

A.R.A.L.

Amicale des Retraités et préretraités de l'A.P.A.V.E Lyonnaise
177 Route de Sain Bel - 69160 TASSIN LA DEMI-LUNE

Sommaire

1 - ARAL et vous

2 - Escapade au Lac de Garde.

4 - Assemblée Générale.

5 - Conclusions

6 - Divers

- Un petit rappel sur les dates d'été.
- Ordonnances médicales anciennes ?.
- Les séniors et la voiture.
- Somnolence au volant.
- Dormir, ça rend beau !!.
- Les langues régionales.
- Etat des risques.
- Se libérer de l'opinion des autres.
- Obligation : les détecteurs de fumée.
- Les parasols chauffants : prudence.
- C'est la crise !!!
- Voyage dans un train !

Bulletin n° 11 – Juin 2011

1 - ARAL ET VOUS

La période estivale arrive à grands pas. La détente, la convivialité, les plaisirs s'invitent à l'extérieur, et cela permet de profiter pleinement des joies de l'été.

2 - ESCAPADE AU LAC DE GARDE DU 11 AU 14 AVRIL 2011

L'escapade au Lac de Garde en Italie s'est déroulée du 11 au 14 avril dernier.

Le lac de Garde est un des plus importants lacs italiens. Il est situé dans le nord de l'Italie. Sa superficie est de 370 km², pour un périmètre de 158 km. Il se trouve dans une région alpine et a été formé par des glaciers à la fin du dernier âge glaciaire.

Cette sortie nous a permis d'admirer des paysages magnifiques sans

oublier l'histoire qui a forgé des sites admirables et très inattendus. Exemple, à Sirmione, les grottes de Catulle, ont des vestiges d'une gigantesque villa romaine d'une superficie de 26 000 m² !!!, avec ses thermes à eaux curatives. A Riva del Garda, des serres à citron, phénomène remarquable à 46° de latitude nord. Les installations sont surprenantes afin de produire des fruits qui poussent habituellement dans des zones très ensoleillées. Le climat particulièrement doux et les caractéristiques du paysage découlent une végétation typiquement méditerranéenne : les oliviers alternent avec les rangées de vignes. Des superbes cyprès viennent compléter ces magnifiques paysages

Mais il est impossible de décrire tout notre voyage en si peu de lignes, puisque le circuit comportait le tour du lac, soit 150 km. Chaque village visité avait ses particularités, avec des traces du passé encore bien présentes : châteaux, villas romaines, palais, forteresses, édifices d'empreinte vénitienne, etc Cette région est un haut lieu touristique avec sur ses rives de nombreux hôtels, dont certains sont très très luxueux

Poursuite de notre escapade à Vérone (symbolisée par Roméo et Juliette, œuvre de Shakespeare). Vérone occupe une situation stratégique entre Milan et Venise ; deux villes qui se la disputeront d'ailleurs sans cesse du XIV^{ème} au XVIII^{ème} siècle, avant qu'elle ne devienne autrichienne et ne soit rattachée à l'Italie qu'en 1866. Depuis la colline, nous avons admiré une vue très étendue de la ville, avec des points panoramiques exceptionnels. Vérone est venue enrichir la liste du Patrimoine Mondial de l'Unesco, et elle compte aujourd'hui 250 000 habitants.

37 personnes (22 adhérents et 15 invités) étaient présentes à ce voyage. De plus, le beau temps était présent pendant toute la période de notre séjour et les paysages étaient encore plus féériques.

Cette sortie a été un enchantement pour tous, avec un dépaysement total qui ne demande qu'une seule chose, c'est d'y retourner !!! il y a tellement de choses à découvrir

3 - PROCHAINE SORTIE

Le mardi 21 juin 2011, nous vous avons préparé une ballade sur le sentier des « cabornes » dans les Monts d'Or, sous l'égide de Roger ROMERSA.

Qu'est-ce qu'une « caborne » ?

Les « cabornes » sont de petites constructions en pierre sèche parsemant toute la région. Elles sont déjà citées dans le Pantagruel de François Rabelais, bien que beaucoup soient probablement de construction plus récente (XIXème siècle). Elles servaient d'abri à tout le petit peuple des bergers, ouvriers agricoles et carriers des Monts d'Or.

Le programme a été transmis sous pli séparé ou par e.mail.

Alors n'oubliez pas cette date, et nous vous attendons nombreux à cette sortie. Pour rappel, cette sortie est gratuite, avec un guide-accompagnateur bénévole. Seul le repas reste à la charge de chaque participant (15 €).

4 - DISPARITION d'Augustin PELLICANE

Triste nouvelle : Augustin PELLICANE nous a quitté le 13 avril dernier. Qui n'a pas connu Augustin PELLICANE ? Nous garderons de lui, le souvenir d'un homme avec de grandes valeurs humaines. Il était toujours prêt à défendre le faible lors de ses longues années passées à l'APAVE. Il était également membre du conseil d'administration de l'ARAL, et nous allons regretter sa fidélité en amitié. Nous présentons à toute sa famille, nos plus sincères condoléances.

5 - CONCLUSIONS

Nous vous souhaitons un bel été rempli de joie, et vous retrouver à la rentrée avec d'autres projets, qui vous seront détaillés ultérieurement.

Nous espérons que les choix sélectionnés par les membres du conseil d'administration ont votre approbation afin de satisfaire le maximum d'entre vous. Il est évident que nous ne pouvons pas vous contenter tous, mais essayons de varier nos activités dans la limite de nos moyens financiers, sans oublier les zones géographiques afin d'être plus proches de nos adhérents dans les différentes régions.

Excellent été à tous.

Les membres du Conseil d'Administration

6 - DIVERS -

Un petit rappel sur les dates d'été.

Différents pays conviennent de dates de début de l'été différentes : en [Irlande](#), l'été débute dès le [1^{er} mai](#) (ce qui correspond, à l'été [astronomique](#)) ; d'autres pays, comme la Russie, placent ce début au [1^{er} juin](#) (ce qui correspond à l'été [météorologique](#)) ; d'autres le placent sur la période du [21 juin](#) au [22 septembre](#), (exemple en [France](#)). Il arrive également que les jours à égale distance des solstices et des équinoxes soient utilisés pour définir les saisons, permettant ainsi de les centrer sur ces événements astronomiques : exemple de l'astronomie [chinoise](#) où l'été débute vers le [7 mai](#). Dans le sud et le sud-est de l'[Asie](#), l'été est plus généralement défini comme la période allant de mars à mai ou début juin, la période la plus chaude de l'année qui se termine avec l'arrivée de la [mousson](#).

L'été est généralement perçu comme la saison où les températures sont les plus élevées, ainsi que la période de l'année où le Soleil reste le plus longtemps dans le ciel entre son lever et son coucher. Du fait de l'[inclinaison](#) de la [Terre](#) sur le plan de l'[écliptique](#), l'hémisphère plongé dans la saison d'été est incliné en direction du Soleil, provoquant ainsi l'allongement de la durée des jours et l'augmentation de la température.

L'été est la période de fructification pour la plupart des [plantes](#), elle précède l'automne au cours duquel la nature entre dans une phase de déclin. L'été est donc fréquemment utilisé comme une [métaphore](#) d'une période faste, d'un [apogée](#).

Ordonnances médicales anciennes (Extrait de la revue « L'Araire n° 157 : juin 2009 » – soins et santé en [pays lyonnais](#))

A la lecture d'une revue, nous vous communiquons ci-dessous quelques ordonnances médicales que les docteurs établissaient au XIX^{ème} siècle pour le bien de leurs patients.

Certaines précisions feront bien entendu sourire !! Mais il importe de souligner le progrès réalisé dans le domaine de la médecine en matière de soins et le recours aux plantes médicinales.

1^{ère} ordonnance du 2 juin 1856 - Saint Laurent de Chamouset (Rhône)

Mon cher Monsieur,

1. *Vous recevrez par votre commissionnaire un paquet de pilules contre l'enflure, vous en avalerez une aussitôt qu'elles vous seront remises, une autre ce soir à 8 ou 9 heures et les jours suivants une le matin à jeun et une autre le soir à 8 ou 9 heures.*
2. *Vous prendrez toutes les heures une cuillerée à bouche du remède de la bouteille.*
3. *Vous ferez bouillir un des paquets d'herbes dans un litre d'eau pendant un quart d'heure, ensuite vous laisserez refroidir et vous coulerez le liquide à travers un linge. Vous l'adoucierez agréablement avec le sirop de guimauve ou de bourrache. Vous boirez cette tisane tiède par quart de verre d'heure en heure ou plus souvent si la soif l'exige.*
4. *Le sang étant la cause de votre oppression vous appliquerez 12 sangsues à l'anus, vous les ferez saigner pendant deux heures en vous tenant assis sur un vase plein d'eau de mauve bien chaude ou en frottant souvent les piqûres avec un linge trempé dans l'eau chaude.*
5. *Après les sangsues, vous appliquerez un large vésicatoire en dedans de chaque cuisse.*
6. *Vous déjeunerez tous les matins avec une soupe de blancs de poireaux, de pointes d'asperges, d'épinards et de cerfeuil. Dans la journée, vous pourrez manger du veau ou du chevreuil bouilli ou rôti, des racines douces, des épinards, de l'oseille, des bettes, du fromage blanc sec, des fruits cuits. Vous ne boirez point de vin pur et vous donnerez la préférence au blanc. Vous éviterez le salé, le lard, les sauces, les fritures à l'huile, les salades. J'ai l'espérance que ce traitement vous soulagera en attendant le plaisir de vous revoir. Je vous prie d'agréer l'assurance des sentiments d'amitié et de considération avec lesquels j'ai l'honneur d'être, Monsieur, votre humble et dévoué serviteur.*

2^{ème} ordonnance du 3 juillet 1852

1. *Dans l'état où se trouve actuellement Monsieur N**, je crois qu'on peut lui permettre l'usage de quelques gouttes de bon vin de Bordeaux, il en rougira l'eau de Saint-Galmier qu'il boit à ses repas. Quand il aura bu deux ou trois bouteilles de vin de Bordeaux, il pourra le remplacer par le vin de Lachassagne de 1846 ou mieux encore celui de 1842.*
2. *Tous les matins, pendant une ou deux semaines, il déjeunera avec une petite écuellée de bon lait dans lequel on aura fait bouillir une forte pincée de coques ou coquilles de cacao. Il le coulera ensuite à travers un linge, le sucrera à son gré et y mettra une petite tranche de pain grillé. Une heure après avoir pris ce lait, il boira un verre d'eau de Saint-Galmier. Il fera usage des pastilles de Vichy dont il prendra une, cinq minutes avant chaque repas et une autre cinq minutes après.*
3. *Pour sa nourriture, il mangera de jeunes poulets, de l'agneau, du veau bouilli ou rôti, des soupes ordinaires, un œuf frais cuit mollet, des cerises, des groseilles bien mûres, quelques fraises, du fromage blanc frais. Il se promènera tous les beaux jours sans se fatiguer.*

3^{ème} ordonnance de1850

1. *Monsieur M** fils, se fera laver les pieds et les jambes deux trois fois par jour avec un linge doux de coton ou de laine ou une éponge fine humectée du liquide de la bouteille. La nuit, les parties engorgées seront enveloppées avec le linge qui aura servi à les frictionner.*
2. *Il boira de la tisane composée avec un demi quart de l'herbe du paquet qu'on fera bouillir dans un litre d'eau pendant un quart d'heure, ensuite on retirera le pot du feu et au bout d'une demi heure on coulera la tisane à travers un linge pressant l'herbe et on l'adoucira au gré du malade. Dans chaque litre de tisane, on ajoutera une des six petites prises. Le malade boira toutes les deux heures un demi-verre de cette tisane tiède ou froide selon qu'il s'en trouvera mieux.*
3. *Il prendra tous les matins à jeun un ou deux verres d'eau de Saint-Galmier. Aux repas il en boira aussi rougie avec du vin de Bordeaux.*
4. *Il continuera de suivre un bon régime, de manger des viandes rôties. Si l'eau Saint-Galmier lui va bien, il sera avantageux pour lui de l'aller prendre à la source.*

Heureusement la médecine a évolué !!!!!.....

Les séniors et la voiture

65 % des retraités possèdent une voiture. 75 % d'entre eux considèrent que conduire est une activité de la vie de tous les jours essentielle ou très importante.

Les 65 ans et plus parcourent en moyenne 9 500 km par an contre 12 900 km pour les conducteurs de l'ensemble des autres classes d'âge.

L'accident le plus fréquent chez les seniors survient en intersection, hors agglomération (24 %). C'est le plus souvent un accident dans lequel le senior n'est pas prioritaire.

Source : Association de prévention routière (2009)

SOMNOLENCE AU VOLANT : faites une pause !

Le savez-vous ? La somnolence est la première cause d'accidents sur autoroute, avant l'alcool et la vitesse (étude réalisée en 2007 par l'Association des sociétés françaises d'autoroute (ASFA) auprès de 40 000 conducteurs).

Sous-estimé par les automobilistes, le phénomène est pourtant responsable d'un accident sur trois sur l'autoroute.

A l'origine de l'endormissement au volant, le manque ou la mauvaise qualité de sommeil ainsi que la prise de certains médicaments. Ainsi, la veille des grands départs en vacances, nombreux sont les conducteurs qui écourtent leur nuit pour arriver tôt à destination ou éviter les bouchons.

Paupières lourdes, picotement des yeux, bâillements répétés, concentration difficile ... Ce sont quelques-uns des signes avant-coureurs de la somnolence.

Profiter d'une pause de 20 minutes environ, s'arrêter toutes les deux heures et aérer l'habitacle sont les remèdes efficaces pour reprendre la route en forme et en sécurité. Bonne route !

- *Etude réalisée en 2007 par l'Association des sociétés françaises d'autoroute (ASFA) auprès de 40 000 conducteurs.*

Dormir, ça rend beau !!!

On croit rêver, et pourtant une récente étude * menée par des chercheurs suédois démontre bel et bien que le sommeil embellit !

Pour le prouver, les scientifiques ont photographié 23 personnes de 18 à 31 ans après une bonne nuit et après une nuit sans sommeil, puis demandé à 65 observateurs de se prononcer sur les photos de ces « cobayes ». Le résultat est sans appel : pour la quasi-majorité des observateurs, les personnes qui ont eu une nuit trop courte sont moins séduisantes que celles qui ont fait un bon gros dodo !!!

Alors, si on se couchait tôt ce week-end ??

**parue dans le British Medical Journal*

Etat des risques

Les principaux risques naturels recensés sont les séismes, les inondations, les divers mouvements de terrain, les incendies, les éruptions volcaniques et les phénomènes météorologiques violents.

De 1975 à 2005, leur nombre augmente régulièrement. Depuis le début du siècle, c'est l'Asie qui a connu le plus d'évènements (2 149), suivie des Amériques (2 001) et de l'Europe (1 892).

Les tremblements de terre sont le risque n° 1 dans le monde. Chaque année, on en dénombre plus d'un million. De janvier à septembre 2010, les séismes ont fait 278 643 morts et blessés, soit 98 % de victimes de catastrophes au cours de la période.

En France, pendant les huit premiers mois de l'année, les inondations ont fait 53 morts, les tempêtes 25 et les avalanches 17.

Source : Le fil des ans n° 211.

Se libérer de l'opinion des autres

Le regard des gens est lourd à porter. Que vont dire mes voisins ? Que va dire ma famille ? Que va-t-on penser de moi ? Et si on ne m'aime plus ? Quel que soit l'âge, il est vital de savoir apprivoiser la critique.

Il faut accepter que certaines personnes ne vous apprécient pas. Elles semblent injustes, de mauvaise foi, malignes. Mais pourquoi donc ne vous aiment-elles pas ? Vos réactions, votre caractère réveillent sûrement en elles des sentiments douloureux et réprimés qu'elles projettent sur vous. Elles ne savent pas vraiment pourquoi

elles vous critiquent. Elles doivent affronter leurs propres peurs, et vous ne pouvez rien pour elles. Alors comment les ignorer ? L'objectif principal est d'arrêter de se focaliser sur l'approbation des autres.

5 petits conseils :

Apprendre à s'aimer : Faites la liste de toutes vos qualités. Tous les matins, choisissez-en une et répétez-la devant votre miroir.

Avoir confiance : Ayez confiance en vous, et souriez !

Prenez soin de vous, arrêtez de vous lamenter, faites du sport, sortez entre amis. Vous devez vous sentir magnifique. Votre rayonnement fera bouclier contre les médisances les plus basses.

Les autres sont comme vous : Ils vous jugent sévèrement ou injustement parce qu'eux non plus, n'ont pas confiance en eux. C'est plus facile de faire partie de la masse.

Etre indifférent aux critiques : Dites-vous bien que les autres vous jugent peut-être aussi parce qu'ils pensent être jugés. La raison ne paraît-elle pas absurde ?

Tout le monde doute : Personne n'est au-dessus de vous. On essaie simplement de vous le faire croire. Ceux qui s'y emploient ont appris à se faire confiance.

Obligation : les détecteurs de fumée : bientôt à la maison

Une loi visant à rendre obligatoire l'installation de détecteurs de fumée dans toutes les habitations vient d'être promulguée (loi n° 2010-238 du 9 mars 2010).

Elle entrera en vigueur au plus tard en 2015. Un décret fixera bientôt les normes d'installation et d'entretien du détecteur avertisseur autonome de fumée (DAAF).

Ce sera l'occupant du logement, propriétaire ou locataire, qui en paiera les frais. Le propriétaire seul en aura la charge, s'il s'agit d'une location saisonnière, d'un meublé, d'un foyer ou d'un logement de fonction. Cette mesure vise à réduire le nombre de 800 décès par an causés par les incendies domestiques.

Source : *Le fil des ans n° 209.*

Les parasols chauffants : conseils de prudence

Principalement installés aux terrasses des cafés, les parasols chauffants à gaz sont désormais de plus en plus courants dans nos jardins. S'ils sont pratiques et bon marché, leur utilisation demande une grande prudence et le respect très strict des conseils d'utilisation :

- ne jamais les utiliser dans un lieu fermé : ils ne doivent pas être transformés en appareils de chauffage d'appoint dans des lieux fermés (tente, mobil home, etc...) ;
- ne jamais laisser un enfant seul en présence d'un appareil en fonctionnement ;
- les éteindre impérativement s'il y a du vent.

Et bien sûr suivre scrupuleusement les notices de montage.

LES LANGUES REGIONALES : Combien de personnes parlent ** (** chiffres indicatifs).

ARAL - Bulletin n° 11 – Juin 2011

L'alsacien : 548 000	L'occitan : 526 000
Le breton : 304 000	Le francique : 300 000
Le gallo : 200 000	Le catalan : 132 000
Le corse : 122 000	Le basque : 44 000

Source : Ined, février 2002.

C'est la crise

Avec cette crise, tout le monde souffre :

Les boulangers ont des problèmes croissants.

Chez Renault, la direction fait marche arrière, les salariés débrayent ...

A EDF, les syndicats sont sous tension

Coup de sang à l'usine Tampax

Les bouchers veulent défendre leur bifteck !

Les éleveurs de volailles sont les dindons de la farce : ils en ont assez de se faire plumer ...

Pour les couvreurs, c'est la tuile !

Les faïenciers en ont ras de bol

Les éleveurs de chiens sont aux abois

Les brasseurs sont sous pression

Les cheminots menacent d'occuper les loco : ils veulent conserver leur train de vie ...

Les veilleurs de nuit en ont assez de vivre au jour le jour

Les pédicures doivent travailler d'arrache-pied

Les ambulanciers ruent dans les brancards

Les pêcheurs haussent le ton

Les prostituées sont dans une mauvaise passe !

Sans oublier, les imprimeurs qui sont déprimés

Et les cafetiers qui trinquent

Les carillonneurs qui ont le bourdon

Les électriciens en résistance

Et les dessinateurs qui font grise mine

Etc

Il y a quelque temps, j'ai lu une histoire où l'année 2011 était comparée à un voyage dans un train ...

2011 est comme un voyage dans un train.

On y est monté, il y a plus ou moins longtemps, et on ne sait s'il faudra descendre cette année.

Il y aura peut-être des accidents.

A certains arrêts, il y aura certainement de bonnes surprises...

A notre naissance, on est monté dans un train avec nos parents.

Nous pensions qu'ils resteraient avec nous pendant tout le voyage. Mais la vérité peut être autre.

Ils leur arrivent de descendre dans une gare avant la nôtre et nous laissent le souvenir de leur amour et de leur affection ...

Mais il y a d'autres personnes qui sont montées dans le train et qui sont pour nous très importantes. Il y a nos frères et nos sœurs, nos amis et toutes les personnes merveilleuses que nous aimons.

Certaines considèrent le voyage comme une petite promenade.

D'autres sont habités de tristesse pendant tout le voyage.

Heureusement, il y a des personnes toujours prêtes à aider ceux qui sont dans le besoin.

Certaines montent et descendent tout de suite et nous avons tout juste le temps de les croiser ...

Nous ne sommes surpris que certains passagers que nous aimons, s'assoient dans un autre wagon et que, pendant ce temps, ils nous laissent voyager seul.

Naturellement, personne ne peut nous empêcher de les chercher partout dans le train. Mais c'est compliqué

Parfois, nous ne pouvons pas nous asseoir à côté d'eux car la place est déjà prise. Ce n'est pas grave ...

Le voyage est comme cela avec plein de défis et de rêves, pleins d'espoirs et d'adieux....

Essayons donc de faire du voyage 2011 un superbe voyage ...

Essayons de comprendre nos voisins de voyage, et cherchons le meilleur de chacun d'eux.

Rappelons-nous qu'à chaque moment du voyage, un de nos compagnons peut vaciller et peut avoir besoin de notre compréhension.

Nous aussi pouvons vaciller ...

Il y a à souhaiter qu'il y aura quelqu'un pour nous comprendre.

Le grand mystère de la vie, c'est que nous ne savons pas quand on descendra du train pour toujours.

Même pas celui qui est assis juste à côté de nous.

Il est toujours triste de quitter le train ou de voir quelqu'un le quitter...

La séparation avec les amis est douloureuse. Mais il y a toujours un avenir à découvrir

Heureux serons-nous si nous avons contribué à augmenter et enrichir le bagage de ceux qui descendent.

Tout au long de l'année 2011, faisons tout notre possible pour faire un bon voyage avec plein de rires et de sourires, avec plein de joie et de partage

A vous tous qui êtes dans le train, bon voyage tout au long de l'année 2011.
