flottant à la surface pour éviter qu'elle ne gèle.

3. **Disposez plusieurs points de repas** si vous le pouvez et évitez de déposer trop de nourriture au même endroit afin de limiter les conflits.
4. **Nettoyez régulièrement les mangeoires** pour empêcher le développement de maladies.
5. **À l'arrivée du printemps, arrêtez progressivement de nourrir les oiseaux** afin de ne pas créer de dépendance à l'homme.

« Marion Champy, chargée de mission au service Environnement et milieux naturels du Département de la Côte-d'Or

"Le Département soutient le programme Suivi hivernal des oiseaux communs conduit par la LPO. Il permet de noter ou de confirmer des tendances observées sur des populations d'oiseaux en hiver mais aussi d'appuyer les travaux menés sur l'impact des changements globaux, notamment climatiques, sur l'avifaune."

Source : MAGAZINE DE LA CÔTE D'OR

'cadeau pour les fêtes de fin d'année sous forme de puzzle : j'ai acheté 350 boîtes de lardons...pour passer le temps, je vais essayer de remonter le cochon....patience , patience....'



SOCIÉTÉ 15

### LES ATOUTS SANTÉ DE LA POMME



Manger des pommes régulièrement serait une excellente idée pour préserver sa santé tout en se faisant plaisir car la pomme a de nombreuses vertus :

- elle régule les problèmes de transit grâce à sa richesse en fibres. Pour cela il faut la manger crue, avec la peau. En cas de diarrhée, il faut la peler, et la pectine qu'elle contient aura un effet radical;
- elle est un allié contre le cancer. Les antioxydants qu'elle contient agissent contre la prolifération des cellules cancéreuses. Il faut alors consommer la peau où le taux d'antioxydants est 2 à 6 fois plus élevé;
- elle combat le mauvais cholestérol. C'est grâce à la pectine qu'elle contient qu'elle empêche les graisses de s'accumuler dans les artères;
- c'est un allié « minceur ». Comme c'est un excellent coupe-faim, le sentiment de satiété qu'elle procure permet de réduire les grignotages et de diminuer l'appétit aux repas;
- elle réduit les risques de diabète. Les fibres ainsi que la pectine freinent la pénétration des sucres dans le sang et stabilisent le taux de glycémie;
- elle est bonne pour les os. Sa richesse en antioxydants entraîne une augmentation de la masse osseuse;
- elle permet de mieux dormir. Sa richesse en phosphore prévient les problèmes d'insomnie. Elle favorise la détente et lutte contre l'anxiété;
- elle réduit le risque d'AVC. Comme les poires, les bananes, le chou-fleur..., elle permet d'abaisser le taux de cholestérol et favorise la bonne circulation du sang;
- elle réduit le risque de maladie neurodégénérative. Elle contient un antioxydant, la quercétine, qui protège les cellules du cerveau. Elle permet de conserver une bonne mémoire et de prévenir les maladies telles que Alzheimer et Parkinson;
- elle est excellente pour la santé bucco-dentaire. Elle favorise la production de salive, or la salive protège les dents des bactéries, donc des caries.

Et ne dit-on pas « une pomme par jour éloigne le médecin » ?

Cependant, manger des pommes à l'excès peut entraîner, pour certains, des effets indésirables. Elles contiennent du fructose et du sorbitol, deux types de sucres qui peuvent occasionner des malaises gastro-intestinaux (gaz, ballonnements, diarrhées) chez les personnes sensibles.

LE CHEMINOT RETRAITÉ



' A méditer avant l'épiphanie :  
J'ai trouvé la fève dans la galette en croquant dedans.  
Du coup, demain je vais chez le dentiste chercher ma couronne !'

## A MEDITER

Toujours jeunes....Certes... Mais avec quelques constats malgré tout...

*J'ai cueilli mes... ans (Je laisse à chacun d'indiquer le nombre des années qui lui convient le mieux.....) et j'y pense souvent :*

*Ainsi le coin de la rue est deux fois plus loin qu'avant. Ils ont ajouté une montée que je n'avais jamais remarqué !!!*

*J'ai dû cesser de courir après le bus....il démarre bien plus vite qu'avant ! Je crois que l'on fait des marches d'escaliers plus hautes que dans le temps.*

*Et, avez-vous remarqué les petits caractères que les journaux se sont mis à employer ? Cela ne sert plus à rien de demander aux gens de parler clairement, tout le monde parle si bas que l'on ne comprend quasiment plus rien.*


*On vous fait des vêtements si serrant, surtout à la taille et aux hanches, que c'est très désagréable !*

*Les jeunes gens eux-mêmes ont changé, ils sont bien plus jeunes que quand j'avais leur âge et d'un autre côté, les gens de mon âge sont bien plus vieux que moi.....*

*L'autre jour, je suis tombé sur une vieille connaissance : elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait pas !!!!*

*Je réfléchissais à tout cela en faisant ma toilette ce matin! Ils ne font plus d'aussi bon miroirs qu'il y soixante ans.....*

Méditation souriante pour nous autres qui nous nous croyons toujours jeunes.



'Faît divers : récemment la police vaudoise a arrêté un cannibale...il mangeait des petits suisses.....'

Vous trouverez dans l'article suivant la façon dont nous pouvons devenir une victime d'affirmations non validées par le monde médical, la littérature scientifique, ni par des études sérieuses et rigoureuses. Ne nous laissons pas bercer d'illusions ....le cannabis reste néfaste pour la santé dans sa globalité et fait partie des facteurs de risque de l' A V C.

'Mon voisin me salue et me dit : « j'ai passé une soirée incroyable hier ! Je vous raconte dès que j'ai terminé de lire le rapport de police... »

'Même mon ordinateur se méfie de la COVID 19. Hier j'ai toussé devant lui, l'antivirus a démarré aussitôt...Ne jamais relâché les gestes barrières.....'



NEUROSCIENCES

## Le CBD a-t-il des vertus thérapeutiques ?

Marina Carrère d'Encausse :

Il existe de nombreuses variétés de cannabis : certains optent pour celles riches en THC, la substance psychotrope qui fait « planer », quand d'autres préfèrent celles riches en CBD (ou cannabidiol) pour ses supposées vertus thérapeutiques. La première est classée comme stupéfiant et donc illégale en France, la seconde est autorisée depuis 2019 et séduit de plus en plus : 6 % des Français auraient déjà goûté au CBD sous forme d'huiles, de liquides pour e-cigarettes ou de fleurs séchées à fumer ou en tisane. Et ils sont nombreux à témoigner d'une amélioration de leur sommeil, anxiété ou douleurs. Pour l'instant, aucune étude clinique rigoureuse n'a apporté la preuve de ces effets-là. En effet, le seul médicament à base de CBD rigoureusement testé et ayant reçu une autorisation de mise sur le marché aux États-Unis et en France est l'Epidiolex, indiqué dans le traitement des crises d'épilepsie pédiatriques. La prudence reste de mise quant à l'utilisation du CBD en automédication : même si aucun risque de dépendance n'a été identifié – contrairement aux produits riches en THC –, il peut y avoir des effets indésirables (sommolence, troubles digestifs, fatigue, baisse d'appétit...). Par ailleurs, il n'y a aucun contrôle quant au dosage de CBD affiché sur les produits en vente libre en France. ■



→ Psychotrope : se dit d'une substance qui agit sur le système nerveux et peut modifier le psychisme et le comportement.

Rappelez-vous du D M P : Le DOSSIER MEDICAL PARTAGE ! Ce dernier est remplacé par MON ESPACE SANTE .

Plus complet que son prédécesseur, il continue à s'enrichir régulièrement.

C'est un outil précieux, n'hésitez pas à l'activer.....

Espace numérique de santé

## Mon espace santé disponible depuis janvier 2022 s'enrichit d'un catalogue de services

Publié le 04 novembre 2022 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)



Disponible depuis janvier 2022, l'espace numérique de santé *Mon espace santé* s'enrichit d'un catalogue de services et d'applications pour prendre des rendez-vous médicaux, mesurer sa tension ou se faire livrer des médicaments à domicile. Destiné à simplifier le parcours santé des usagers et les échanges avec les professionnels de santé pour une meilleure prise en charge, *Mon espace santé* a remplacé le Dossier médical partagé (DMP).

Crédits : sebra - stock.adobe.com

Si vous êtes bénéficiaire d'un régime d'assurance maladie français, vous recevez un courrier ou un courriel vous proposant d'activer votre profil *Mon espace santé*. Vous disposez alors d'un délai de 6 semaines après la réception du courrier ou du courriel pour l'activer ou vous opposer à sa création. Sans réponse de votre part dans le délai de 6 semaines, votre profil *Mon espace santé* est automatiquement créé.

Tous les usagers qui disposaient déjà d'un Dossier médical partagé (DMP) avant le 1<sup>er</sup> juillet 2021 retrouvent automatiquement leur dossier et leurs données de santé qui y sont stockées dès l'activation de *Mon espace santé*.

Depuis début novembre, *Mon espace santé* propose un catalogue de services permettant aux utilisateurs de trouver des services de qualité et des applications certifiées dédiés à la santé. Ce sont des sites internet et des applications qui vous permettent de prendre des rendez-vous médicaux, de mesurer quotidiennement votre tension ou votre poids, de suivre les indicateurs de votre maladie chronique, d'organiser la livraison de vos médicaments à domicile, ou encore d'accéder à des conseils et des actualités recommandés par des patients ayant la même pathologie que vous.

12 services de confiance sont référencés dans ce catalogue. D'autres services numériques seront progressivement ajoutés dans le catalogue les prochaines semaines, plus de 250 applications en phase d'instruction.

En 2023, les données stockées sur les services numériques référencés pourront être partagées, de manière facile et sécurisée, avec *Mon espacesanté*. Le consentement de l'utilisateur sera toujours demandé, il choisira lui-même les applications avec lesquelles il veut synchroniser son espace.

### Que contient désormais « Mon espace santé » ?

L'espace numérique de santé numérique intitulé « Mon espace santé » comprend déjà :

- un « coffre-fort » sécurisé pour stocker et partager tous les documents de santé : ordonnances, résultats de biologie, dossier d'hospitalisation, vaccination... ;
- un profil médical que l'utilisateur peut remplir avec ses informations personnelles : allergies et antécédents familiaux par exemple ;
- une messagerie sécurisée pour les échanges entre patients et professionnels de santé ;
- un catalogue d'applications référencées par l'État pour être mieux guidé dans le choix des outils numériques utilisés pour le suivi de votre santé.

Courant 2022, cet espace numérique personnel sera complété d'un agenda santé pour centraliser

les rendez-vous médicaux et recevoir des rappels pour les dates clés des examens de contrôle (bilans, mammographie, vaccination...).

Les données de santé peuvent être ajoutées par les professionnels de santé mais également par vous-même.

➔ **À savoir :** Vous pouvez télécharger l'application mobile *Mon espace santé* sur [l'App Store](#) ou [le Google Play store](#) et retrouver toutes les fonctionnalités, dont le nouveau catalogue de services. Si vous l'avez déjà téléchargée, il peut être nécessaire de mettre à jour l'application pour accéder aux nouvelles fonctionnalités.

/ **À noter :** L'espace numérique de santé intitulé « *Mon espace santé* » a été construit en concertation avec les usagers et associations de patients, les professionnels de santé et les institutions.

### Comment activer mon Mon espace santé ?

Vous pouvez activer *Mon espace santé* avec votre carte Vitale et le code provisoire reçu dans le courriel ou le courrier envoyé par l'Assurance maladie, le ministère de la Santé et de la Prévention ou la Mutualité sociale agricole.

Le code provisoire d'un enfant est envoyé par courrier ou par courriel au parent auquel il est rattaché auprès de la Caisse d'assurance maladie.

Si le code provisoire a expiré, vous pouvez en générer un nouveau en ligne sur [monespacesante.fr](#) en cliquant sur le bouton « Générer un nouveau code provisoire » puis compléter le formulaire avec les informations de votre carte Vitale. Vous recevrez ensuite par SMS ou par courriel un code vous permettant d'accéder à la page d'identification.

Il est possible d'activer votre profil *Mon espace santé* en quelques clics depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

Si vous le souhaitez, vous pouvez clôturer votre profil à tout moment.

/ **À noter :** Le site propose un [guide thématique](#) pour vous aider.



'Un grand musicien s'adressant à un vendeur de parquet : « Je voudrais un parquet FA -SI-LA-SI-RE !!!!!'

Début d'une rubrique (car les épices sont nombreux) qui sera complétée dans les numéros à venir de notre journal 'LE VAISSEAU'.



**L'AIL** : Pas toujours apprécié pour l'arôme des ses huiles volatiles, c'est une véritable source de santé. D'origine assez obscure, il semblerait venir du sud-est sibérien. Mais il est cultivé en Inde, en Égypte et en Chine depuis plusieurs millénaires. Il est tonique, stimulant, antioxydant, 'réjuvenant' (tonifiant, réparateur, anti vieillissement) et soulage les infections pulmonaires. Il abaisse la tension artérielle et aide à la digestion. Il est parfois mal toléré par certains estomacs, aussi peut-on le faire revenir légèrement dans l'huile ou le cuisiner « en chemise » (Pas vous bien sûr encore que vous vous habillez comme vous le souhaitez pour cuisinez, mais bien l'ail).



**L'ANIS ETOILE** : Appelé aussi BADIANE, il est natif de Chine et donne des fruits en forme d'étoiles à 8 branches. Le badianier produit à partir de 6 ans mais peut le faire 100 ans. Les graines sont utilisées pour soulager l'arthrite, la grippe et les problèmes digestifs. En cuisine, on l'emploie en pâtisserie, pour des boissons rafraîchissantes mais également avec des viandes blanches.



**L'ANIS VERT** :

Originaire d'Asie, il est cultivé en France et en Europe depuis le Moyen Âge. C'est un stimulant général et il facilite la digestion. Il est utilisé avec le chou rouge en salade, le poulet, en pâtisserie, en infusion et pour la fabrication de l'anisette et autres boissons du genre.



**LA CANNELLE** : C'est l'écorce intérieure du cannelier de Ceylan. C'est une épice utilisée depuis l'Antiquité. Elle se présente sous forme de bâtonnets ou en poudre. Elle contribue à éliminer les toxines. Elle soulage les rhumatismes et les inflammations de la sphère O R L. Elle est recommandée contre les refroidissements. En cuisine, on l'utilise dans les compotes de pommes, les tartes aux quetsches, les soupes, les purées de potimarron. On la retrouve dans l'incontournable vin chaud (de Noël... avec modération bien sûr...), dans les thés...



(Article paru dans 'le cheminot retraité n° 741 de novembre 2022).



AVENIR



VIVRE MATCH

**1 020 NIVEAUX**  
de nuance des marteaux  
(contre 127 pour le système  
similaire le plus courant)

« Le but est d'aller  
technologiquement plus loin  
que le disque »

ENZO UNGAUER,  
DIRECTEUR MARKETING STEINWAY

## CE PIANO JOUE COMME LES GRANDS VIRTUOSES

Avec sa technologie Spirio-R, la marque Steinway permet d'entendre à l'identique les morceaux et surtout le style précis des plus grands interprètes. Comme si Glenn Gould ou Lang Lang jouaient devant vous. Bluffant et émouvant.

Par Romain Clergeat

Le piano qui joue tout seul ne date pas d'hier. Puisque les premiers instruments mécaniques sont apparus au XIX<sup>e</sup> siècle. Ce n'est donc pas ici que se situe la performance déployée par la technologie Spirio-R, inventée par la marque Steinway. Mais plutôt dans la promesse de proposer l'écoute des plus grands interprètes, exacte-

**4 000**  
ŒUVRES  
ENREGISTRÉES

ment comme s'ils jouaient devant vous. Car, dans le cas d'un morceau issu d'un CD ou d'un fichier MP3 par exemple, la déperdition est réelle, même avec les meilleures enceintes du monde. Puisqu'il existe un support intermédiaire entre l'interprétation et l'écoute. Grâce à Spirio-R, ce ne sont pas des enceintes cachées dans un piano qui restituent le son d'une musique préenregistrée mais les touches qui s'animent seules, offrant un rendu acoustique en temps réel. Comme dans un concert. Et mieux, puisqu'il n'y a même pas de micro entre l'oreille et le son.

Si le rendu d'une interprétation des « Variations Goldberg » par Glenn Gould ou « Round Midnight » de Thelonious Monk est époustouflant à l'expérience, elle est également aussi émouvante. Car en voyant les touches s'animer au fil du morceau, on a véritablement l'impression de regarder « le fantôme » du musicien exécuter sa partition. Une sorte d'hologramme musical qui, dans quelques années, à n'en pas



Capable  
de reproduire  
**256**  
POSITIONS  
de pédale

douter, verra en effet une reconstruction numérique du musicien jouer devant vous.

Comment fonctionne ce système de reproduction haute définition ? Un assemblage d'électroaimants agit sur des pistons sous le clavier pour mettre les touches en action et reproduit ainsi l'interprétation du pianiste. Jusque dans les moindres nuances du phrasé, des fortissimos ou des allégros jusqu'aux demi-silences à peine perceptibles sur CD ; même le jeu des pédales est reproduit à la moindre pression près. Pour les pianistes amateurs, il est possible, bien sûr, de s'enregistrer et, selon le même procédé (des capteurs optiques suivent tous les mouvements des marteaux sous les touches), de revoir immédiatement son interprétation dans ses moindres... détails. La technologie Spirio-R vient alors à votre secours car, grâce à une application, il est possible de lire les data complètes de son jeu. Et d'en modifier les imperfections. Une attaque trop tardive sera remplacée quelques millièmes de seconde plus tôt. Un passage ralenti à l'excès peut s'accélérer, un oubli de pédale se corriger, etc. On peut ensuite s'asseoir dans son canapé et se « regarder » jouer. À la perfection. =

**97%**  
des solistes  
jouent  
sur Steinway



ALIMENTATION

## La consommation d'édulcorants augmente-t-elle le risque de développer un cancer ?

Marina Carrère d'Encausse :

Les édulcorants sont des additifs alimentaires utilisés pour réduire la quantité de sucres ajoutés, et donc de calories, tout en maintenant un goût sucré apprécié des consommateurs. Il s'agit

par exemple de l'aspartame, la saccharine, l'acésulfame-K ou le sucralose. Ils sont présents dans beaucoup d'aliments industriels, certains même qui ne contiennent traditionnellement pas de sucres ajoutés comme les chips aromatisées.

Et depuis plusieurs années pointés du doigt comme potentiellement cancérogènes... Pour explorer cette possibilité, l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EPEN) a analysé les données de santé

et de consommation d'édulcorants des quelque 103 000 Français participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Résultat : cette étude « suggère, en accord avec plusieurs études expérimentales

in vivo et in vitro, que les édulcorants artificiels, utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de cancer », explique Charlotte Debras, première

autrice et membre de l'EPEN. Mais gare aux conclusions hâtives : mieux vaut limiter sa consommation d'édulcorants, certes, mais attention à ne pas revenir à une alimentation trop riche en sucres naturels qui eux augmentent très clairement le risque de diabète et de surpoids.

L'idéal serait plutôt de se déshabituer progressivement du goût sucré, et de limiter la consommation d'aliments transformés, quels qu'ils soient. ➡

## À découvrir aux Archives Départementales

Chaque mois, retrouvez un document, une œuvre, un objet... Une invitation à la connaissance et à la compréhension de ce qui appartient à notre passé et reste notre patrimoine.



### ORDONNANCE DE L'HÔTEL DU DUC PHILIPPE LE BON

En 1424, le duc Philippe le Bon signe de sa main une ordonnance qui organise la vie de son hôtel, c'est-à-dire de sa cour, qui se déplace avec le prince dans toute l'Europe. Le document de trois mètres de long énumère les officiers qui font partie de l'entourage proche du prince, en indiquant pour chacun leur rôle : des chambellans aux ménestrels, des maîtres d'hôtel aux échansons, en passant par les hérauts ou les fauconniers. On y découvre un monde où servir le duché de Bourgogne revient à servir le duc en personne. Acquisée par les Archives départementales en 2021, cette ordonnance donne un aperçu de l'entourage rapproché de Philippe le Bon. »

 archives.cotedor.fr

## LES ACTIVITES DE FRANCE AVC 21

France AVC 21 a mis à profit la date du 29 OCTOBRE 'Journée Mondiale de Lutte Contre les A V C' afin de faire de l' INFORMATION / PREVENTION de façon soutenue durant les mois d' OCTOBRE ET NOVEMBRE.



**29/09/2022** : BEAUNE. Stand dans le cadre de la 'Caravane des Aidants' (20 personnes).

**14/10/2022** : AGENCOURT. Présentation de l' A V C à la Maison Rurale et Familiale (15 Élèves et 6 adultes en reconversion).

**19/10/2022** : IS sur TILLE. Stand au salon des seniors de la communauté de communes (62 Personnes)

**19/10/2022** : IS sur TILLE. Présentation de l' AVC sur le podium du salon des seniors(10 Personnes)

**24/10/2022** : DIJON. Stand au CHU de DIJON (63 Personnes)

**28/10/2022** : TALANT. Présentation de l' AVC au CFA de pharmacie (25 Élèves)

**29/10/2022** : DIJON. Stand sur les halles du marché de DIJON (45 Personnes)

**21, 22, 23 (2 fois), 25, et 30/11/2022** : DIJON. Présentation de l' AVC dans 5 classes de 4ème SVT du collège ST BENIGNE de DIJON (120 Élèves)

**30/11/2022** : DIJON. Présentation de l'AVC aux jeunes volontaires du service civique (8 jeunes et 3 Encadrants)

14 manifestations en 2 mois pour 377 personnes rencontrées et informées dont 168 jeunes.

Des dates sont déjà arrêtées pour le début 2023.

**MERCI à vous toutes et vous tous présents sur les stands et lors des permanences à DIVIO et au CHU.**

Ce numéro du VAISSEAU va être édité et distribué juste en amont de la période des fêtes de fin d'année et en pleine préparation de ces dernières.

## BELLES ET TRES BONNES FÊTES A VOUS TOUTES ET VOUS TOUS

*Profitez bien de ces instants partagés avec vos familles, vos enfants, petits-enfants et les personnes qui vous sont chères.*

*N'oublions pas parmi ces personnes, celles qui nous ont quitté trop tôt, nous aurons des pensées affectueuses pour elles*

*Joyeux Noël et Bonne Année 2023*

Ont participé :

Gisèle, Hélène, Henri, Alain, Alex

[associationfranceavc21@gmail.com](mailto:associationfranceavc21@gmail.com)

06 62 69 83 11

Toute reproduction est autorisée et encouragée, voire même recommandée

Ne pas hésiter à diffuser ce journal autour de vous.

Nous vous en remercions par avance

Continuez à prendre soin de VOUS et des AUTRES

