PLAISIR D'ÉCRIRE ET DE LIRE

Journal des Usagers d'Espace Santé

Bulletin trimestriel N° **17** juillet **2021**

Sous l'égide de d'Espace Liens

Comité des patients de la Maison Médicale d'Ottignies

Emportez-moi si vous le souhaitez

Mail : ecriredelires@gmail.com

Juillet 2021

Le Journal des Usagers

par les usagers.

Espace Liens

<u>Remarque importante à propos des textes écrits dans toutes les publications du Petit Journal des Patients</u>

Il nous semble évident mais néanmoins important de spécifier que tous les textes écrits et publiés dans le Petit Journal des Patients sont sous l'entière responsabilité de leurs auteurs. Il ne pourra donc, en aucune manière, pas être fait d'interpellation à aucun tiers à ces textes. En conséquence, en cas de droit de réponse aux dits textes, il y a lieu de s'adresser aux auteurs concernés par les canaux habituels de communication avec le Petit Journal des Patients, à savoir :
- par mail à l'adresse ecriredelires@gmail.com
- par dépôt à l'accueil de la Maison Médicale
- par courrier à Espace Santé, Maison Médicale d'Ottignies – Plaisir d'Écrire, Plaisir de Lire, Avenue des Combattants 49 à 1430 Ottignies – Louvain-la-Neuve

Pour le comité de rédaction du Petit Journal des Patients,
Jean-Pierre Rinschbergh

EDITO

Nous sommes très heureux de vous présenter notre nouveau petit journal en ce mois de juillet.

Le moment de vous souhaiter un magnifique été ici ou ailleurs (c'est un peu mal parti, je vous le concède). Ce sera sans doute l'occasion de resserrer nos liens familiaux, et amicaux après ces distanciations forcées.

La redécouverte de notre environnement direct, nous qui avons la chance d'habiter une région magnifique. Le retour à la vie normale dirons certains, ou d'autres propositions en tirant les leçons de l'expérience vécue. Chacun se positionnera à sa manière, ce qui est certain c'est que cette pandémie laissera des traces durant un bon moment.

Dans ce numéro vous trouverez nos rubriques habituelles, sur les activités organisées par Espace Liens. Quelques articles intéressants émanant de patients sur, la santé, l'histoire, la poésie, et d'autres infos diverses.

Un bref écho de notre agréable retrouvaille à la maison médicale de l'équipe « espace liens » le 24 juin dernier. Moment de convivialité, de partage d'idées pour toujours développer nos activités au sein de notre maison médicale.

Pour les amateurs de foot, pouvons-nous espérer ce titre de champion d'Europe, resserrer nos liens inter-communautés linguistiques, profiter un moment de joie collective dans le respect de tous. Hélas, c'est raté pour cette fois, l'Italie remporte la palme.

Ce que nous souhaitons à tous en tout cas c'est un été de bonheur, de rencontres, de joies familiales.

Une fois de plus notre équipe de rédaction attend avec impatience vos réactions, vos témoignages, vos rencontres, vos textes, pour enrichir notre prochain numéro. Notre petit journal est ouvert à tous et sur tous les sujets qui vous animent.

Michel Devillers

Comme nous tous, notre petit journal doit s'adapter aux contraintes de cette épidémie, et aux cascades de précautions indispensables à la protection de tous. Nous transmettrons ce numéro par courrier électronique, ou par courrier postal selon vos attentes.

Voici l'adresse mail à laquelle vous pouvez envoyer vos articles, vos demandes, vos commentaires :

ecriredelires@gmail.com tél. Jean-Pierre 010/40 17 27

Vous pouvez obtenir des exemplaires en version papier sur simple demande que nous nous **ferons un plaisir de vous faire parvenir par la poste.**

Dans ce numéro vous trouverez également des nouvelles de nos différentes activités organisées par le comité des patients et la maison médicale.
En ce qui concerne notre journal nous souhaitons vivement votre participation. Prenez votre plume, envoyez-nous vos articles, vos commentaires, vos idées, nous serons heureux de vous publier.

Jean-Pierre Michel Gerda

Parole aux sans voix

Les « sans voix » … depuis mars 2020 … ou même plus longtemps

Ce serait une injure flagrante de vous rappeler que nous vivons un confinement et des restrictions de toutes sortes depuis un an et quatre mois.
Une petite porte semble s'entrouvrir afin de nous laisser respirer et vivre … comme avant. La belle affaire !
En ce qui me concerne, le confinement a été (et est toujours) un moment formidable.
Non, je ne joue pas au complotiste et ne juge pas les actions de nos gouvernants. Qui suis-je d'ailleurs pour juger qui que ce soit. Je constate juste qu'une situation, si difficile soit-elle, peut apporter des bienfaits. Je suis d'accord, les bienfaits n'étaient pas au rendez-vous pour

tout le monde. Nombreux sont les secteurs et surtout les personnes qui en ont souffert. Je préfère parler de personnes que de secteurs ou de main d'œuvre, voire d'équivalents temps pleins … juste histoire de revaloriser et de repersonnaliser les femmes et les hommes obligés de « faire bouillir la marmite ».

Bref, je ne juge pas. Personne. Pas de gouvernements, pas de chinois, pas de scientifiques (et ceux qui se prennent pour tels et nous abreuvent de leurs bons conseils). Je n'ai ni droit ni compétence en la matière.

Moi, j'ai juste constaté une chose qui pourrait être prémonitoire.

Comme plein de gens, je me suis réfugié dans les activités restées possibles pendant cette période. Donc, j'ai marché. Nous avons marché d'ailleurs car je suis accompagné de mon épouse au cours de nos pérégrinations.

Et nous marchons toujours. Où ça ? Me demanderez-vous. Principalement dans notre belle province qui offre tellement de beaux paysages, de beaux villages.

Et quel est le rapport avec les bienfaits d'un confinement ?

J'ai pu constater des effets (secondaires diront certains) essentiels en ce qui me concerne.

Beaucoup de gens sont restés chez eux. Peu de voitures ont circulé. Et … la nature a très vite fait de reprendre ses droits. Nous parcourons des chemins ou des petites routes bordées de fleurs que nous n'avions plus vues depuis bien longtemps. On dirait que la camomille et les coquelicots sont à nouveau de sortie. Et sans parler des rencontres qu'en d'autres temps nous aurions qualifiées d'incongrues. Une paire de faons dans une prairie, un surmulot sur notre terrasse, des oiseaux qui ont moins peur de l'humain et se laissent observer sans broncher.

Tout cela me mène à une conclusion : le réchauffement climatique et autres menaces sur la planète n'ont finalement et à longue échéance que peu d'influence sur la planète. Celle-ci sera toujours là. Dans quel état ? Ceci est une autre question. La vraie menace porte non pas sur la planète mais sur l'humanité. Nous, l'être humain, sommes en danger. C'est indéniable.

La faute à qui ?

L'être humain joue de plus en plus à l'apprenti sorcier sans se confronter à ses propres contradictions.

Organiser le tourisme spatial à coup de millions pour les candidats pseudo-astronautes a-t-il un sens ?

Aller sur mars pour vérifier si de l'eau a existé et s'il en reste encore a-t-il un sens ? Surtout quand on découvre que les femmes de certaines populations marchent jusqu'à 16 heures par

jour pour rapporter un seau d'eau croupie. De plus, elles sont accompagnées de leurs enfants. Certains parlent alors de scolarisation ! Laissez-moi ricaner.

Enfin, la fin du confinement pointe le bout de son nez et nous allons pouvoir reprendre nos activités économiques, ludiques comme avant. Comme avant ou en pire ? Nous avons été frustrés de culture, d'horeca, de stades et j'en passe et des meilleures. Et que dire des (grandes) entreprises qui constatent leur manque à gagner au cours de cette période. Donc, à tous les échelons, on va mettre les bouchées doubles pour rattraper le retard. Je crains donc que nous retrouvions la même situation qu'en pré-Covid mais en plus catastrophique.

Je donnais en exemple l'eau. Sachez que l'eau est légalement un bien, comme l'air, non commercialisable. Ce que nous payons avec la facture d'eau est bien le traitement de celle-ci ainsi que les coûts de distribution. Nous ne payons pas l'eau en tant que telle. Une connaissance proche porte assistance à certaines personnes n'ayant pas accès à notre territoire, euphémisme pour parler de candidats réfugiés. Après avoir collecté des vêtements et de la nourriture le voici en quête d'eau. Oui, d'accord, sont attendues des bouteilles en plastique non bénéfiques pour l'écologie mais transportables.

Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-SA

Voilà ce que j'appelle de la micro-intervention. Donc à petite échelle.

À cela j'oppose une macro-intervention qui devrait s'instaurer. Afin de réduire la migration légale ou non et surtout la souffrance des errants dont **personne ne veut, pourquoi ne pas prendre le mal à la racine ?**

Arrêtons de fomenter des guerres dans les pays où les richesses (pétrole, diamants, etc.) sont avidement convoitées.

Arrêtons d'appauvrir les populations privées de cultures, de pêches à cause d'une exploitation effrénée de leurs ressources.

Peut-être alors ces victimes n'auront plus à fuir les endroits qu'ils habitent et où, pour le moment, ils se demandent juste quand leur arrivera la prochaine bombe sur la gueule ou quand ils pourront à nouveau pêcher et cultiver sans crever de faim.

Sans compter que nous (l'Occident) miroitons comme un El-Dorado où ils ne trouveront jamais que la misère des baraquements, du travail au noir et de l'exploitation au nom de notre sacro-sainte économie.
Voilà. J'avais promis de ne pas juger et je n'ai rien fait d'autre. Je suis désolé, je me suis laisser emporter. Certains diraient : j'ai glissé, chef !
Restons positifs. J'espère que finalement nous vivons dans un monde qui fonctionne selon le mythe de la caverne (de Platon). L'homme ne voit que l'ombre des choses. Tout n'est finalement que le fruit de son imagination. Alors peut-être que j'ai rêvé tout cela et je me demande dans quel cauchemar je me sens embarqué.
Sur cette bonne parole, je vous laisse. Le foot commence. Voilà une activité ou un spectacle qu'il ne faut pas manquer. À aucun prix !
Et pourtant, je le manquerai. Je refuse obstinément de m'abrutir en appliquant l'adage : du pain et des jeux.
Bonnes balades et bien le bonjour chez vous.
Jean-Pierre

Les publications de nos lecteurs

Vivre, pourquoi ?
Parce qu'il y a ...
Tant de fleurs
à cueillir et tant de pleurs à essuyer.
Tant de matins
à contempler et tant de chagrins à consoler.
Tant de fruits
à récolter et tant de nuits à éclairer.
Tant de joies
à découvrir et tant de voix à écouter.

Tant de sourires
à offrir et tant de soupirs à effacer.
Tant de pain
à partager et tant de chemins à parcourir.

Tant de fardeaux
à alléger et tant de berceaux à cajoler.
Tant de chants
à entendre et d'enfants à guider.

Tant de semailles
à préparer et tant de grisaille à dissiper.
Tant de récoltes
à engranger et tant de révoltes à apaiser.

Tant d'amour
à donner et tant de jours à aimer.
Tant de douleur
à adoucir et tant de bonheur à vivre.
Lucie Dochy

Bonjour le printemps

Vous êtes cordialement invités à accompagner les gestes qu'il me plaît de vous décrire petit à petit, tels qu'ils se présentent. Cette description est de partager l'envie d'une rencontre qui semble parfois si difficile à établir de nos jours.

Tout commence par une simple feuille ramassée, légèrement jaunie, laissée sous un épais livre qui sert de presse-papiers à toutes les autres.
Devant la page, me vient l'envie de dessiner.
Puis non, écrire une missive à toutes et tous de «l'Espace Liens» réveille l'objectif choisi pour un entretien épistolaire.

Dans l'attente d'inspiration, chauffer de l'eau dans la bouloir présage la préparation d'une infusion de camomille du jardin.
L'assise confortable, la fenêtre me permet un regard rêveur qui scrute toute la beauté de la nature en ce printemps naissant.

Rien n'est encore apposé par une première phrase. Une gorgée chaude aux arômes floraux rappelle que la tisane n'est pas un quelconque médicament absorbé souvent trop rapidement. Elle se veut partagée !

Dans sa lente dégustation émerge de l'inspiration, une quiétude et un bien-être. Une réunion avec l'ensemble corporel, l'expression d'un moment de confort qui peut être partagé entre nous, membres de notre bienveillante communauté d'«Espace Santé» afin de renouer avec la quiétude dont nous avons bien besoin pour faire fi aux inquiétudes relatées.

Finalement quand la générosité des uns rencontre la gratitude des autres, cela vaut tout aussi bien qu'une longue missive...
Avec quelques feuilles (et fleurs) séchées se crée une vraie rencontre qui nous uni.

Santé

Daniel

Vacuité

Au temps où les bicyclettes étaient nombreuses et les pneumatiques de qualité médiocre, il n'était pas rare d'entendre un discret Pffffffft .... signal d'un état de ce qui est vide, suivi de quelques jurons sonores. Chose étrange, en ce temps de modernité et de progrès où nous roulons tous en de confortables engins à pétrole, ceux-ci n'émettent plus de ces pfffft .... de mauvais augures et cependant il est fréquent d'entendre en de nombreuses occasions cette escampette. A croire que les vieilles chambres à air auraient inspiré l'humeur humaine.

C'est peut-être seulement une impression, mais il suffit de prêter l'oreille : que ce soit dans une salle d'attente, dans le coin d'une plate-forme de métro ou sur un banc public, j'ai remarqué un nombre important de personnes qui adoptent, seules dans leur coin, tandis qu'elles patientent, cette moue de dépit légèrement bruyante qui consiste à se dégonfler, d'un trop plein d'air chargé de lassitude émettant ainsi des « pfffft… » prolongés, signes d'une profonde fatigue. Parlent-ils de politique ou de banques, du temps qu'il fait ou ne fait pas, des programmes télés ou des gazettes, les dialogues s'achèvent dans un « pfft... ». Plus loin, j'en entends d'autres qui, sortant d'un bureau d'une administration, d'une banque, consultant quelques bouts de papiers font de mêmes. Vide moral et intellectuel se meurent dans un long soupir. Même le frein des camions, des cars ou du RER expriment ce dépit lorsqu'ils sont actionnés. Le monde se dégonfle.

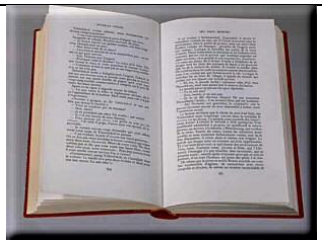
De pfffft… en pfffft…, la cohorte humaine, malgré tout, avance péniblement comme un tortillard à vapeur à l'assaut d'une pente particulièrement raide. Je finis par avoir le sentiment que la ville entière est en état de langueur, les éléments fatigués, les pneumatiques foutus, les rouages usés, les cœurs sur le point de lâcher, les poumons en vidange, les rotules grippées. Une épidémie d'alanguissement. Une société composée de « pffffuitistes » harassés. Rural, glèbeux et naïf, je m'interroge.

Y a-t-il tant de clous, de punaises et autres objets tranchants sur nos chemins au point d'occasionner de si nombreuses perforations des soufflets ? Ont-ils des noyaux ou des pépins à expectorer de cette manière ? Non ! Toutes ces personnes exténuées, esquintées dès l'aube, désabusées après avoir été abusées, passées de possédants en dépossédées d'illusions et d'espoirs, n'ont plus qu'un souffle dépouillé de tout vocable « pffffft.... ». Plus rien ne semble pouvoir leur donner un soupçon de résilience. A quel coach faut-il les confier ?

Continuant ma promenade dans cette ville, je vois une ambulance à l'arrêt, les feux colorés en action, jetant ses éclats bleus par cent et par mille sur toutes les façades, un attroupement de personnes curieuses, caquetantes à perte d'haleine, font divers commentaires d'usage, et, au milieu de ce remous fiévreux, une victime allongée sur une civière à qui l'on plaque un masque à oxygène, sans même demander son avis. Serait-ce un AVC, un emphysème ou une fibrose aiguë ? Un badaud, témoin oculaire autoproclamé, m'explique que le « sujet » s'est écroulé là sur le trottoir, devant lui, en expirant un grand pfffft....il a tenté de le réanimer en faisant plusieurs pfft.... pfft..... de bouche-à-bouche. En vain, il n'a pu en faire plus car il en perdait le souffle. « Je suis asthmatique » me dit-il. Les infirmiers durent intervenir avec un montage d'appareillages sophistiqués et de bonbonnes afin de réanimer la victime. Celle-ci, après quelques instants, ouvrit les yeux et put entendre le public alentour prononcer en chœur un long ââââhhhhh.....Ouf ! Sortie de crise. Le monde reprend courage, les jeux se raniment, les « féeries » donnent l'illusion, les fouteurs se préparent en vue du grand rendez-vous mondial. Toutes les vacuitées entendues, lues et vues sont oubliées. Pffffffft ! Vivement l'an neuf. De l'air vite !

Réponse de la Rédaction (LLB): "*Cher Monsieur, nous vous remercions infiniment de nous avoir fait part de vos considérations qui ne pourront être publiées dans nos colonnes car nous manquons de place. Néanmoins, vos réflexions alimentent la nôtre*".

Je réponds : Bonnes réflexions, les gars ! Pffffffffffft .....



1. ***Quel beau livre !!***

C'est peut-être ce que vous avez pensé en refermant ce roman que vous tenez encore entre vos mains, ou que vous avez lu il y a longtemps. Vous souhaitez partager votre plaisir ? Rien de plus simple…

Rédigez un court résumé de cette belle histoire, sans en révéler la fin, bien sûr. Racontez-nous pourquoi vous l'avez aimée. N'oubliez pas de préciser le titre, l'auteur et le prix. Ce livre que vous avez lu sera proposé dans la prochaine édition.

Solidarité main tendue

Nous avons un besoin urgent des vivres suivantes pour des familles précarisées :

Boites de : thon, sardines, fruits, salades diverses, sucre, lait, …
Pots de : confitures, choco, sirop, miel, Nescafé, mayonnaise, ketchup, …
Barquettes de : beurre, fromage, pâté, …

Nous pouvons prendre les colis chez vous ou vous à notre domicile

Pour Bruxelles : **Devillers Guy av. G. Demey, 139 bte3**
1160 Auderghem (0473/40.25.22.)

Pour le Brabant wallon : **Devillers Michel rue des Basjaunes, 43**
1490 Court-Saint-Etienne (0486/64.78.85

P.S. : Pour tout renseignement ou dépôt téléphonez-nous. Merci

Vous pouvez également verser votre contribution s'il vous est impossible de vous déplacer (nous ferons l'achat pour vous de colis alimentaires à l'aide de votre contribution)

Devillers Guy Michel

Be680-639289689-34

Communication : solidarité mains tendues

Un calendrier bien poétique.

En ce début de vacances scolaires, j'ai fait le choix d'un article plus léger, bien qu'instructif (on ne se refait pas !).

A l'heure où la société débat sur le port du voile, l'abrogation des signes ostentatoires religieux, des cours de civisme, de morale ou de religion à l'école, du changement du rythme scolaire, de la laïcité de notre société, de ce besoin, d'une grande majorité de la population, d'un retour à la nature, … il m'est venu une réflexion :

Ces questions, déjà au XVIIIème siècle, se posèrent. L'Eglise catholique romaine disposait, en effet, à cette époque encore, d'un pouvoir temporel très important qu'elle partageait avec la noblesse. Cela déplaisait au peuple qui supportait mal les charges écrasantes de ce système politique. Dès lors, éclata la révolution en 1789. Il y fut décidé que le peuple serait souverain. En plus de la déclaration des droits de l'homme et du citoyen, les représentants du peuple décidèrent de laïciser aussi le calendrier. Il en serait fini de fêter un saint de l'église, chaque jour de l'an, fini aussi ces noms de mois hérités des romains. Place, désormais, fut donnée à la nature, le travail agricole et le civisme.

Dans ce nouveau concept, chaque mois comptait trente jours. Chaque année, il était donc nécessaire d'ajouter cinq jours et les années bissextiles, six. Le nom des jours supplémentaires s'appelait : 1. fête de la Vertu, 2. fête du Génie, 3. fête du Travail, 4. fête de l'Opinion, 5. fête des Récompenses, et, 6. fête de la Révolution.

L'année commençait en automne.

Ainsi, les mois d'automne se terminaient en « aire » : Vendémiaire (vent) (début 22 ou 23 septembre), Brumaire (brume) (début 21, 22 ou 23 octobre), Frimaire (frimas) (début 21, 22 ou 23 novembre) ; les mois d'hiver en « ôse » : Nivôse (neigeux) (début 21, 22 ou 23 décembre), Pluviôse (pluvieux) (début 20, 21 ou 22 janvier), Ventôse (venteux) (début 19, 20 ou 21 février) ; les mois de printemps en « al » : Germinal (germe) (début 21 ou 22 mars), Floréal (fleur), (début 19 ou 20 ou 21 avril), Prairial (prairie) (début 20 ou 21 mai) ; les mois d'été en « or » : Messidor (moisson), (début 19 ou 20 juin), Thermidor (chaud), (début 19 ou 20 juillet), Fructidor (fruit) (début 18 ou 19 août).

Enfin, chacun des 360 jours portait un nom rendant hommage à la nature et au travail rural. Je vous ferai grâce de citer tous les jours de l'année mais uniquement ceux entre le 17 et le 31 juillet : nous sommes donc fin Messidor (Ail, Vesce, Blé, Chalemie) et début Thermidor : (Epeautre, Bouillon blanc, Melon, Ivraie, Bélier, Prêle, Armoise, Carthame, Mûre, Arrosoir et Panis)

Même si l'usage de ce calendrier n'était pas très pratique, je rends, par cet article sans prétention, hommage à Fabre d'Eglantine, écrivain et homme politique, qui le promulgua par décret le 4 Frimaire de l'an 2 (24 novembre 1793). J'aime la poésie qui rayonne dans ce calendrier.

A ce propos, Hugues Aufray, assisté de Pierre Delanoë et Jean-Pierre Sabard, composa une chanson, chez Barclay, en 1967, qui portait le nom charmant de « Calendrier de Fabre d'Eglantine ». Souvenirs, souvenirs…

Petite retrouvaille du groupe « Espace liens » à la maison médicale

Enfin nous voilà à nouveau réunis à la maison médicale tous ensemble pour partager un petit buffet « Auberge espagnole » . Discussions, partage, échange d'expériences concernant nos ateliers organisés pour les patients de la maison médicale. Ateliers bricolage, artistique, sportif, écriture, jardinage, cuisine, promenades, etc….

Retrouvailles bien sympathiques, beaucoup de projets en cours, tout cela vous sera communiqué au fur et à mesure bien entendu.

Un grand merci à Christine pour cette belle initiative organisée de main de maître comme d'habitude.

Les personnages illutrés sont d'un autre temps, mais eux au moins n'ont plus de droits à l'image ils sont dans le domaine public. Si quelqu'un cependant se reconnait veuillez en avertir l'éditeur responsable qui se fera un plaisir de payer les droits à l'image.

Pierre Michotte

(si vous en avez d'autres ce sera un plaisir de vous raconter l'origine….)

PLAISIR DE LIRE ET D'ECRIRE : PETIT DOSSIER SANTE

La santé dans tous ses états :

La santé est, bien entendu, au cœur des objectifs de notre Maison Médicale. Mais de quoi parle-t-on exactement ?

La question peut paraître bizarre, inutile, car la réponse semble tomber sous le sens.

Pourtant, à y réfléchir un peu, la santé évoque une problématique bien plus complexe.

Être en bonne santé c'est être bien portant, ne souffrir d'aucune maladie. La préserver pose, dans certains cas, un problème plus délicat. Il faut en effet tenir compte de plusieurs facteurs : hygiène alimentaire, activité physique, espace de vie sain, état psychologique stable, durée de sommeil adaptée à l'âge de l'individu, …

Être en mauvaise santé, porteur d'une maladie chronique ou d'une pathologie qui nécessite de nombreux soins, imposent une approche particulière. Être malade n'est pas synonyme d'inertie, de passivité ou de capitulation. Bien au contraire, le combat est différent tout simplement.

La santé se situe ainsi sur des plans bien précis et très différents.

On peut se féliciter que la question d'accès à la santé est fréquemment sur la table des décideurs. Le développement des maisons spécialisées dans ce domaine est un grand pas pour la promouvoir.

Pourtant dans ce chapitre se pose la question de la précarité. Celle-ci s'est installée durablement dans certains ménages de plus en plus nombreux. Comment ces familles peuvent-elles prendre leur santé en main s'il faut sans cesse faire des choix cornéliens. Après la visite chez le médecin, il leur reste à financer la partie curative : l'achat de médicaments, la visite, quelquefois nécessaire chez un spécialiste, les frais de déplacements que cela engendre, l'achat de lunettes ou autre matériel médical, …. Parfois, cela nécessite de choisir entre se nourrir ou se soigner. Le débat sur la santé dans les milieux précarisés est loin d'être clos. Qui va prendre les commandes de ce débat ?

Après avoir passé ma carrière parmi les jeunes dans les écoles, les centres d'aide à la jeunesse, les P.M.S., je peux affirmer que l'éducation à la santé n'était pas la priorité de leurs programmes. Pourtant, à mon sens, celle-ci est un pôle essentiel, dans l'éducation, dès le plus jeune âge, et ce, principalement dans les milieux précarisés.

Nos dirigeants utilisent mal l'argument de la santé publique parce que les informations qu'ils nous donnent sont souvent incomplètes ou inexistantes.

Fumer tue ! Les paquets de cigarettes et de tabac nous présentent des images effrayantes de l'état de santé de certains organes touchés par des cancers.

Mais si la société veut éloigner tous ces démons qui nuisent au corps et à l'esprit, elle n'a pas fini de présenter des atrocités sur les emballages des produits qui ont un effet similaire : alcool, essence, pesticides, soda, bancs solaires, drogues, boissons énergisantes, jeux de hasard et des écrans, et tout ce qui s'avère dangereux pour la santé car mal utilisés ou surconsommés. Quand verra-t-on des têtes de mort sur la carte de certains restaurateurs pour mettre la population en garde des dangers de l'excès de graisse pouvant provoquer des maladies cardio-vasculaires ou une obésité morbide, des illustrations qui montrent des victimes d'accidents de la route qui condamnent la vitesse et la consommation d'alcool et de stupéfiants ?

L'alcool tue sur les routes, et est responsable de bien des drames familiaux, de violences, de déstabilisation du budget des familles, de troubles psychologiques importants, de maladies graves. Pourquoi accepter la diffusion, pour nos jeunes, d'eaux parfumées qui

contiennent de l'alcool sans aucune limite d'âge ? Le taux d'alcool y est faible. Il n'en demeure pas moins que le risque d'accoutumance est réel sur le long terme.

Dans le domaine de l'alimentation, l'huile de palme, par exemple, est nocive par l'empreinte carbone et la culture intensive qu'elle provoque. Pourtant les étalages de plats préparés en sont largement arrosés. Des poulets à 2 €, en grandes surfaces devraient faire réfléchir sur la manière d'arriver à nourrir un poulet à ce prix si l'on tient compte des frais de son alimentation, de la manière dont il est élevé et de la marge bénéficiaire de l'éleveur. C'est écologiquement impossible si sa nourriture est saine, si est élevé dans un espace vital suffisant et si le producteur est équitablement rémunéré.

D'autre part, pour sortir de la pandémie du corona virus, il était nécessaire de mettre en place une campagne de vaccination à grande échelle. Celle-ci n'aurait-elle pas dû être obligatoire pour que certaines personnes n'aient pas la liberté de contaminer les autres et ceci, principalement dans le milieu médical ?

Enfin et pour terminer, je parlerai des effets probables de la 5G. Tous les médecins sont unanimes pour dire que ses effets seront dévastateurs pour certaines cellules de notre cerveau. Nos foyers sont bombardés de 5G 24h sur 24. Le risque est donc grand de voir, dans l'avenir, de nombreux cerveaux porteurs de tumeurs dont la responsabilité sera à incomber aux ordinateurs, téléviseurs, smartphones, tablettes, etc…

Je peux être proactif par rapport à l'alcool, la drogue ou le tabac pour préserver ma santé, mais je suis aussi victime de nombreuses agressions qui sont bien dissimulées.

Est-ce donc raisonnable, pour le bien-être de la santé publique, de couper dans ses budgets. Après cette pandémie, ne serait-il pas sain de revaloriser les métiers liés à la santé ?

J'attends de nos hommes et femmes politiques qu'ils prennent à bras le corps cette problématique.

Pour conclure cette missive, je pense que nous pouvons prendre des décisions pour préserver au mieux notre santé, mais c'est un engagement sur bien des terrains. Pour y arriver

- Il nous faudra resserrer nos liens sociaux. Ceci pour mieux accompagner les moins favorisés. La solidarité sera la clef des années à venir. Les maisons médicales sont un premier pas pour une accessibilité au plus grand nombre, mais beaucoup de travail, de réflexions doivent s'accomplir encore.
- Créer avec notre médecin un lien de respect et de confiance, cela tant pour notre santé du corps que celle de l'esprit car l'un ne va pas sans l'autre.
- Eduquer nos enfants à l'hygiène du corps et de l'esprit. L'équilibre « un esprit sain dans un corps sain ». Organiser des actions de prévention pour une bonne santé. Il y a des stages et des brevets sur code de la route pour enfants. Existe-t-il des stages prévention santé ?
- Trouver, ou retrouver sa « combativité » savoir se faire mal, rester en mouvement, doser ses efforts suivant ses capacités, mais toujours rester en mouvement entretenir ses capacités actuelles.
- C'est aussi un combat politique, social, nous défendre contre cette société de surconsommation, de mal bouffe, ou l'argent règne en roi. Retrouver nos valeurs humaines. Donner, redonner un sens à la vie. Donner et donner encore, pour recevoir énormément, pour aplanir les inégalités, faire reculer la précarité. Nous réconcilier avec notre environnement, avec cette planète qui

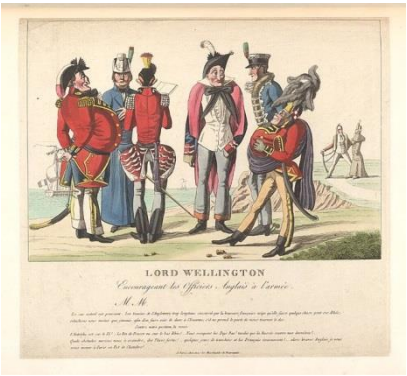
agonise lentement bercée par notre indifférence, notre inaction. Redonner du sens au vivant qui nous entoure, tout le vivant.

Tout cela est bon pour notre santé et celle de nos enfants. Loin de moi de croire que je dispose des réponses à toutes ces questions, ni même que je pose les bonnes questions. Chacun se fera un avis personnel. Les questions invitent à la réflexion tout simplement.

Michel Devillers

Petite histoire sur nos expressions.

Nous avons souvent des expressions dont nous avons oublié l'origine et que nous utilisons pourtant toujours. Dans le genre « se mettre sur son 31 », « Cette rencontre a été une véritable Bérezina » « Filer à l'anglaise » pour nous amuser un peu nous avons rechercher l'origine de ces expressions, en voici une délivrée par Pierre Michotte :



"Filer à l'anglaise", cela signifie partir en douce sans dire au revoir, et faire preuve d'impolitesse. Cette expression est assez récente, et on pense qu'elle pourrait être une réponse du berger à la bergère, c'est-à-dire une revanche de la langue française face aux Anglais qui ont de leur côté la même expression ! En effet, en anglais, "*to take French leave*", littéralement "filer à la française", signifie partir sans dire au revoir... Dans l'armée anglaise, on a même longtemps utilisé cette expression pour désigner les déserteurs. Pas très flatteur pour le peuple français !

Mais notre expression "miroir" n'a pas dû faire très plaisir aux Anglais, qui tiennent beaucoup aux règles de savoir-vivre et de politesse. Comme quoi les petites guerres passent aussi par les mots...

Calendrier des activités

Vous ressentez l'envie d'écrire ? de partager une émotion, une réaction, un sentiment. Pourquoi pas un poème, une histoire, un hommage. Notre seule limite est de respecter les valeurs de la Maison Médicale,

Vous pouvez envoyer vos écrits à notre adresse mail ecriredelire@gmail.com

Nous nous ferons un plaisir de vous publier dans nos prochains numéros. Nous sommes également intéressés par vos réactions sur nos articles et rubriques.

A vos plumes, ou claviers, nous sommes impatients de vous lire, de vous donner la parole. Entrez de plein pied dans l'aventure « Plaisir d'écrire et de lire » sous l'égide de la maison médicale et d'espace liens comité des patients.

Les activités ESPACE LIENS

Les balades du vendredi

Besoin d'une pause ? Besoin de bouger

Rejoignez-nous les vendredis

De 12h30 à 13h30 pour une heure de marche

Bouger une douceur pour le corps et pour l'âme

Des activités créatives en bricolant, un moment d'évasion ….

avec les Ateliers Espace Liens

Si vous souhaitez animer participer à un Atelier créatif

Veuillez prendre contact avec Christine Sbolgi à la maison médicale notre coordinatrice en promotion à la santé.

Agenda août 2021

Cet été espace santé vous propose des activités en famille.

Le lien parents –enfants a un rôle très important dans le développement de l'enfant. A travers des activités ou des jeux ou le (grand) parent partage des moments de complicité, un lien de confiance se crée et l'enfant développera plus facilement sa curiosité et son envie d'apprendre. Ce lien de confiance qu'il vit avec sa famille l'aidera à développer des relations solides avec les autres enfants.

Samedi 21 août de 10h00 à 12h30

Promenade santé

Rendez-vous à la maison médicale à 09h45 promenade accessible aux poussettes

Inscription obligatoire à l'accueil

Jeudi 26 août de 10h à 12h

Atelier potager parents-enfants ou Grands-Parents- enfants

Rejoignez-nous dans une ambiance conviviale pour arroser, désherber, récolter et bichonner les fruits et les légumes. Nous utiliserons nos 5 sens pour découvrir la vie du potager par des activités ludiques et amusantes

Inscription obligatoire à l'accueil

Les Promeneurs du samedi

Les promenades continuent de pleins pieds.

Retrouvez nous chaque 3ème samedis du mois à 9h45:

Voici les prochaines dates :

Samedi 21 aout

Samedi 18 septembre

Samedi 16 octobre

Samedi 20 nov

Les conseils de jardinage au mois de juillet

Au jardin en juillet : que planter, semer et faire en juillet ?

"Qui dort en juillet jusqu'au soleil levant, mourra pauvre finalement"... Et le dicton dit vrai. Le mois de juillet marque le début de l'été, des vacances, les longues heures de repos dans le hamac. Mais toutes ces activités, aussi joviales et plaisantes soient-elles, ne doivent pas vous faire oublier l'existence de votre potager qui finira par dépérir si vous l'abandonnez en si bon chemin.
Juillet est le mois du rendement, c'est à cette période que le fruit de vos efforts commence à devenir vraiment concret ! Mais qui dit rendement dit beaucoup de locataires dans un si petit espace. Pas de grands travaux en juillet mais une multitude de petites tâches "ménagères" pour maintenir l'équilibre de votre jardin.

Le potager en juillet

Au mois de juillet, le potager se transforme en une véritable auberge espagnole. Des légumes de toutes sortes cohabitent, les uns s'en vont, les autres arrivent et certains sont en cours de voyage. Ce mois sera donc le mois de la maintenance, il va falloir gérer tout ce petit monde et faire en sorte que chacun ait ce dont il a besoin. Pour la plupart d'entre eux un **binage régulier** sera de mise car les mauvaises herbes (je préfère l'expression « herbes indésirables » … mais parfois utiles ou comestibles) débarquées au jardin depuis juin ne sont pas prêtes à décamper sans que l'on ne leur donne un petit coup de binette au derrière.
Si vous souhaitez vous alléger la tâche de désherbage, pensez à pailler vos plantations à l'aide de paille, de broyat ou de feuilles mortes. Il faudra également penser à **arroser régulièrement**, de préférence le soir pour éviter que l'eau ne s'évapore, et en prenant soin de ne pas mouiller les feuilles pour éviter les maladies. Et pour que l'eau pénètre plus facilement, griffez la terre pour casser la croûte.

Butter : pommes de terre, haricots (dès que les premières feuilles sont bien développées).

Tailler : concombres, courgettes, tomates

Semer : carottes et radis (toujours en semant toutes les deux semaines pour une récolte régulière), laitues, choux, navets.

Pensez également à profiter d'une parcelle de jardin vide pour semer vos engrais verts.

Quand le mois de juillet arrive, les pieds de tomates ont beaucoup grandi, il est donc nécessaire de vérifier que les tuteurs sont suffisamment grands et solides pour les soutenir, d'autant plus qu'ils courberont plus facilement avec le poids des fruits. Si vous surprenez l'apparition de gourmands, pincez-les immédiatement (nous parlons bien entendu des gourmands botaniques, inutile de sanctionner la première main s'approchant de vos tomates cerises).
Pour obtenir des têtes d'artichauts bien grosses et tendres, vous pouvez inciser l'artichaut juste en dessous de sa tête, et y insérer un crayon.
Mais heureusement, votre travail sera largement compensé puisque vous pourrez d'ors et déjà récolter et déguster vos carottes, petits pois, radis, ail et laitues.

Le verger en juillet

Pour les retardataires, il est encore temps de passer à la taille des arbres fruitiers. Pour les arbres en fruits, veillez à retirer tous les fruits en excès. Même si cela fait toujours mal au cœur, mieux vaut sacrifier quelques fruits que de voir toute la récolte s'envoler, victime de la propagation d'une maladie.
Veillez à éclaircir entre autres les poiriers et les pommiers.
Ce mois-ci, le framboisier attendra beaucoup de vous et demandera une attention toute particulière. Ses racines peu profondes ne lui permettent en effet pas d'aller puiser de l'eau dans le sous-sol lorsque le temps est trop sec. Par temps de grandes chaleurs, pensez à l'arroser abondamment et à le pailler. Débarrassez-le également des cannes ayant déjà donné du fruit.
Bien que ne fructifiant que dans quelques mois, la vigne réclame déjà un entretien régulier. Dégagez notamment les jeunes grappes, et couvrez-les éventuellement d'une pochette pour éviter qu'elles ne se fassent harponnés par des oiseaux affamés.

Le jardin d'ornement en juillet

Le jardin d'ornement est probablement la partie de votre jardin qui sera la plus éprouvée, les fleurs supportant mal la chaleur. Qui n'est jamais rentré de vacances, découvrant avec effroi un massif de plantes complètement desséchées ?
Il faut donc aider vos fleurs à supporter la chaleur orageuse qui les étouffent au mois de juillet en **arrosant régulièrement** (il n'est pas nécessaire d'arroser tous les jours non plus). Pour que l'eau pénètre bien, commencez par nettoyer vos massifs et par **biner et sarcler** votre sol. Encore une fois, mieux vaut arroser le soir, mais aussi vérifier la météo pour être sûr qu'il ne pleuve pas le lendemain, les plantes ont certes soif, mais ce n'est pas une raison pour les noyer.
Le moment est venu de **tuteurer** vos dahlias et vos glaïeuls pour les aider à ne pas courber sous la force des vents orageux de juillet. Soutenez par tous les moyens également les plantes grimpantes.
Si vous partez en vacances, pensez à couper toutes les fleurs de vos rosiers et autres arbustes à fleurs pour bénéficier d'une nouvelle floraison au retour.
Pour de nombreuses plantes, le mois de juillet est le mois de la multiplication :

Bouture : hortensias

Division de touffes : primevères et iris

Récolte des graines : giroflées, lupins, ancolies et pavots

récolte des bulbes du printemps

Enfin, il vous faudra **semer la plupart de vos bisannuelles** comme les digitales, les pensées, les myosotis, et les pavots qui seront à repiquer au mois de septembre.

Bouger au mois de juillet

N'ayez crainte, vous pourrez tout de même pleinement profiter de vos vacances, et vous laisser aller à des instants de détente … au jardin ou ailleurs si le cœur vous en dit. Le sport, la marche et le vélo en sont d'excellents exemples.

Jean-Pierre

ET N'OUBLIEZ PAS : le potager d'Espace Santé est accessible tous les jeudi matin. Une petite visite ?

Humour

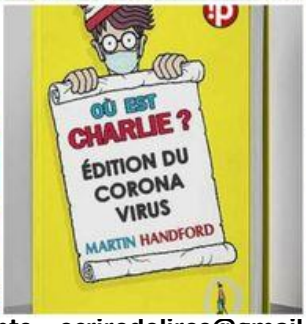
VOTRE MÈRE VIENT TOUT JUSTE DE RÉALISER QUE SI LE NOMBRE DE CAS VENAIT ENCORE À BAISSER, IL FAUDRAIT À NOUVEAU REFAIRE LA BISE À SES COLLÈGUES
Sanaga

Bataille de l'Aldi (2020 apr. JC)

Day 3 of quarantine

Et n'oubliez pas.
Le 29 mars on change d'heure!!!!
On pourra rester 1 heure de plus chez soi!!!!
Cool non?
#MTD

Le guide du routard
votre appartement
édition 2020
Le guide indispensable pour découvrir les plus beaux coins insolites de votre lieu de vie.


OÙ EST CHARLIE ?
ÉDITION DU CORONA VIRUS
MARTIN HANDFORD

SOIT J'AI ENCORE PRIS UN KILO
SOIT MA BALANCE EST PASSÉE À L'HEURE D'ÉTÉ

Remerciements

Dans ces moments troublés notre rédaction souhaite envoyer des remerciements sincères.

A notre maison médicale qui prend soins de nous tous avec tant de chaleur humaine dont nous avons tant besoin. Merci à toute l'équipe bon courage à tous les soignants, accueillants, administratifs, paramédicaux.

A tous les patients attentifs aux plus fragiles d'entre nous par une parole réconfortante, un soutien matériel, une visite, un coup de tel., ou un sourire tout simplement. C'est un petit pas mais un grand pas pour plus d'humanité, plus de solidarité, osons le dire plus d'amour.

A tous les travailleurs qui assurent la continuité de tous les services à la société. Le personnel soignant, les commerçants, les travailleurs, les chercheurs, les politiciens.