

# LA GAZETTE DES AIDANTS

Des ressources pour bien vivre le quotidien

THE PHYSICAL  
WORLD



N°14 // Été 2022



# Bonnes vacances à vous !

Chers aidants, chères aidantes, pour ce numéro d'été de la Gazette, nous avons voulu partager avec vous les paysages et les horizons où nous aimons nous évader. Nous avons décidé de vous écrire de nos vacances et nous espérons que nos cartes postales vous feront voyager. Vous découvrirez aussi les bonnes nouvelles que nous avons glânées dans l'actualité (oui, oui, il y en a !), ainsi qu'un article sur l'importance des arbres dans l'espace urbain, par l'architecte Philippe Benoît, qui signe aussi notre édito. Nous vous souhaitons un très bel été !

## SOMMAIRE

Edito	3	Que faire si...	26
Bons baisers !	4	De l'utilité des arbres	29
La petite galerie	9	Soigner les bobos	36
La nouvelle de Félicie	12	De la plume au SMS	41
En passant	15	Divertissements	46
Instant zen	18	A savoir...	50
Anecdote végétale	20	Solution des énigmes	50
Anecdote animale	22	Plumeau et serpillière	52



# ÉDITO

Philippe BENOÎT

Architecte, auteur du blog « Habiter les paysages »



**S**T, U, V... Va, vacances. On aurait pu arrêter le dictionnaire là, sur ce mot un peu bizarre. Les vacances, c'est un vide sacré, intouchable par l'employeur. Un rite moderne, un ballet autour d'une plage de jours creux. C'est curieux, d'ailleurs, cette idée de vide, vous ne trouvez pas ? Moi, j'ai l'impression qu'au contraire, on passe notre temps à bourrer nos valises et nos autos, à inonder les routes, à saturer les fronts de mer.

Se vider la tête alors ? Et si c'était plutôt l'inverse ?

Si ces quelques jours par an nous permettaient de nous gorger de vie et de nouvelles idées, en accédant enfin à l'oisiveté ? Comme il est mal vu d'être aussi inactif qu'un oiseau en cage de nos jours ! Mais n'est-ce pourtant pas dans ces moments que, précisément, nous pouvons reprendre contact avec le monde, avec nos proches ?

Dans la chaleur des soirs d'été, nous redécouvrons les saisons, les terres qui nous nourrissent, les cycles des marées, bref, ce temps long et naturel qui, silencieusement, a

forgé toutes les cultures humaines. Nous reprenons contact avec la géographie. Et c'est important. Parce que, le saviez-vous, l'humain est né de la géographie. Le corps archéologique a récemment découvert que c'est grâce à l'ouverture de la vallée du Rift, en Afrique de l'Ouest, que nos ancêtres ont pu prendre congé de leur condition animale, il y a des millions d'années. En s'écartant, les plaques tectoniques ont créé des falaises qui ont permis à nos Anciens de se passer du couvert des arbres. En escaladant les parois, les singes ont développé les muscles de leurs jambes jusqu'à créer des fesses. Et hop, bipédie, grotte de Lascaux, pyramides et congés payés !

L'oisiveté s'est invitée à notre table pendant les mois de juillet et d'août. Et rien d'étonnant à cela. Ce sont les mois consacrés à César (juillet) et à Auguste (août), deux figures tutélaires de l'époque romaine. Et oui, il y a deux mille ans, on savait bien que la vie appelle à se la couler douce. Pensez-y... et bonnes vacances !



*Bons baisers d' Ajaccio*



*Chère Mamie,*

Ça y est, nous y sommes : enfin arrivés dans cette belle ville d'Ajaccio ! Le voyage n'a pas été de tout repos. Partis de Limoges aux aurores samedi, il nous a fallu pas moins de 7 heures 30 pour rejoindre Toulon... Les enfants ont dormi une bonne partie du trajet. Et ce n'était pas fini ! Première expérience du ferry, presque 7 heures de traversée sans avoir réservé de cabine (erreur de débutants). Mais comme on dit, le voyage en valait la chandelle ! Il fait beau et chaud, les paysages sont superbes ! Ce matin, nous avons pris le petit train qui fait le tour de la ville. Nous sommes passés par la place Foch avec sa fontaine aux quatre lions surmontée de la statue de Bonaparte, puis par la fameuse place du Diamant où trône encore l'Empereur et ses 4 frères. Ensuite, petite pause à la grotte Napoléon, avant de longer la plage Saint-François où nous devons passer l'après-midi demain. Nous nous sommes arrêtés devant la cathédrale avec son style emprunté aux églises vénitiennes, puis nous sommes allés jusqu'à la citadelle. Enfin, passage obligé devant la statue de Pasquale Paoli, le père de la nation corse comme ils disent ici. L'appartement que nous avons trouvé est parfait ! Très spacieux (pour 6, c'est mieux) et surtout en plein centre-ville. Nous faisons tout à pieds, au grand dam des enfants... Mais les kilomètres parcourus sont vite oubliés devant une bonne glace à l'ombre d'une paillote.

Je dois te laisser, Mamie, nous prenons la navette de la ville pour aller visiter les Îles Sanguinaires.

*Tout le monde t'embrasse fort et nous te raconterons à notre retour tous les merveilleux souvenirs que vont nous laisser ces magnifiques vacances en Corse !*



# ADVENTURE

*Coucou Aline,*

Les vacances dans les Pyrénées aux Eaux-Bonnes se passent bien.

Avec mes parents et Sophie, nous avons vu un spectacle de rapaces. Ils volaient en frôlant nos têtes ! C'était merveilleux et en même temps très effrayant ! Sophie et moi frissonnions de peur, le visage enfoui dans nos genoux !

Au retour de la balade du petit train d'Artouste, nous avons fait un pique-nique près du Cirque de Gavarnie, et des chevaux sauvages sont venus nous saluer ! Enfin... pour tout te dire, ils ont plutôt essayé de nous chiper du pain et des fruits.

En parlant de fruits, tu vas bien rire, le moment le plus amusant de nos vacances restera celui où mon père s'est lancé à la poursuite du melon « sauvage » qui dévalait à toute allure la pente que nous venions de gravir.

Ma mère, Sophie et moi avons été saisis d'un fou rire qui a duré une bonne partie de la balade !

*A bien vite, gros bisous, Sonia*







*Bonjour maman !*

Je t'envoie cette petite carte postale  
d'ANNECY où nous passons de superbes vacances !

Il y a des randonnées magnifiques à faire !

Elles sont parfois un peu longues et difficiles surtout pour  
les plus jeunes, mais ils sont courageux et la vue que nous pouvons contempler à l'arrivée nous  
encourage à aller jusqu'au bout !

Le lac est parfait pour y faire du bateau, on s'y baigne et on profite de la beauté de ce lieu. Nous  
avons pu visiter le vieux Annecy, avec ses petits ponts on se croirait à Venise ! Nous y avons dégusté  
une glace en nous y promenant.

Ce soir pique-nique en famille au bord du lac, l'eau y est chaude, on peut se baigner jusqu'à tard dans  
la soirée, les enfants sont enchantés et nous aussi !

Hâte de te raconter tout cela de vive voix et de te montrer nos photos ! Plein de bises.

*Ta fille qui t'aime.*





*Et coucou Mamie,*

Je t'envoie plein de méga bisous de DIEPPE où je suis en vacances depuis 1 semaine !

C'est trop bien, il fait toujours soleil et beaucoup de vent, et ce matin il y avait les entraînements de cerfs-volants du bout du monde, tu en avais de toutes les couleurs avec des formes de tortue, des éléphants, des personnages de Walt Disney... ah oui il y avait aussi un dragon, c'était magique dans le ciel, tu aurais adoré !

Et tu sais hier matin, tu ne vas pas le croire, je suis partie à 6h avec un bateau pour aller à la pêche en pleine mer, houou j'ai eu un peu le mal de mer mais on a attrapé de très gros poissons... oui oui j'ai pêché une morue, je te jure elle était énorme 35 cm ! Et ce soir je vais à un concert en plein air sur la plage ! J'adore !!!

Par contre demain, heu... J'ai un peu peur, mais je vais faire du parapente pour voir toute la Côte d'Opale... j'ai quand même vraiment hâte !



Et j'ai vu sur un flyer que l'on pouvait aider à planter des arbres sur les bords de route et jusqu'à la plage, il y a déjà un groupe et j'ai bien envie d'y aller !! Trop bien ça ?? Tu ne crois pas !! C'est incroyable tout ce que l'on peut faire !! Il y a aussi des châteaux, et un aquarium énorme, je ne sais pas si j'aurai le temps de tout faire ??? Je n'arrête pas Mamie, c'est drôlement vivant DIEPPE !!

Allez je te fais plein de gros bisous « Seinomarin » , enfin plus exactement des bisous dieppois !!!

*À très bientôt !!! Porte-toi bien !!!!*





# (ÇA NOUS RÉJOUIT...)

Parfois, on trouve de belles choses dans l'actualité. Et ça nous réjouit de les partager avec vous...

## C'est de saison



Revoilà les longues, longues soirées d'été. Quand le jour ne semble pas plus pressé que nous d'aller se coucher. Qu'il laisse la lumière allumée jusqu'à onze heures du soir. Que les ardeurs du soleil se sont retirées pour ne laisser que le soyeux de l'air. Que la ville s'apaise. Que le végétal exhale des parfums jusque-là écrasés par la chaleur. Qu'on peut rester dehors, sur un balcon, dans un jardin, ou à la terrasse d'un café, à parler avec un ami, un amour, des copains, en veillant juste à ne pas rompre la quiétude du moment. Que des paroles qui ne peuvent émerger



que durant ces heures précieuses ouvrent un niveau plus intime d'échanges. Et que l'on savoure tout cela avec le sentiment de jouir d'un privilège.

## Les étonnantes bonnes nouvelles



Confier aux oiseaux le ramassage des mégots... Cette idée a germé aux États-Unis, et elle a été affinée au Puy-du-Fou par un fauconnier. Les corbeaux freux, dotés d'une intelligence remarquable, sont

dressés pour déposer les mégots dans une machine. En retour, ils récoltent une friandise. Différentes startups en Suède, aux Pays-Bas, en France se sont lancées dans l'expérimentation. Reste à examiner l'impact que cette activité peut avoir sur la santé des volatiles car les mégots de cigarettes contiennent de nombreux produits nocifs !



## Ces carrières où la lumière fut

Lieu incontournable en Provence, les Carrières des Lumières sont situées au pied de la cité des Baux-de-Provence, au cœur des Alpilles, dans un lieu chargé de mystère : le Val d'Enfer.



La pierre de Baux ou « pierre du Midi » est une roche calcaire, à grain fin, de couleur blanche et blonde. Elle fut utilisée pour la construction de Glanum et du village médiéval des Baux-de-Provence, et pour l'édification du Château des Baux. Elle résulte de l'agrégation de carbonate de calcium sur un sable calcaire.

On y trouve de nombreux débris fossiles marins.

En 1800, le développement industriel implique la construction de nombreux bâtiments nécessitant l'usage important de la pierre. C'est l'ouverture de la carrière des Grands Fonds (connue aujourd'hui sous le nom de Carrières des Lumières). En 1821, les carriers découvrent





un minéral rouge. Il sera utilisé pour l'extraction de l'aluminium et baptisé bauxite du nom de la commune voisine des Baux-de-Provence. En 1935, au lendemain de la Première Guerre Mondiale, la carrière ferme. De nouveaux matériaux comme l'acier ou le béton, plus économiques, sont préférés à la pierre.

### **Vers une nouvelle vocation artistique**

L'espace de la carrière a toujours stimulé la créativité des artistes. Dante s'en serait inspiré pour

décrire l'Enfer de sa « Divine Comédie », et Gounod y campa son opéra Mireille. Jean Cocteau, émerveillé par la beauté des lieux et de l'environnement, y tourna Le Testament d'Orphée en 1959. En 1977, la transformation des carrières est confirmée avec un nouveau projet inspiré par les recherches du scénographe Joseph Svoboda. Les immenses murailles rocheuses servent de supports pour la projection d'un spectacle sons et lumières. En 2012, la ville de Baux-De-Provence confie à Culturespaces la gestion de la carrière, dans le





cadre d'une délégation de service public. Baptisé « Carrières des Lumières », le lieu constitue un lieu d'expérimentation formidable et devient un centre d'art numérique. Les Carrières des Lumières ouvrent en mars 2012 avec l'exposition numérique immersive : « Gauguin, Van Gogh, les peintres de la couleur » réalisée par Gianfranco Iannuzzi, Renato Gatto et Massimiliano Siccardi. Depuis son ouverture, les Carrières des Lumières accueillent chaque année une exposition consacrée à un grand nom de l'Histoire de l'Art.

## Bientôt dix ans d'expos féériques

**En 2013** : Voyage en Méditerranée avec Monet, Renoir, Chagall...

**En 2014** : Klimt et Vienne

**En 2015** : Les géants de la Renaissance : Michel Ange, Léonard de Vinci, Raphaël

**En 2016** : Songes d'une nuit d'été : Chagall

**En 2017** : Fantastique et merveilleux : Bosch, Brueghel, Arcimboldo

**En 2018** : Picasso et les maîtres espagnols

**En 2019** : La nuit étoilée : Van Gogh

**En 2020** : L'énigme sans fin, Dali

**En 2021** : Cézanne, le maître de la Provence

**En 2022** : Venise, la sérénissime



(LA NOUVELLE DE FÉLICIE)

# Construire DES CAZELLES



« Ça me semble flagrant. Pas besoin d'attendre avant de se prononcer. » Samuel s'avança pour examiner à nouveau la boule de poils que la chienne léchait avec application en portant sur son maître et sur Samuel les mêmes yeux doux qu'elle avait pour son chiot. C'était l'unique

de la portée, une petite bête de couleur crème avec deux petites oreilles mignonnes et un museau au renflement à peine prononcé. Le petit chien, âgé de quelques jours, était en parfaite santé et en tous points adorable, n'eût été la paire de pattes supplémentaires qui se rajoutaient à celles qu'il avait à



“*Pour limiter les dégâts, les naissances naturelles étaient devenues exceptionnelles.*”

l'arrière-train. Sur les autres bêtes qui portaient cette caractéristique, les radios montraient une double région pelvienne, deux systèmes urinaires et reproducteurs et deux queues. Le chiot aurait six pattes. En d'autres temps, c'aurait été une curiosité, mais ces dernières années, ce type de phénomène prenait de l'ampleur chez les mammifères. La fécondation s'emballait, des œufs étaient produits, mais la multiplication cellulaire in utero avait des ratés. Les bêtes avaient deux têtes ou deux queues et une paire de pattes de plus à l'avant ou à l'arrière. Les membres surnuméraires étaient parfois plus courts, mais toujours parfaitement fonctionnels, si bien qu'il fallait se prémunir de toute fuite de montons à six pattes dans les alpages car il était quasi impossible de les rattraper.

« *Tu veux le porter sur le registre, j'imagine ?* » Samuel était le maire d'une petite commune posée au pied des Pyrénées. En qualité d'officier de police municipale, il lui

appartenait de tenir le registre du « vivant à caractéristiques ».

- *J'suis désolé, David, mais j'vois pas comment faire autrement... faut bien recenser les anomalies si un jour on veut trouver le moyen de s'en débarrasser...*

- *Ça sert à rien de toutes les façons, y'a déjà les animaux sauvages qui traversent les mailles du filet, vous en faites pas une comédie... et à part les pattes, il a l'air bien ce chien, il pourrait m'être utile pour surveiller le troupeau. »*

Samuel était embêté. David disait vrai, ça ne faisait pas de doute. Les animaux déclarés étaient inspectés, certains étaient prélevés, conduits au centre de biotechnologie et rien ne garantissait qu'ils ne seraient pas équarris pour être examinés. Au final, l'examen corroborait la certitude depuis longtemps acquise d'une expression génétique sur l'origine de laquelle on butait. Inlassablement, les protocoles étaient repris par les scientifiques, mais à ce jour, toutes les hypothèses aboutissaient à des impasses, ce qui alimentait la mayonnaise du complot. Il semblait que les espèces évoluaient de façon uniforme et accélérée. Il semblait que tous les nouveau-nés fussent des siamois qui, à moins d'être stériles, donnaient naissance à d'autres qui exprimaient, comme leurs parents avant eux, les gènes responsables





de la fusion gémellaire. Pour limiter les dégâts, les naissances naturelles étaient devenues exceptionnelles. La société confiait la gestation des foetus à des machines, ce qui avait pour conséquence notable de libérer les femmes des contraintes de la maternité. La même technique était proposée pour le bétail et les animaux domestiques, ce qui entraînait le renchérissement considérable du coût de l'alimentation carnée et assurait un pont d'or aux entreprises de biotechnologies.

La chienne semblait avoir senti que Samuel, partagé entre les obligations liées à ses fonctions et ses opinions personnelles, fléchissait dans sa résolution. Elle posa la tête sur son chiot à six pattes et ferma les yeux. David était soulagé. Il appela Sophie et, tout de suite, Samuel comprit qu'elle était enceinte. « *Nous allons*

*partir* », annonça David. « *Si le bébé est viable, nous nous installerons dans la montagne avec les chiens et le troupeau. Nous construirons des cazelles. Bien sûr, ici ou là-bas, c'est le même air qu'on respire, mais s'il reste un chemin à emprunter c'est dans la simplicité qu'on a des chances de le trouver* ».

David secoua la tête : « *Peut-être que vous avez raison, ou peut-être pas. Peut-être qu'il n'y a rien à sauver. En tous cas, j'dirai rien. Il doit y en avoir d'autres comme vous. Notre vieux monde a touché ses limites et toute fin est un commencement.* »

*Note : le mot « cazelle » est un régionalisme du Quercy. Il désigne une cabane de pierres sèches qui servait au vigneron, au pâtre ou au berger à se protéger des intempéries. (source : Wikipedia).*





## (EN PASSANT...)

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant.



## TAILLER LA ROUTE

**J**'ai eu la chance de pouvoir faire de nombreux voyages dans ma vie, au cours desquels j'ai utilisé des moyens de transport divers et variés. La moto, le vélo, le bateau, l'auto-stop, la voiture, le train, l'avion et, bien sûr, mes pieds, sac sur le dos. De tous, c'est la voiture qui a toujours eu ma préférence parce que c'est elle qui

me donne le plus grand sentiment de liberté, tout en me permettant d'aller loin sans fatigue.

Je peux décider du moment où je pars, de l'itinéraire que je vais emprunter, des arrêts que je ferai, des détours que je m'autoriserai. Et mon plaisir commence la veille, avec l'étude du parcours, la vérification de la voiture, la préparation de



petites choses à grignoter chemin faisant, parfois d'un pique-nique.

Sans doute le plaisir que j'éprouve à me trouver derrière un volant tient-il aux voyages que j'ai effectués, enfant, avec mes parents. Et je ne sais combien de fois j'ai entendu mon père, son frère et leur père, discuter des avantages comparés du dernier modèle de tel constructeur, ou bien de telle innovation. Je me souviens de leurs échanges à propos de l'utilité ou du danger de l'autoradio qui avait été présentée au dernier Salon de l'Auto. Pour mon père, que son travail obligeait à de fréquents et longs trajets de nuit, cela renforçait indéniablement la sécurité parce qu'écouter une émission le tenait éveillé. Mais pour mon grand-père, c'était une distraction qui réduisait la vigilance.

Parmi tous mes souvenirs liés à des moyens de transport, m'en reviennent quelques uns particulièrement marquants. L'un, très ancien, est celui de notre arrivée en 2CV avec ma compagne dans un tout petit village de la vallée du Nil où une nuée d'enfants nous avait assaillis, grimpant sur tout ce qu'ils pouvaient, ravis de cette drôle de voiture qu'ils prenaient pour une balançoire. Je me rappelle aussi, en Inde, alors

*“Je peux décider du moment où je pars, de l'itinéraire que je vais emprunter, des arrêts que je ferai, des détours que je m'autoriserai.”*

que nous allions monter dans un train, ma stupeur en découvrant que chaque wagon pouvait transporter non seulement les personnes entassées à l'intérieur, mais aussi beaucoup d'autres assises sur le toit ou accrochées aux portières et aux fenêtres.

Au Yémen, où nous faisons du camion-stop, il y a eu notre angeois, assis aux côtés du chauffeur d'un mastodonte très décoré, mais réparé avec les moyens du bord, qui dévalait, en économisant au maximum les freins, la route sinueuse et étroite descendant de la plus haute montagne de la péninsule arabique, dans des paysages grandioses. Nous nous efforcions de ne pas lui montrer notre peur, mais il la percevait sans peine et en jouait, avec de grands éclats de rire, pour nous prouver à quel point il était un conducteur exceptionnel.



Une autre fois, au Sahara, je venais de franchir, sans doute un peu trop vite, le lit pierreux et desséché d'un petit oued. Les attaches du side-car de ma moto n'y avaient pas résisté et je ne pouvais plus avancer. J'étais seul dans l'immensité sableuse et je me demandais comment j'allais pouvoir me sortir de cette situation quand a surgi de nulle part un homme juché sur son âne. Il m'a proposé, par gestes, de faire tirer par sa monture mon attelage disloqué jusqu'à l'oasis voisin que je n'avais pas soupçonné. Là, il réalisa sous mes yeux un extraordinaire travail de soudure qui, après nombre de thés à la menthe et l'expression de mon intense reconnaissance, m'a permis de reprendre la route... ou plutôt la piste.

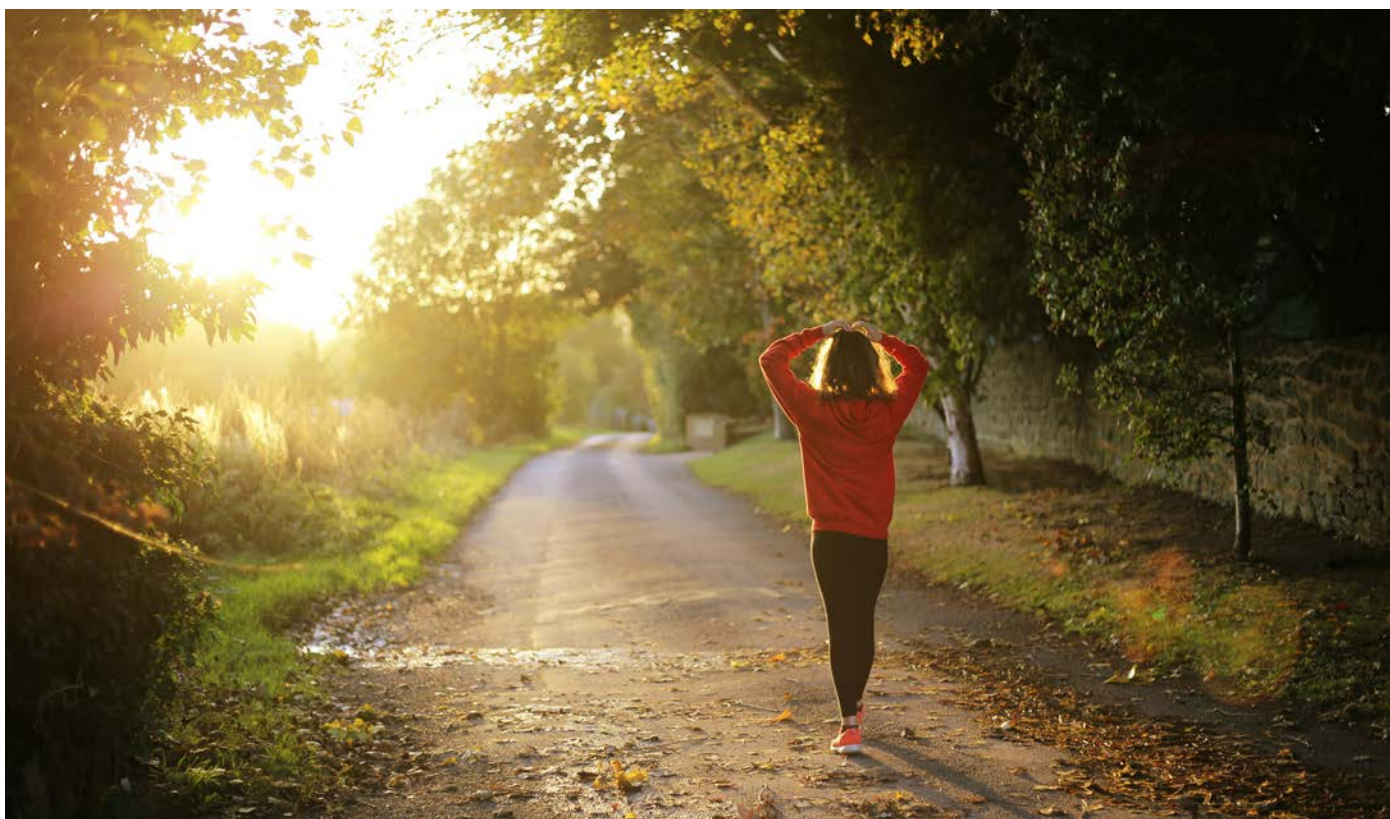
Et encore, une autre fois, en Birmanie, notre longue descente du fleuve Irawadi sur un bateau dont toute la surface des ponts était occupée par des familles qui y campaient et y faisaient la cuisine, indifférentes à la profusion de la jungle que le fleuve majestueux entaillait.

Aujourd'hui, lorsque je conduis, même si c'est sur une petite route de Charente, le plaisir que j'éprouve est l'héritier de toutes ces péripéties et de quelques autres...





## Et si on testait... LA MARCHÉ AFGHANE



**L**a marche afghane est une technique de respiration rythmée et synchronisée sur la marche. Elle se pratique en inspirant et en expirant par le nez. L'utilisation du nez est nécessaire pour calmer la psyché et réguler la respiration.

On synchronise les pas et la respiration qui se fera en rectangle, c'est-à-dire que l'on inspire sur 3 pas, ensuite on pratique une rétention poumons pleins sur 1 pas,

on expire sur 3 pas, et enfin on pratique une rétention poumons vides sur 1 pas, et on enchaîne. Le 3/1.3/1 est la première approche à faire sur terrain plat. En pratique, c'est un rythme assez énergisant. Ce modèle n'est que le schéma de base auquel on en ajoutera d'autres en fonction de la situation. Par exemple, pour les montées, on va accélérer le rythme en inspirant sur 2 pas et en expirant sur 2 pas pour suivre le cœur qui accélérera

aussi. Vous serez surpris de pouvoir monter une côte à bonne allure sans être fatigué à l'arrivée.

Enfin, un dernier modèle pour tenir vraiment longtemps consiste à faire une inspiration sur un nombre de pas qui vous est agréable, puis une expiration du même nombre de pas + 2. Exemple, quatre pas d'inspiration, pour six pas d'expiration. On aura le même type d'effets, mais le rythme sera ainsi adapté à chacun.

## **Travail respiratoire**

Cette marche est devenue populaire pour plusieurs raisons. Tout d'abord, elle est simple, ses effets sont rapidement visibles. Elle reconnecte les gens avec eux-mêmes. C'est également une porte d'entrée très accessible vers le travail respiratoire, en regroupant des avantages rencontrés dans la marche et dans la méditation en terme de fixation de la conscience.

Pour les plus cartésiens d'entre nous, d'un point de vue respiratoire, le rythme de la marche afghane favorise l'absorption de l'oxygène en maintenant un haut niveau de CO2 dans le corps grâce aux apnées. La fatigue interviendra donc beaucoup moins vite et les muscles fonctionneront de façon optimale et plus longtemps.

## **La marche, une amie qui vous veut du bien**

Pas la peine d'être un grand sportif pour s'y mettre. La marche à pied, même un quart d'heure par jour, vous apporte des bienfaits incontestables. Qu'elle soit afghane, sportive ou simplement de loisir, la marche est bonne à la fois pour la santé physique et psychique. Côté physique d'abord, avec une demi-heure de marche quotidienne on réduit le risque de maladies du coeur et d'accident vasculaire cérébral; on fait baisser la tension artérielle; on diminue son taux de cholestérol sanguin; on atténue les conséquences négatives de l'arthrose; on soulage ses maux de dos... Et quand les pieds avancent, la tête va mieux aussi : 30 minutes de marche quotidienne baisse de 40% le risque de dépression ! Si on choisit le bon compagnon ou la bonne compagne de marche, c'est encore mieux pour discuter et se motiver. Alors on n'hésite plus, on chausse ses bonnes chaussures et cap sur les sentiers, à son rythme...



## LE TRÈFLE DES PRÉS

### Une plante pas si commune

En trouver un à quatre feuilles, c'est s'assurer de la chance dans tous les domaines. Mais même à trois feuilles, le trèfle vaut le coup qu'on s'y attarde.

**D**ame de trèfle, à vous l'honneur ! Cette herbacée cultivée comme plante fourragère renvoie à moult anecdotes végétales et invitations au voyage... dans le temps !

Vous connaissez sans doute quelques histoires autour du trèfle à quatre feuilles, qui partout où il pousse est associé à la chance. Et pour cause, 1 seul sur 10 000 présenterait cette anomalie : car le mot trèfle, vient bien du latin *trifolium* qui signifie « trois feuilles ».

Le chiffre « trois », c'est tout un symbole pour la foi chrétienne... et pas seulement. Cette plante nous ramène en Irlande en l'an 432 (ou à peu près) et à la glorieuse réussite de Saint Patrick dans sa mission de conversion des Celtes au christianisme. Pour expliquer à ces «barbares» les principes de la Trinité, Saint

*“Plante de bon augure, prévenant les druides des orages à venir en redressant ses feuilles, le trèfle me fait revenir à l'esprit des croyances d'enfant.”*

Patrick aurait pris la parole, muni d'un simple trèfle, qui depuis, lui est systématiquement associé.

Plusieurs hypothèses concernant les processus de conversion des populations païennes au christianisme laissent penser que nulle religion n'a jamais pu s'intégrer à la vie sociale de groupes humains sans se greffer sur un terreau de croyances déjà fertile. Et le trèfle rappelle parfaitement le triskèle,



symbole géométrique ancestral très populaire dans l'Irlande de l'époque, désignant l'harmonie et utilisé comme talisman de protection.

Plante de bon augure, prévenant les druides des orages à venir en redressant ses feuilles, le trèfle me fait revenir à l'esprit des croyances d'enfant : là où pousse le trèfle, quelques fées viennent à se rassembler, mais seul le détenteur d'un trèfle à quatre feuilles peut les voir. A défaut d'en trouver, cet espoir vaut bien quelques heures passées à quatre pattes à chercher, et à sucer le bout de quelques pétales sucrés. Et comme une abeille gourmande, prenons un peu de temps pour savourer cette plante si commune de nos jardins.

### **Boisson rafraîchissante aux fleurs de trèfle**

Avec quelque 250 g de fleurs, un litre d'eau, une cuillère à soupe de jus de citron et un peu de miel, vous pouvez vous concocter cet été une excellente boisson fraîche. Retirez les tiges et ne gardez que les fleurs, faites bouillir dans l'eau, couvrez et laissez macérer le temps que cela refroidisse. Filtrez et ajoutez un peu de miel et de jus de citron. Mettez au frais et dégustez !





## Voyages avec un âne dans les Cévennes

À la suite d'une contrariété amoureuse – sa famille menace de lui couper les vivres s'il accompagne l'élue de son cœur qui part aux Etats-Unis divorcer d'avec le père de ses enfants –, Robert Louis Stevenson, un écrivain écossais, a entrepris en 1878 un voyage de près de deux cent kilomètres dans les Cévennes. Parti du Monastier, en Haute-Loire, il rejoindra Saint-Jean-du-Gard douze jours plus

tard avec pour seule compagnie celle d'une ânesse qu'il a baptisée Modestine. Son journal de voyage sera publié un an plus tard sous le titre « Voyages avec un âne dans les Cévennes ».

Le circuit de Stevenson, augmenté de quelques étapes et des contournements rendus nécessaires du fait de l'avènement de l'automobile, correspond aujourd'hui au GR 70, plus connu sous le nom de « chemin de

*Stevenson » Je vous propose de renouer, au fil d'extraits choisis et sur deux numéros de la Gazette, le lien qui unit Stevenson à l'ânesse Modestine [1].*

Un cheval est comme une jolie femme, capricieux, craintif, difficile sur la nourriture et de santé délicate. Il a trop de valeur et il est trop rétif pour qu'on puisse le laisser seul. Aussi êtes-vous rivé à lui comme à un compagnon de chaîne. Un chemin dangereux lui fait perdre la tête. En résumé, c'est un collaborateur exigeant sur lequel on ne peut compter, et qui augmente au centuple les ennuis du voyageur. Ce qu'il me fallait c'était quelque chose de peu coûteux, de petit, de résistant, d'un tempérament paisible et de tout repos ; un âne seul pouvait réunir ces qualités indispensables.

Or il y avait au Monastier un vieux bonhomme, d'esprit un peu dérangé, au dire de quelques-uns, et que poursuivaient les gamins des rues. On l'avait surnommé le père Adam. Le père Adam avait une charrette, et, pour traîner la charrette, une ânesse en miniature guère plus grosse qu'un chien, d'un gris souris, avec un regard bienveillant et une mâchoire résolue. La mâtine avait quelque chose de propre, de distingué,

d'élégant sans affectation qui flatta immédiatement mon imagination (...) La bête passa à mon service moyennant soixante-cinq francs et un petit verre (...) J'eus une dernière entrevue avec le père Adam aux premières lueurs de l'aube, à l'auberge où je lui offris son petit verre. Il se montra très affligé de la séparation et me raconta qu'il avait acheté du pain blanc pour son âne, quand, pour lui-même il se contentait de pain noir (...) Il est certain qu'il versa une larme et que celle-ci fit un petit sillon propre le long d'une de ses joues (...).

La cloche du Monastier frappait neuf coups au moment où je descendais la colline à travers les terrains communaux (...) Nous passâmes le gué sans difficulté – c'était à prévoir car elle était la docilité même.

Mais une fois sur l'autre rive, la route commençant à monter à travers les bois de sapins, je pris dans ma main droite un bâton qui n'avait rien de sacré, et, d'un cœur hésitant, j'en appliquai un coup sur la croupe du baudet. Modestine pressa son allure l'espace de trois pas, puis reprit son petit train-train habituel. Un second coup puis un troisième eurent exactement le même résultat. Je suis digne de mon nom d'Anglais et il est contraire





à mes principes de porter la main sur un être du sexe féminin. Je m'arrêtai et examinai Modestine de la tête aux pieds. Les genoux de la pauvre bête tremblaient et sa respiration était oppressée. Il était évident qu'elle ne pouvait aller plus vite en gravissant une montagne. À Dieu ne plaise, pensai-je, que je brutalise cette innocente créature. Qu'elle aille tranquillement à son pas, je suivrai avec patience. Ce qu'était ce pas, il n'est pas de mot qui puisse l'exprimer : c'était quelque chose d'aussi lent par rapport à la marche que la marche par rapport à la course ; elle m'obligeait à traîner sur chaque pied pendant un temps interminable. En cinq minutes j'étais à bout de force et j'avais la fièvre dans tous les muscles de la jambe(...) Arriva derrière nous un grand paysan d'environ quarante

ans, l'air ironique, et vêtu de la redingote du pays. Il nous rattrapa à grands pas et s'arrêta pour considérer notre marche pitoyable. « *Votre âne est bien vieux* », me dit-il. Je lui dis que je ne croyais pas. Alors il demanda si nous venions de loin.

Je lui répondis que nous venions de quitter le Monastier. « *Et vous marchez comme ça !* » s'écria-t-il.

Puis, rejetant la tête en arrière, il se mit à rire longuement et de bon cœur. Je le regardai, prêt à me fâcher, jusqu'à ce que son accès d'hilarité fût passé. « *Il ne faut avoir aucune pitié de ces bêtes-là* », me dit-il. Et coupant une tige d'un fourré, il commença à frapper Modestine sur l'arrière-train, en poussant un cri. La coquine dressa les oreilles et se mit à marcher d'un bon pas régulier qu'elle garda sans fléchir et sans manifester le moindre symptôme de fatigue aussi longtemps que le paysan fut à côté de nous. Son tremblement et son halètement de tout à l'heure n'étaient, j'ai le regret de le dire, qu'une simple comédie.

Avant de me quitter, mon deus ex machina me munit d'un avis excellent mais inhumain. Il me légua la houssine, déclarant qu'elle y serait plus sensible qu'à mon bâton, et finalement il m'enseigna

le vrai cri, le mot maçonnique des âniers : « Prout ». Ce faisant, il me regardait d'un air de scepticisme comique qui ne laissait pas d'être assez humiliant pour moi. Il souriait de ma façon de conduire un âne, comme j'aurais souri moi-même de son orthographe ou de son rustique habit vert. Mais pour le moment, ce n'était pas mon tour (...)

Il est certain que Modestine fit des merveilles pendant le reste de la matinée et me laissa le loisir de regarder autour de moi (...) C'est dans cet aimable état d'esprit que je descendis jusqu'à Goudet, situé au fond d'une vallée verte en face du château de Beaufort qui s'élève sur une éminence rocheuse (...) Mais, hélas, tandis que nous gravissions l'interminable pente de l'autre côté de la vallée, « Prout » semblait perdre sa vertu. Je « proutai » comme un lion, je « proutai » suavement avec la douceur de la colombe, mais Modestine ne se laissait ni intimider ni séduire. Elle gardait obstinément la même allure. Le bâton seul lui faisait hâter le pas, et encore pour une seconde. Il fallait que je fusse sur ses talons, si j'ose dire, la harcelant sans discontinuer. Un seul moment d'arrêt dans cette vile tâche, et elle reprenait son petit pas tranquille (...).

Je voulais arriver au lac du Bouchet

où je me proposais de camper avant le coucher du soleil. Pour conserver un faible espoir d'y parvenir, il me fallait maltraiter à tout instant la pauvre bête résignée. Le cœur me manquait au bruit des coups que je lui administrais. Une fois, en la regardant, je lui trouvais un air de ressemblance avec une dame de mes amies qui m'avait autrefois comblé de ses bontés. Et ma cruauté me fit encore plus horreur. Pour achever de gâter les affaires, nous rencontrâmes un autre âne qui gambadait en liberté sur le côté de la route. Ce baudet se trouvait être un monsieur. Modestine et lui se firent mille grâces et je dus séparer le couple et mettre un terme, par une nerveuse volée de coups de bâton à cette aventure sentimentale. Si un cœur vraiment mâle avait battu dans la poitrine de cet âne, il serait tombé sur moi à coups de dents et de sabots. Et ce fut une pensée consolante : il était tout à fait indigne de l'affection de Modestine...

*La suite dans le quinzième numéro de la Gazette des aidants.*

*[1] Ces extraits sont reproduits ici avec l'aimable autorisation des éditions du Rouergue. © Rouergue, 1998.*



# Que faire si... ON SE PERD EN FORÊT ?

La beauté des lieux ou la recherche acharnée de champignons vous a fait perdre le Nord ? Pas de panique : voici des conseils pratiques pour retrouver son chemin.



**I**l est devenu difficile aujourd'hui de se perdre en forêt ou ailleurs. Les smartphones équipés de navigateurs nous renseignent immédiatement – à moins de se trouver dans une zone où ça ne capte pas – sur notre position, et nous indiquent le

chemin à suivre pour rejoindre le lieu que nous souhaitons. Or, c'est peut-être dommage, du moins si l'on en croit le conseil du rabbin Naham de Bratslav (*rabbin fondateur de la dynastie hassidique de Bratslav ; sa doctrine repose essentiellement sur le*

“*Évitez de paniquer, ou de vous reprocher votre inconséquence : cela ne ferait que dissiper votre attention et votre énergie.*”

*service de Dieu dans la joie, la simplicité et la sincérité du cœur*, NDLR) qui avertissait, au début du XIX<sup>ème</sup> siècle : « *Ne demande jamais ton chemin à quelqu'un qui le connaît car tu ne pourrais plus t'égarer* ». C'est en effet lorsque nous perdons le chemin qui nous est (trop) familier que nous pouvons découvrir de nouveaux horizons. Néanmoins, la sensation d'être perdu n'est pas des plus agréables. Que faire, dès lors, si on ne sait plus dans quelle direction se diriger dans une forêt ? D'abord, ne pas se fier à la mousse sur le tronc des arbres dont on nous a assuré qu'elle poussait toujours au nord. C'est faux : elle choisit le côté du tronc qui reçoit le plus de pluie. Or les arbres parfaitement verticaux sont très rares. Selon

leur inclinaison, c'est le flanc le mieux tourné vers le ciel qui est le plus moussu. De plus, savoir où est le nord ne sert pas à grand-chose si on ne sait pas où on est, ni où on veut aller. Autre possibilité : de nuit, si le ciel est dégagé et que les feuillages des arbres permettent de les voir, les étoiles pourraient être une solution. Pendant des siècles, avant l'invention de la boussole, les navigateurs s'y sont fiés. Mais le risque est justement de trop s'y fier : on est alors «sidéré» (de sidus, l'étoile). Il est donc parfois préférable de se dé-sidérer, autrement dit de suivre son désir, car étymologiquement, désirer signifie « *cesser de contempler l'étoile* ».

Bon, trêve de philosophie, n'y a-t-il pas un moyen concret de vraiment s'y retrouver ?

### **Ne pas tourner en rond**

D'abord, évitez de paniquer, ou de vous reprocher votre inconséquence : cela ne ferait que dissiper votre attention et votre énergie.

Puis considérez que l'endroit où vous vous trouvez est votre camp de base. Cela vous évitera de vous perdre encore davantage. À partir de ce point,



partez dans une direction, aussi droit que possible, en ayant bien soin de prendre des repères visuels pour être certain de pouvoir revenir en arrière. Au besoin, créez ces repères en accrochant un morceau de tissu à une branche, en mettant un morceau de bois en évidence, en laissant un papier dépasser sous un caillou, etc. Ne vous éloignez pas de plus de 2 km. Répétez ensuite la même opération dans une nouvelle direction, en prenant les mêmes précautions et en veillant à ne pas vous épuiser. Si, après quatre ou cinq tentatives dans des directions différentes, vous n'êtes pas sorti d'affaire, choisissez un nouveau camp de base, au bout d'une des directions explorées, et répétez la procédure. L'important est de ne pas tourner en rond, sachant que nous avons tendance à infléchir notre marche du côté de la main avec laquelle nous écrivons. Enfin, n'oubliez pas qu'il est probable que votre retard ou votre absence sera remarquée et que des personnes se mettront à votre recherche. Aidez-les à vous retrouver en marquant de façon visible votre dernier camp de base, au besoin en faisant du feu... mais sans embraser toute la forêt !



# Ça sert à quoi... LES ARBRES ?

77,5% de la population est urbaine (1). Pourtant la plupart des habitants ignore ce qui constitue la ville, et n'imagine pas ce qui pourrait y être aménagé pour qu'elle résiste mieux aux dérèglements climatiques. Prenons un élément banal pour démarrer cette réflexion : un arbre.



Philippe BENOIT, «l'arbre 1», dessin au feutre, 2019, Languedoc.

**F**ace à moi, un arbre. Il trône au milieu d'une place. À ses pieds, une grille en fonte, des massifs de fleurs. Dans les yeux de ceux qui l'ont planté là, dans la seconde moitié du XXème

siècle, il était une décoration, une pièce de mobilier urbain comme une autre. « *Ceux qui l'ont planté là* », ce sont ceux qui ont aménagé cette ville : paysagistes, architectes,



*“Un arbre ça ne coûte pas cher à faire pousser. Un arbre, ça dure longtemps, ça ne tombe pas en panne, ça absorbe le CO2...”*

urbanistes, élus politiques, fonctionnaires, technocrates de tout acabit.

Cet arbre est là, majestueux, seul, générique. Semblable en tout point à des milliers d'autres croisés aux coins des rues. Indifférencié. Du point de vue d'un spécialiste des travaux publics, ce serait aujourd'hui un « bloc autocad », c'est-à-dire un élément de dessin numérique pré-enregistré, copié-collé sur un plan pour figurer l'emprise de sa ramure.

On le voit sans le voir, sans prêter attention à son essence, au nombre de ses branches, ou aux oiseaux qu'il abrite. Son rôle est de « verdir » cette petite place du sud de la France. C'est drôle comme expression, « verdir ». C'est comme les « espaces verts », un terme d'Eugène Hénard (2) pour décrire cette sorte d'antimatière qu'est le végétal, le naturel, antagoniste de la

ville humaine et minérale.

La complexité de la nature devient un aplat de lavis vert sur plan, une simplification extrême des rapports entre les espèces vivantes. Peut-on vraiment faire entrer une forêt, un sous-bois, avec tous leurs arbres, leurs animaux, leurs champignons, leurs buissons, leurs fleurs, avec leurs couleurs changeantes à chaque saison, dans ces deux mots-là : « espace » et « vert » ?

### **S'isoler du tumulte**

L'expression évoque d'ailleurs davantage l'idée d'accès à un espace public qu'elle ne fait référence à la nature elle-même. Pouvoir s'isoler du tumulte est un luxe reconnu dans l'imaginaire collectif depuis que les villes sont villes. Pas étonnant que le nombre de mètres carrés de « vert » disponibles par personne soit aujourd'hui encore un argument de valorisation d'une métropole (3) comparativement à une autre dans la compétition nationale « décentralisée ».

Mais, revenons-en à notre arbre. Ses branches zèbrent la place d'ombre. Elles laissent passer les rayons du soleil de novembre jusqu'aux terrasses des cafés,

jusqu'aux bancs où se réchauffent les vieux. Sans bouger, l'arbre fait tellement plus que simplement décorer la place.

Quand, sous le bitume, la sève du printemps monte vers les rameaux, des feuilles apparaissent et grossissent pour récolter tout le soleil de l'été. Ce faisant, l'ombre s'étend sur la place et permet aux activités humaines de se dérouler à l'abri.

Comme le bouliste qui pointe pour la victoire à quelques mètres du tronc, l'arbre se met à transpirer au plus fort des chaleurs estivales. L'humidité dégagée par les feuilles rend l'air plus frais et supportable.

Je m'assieds à une table de la place. L'ambiance calme des rues se mélange au parfum d'un verre de vin blanc. Je regarde mon téléphone machinalement. Dans le fil des nouvelles, mon œil s'arrête sur un titre accrocheur : « Face à la hausse des températures, le Qatar climatise ses rues » (1). Techniciste jusqu'à l'absurde, on adore. Réchauffement climatique ? On installe la clim. À chaque problème sa (fausse) solution.

Brillant avantage, un climatiseur refroidit l'air en même temps qu'il le réchauffe, créant un îlot de chaleur urbaine, tout en

rejetant des frigorigènes, gaz polluants, dans l'atmosphère. Le monde croît (et surtout se rend malade) à grand frais.

Alors qu'un arbre, ça ne coûte pas cher à faire pousser. Un arbre, ça dure longtemps, ça ne tombe pas en panne, ça absorbe le CO<sub>2</sub>, ça filtre même certains polluants.

## **Climatisation naturelle**

Des gouttes sur mon écran me ramènent à la place sur laquelle la pluie s'est mise à tomber. Les averses torrentielles de l'automne glissent sur l'asphalte imperméable. Elles suivent les pentes jusqu'à trouver de la terre nue, trop desséchée par l'été pour absorber l'eau. La couche supérieure des sols est alors emportée par les coulées de boue, tout comme parfois les infrastructures et les maisons.

Avant qu'on les goudronne, les revêtements des villes du Midi laissaient les précipitations ruisseler par filets entre les «calades», des galets du Rhône posés sur la tranche comme des pavés, sans joint pour faciliter l'infiltration.

Avec la calade (4), l'eau parvient à rejoindre la nappe phréatique dans le sol drainé par les racines de l'arbre et elle y reste jusqu'à la belle saison.





*Philippe BENOIT, «l'arbre 2», dessin au feutre, 2019, Languedoc.*

Au plus fort de la chaleur, quand la goutte de sueur du bouliste mouille les pierres, elle s'évapore. Cette fraîcheur mêlée à la transpiration de l'arbre forme le phénomène «d'évapotranspiration», une climatisation naturelle que les villes traditionnelles du Sud ont su maîtriser pour survivre à l'été.

Cette méthode d'aménagement utilise des principes physiques naturels pour rafraîchir l'espace public, en n'émettant pas de pollution, et en offrant aux autres espèces animales la

possibilité de s'implanter, de partager l'espace.

Parce qu'elle utilise peu de technologie, on la dit «basse technologie», ou plus couramment «low-tech», par contraste avec les «high-tech». Cette opposition n'a rien d'idéologique en elle-même : la technique produit des merveilles parfois, quand elle n'est pas synonyme de surconsommation d'énergie et de matière, deux notions incompatibles avec la réduction de la pollution humaine. Il faut donc l'utiliser avec parcimonie,



frugalité climatique oblige. Cette place publique un peu caricaturale, avec son dispositif de rafraîchissement construit autour de l'arbre, est adaptée au monde, à l'art de vivre méridional. Dans la mesure où la progression estimée de la température de 0,6 à 1,3°C en 2050 (5) fera s'étendre le climat méditerranéen jusqu'à la latitude de Paris, il est intéressant d'envisager dès aujourd'hui de s'inspirer de ce système dans les aménagements des villes situées plus au nord.

### **Vers plus d'autonomie**

Mais l'arbre pourrait donner encore plus à la ville, pour l'aider à s'adapter aux dérèglements climatiques, en se conjuguant avec de nouveaux systèmes. Par exemple, une partie de la place à l'ombre des branches pourrait être utilisée pour implanter un jardin partagé, un potager dans lequel différentes espèces végétales s'entraideraient pour se développer.

L'agriculture urbaine est cruciale pour amener les villes vers l'autonomie alimentaire. Prenons le verre de vin et les olives que j'étais en train d'apprécier sur la place. Ils ont été amenés par bateau, puis





par camion jusqu'à Rungis, en région parisienne, avant d'être redistribués, acheminés à nouveau par camion, jusqu'à un grossiste local, achetés et apportés en fourgonnette jusqu'au café.

Il suffirait d'un événement aussi simple qu'une grève prolongée dans les raffineries pour que mon verre reste vide, sans option de substitution. Qu'en serait-il en cas de crise énergétique plus grave? Les lieux d'établissements humains, à la ville comme à la campagne, sont dépendants des échanges continuels de marchandises. Ils sont à ce titre très fragiles, ils ne sont pas «résilients», c'est à dire qu'ils peinent à absorber les chocs.

Siles villes doivent faire un régime énergétique, leurs habitants doivent continuer à manger, même en cas d'interruption de l'acheminement de la nourriture. Les habitants doivent par conséquent produire une partie de leur alimentation. Loin d'être un fantasme de bobo, cette idée répond à deux objectifs : d'une part assurer que tous puissent manger même en cas de ralentissement soudain du commerce mondial, d'autre part limiter la pollution liée au transport de marchandises.

Cette nourriture peut être produite sans machine, sans engrais ni pesticide, avec un bon rendement et peu de travail, si l'on recrée les situations d'entraide que connaissent les plantes dans leur habitat naturel. L'arbre y apporte l'ombre de ses feuilles, décompacte le sol avec ses racines. D'autres végétaux peuvent l'utiliser comme support de pousse, la vigne par exemple. Des légumineuses ou du trèfle fixent dans le sol l'azote nécessaire à la croissance de leurs voisins.

## **Permaculture**

Les habitants usagers de ce potager urbain bénéficient des légumes produits, et fournissent en échange des nutriments à la terre en compostant leurs déchets. Ce système d'agriculture aménageant la co-dépendance des espèces entre elles s'appelle la permaculture. À force de le scruter, l'arbre prend vie. Je peux distinguer son espèce, c'est «un blaca» pour les Occitans, c'est-à-dire un chêne pubescent. Il est entouré de végétaux et d'animaux avec lesquels il vit en harmonie. Il influe également sur la taille des bâtiments qui

sont l'habitat de l'Humain. Parce que, le potager sous le blaca ne peut nourrir qu'un certain nombre de personnes. Plus le quartier compte d'habitants au kilomètre carré, moins il pourra en assurer l'autonomie alimentaire. Faudrait-il encore définir précisément quelle part de l'alimentation on demande à ces végétaux de produire.

En repensant le rôle d'un élément urbain aussi simple qu'un arbre, en le regardant autrement, en comprenant l'intelligence des relations qu'il exerce avec son milieu, un système dont il est le centre, on défriche l'idée d'une autre ville. Elle devient un réseau de connections entre le vivant, le minéral, l'Humain et le végétal. L'arbre est un élément clé de l'adaptation aux dérèglements climatiques, en climatisant, en aidant à l'infiltration de l'eau, en devenant le support de l'agriculture urbaine. Avec son aide, l'aménagement de l'espace public dépasse ses fonctions décoratives et ostentatoires, pour devenir un atout de cohésion sociale, de bien-être, écologique et économique.

Lorsque l'on prolonge le principe de la permaculture à d'autres composants de la cité, l'organisation se ramifie et

devient de plus en plus forte et résiliente. Tout cela se produit en considérant autrement un élément aussi simple et banal qu'un arbre solitaire sur sa place.

La prochaine fois que tu croiseras un arbre, regarde-le bien dans les yeux.

*Par Philippe BENOÎT, architecte.*

#### Notes:

**(1)** Clanché François, Rascol Odile, «Le découpage en unités urbaines de 2010. L'espace urbain augmente de 19 % en une décennie», INSEE Première n°1364, Août 2011.

**(2)** Eugène Hénard, architecte et urbaniste, grand aménageur parisien du début du XXème siècle, et inventeur de l'expression «espace vert».

**(3)** Bourdeau-Lepage Lise, « Végétaliser les villes : une question ancienne ? », Métropolitiques, Octobre 2019. <https://www.metropolitiques.eu/Vegetaliser-les-villes-une-question-ancienne.html>

**(4)** Calade : Traitement de sol méridional, souvent réalisé à partir de déchets de carrières de pierres. Ce système fonctionne comme un mur de pierres sèches posées à plat.

**(5)** Dantec Ronan, Roux Jean-Yves «Rapport d'information fait au nom de la délégation sénatoriale à la prospective sur l'adaptation de la France aux dérèglements climatiques à l'horizon 2050, Sénat, 2019.



# Quelques astuces pour SOIGNER LES BOBOS DE L'ÉTÉ

Coupures, brûlures, piqûres... Aïe aïe ! L'été est parfois synonyme de petits bobos qui peuvent gâcher les vacances. Trucs et astuces pour panser nos plaies estivales.



À la belle saison, à cause des activités menées à l'extérieur et des températures élevées, il arrive plus fréquemment que l'on se blesse, que l'on se brûle, que l'on se cogne ou que l'on se fasse piquer... Voici quelques astuces pour soigner la plupart

des bobos... Et s'il y a une chose à ne pas oublier, c'est la prudence !

## Les coupures

En cas de coupure, il faut désinfecter immédiatement la plaie. Si la plaie est pleine de gravillons, de boue ou d'herbe,

commencez par la nettoyer à l'eau ou au sérum physiologique, puis séchez et désinfectez. Appliquez enfin un sparadrap pour protéger la plaie.

Si la plaie saigne beaucoup, il peut être nécessaire de faire un point de compression pour stopper les saignements : utilisez un morceau de tissu propre et pressez fortement au-dessus de la coupure. Si la coupure nécessite des points de suture, si elle suppure et que la peau est rouge et douloureuse, appelez le 15 ou rendez-vous aux urgences.

### **Les brûlures**

L'été, c'est la saison des barbecues et un accident est vite arrivé. En cas de brûlure superficielle, observez la "règle des trois 15" : trempez la zone concernée dans une eau à 15 °C pendant 15 minutes, et appelez le 15 si la brûlure est profonde, la douleur vive et/ou si des cloques apparaissent. N'appliquez surtout pas de glace, d'alcool ou d'eau oxygénée. Appliquez une crème calmante à base de glycérol, de vaseline ou de paraffine (type Biafine ®). S'il y a des cloques, évitez de les percer : protégez-les avec un tulle gras ou une gaze.

### **Les coups et bosses**

L'été, nous aimons bricoler, nous défouler en pleine nature, visiter des

endroits insolites et hop, un coup, puis une bosse pour couronner le tout. La première chose à faire est de poser une poche de froid sur la bosse pour calmer la douleur et limiter le gonflement. Attention : il faut envelopper la poche dans un linge fin pour éviter une brûlure (car oui, le froid peut brûler !).

Appliquez ensuite une pommade à base d'arnica ou quelques gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse italienne. En cas de vomissements, il faut consulter en urgence.

### **Les entorses et foulures**

Les entorses sont fréquentes l'été, surtout lorsqu'on pratique la randonnée. Elles correspondent à un allongement excessif des ligaments. La seule façon d'en guérir vite est le repos total du membre blessé. Pour apaiser la douleur, le froid est conseillé, soit en appliquant une poche de glace sur la zone concernée, soit en la plongeant dans l'eau froide. Si vous êtes fragile ou sujet aux entorses et foulures, emportez avec vous votre genouillère ou votre chevillère préférée, et surtout soyez prudents : évitez les acrobaties !

### **L'insolation et le coup de chaleur**

L'insolation se manifeste par des maux de tête et des vertiges.



L'ombre, la fraîcheur et la mise au repos suffisent pour la traiter. Rafraîchissez le front, les tempes et le cou avec un linge humide, et buvez de l'eau. L'insolation est la plupart du temps sans gravité et ne provoque pas d'élévation de la température corporelle.

En cas de fortes chaleurs, l'organisme peut subir un coup de chaleur, ce qui se traduit par une température élevée, un malaise général, des maux de têtes, des nausées voire des vomissements. Dirigez-vous immédiatement vers un endroit frais et ventilé. Réhydratez-vous avec de l'eau fraîche et refroidissez votre corps avec un gant mouillé ou un brumisateuse. Veillez à ne pas boire de l'eau trop froide et à ne pas vous immerger dans l'eau glacée, sinon c'est le choc thermique !

En prévention : entrecoupez les séances au soleil par de nombreuses pauses à l'ombre. Buvez et pensez à vous alimenter. Quand vous allez vous baigner, entrez dans l'eau doucement pour éviter le malaise cardiaque dû à la différence brutale de température.

### **Les piqûres de moustique**

Les moustiques sont nos ennemis jurés l'été et ils prolifèrent d'autant plus en milieu humide. En cas de piqûre, vous pouvez appliquer de la glace ou une compresse imprégnée

*“Entrecoupez les séances au soleil par de nombreuses pauses à l'ombre. Buvez et pensez à vous alimenter. Quand vous allez vous baigner, entrez dans l'eau doucement...”*

de vinaigre de cidre pour calmer les démangeaisons. Vous pouvez frotter la piqûre avec des feuilles fraîches de persil ou de menthe, des fleurs de lavande, ou appliquer une goutte d'huile essentielle de lavande ou de menthe poivrée directement sur la piqûre.

### **Les piqûres de guêpe ou d'abeille**

Si vous êtes allergique aux piqûres d'insectes, n'oubliez pas d'avoir votre seringue d'adrénaline dans votre trousse d'urgence. Les piqûres de guêpe ou d'abeille sont très douloureuses du fait du venin injecté. Si vous disposez d'une pompe à venin, utilisez-la. Si le dard est présent, il faut l'enlever délicatement, sans le casser, avec une pince à épiler. Appliquez ensuite une compresse imbibée

de jus de citron ou de bicarbonate. Vous pouvez également appliquer une goutte d'huile essentielle de Lavande, de Tea Tree, ou de Camomille Matricaire directement sur la piqûre.

### **La morsure de tique**

La tique est un parasite des animaux des bois qu'on trouve principalement en forêt. Elle se gorge du sang de son hôte et peut être vectrice de piroplasmose. Pour l'enlever, il faut se munir d'une pince à tique ou d'une pince à épiler en veillant à retirer la tête plantée dans la peau afin d'éviter la formation d'un abcès. Désinfectez ensuite avec un antiseptique.

### **Les piqûres de méduse**

Pour soigner une piqûre de méduse, il faut d'abord rincer la plaie à l'eau de mer, puis appliquer un corps gras tel le beurre de karité. On peut également appliquer de l'eau vinaigrée ou de l'eau citronnée, bien diluée. En cas de malaise ou de gonflement continu, il est indispensable de consulter un médecin.

### **Les coups de soleil**

L'été, certains d'entre nous aiment lézarder au soleil, et même ceux qui s'activent ne sont pas à l'abri d'un coup de soleil. Dès que les dégâts sont constatés, il faut rafraîchir la





peau à l'eau froide, puis appliquer une crème hydratante, du gel d'Aloe Vera ou de l'huile de Calendula. Du lait ou du yaourt peuvent également être appliqués : les protéines qu'ils contiennent ont un effet calmant et les ferments lactiques ont des propriétés anti-inflammatoires.

### **Les ampoules**

L'ampoule est l'une des principales menaces pour les pieds des randonneurs et les mains des bricoleurs. Due à un frottement répété ou à une pression anormale sur la peau, elle peut également survenir à l'occasion d'une activité sportive. L'ampoule douloureuse et bombée est simple à traiter : il faut la percer sans enlever la peau (en pratiquant deux petites ouvertures avec une aiguille préalablement désinfectée) et évacuer le liquide, appliquer un antiseptique asséchant, et protéger avec un pansement adapté... Une ampoule non douloureuse et non bombée peut simplement évoluer en cal. Pour faciliter la cicatrisation et éviter la douleur, il faut soit suspendre l'activité responsable de l'apparition de l'ampoule, soit utiliser des équipements plus adaptés (chaussures, outils, etc.).

Sources : [passeportsante.net](http://passeportsante.net) / [santemagazine.fr](http://santemagazine.fr) / [croix-rouge.fr](http://croix-rouge.fr)



### **La trousse de secours idéale**

- Des gants de protection à usage unique
- Une boîte de pansements hypoallergéniques individuels
- Un paquet de compresses stériles
- Des pansements compressifs
- Un bandage triangulaire
- Une ou deux bandes élastiques de type Velpeau pour couvrir une plaie ou stopper une hémorragie
- Une couverture de survie en aluminium
- Une paire de ciseaux
- Une pince à épiler
- Du sérum physiologique en unidoses
- Un antiseptique en unidoses
- Quelques épingles de sûreté
- Une pince à tique

### **Les huiles essentielles indispensables**

Menthe Poivrée, Tea-Tree, Lavande aspic, Immortelle aussi appelée Hélichryse Italienne, Gaulthérie Couchée. Et une crème ou une huile à l'Arnica.

# DE LA PLUME AU SMS

## Petite histoire des instruments d'écriture

Mots flêchés ou cartes postales. L'été, on ressort souvent les stylos. L'occasion de revenir sur l'histoire des instruments d'écriture. À vos plumes !



**S**avez-vous que, lorsque vous écrivez une carte postale ou toute autre chose, vous profitez d'une très longue suite d'inventions, et que votre stylo est lui-même l'héritier d'une considérable lignée d'instruments d'écriture ?

Cette écriture que nous utilisons chaque jour, que ce soit pour lire ou pour écrire, nous est devenue si naturelle que nous oublions

parfois qu'il n'en a pas toujours été ainsi. Jusqu'à la loi portée par Jules Ferry, en 1881, seules les élites avaient accès à l'éducation et à ce savoir. Aujourd'hui, la pratique de l'écriture s'est considérablement généralisée, mais reste difficile pour beaucoup de gens, en particulier dans des parties du monde où l'accès à la scolarité est inégal.

Mais revenons à l'origine. Tout a



commencé lorsque des humains ont envisagé de loger des sons parlés dans des petits signes tracés sur différents supports. Créer un langage, c'est à dire transposer dans des sons articulés des réalités matérielles, comme des objet, puis immatérielles, comme des idées, des concepts, des projets, avait déjà été le produit d'une lente évolution.

Pendant de nombreux millénaires, le charbon de bois et différents pigments ont été utilisés par les hommes préhistoriques pour laisser des marques sur les parois des abris sous roche.

Il semble que les véritables débuts d'une écriture remontent à 3 300 avant J.-C., à Sumer, en Mésopotamie. Il s'agissait d'une écriture pictographique, c'est-à-dire qu'on traçait de petits dessins représentant une maison, du blé, un cheval, etc. À force d'être répétés, ces dessins se sont simplifiés, stylisés, et certains ont fini par ne plus beaucoup ressembler à ce qu'ils étaient censés représenter. Mais on savait ce qu'ils signifiaient. Du moins les initiés, très peu nombreux, savaient.

Cette écriture a progressivement laissé place à une autre, dite cunéiforme, pratiquée sur des tablettes d'argile tendre avec un stylet en forme de « coin » (d'où son nom). Seules quelques

rare personnes étaient formées à cette pratique quasi religieuse, et savaient ce que signifiaient ces successions de marques : les scribes. Ils devaient apprendre par cœur le sens du petit millier de combinaisons de la même empreinte. De pictographique, l'écriture s'était faite idéographique puisqu'elle ne cherchait plus à figurer mais à évoquer.

### **Pinceaux trempés dans l'encre de Chine**

Aux alentours de 3 100 avant J.-C., en Égypte, une autre écriture est apparue : l'écriture hiéroglyphique (de hiéros, sacré), elle aussi d'abord pictographique. Vous avez sûrement déjà vu ces magnifiques dessins gravés sur les flancs des obélisques, donc avec des instruments de sculpture, ou peints sur les murs des tombes royales avec des pinceaux.

Une évolution supplémentaire est survenue. Certaines images ont cessé de représenter un objet, un animal, un guerrier, comme cela avait déjà été le cas en Mésopotamie. L'innovation, cette fois, a consisté à les utiliser pour indiquer des sons du langage parlé. Comme si le dessin d'une île ne servait plus à désigner une île véritable, mais à faire prononcer la syllabe « il ».

*“De pictographique, l’écriture s’est faite idéographique puisqu’elle ne cherchait plus à figurer mais à évoquer.”*

C’est le procédé toujours connu du rébus. La tige déroulée du papyrus est devenue un support mieux adapté pour tracer ces signes simplifiés. Et, pour ce faire, un nouvel instrument a été inventé : le calame, un morceau de roseau taillé en pointe, que l’on trempait dans un mélange de divers ingrédients, les premières encres [1].

Vers 1 500 avant J.-C., les Chinois ont mis au point une écriture idéographique, dans laquelle les signes, ou idéogrammes représentent directement le mot, sans relation avec les sons qui le composent. Ainsi, « maison » n’est indiqué que par un seul idéogramme, et non par un signe pour « mai » et un autre pour « son ». Au-delà du mot lui-même, l’idéogramme se rapporte à l’idée que représente la maison : abri, foyer, etc. Nous utilisons nous-mêmes quelques idéogrammes

avec nos chiffres qui représentent des idées de quantités, ou les émoticônes qui évoquent une émotion.

Le premier instrument utilisé par les Chinois pour tracer ces signes a été le pinceau, trempé dans une encre dite « de Chine ». Le papier fabriqué à partir de fibres végétales est également une invention chinoise qui daterait de 100 avant J.-C.

## **Plumes et parchemins**

Aux alentours de 1 100 avant J.-C., les Phéniciens, les anciens habitants du Liban d’aujourd’hui, ont élaboré un alphabet dérivé des hiéroglyphes, mais simplifié de façon à s’écrire de façon linéaire. Cet alphabet, dit consonantique, n’indiquait que les consonnes. C’était au lecteur de connaître la langue pour insérer les voyelles manquantes. Aujourd’hui, les alphabets hébraïque, arabe ou syriaque utilisent le même procédé. D’origine commune, ils ont gardé l’autre caractéristique de s’écrire presque tous de droite à gauche. Évoluant encore, et perfectionnée par les Grecs, cette écriture a donné naissance, vers 800 avant J.-C., à un alphabet vocalique de 24 lettres comprenant, cette fois, des voyelles.

L’alphabet latin puis notre alphabet



moderne sont les héritiers directs de cette innovation.

Deux siècles avant notre ère, les Romains se sont aperçus que les peaux de certains animaux (surtout des moutons), préparées d'une certaine façon, fournissaient un meilleur support pour écrire que le papyrus. Les premiers parchemins sont apparus et, presque en même temps, la plume, plus souple que le calame, permettant de tracer des pleins et des déliés sans griffer ou même trouser la peau délicate et très chère. Cette plume, de corbeau, de paon, de cygne ou d'oie, a servi pendant plus de deux millénaires, et Victor Hugo l'utilisait encore au XIX<sup>ème</sup> siècle. Le parchemin a quant à lui laissé place, à la fin du Moyen-Âge, au papier, infiniment moins onéreux.

## **L'invention du Bic**

Mais, entre temps, précisément en 1450, Gutenberg inventa un procédé permettant de reproduire, sur papier, la forme de caractères métalliques enduits d'encre : ce fut l'avènement de l'imprimerie. On peut considérer que c'est un instrument d'écriture dans la mesure où les caractères d'imprimerie ont permis, des siècles plus tard, l'invention de machines à écrire individuelles. J'en reviens à la plume d'origine



animale. Lui a succédé, au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, la plume en acier, et le porte-plume, son indispensable associé. Peut-être, comme moi, avez-vous appris à écrire avec cet instrument et vous souvenez-vous des plumes Gauloise, Sergent Major ou Baignol & Farjon ?

Le premier stylo à plume, de son petit nom « stylographe », est apparu vers 1870. Plus besoin d'encrier, une réserve d'encre logée dans le corps de l'instrument alimente la plume par un petit tuyau. Son usage s'est généralisé un peu plus tard, avec des grandes marques comme Waterman, Pelikan, Parker, Sheaffer ou Montblanc.

En 1950, le baron Marcel Bich a lancé, sous son nom abrégé en Bic, un nouvel instrument d'écriture,

le stylo à bille. Il ressemble à un crayon, avec un capuchon de la même couleur que l'encre qu'il contient. Le corps, en plastique transparent et de section hexagonale, permet de mesurer la consommation de l'encre. En 2000, la société Bic a affirmé que plus de 100 milliards d'exemplaires de cet objet avaient été vendus dans le monde entier. Il est certain que vous en avez eu au moins un entre les doigts, et peut-être en utilisez-vous toujours ?

Dans les années 1960, nous sont arrivés du Japon les stylos-feutres, basés sur le principe de la capillarité pour alimenter en encre la pointe de matière fibreuse. Les surligneurs et les marqueurs fonctionnent sur le même principe.

## **De la machine à écrire au smartphone**

Après une longue succession de brevets sans grands succès, étaient apparues à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle les machines à écrire, en particulier la légendaire Remington. Cet instrument a connu, lui aussi, d'importantes évolutions, devenant électrique, puis électronique, intégrant une mémoire, avant d'être détrôné par l'ordinateur individuel avec son clavier et les logiciels de traitement de texte tels que nous

les connaissons aujourd'hui.

En 2007, le premier smartphone a été commercialisé. Il permet, entre autres, d'écrire et d'envoyer des messages. Outre ses particularités d'utilisation pour écrire (abréviations, saisie prédictive, émoticônes, etc.), il permet de dicter sa prose, libérant ainsi la main. Or c'est la première fois depuis l'invention de l'écriture que l'innovation prend cette direction. On peut être certain que les choses n'en resteront pas là. Mais qui peut prédire quelles transformations connaîtra encore la conservation de la parole et de la pensée, et quels instruments permettront d'y procéder ?

Pour finir, je veux donner la place qu'il mérite au crayon à papier, le seul instrument d'écriture qui ait traversé toutes les époques depuis la mine de plomb de la Rome antique. Certains écrivains, comme c'était le cas de Jean d'Ormesson, ne veulent pas d'autre instrument pour rédiger leurs livres.

**(1)** Le mot calame vient du latin calamus, roseau, puis tige de blé. Il a donné en français le mot calamité qui désigne à l'origine le fléau qui atteint les tiges du blé, et par extension, un désastre dans le domaine agricole. Plus étonnant, le terme chalumeau vient aussi de ce mot, par évolution de la prononciation. Il désigne un tube : percé de trous, il devient une petite flûte ; alimenté par un carburant, il produit une flamme permettant de souder.



## LES ÉNIGMES

Serez-vous assez rusé pour résoudre les énigmes de Christian ? Allez, vous avez tout l'été pour phosphorer ! (Au pire, rendez-vous page 50 pour les solutions)

### Énigme 1 :

Robin et Félix veulent comparer leurs performances de cyclistes. Mais ils n'ont qu'un seul vélo. Ils choisissent une route bien plate. Robin pédale d'abord, du kilomètre un au kilomètre douze, Félix étant assis sur le porte-bagage et chronométrant. Puis ils inversent, et c'est Félix qui pédale du kilomètre douze au kilomètre vingt-quatre, tandis que Robin chronomètre. C'est Robin qui gagne haut la main. Est-ce parce qu'il est le meilleur ou pour une autre raison ?

### Énigme 2 :

Qu'enlevez-vous en dernier lorsque vous vous mettez au lit ?



### Énigme 3 :

Savez-vous quel était le plus haut sommet du monde avant qu'on découvre l'Everest ?



## LES MOKIMANKÉS

Créé par Jean-Loup Chiflet et Nathalie Kristy, le « Mokimanké » est un mot qui « *faisait cruellement défaut pour désigner une chose ou une situation bien réelle* ». Ils donnent comme exemple, parmi beaucoup d'autres, dans leur « Dictionnaire des mots qui existent enfin » : *Griffouillis* : *gratouillements ou picotements désagréables provoqués par la griffe d'un vêtement cousue à l'intérieur du col avec un fil de nylon.*

Et vous, quels « mokimankés » composeriez-vous pour désigner :

- La liste de courses dont on s'aperçoit qu'on l'a laissée à la maison une fois arrivé au supermarché.
- La petite pièce qui reste quand on a fini de monter un meuble ou un appareil et dont on se demande si on a oublié de la placer quelque part.
- Le sautellement pour éviter de se brûler les pieds nus sur le sable surchauffé d'une plage.



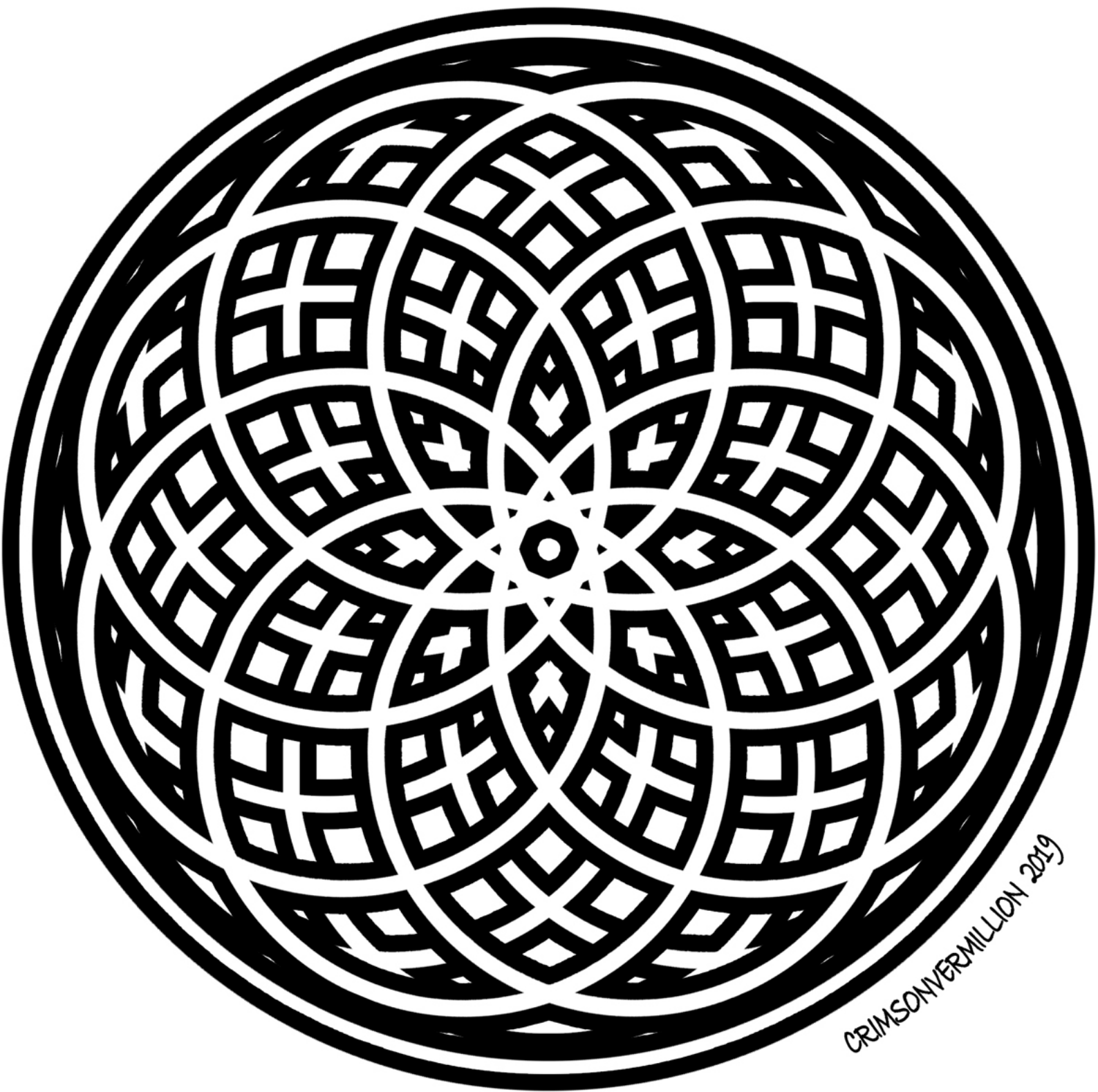
# VACANCES, J'OUBLIE TOUT !

M  
O  
T  
S  
M  
Ê  
L  
Ê  
S

Y	R	P	R	E	F	A	M	I	L	L	E	F	V
B	M	L	A	T	S	A	B	L	E	K	B	V	I
I	P	O	G	R	O	U	O	L	C	Y	A	L	S
N	A	C	O	B	A	N	S	M	D	V	R	T	I
C	R	A	M	D	P	S	G	G	N	U	B	P	T
H	V	T	O	É	L	A	O	S	C	I	E	A	E
K	R	I	U	C	A	Z	I	L	U	G	C	B	M
S	E	O	S	O	G	A	B	C	T	X	U	Q	A
O	P	N	T	U	I	A	O	U	T	I	E	N	S
L	O	U	I	V	S	T	E	S	T	I	V	A	L
E	S	S	Q	R	T	M	G	Y	G	F	H	I	W
I	S	W	U	I	E	R	E	S	P	I	R	E	R
L	J	K	E	R	S	F	E	F	X	L	M	L	K
C	O	C	K	T	A	I	L	O	X	J	C	O	G

- |          |           |
|----------|-----------|
| aoutiens | barbecue  |
| cocktail | découvrir |
| estival  | famille   |
| location | moustique |
| parasol  | plagistes |
| repos    | respirer  |
| sable    | soleil    |
| tongs    | visite    |

# MANDALAS : POSEZ VOS COULEURS !



CRIMSONVERMILLION 2019



# À SAVOIR SUR LA GAZETTE DES AIDANTS

## Ils et elles ont participé à ce numéro :

Joëlle Rassat, Emilie Raynaud, Christian Du Mottay, Marie Banchereau, Evelyne Couty, Christine Granet, Fanny Thomas, Chloé Quinteros, Chloé Avril-Estebe, Mieszko (créateur de «Plumeau et Serpillière, les Chats de la Gazette») Emmanuelle Merveille, Myriam Hassoun, Félicie Lamravan, Tanafit Redjala, Sonia Marchat, Philippe Benoît.

## Nos sources et crédits photos :

Crédits photos : Adobe Stock/Wikipedia, Culturespaces, Hans Plantinga, Thierry46/Unsplash/Freepik/Vecteezy.

Sources pour « La marche, une amie qui vous veut du bien » : France Bleu Poitou, Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.

Mandala : Justcolor.net

Mots Mêlés : Educol.net.



## Solutions des énigmes :

- Énigme 1 :

Du kilomètre 1 au kilomètre 12, il y a 11 kilomètres, tandis que du 12 au 24, il y en a 12.

- Énigme 2 :

Vos pieds du sol.

- Énigme 3 :

Le mont Everest a toujours été le plus haut sommet du monde, même avant qu'on le découvre.

## **Nos soutiens :**

Ce numéro de la Gazette des Aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la Charente, avec le soutien de la Mutualité Française (Charente et Nouvelle-Aquitaine), de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de Tanafit Redjala en tant que relectrice-correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d'Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

L'édition de votre Gazette s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La Gazette des Aidants est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

---

## **Pour nous contacter :**

Des retours ? Des questions ? Des suggestions ?  
N'hésitez pas à nous joindre.

Mails : [plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr)  
[plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr)

Téléphone : 05 45 21 31 31

---

**Prochain numéro de la Gazette des Aidants :  
rendez-vous fin septembre !**





