



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 2012

3 - Assemblée Générale

4 - Conclusions

5 - Divers

- Pendules à l'heure
- Chiffres clés des séniors
- Longévité
- Quelle eau boire ?
- Aux urnes, citoyens
- Journée de la courtoisie
- Maladies infectieuses
- Pense bête d'avril
- Les vertus de la douche
- Message pour les retraités

Bulletin n° 14 – Mars 2012

1 – ARAL ET VOUS

Les beaux jours s'annoncent en même temps que notre Assemblée Générale. Nous espérons vous voir nombreux.

Voici le bulletin n° 14, et nous sommes fiers de notre communication depuis plusieurs années. Ce qui correspond à des heures de recherches, d'informations et de diffusions (pour info, 50 % des envois se font maintenant par messagerie électronique). Et ainsi vous transmettre toutes les informations qui pourraient vous intéresser. Toutefois, n'hésitez pas à nous transmettre des messages que nous ne manquerons de diffuser auprès de tous les membres de notre association.

L'objectif est de communiquer auprès des adhérents certes, des informations générales, mais aussi et surtout des anecdotes que vous auriez vécues lors de votre passage à l'APAVE, et qui nous laissent aujourd'hui très perplexes !!!!

Exemple : aller faire des contrôles en faisant les trajets en train pour aller chez les clients (les véhicules étaient rares), alors on a du mal à s'imaginer partir en visite avec tout le matériel indispensable et nécessaire pour réaliser les contrôles demandés, en guise de bagages , alors bonjour poids, encombrements, durée des trajets, etc

Ces récits sont la mémoire vivante, alors si nous pouvons en profiter et le faire auprès des plus jeunes d'entre nous qui n'ont pas connu ces périodes folkloriques en déplacement, nous serions heureux de pouvoir partager ces anecdotes qui sont la richesse de notre passé. A suivre avec d'autres récits, alors nous attendons vos commentaires

2 – ESCAPADE 2012

Cette année, l'escapade 2012 va nous conduire au Tyrol. Nous serons 50 personnes à partager cette sortie. Nous ne manquerons de vous raconter le récit de notre voyage, que nous espérons ensoleillé, pour pouvoir mieux apprécier tous les paysages pittoresques et caractéristiques de cette sortie.

Ce séjour correspond au résultat de l'enquête qui avait été demandée et que nous essayons de satisfaire auprès de l'ensemble des personnes qui ont bien voulu répondre à ce questionnaire. En qualité de membres du conseil d'administration, nous essayons d'émettre des idées ou suggestions, mais ce n'est pas notre souhait que nous voulons satisfaire, mais au contraire celui du plus grand nombre d'entre vous. Et nous espérons que notre engagement réponde à vos désirs. Il est vrai que l'on peut toujours faire mieux, mais le bénévolat a des limites. Bien sûr, il est plus facile de constater que d'agir, alors, un grand merci à tous ceux qui soutiennent notre association.

3 - ASSEMBLEE GENERALE

La date retenue est le 15 Mars 2012 comme déjà précisé ultérieurement. Nous vous attendons nombreux à notre Assemblée Générale, avec comme principal objectif de raviver nos relations qui parfois sont espacées les unes des autres. Sans doute en raison de la distance, des activités ou autres contraintes qui viennent combler nos emplois du temps de « retraités toujours très occupés ». Il est vrai que la gestion de son temps est très complexe !!!! Pour preuve, voir le dernier article du paragraphe 5 !!!! mais organisés comme vous l'êtes, vous ne devez pas être concernés ???.

4 - CONCLUSIONS

Nous vous remercions de partager ces moments de convivialité malgré l'éloignement de certains d'entre nous. Mais il est vrai qu'à ce jour, les distances se font de plus en plus courtes avec les moyens de transports actuels et rapides. Ces distances nous paraissent moins éloignées, et ce n'est pas pour nous déplaire, comme par exemple : faire 700 km en 4 heures en train, ou 1 heure en avion !!..... Jusqu'où irons-nous ?

Bon printemps, et au plaisir de vous revoir, certains lors du séjour au Tyrol et pour les autres par l'intermédiaire de notre bulletin ou de nos futures activités.

Les membres du Conseil d'Administration

5 – DIVERS

Pendules à l'heure

Chaque année c'est la même chose ; le même casse-tête : faut-il avancer ou retarder sa montre d'une heure ? Et c'est le même traumatisme dit-on, chez les bébés et les animaux. Pourtant, on devrait être habitué, puisqu'il en va ainsi depuis trente-six ans ! Depuis le 28 mars 1976 exactement, date à laquelle Jacques Chirac, alors Premier Ministre de Giscard d'Estaing, la met en place, en réponse au choc pétrolier qui secoue l'économie nationale. La formule n'a guère changé depuis – si ce n'est, en 1996, avec le recul de la fin de l'heure d'été, passant du dernier dimanche de septembre au dernier d'octobre.

Mais le système, en fait, est nettement plus ancien, pour avoir été utilisé voilà près d'un siècle, avec déjà pour objectif d'économiser les énergies et de lutter contre ce que l'on appelait « le gaspillage de lumière ». Durant la Grande Guerre, l'Allemagne l'avait appliqué dès avril 1916, imitée le mois suivant par l'Angleterre et par la plupart des belligérants. La France l'avait ainsi elle-même adopté en mars 1917, sur proposition d'un député des Basses-Alpes, et elle l'avait conservé jusqu'à la libération. Mieux encore : l'idée d'un décalage horaire pour économiser les énergies a été évoquée pour la première fois voilà 227 ans par le grand physicien américain Benjamin Franklin lui-même, alors ambassadeur à Paris, dans une interview donnée le 16 Avril 1784 au « Journal de Paris ».

Alors n'oubliez pas d'avancer vos montres d'une heure le 25 mars prochain. A 2 heures du matin, vous avancerez vos réveils à 3 heures, et perdrez une heure de sommeil au passage. Ce décalage peut perturber l'organisme, particulièrement celui des enfants, des personnes âgées ou des malades. Enfin, sachez que le corps s'habitue au changement en une vingtaine de jours maximum.

Chiffres clés de la répartition des séniors :

Séniors en France :

- + de 55 ans : 25 % (1 sur 4)
- Prévion + de 60 ans en 2050 : 33 % (1 sur 3)

Séniors en Europe :

- En 2010 : 15 %
- En 2050 : 30 %

Bien vieillir : c'est d'abord une question de mode de vie. Si 30 % de notre manière de vieillir dépendent de notre hérédité, 70 % proviennent de notre mode de vie : l'alimentation, l'exercice physique, le lien social. Alors, il n'est jamais trop tôt, il n'est jamais trop tard !

Source Apicil n° 24

LONGEVITE – ON VIT TOUS DE PLUS EN PLUS LONGTEMPS

Depuis la Seconde Guerre Mondiale, l'espérance de vie progresse. Aujourd'hui, une femme de 35 ans peut vivre en moyenne encore 49 ans, soit jusqu'à 84 ans, et un homme encore 43 ans, soit jusqu'à 78 ans. En un quart de siècle, les femmes de 35 ans ont gagné 4,4 ans et les hommes 5 ans. Le recul de la mortalité concerne à peu près toutes les catégories sociales, mais avec des différences. Ainsi, une femme cadre de 35 ans a une espérance de vie de 52 ans contre 49 ans pour une ouvrière ; un homme cadre de 47 ans, contre 41 ans pour un ouvrier. Cela est dû à une moindre exposition aux risques professionnels (accidents, maladies) pour les cadres, aux conditions de vie favorisant une bonne santé et à un recours plus fréquent aux soins.

Insee première n° 1372 octobre 2011

Quelle eau boire ?

Nous savons tous que notre santé et notre bien-être dépendent en grande partie de la quantité et de la qualité de l'eau que nous buvons. Face à la diversité des eaux proposées sur le marché, le Lien Social a mené l'enquête pour y « boire » plus clair.



L'eau du robinet

C'est le produit alimentaire le plus contrôlé. Toutefois, elle contient des nitrates qui, consommés en grande quantité, peuvent affecter le transfert de l'oxygène. Elle contient du chlore qui présente l'avantage d'empêcher toute contamination bactérienne mais altère la flore de notre tube digestif et apporte potentiellement du calcaire qui peut finir par « encrasser » notre organisme.

L'eau filtrée

Elle améliore la qualité de l'eau en procédant à un second « nettoyage », puisqu'elle filtre plus particulièrement le chlore, le plomb, une partie du calcium et de l'aluminium mais elle laisse tout de même passer les petites molécules polluantes.

L'eau en bouteille

Il faut distinguer les eaux minérales des eaux de source. Les premières contiennent des sels minéraux et des oligoéléments qui possèdent des vertus thérapeutiques spécifiques. Les deuxièmes signifient tout simplement que l'eau provient d'une source d'eau potable n'ayant subi aucun traitement.

À chacune ses vertus

Au quotidien, il convient de privilégier les eaux faiblement minéralisées. Celles :

RICHE EN MAGNÉSIUM	sont conseillées contre certains troubles digestifs et en cas de spasmophilie
RICHE EN CALCIUM	sont préconisées pour réduire ou prévenir les calculs rénaux
RICHE EN SULFATES	possèdent des propriétés diurétiques remarquables : elles augmentent le débit et le volume des urines, donc l'élimination de l'urée et de l'acide urique. Elles agissent également sur les fonctions biliaires et hépatiques
RICHE EN BICARBONATES	agissent sur les organes digestifs favorisant les sécrétions gastriques, biliaires et hépatiques
LES EAUX PÉTILLANTES	doivent rester un plaisir et une exception car la majorité d'entre elles contiennent du gaz carbonique que l'on a ajouté à l'embouteillage

B.M.

Source : Doctissimo

AUX URNES, CITOYENS

Grande année pour la démocratie en France, avec la présidentielle, dont la campagne se déroule officiellement du 9 au 20 avril, avant les deux tours des élections, les 22 avril et 6 mai. Après l'investiture du nouveau président, le 17 mai, nous enchaînerons avec les élections législatives, les 10 et 17 juin. Ainsi le voyage au Tyrol ne perturbera pas ceux qui voudront remplir leur devoir de citoyen.

Quels papiers présenter pour voter ? Dans les communes de moins de 3 500 habitants, vous pouvez voter muni de votre seule carte électorale ou d'une pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport, permis de conduire, permis de chasse avec photo ...). Dans celles de 3 500 habitants et plus, vous devez présenter une pièce d'identité, mais la carte électorale n'est pas indispensable.

Le 22 mars prochain, c'est la 13^{ème} journée de la courtoisie sur la route.

Non pas qu'il faille être un « malotru » au volant le reste de l'année. Mais c'est une bonne occasion de méditer le slogan de cette journée : « la rue, la route, un espace à partager ».

Ce jour-là, on fait un petit effort pour laisser traverser les piétons de bonne grâce, ne pas klaxonner intempestivement Et on s'entraîne pour en faire un réflexe quotidien.

Source « Envie de plus - n° 29/Dec. 2011 »

MALADIES INFECTIEUSES

80 % des maladies infectieuses (rhumes, gastro-entérites) se propagent par les mains. Alors, le remède est de les laver avant de cuisiner, de manger, mais aussi après s'être mouché, être allés aux toilettes, retour des courses, etc Ce geste limitera le risque de contamination. En cas de manque d'eau, utiliser éventuellement des lingettes désinfectantes.

PENSE-BÊTE D'AVRIL

A quand les dernières gelées ?

« En avril ne te découvre pas d'un fil », vous connaissez le proverbe. Cette prudence s'applique aussi au jardin et sur les balcons. Pas question donc de sortir les géraniums ou de planter dahlias et impatiens avant les fameuses dernières gelées.

Semez les fleurs d'été dans les massifs : cosmos, capucines, balsamines, belles-de-jour... Plantez les petits godets de vivaces.

Plantez les arbustes persistants vendus en conteneurs (rhododendrons, skimmias, conifères...). Arrosez-les abondamment une fois par semaine. Taillez forsythias, groseilliers à fleurs et autres arbustes à floraison précoce dès que les fleurs sont fanées. Epandez du compost au pied de tous les arbustes, puis griffez le sol.

Semez les carottes, les radis, les poireaux et les salades d'été en pleine terre. Plantez les pommes de terre à 20 cm de profondeur, ainsi que les plantes aromatiques.

Traitez les arbres fruitiers contre les pucerons, après que les pétales soient tombés. C'est le moment précis où il faut traiter préventivement contre l'oïdium (« blanc »).

=====

LES VERTUS DE LA DOUCHE (*pour vous détendre !!!*)

Ça requinque, ça lave l'esprit... Bref, c'est l'assurance d'une rituelle beauté 100 % bonheur.

Une parenthèse zen pour une détente absolue

Profitez de ce moment d'intimité. Massez votre corps des pieds à la tête en jouant avec la pression et la température de l'eau. On peut par exemple terminer sa toilette par un petit jet d'eau fraîche (mais pas glacée) en remontant de la voûte plantaire aux mollets pour relancer la circulation sanguine et se sentir léger. Tamisez la lumière, chauffez bien la salle de bains et variez les senteurs des gels douche.

Version tiède, c'est bon pour la forme

Cinq minutes sous l'eau tiède (de 34 à 36°C) et c'est l'énergie retrouvée ! Prenez-la le matin, son action revigorante éclaire les idées et permet d'attaquer la journée en pleine forme. Réglez le jet sur la position « pluie », puis frictionnez-vous avec un gant de gommage pour exfolier la peau et favoriser le renouvellement cellulaire.

Plus fraîche, c'est mieux pour bien dormir

Avant de vous glisser dans les draps, évitez de prendre une douche chaude : le corps a besoin de baisser sensiblement sa température pour favoriser l'endormissement. L'idéal ? Se délasser environ cinq minutes sous une eau à 33 ou à 35°C en se massant avec une fleur de douche. Relaxant, ce moment de bien-être permet de chasser les tensions accumulées au cours de la journée.

Le geste frais de la journée

Grâce à leur système de micro diffusion, les brumisateurs calment instantanément les épidermes échauffés. Riches en oligo-éléments et en minéraux, leurs eaux requinquent illico les peaux flagada, même en cas de fortes chaleurs. En les vaporisant à quelques centimètres du visage, on obtient l'effet d'un massage doux et stimulant comme une micro-douche !

=====

Un message uniquement pour les retraités qui n'arrivent ou ne savent

pas gérer leur temps !!!!!.. (sans citer de noms ???)

On nous dit que :

Tous les jours il faut manger une pomme pour le fer et une banane pour le potassium. Plus, une orange pour la vitamine "C", un demi melon pour la digestion avec une tasse de thé vert, sans sucre, pour éviter le diabète... Tous les jours il faut boire 2 l d'eau (sans oublier qu'il faut les éliminer, ce qui prend 2 fois plus de temps que pour les boire...).

Tous les jours prendre un Activia, ou un yaourt pour assimiler la "L. Cassei Defensis", bien que personne ne sache de quoi il s'agit.....

Chaque jour son aspirine pour prévenir les problèmes cardiaques, plus un verre de vin rouge pour la même raison ...

Aussi un autre de vin blanc, pour le système nerveux, et une bière, mais je ne me rappelle plus pourquoi !!!.

Si tu les prends tous ensemble, tu vas probablement être étourdi, mais peu importe !!

Tous les jours il faut manger des fibres, beaucoup de fibres, jusqu'à ce que tu finisses par tricoter un chandail. Il faut manger entre 4 et 6 repas par jour, certes légers et ce, sans oublier de mastiquer 100 fois chaque bouchée.

Si on fait un petit calcul... juste pour manger et boire, tu viens de perdre 5 heures de ta journée.

Ah, j'oubliais... après chaque repas il faut se laver les dents, à moins que ce ne soit après l'activia et la fibre les dents après la pomme, les dents après la banane, les dents et ainsi de suite, tant qu'il te restera des dents, mais toujours sans oublier de se passer la soie dentaire, de se masser les gencives et de se rincer la bouche ...

Finalement il est préférable d'installer la chaîne stéréo dans la salle de bain parce qu'avec l'eau, la fibre et les dents, tu devras y passer une paire d'heures chaque jour.

Il faut dormir 8 heures, devoir travailler 8 heures par jour, plus les 5 heures pour manger, ça fait 21 heures. Il t'en reste donc 3, sans compter les imprévus.

Selon les statistiques, on regarde 3 heures de télévision par jour.

De plus, c'est primordial de marcher au moins une demi-heure par jour (Un conseil : après 15 minutes, vire de bord...parce que sinon la demi-heure va se changer en 1 heure).

C'est aussi important de cultiver tes amitiés, comme les plantes, qu'il faut arroser tous les jours, même en vacances.

Et puis on doit être bien informés, donc il faut lire au moins 2 journaux quotidiens et certains articles de revues pour faire la part des choses.

Pour ne pas tomber dans la routine, il faut être innovateur, créatif, et renouveler la séduction. Après tout cela, il faut trouver du temps pour faire le ménage, laver, repasser le linge, et faire la vaisselle - Estime toi chanceux si tu n'as pas un animal domestique à t'occuper ...

Ouf...Enfin... jusqu'ici j'ai compté 29 heures par jour.

La seule façon pour y arriver est de faire plusieurs choses en même temps.

Par exemple :

Prendre ta douche à l'eau froide en gardant la bouche ouverte jusqu'à ce que tu aies avalé tes 2 litres d'eau.

Lorsque tu sors de la salle de bain, avec la brosse à dent dans la bouche, tu en profites pour jeter un coup d'œil à la télé, pendant que tu balaies.

Il te reste une main de libre ? Alors appelle un ami ou tes parents. N'oublie pas de boire le vin après avoir parlé à tes parents, sinon ils vont te croire alcoolique.

Demande à ta moitié de te donner le yaourt avec la pomme, pendant qu'elle mange la banane avec l'Activia. Le lendemain faire l'inverse pour varier.

Heureusement qu'on est adulte, sinon il faudrait aussi avaler un Danonino Extra Calcium tous les jours.

Ouf ! S'il te reste encore 2 minutes après tout cela, tu prendras une cuillerée de All-Bran, qui fait tant de bien...

Maintenant je n'ai plus de temps car entre le yaourt, le demi-melon, la bière, le premier litre d'eau et le troisième repas avec fibres de la journée, je ne sais plus très bien ce que je fais, ou ce que je dois faire

Pour conclure, il est évident qu'après tout cela, je n'ai plus de temps !!!

Mais je vais prendre le temps de vous souhaiter une bonne fin de journée.

=====