

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 - Visite du Vieux Lyon**
- 3 - Séjour en Corse**
- 4 - Conclusions**
- 5 - Quelques infos**

525 € !

14 730 tonnes de médicaments Les infrastructures françaises en 10 chiffres

Le plus long tunnel bientôt en construction en Chine

Le prix du timbre rouge

Vigilance à la cuisine

Il y a 100 ans, la première guerre mondiale

Il y a 100 ans, la générosité d'un grand mécène

Si mon corps était une voiture ...

Bulletin n° 24 – Décembre 2014

1 – ARAL ET VOUS

Les saisons évoluent très vite !!! Pluie ou soleil, il semblerait que la météo n'en fait qu'à sa tête !!! un automne clément après un été exécrationnel.

Cette période de festivités qui approche, doit nous inciter à prendre un peu de recul, et nous pencher sur notre condition humaine. Pourquoi ne pas faire la paix avec nous- mêmes, renouer les contacts, recréer le lien familial qui se désagrège lentement au fil de la vie qui passe vite.

Il ne faut donc pas perdre un seul instant car après un certain âge (50 ans), chaque année qui passe n'est pas une année de plus, mais une année de moins sur l'horloge de nos vies. Alors profitons pleinement des moments de joie et bonheur avec toute l'indulgence nécessaire.

C'est vrai également, que dans les périodes difficiles, la solidarité et la bienveillance sont indispensables pour relever les défis parfois inaccessibles.

Bien sûr, nous n'avons pas la prétention de modifier le monde, mais avec nos faibles moyens, par nos sorties, nos escapades, mais tout simplement, essayer de vous faire passer des moments de convivialité.

En page 5, nous n'avons pas voulu oublier tous les jeunes hommes mobilisés entre 1914 et 1918 qui ont sacrifié leur jeunesse et souvent leur vie sur les champs de bataille. Alors pourquoi ne pas essayer de profiter de cet anniversaire funeste pour construire un futur plus apaisé.

2 – VISITE DU VIEUX-LYON

La visite s'est déroulée le 19 novembre 2014, avec une guide-conférencière qui nous a fait découvrir le vieux-Lyon et ses traboules. Nos pas nous ont emmenés à travers des dédales de rues étroites où la Renaissance domine avec ses palais, mais grâce à de nombreuses restaurations, ce secteur a été sauvegardé car d'éventuels projets de constructions d'immeubles urbains auraient détruit tous ces sites historiques. Un compte rendu avec photos sera diffusé prochainement, pour permettre aux absents de participer visuellement à cette sortie.

3 – SEJOUR 2015 EN CORSE

Comme évoqué lors de notre dernière Assemblée Générale, le séjour 2015 est programmé pour une escapade en Corse, qui se déroulera du 6 au 12 avril 2015.

Le détail de ce séjour vous a été adressé en octobre dernier, avec le détail du circuit et les modalités de règlement (avec la possibilité de régler en 4 fois). Pour rappel, le coût de ce séjour est de 840 € pour les invités, et 740 € pour les adhérents, en tenant compte de la participation exceptionnelle de l'ARAL de 100 €.

A ce jour, nous regrettons de n'avoir pas atteint un nombre suffisant pour réaliser ce séjour. Nous espérons que les derniers retardataires viendront s'inscrire pour profiter pleinement de cette escapade qui a été pourtant sollicitée par la majorité des adhérents.

Nous ne manquerons pas de vous communiquer toutes les informations indispensables pour la poursuite ou non de ce séjour.

4 – CONCLUSIONS

En cette période de fin d'année, nous vous souhaitons d'excellents moments de joie et bonheur avec l'annonce d'une nouvelle année orientée sur la réalisation de nombreux projets.

Bonne fêtes à tous.

Les membres du Conseil d'Administration

5 – QUELQUES INFOS -

525 € c'est la dépense moyenne annuelle des français en médicaments pour l'année 2012, soit 48 boîtes par habitant et par an. La France fait partie des pays qui en consomment le plus au sein de l'Union Européenne.

Source : Institut national de la statistique et des études économiques (Insee)

14 730 tonnes de médicaments transformés en énergie

Vos médicaments non utilisés (MNU) peuvent servir à fournir de l'énergie. Une fois récupérés par l'Association Cyclamed, ils sont incinérés dans des unités de valorisation qui fournissent de l'énergie. En 2013, les pharmacies françaises en ont collecté 14 730 tonnes (source Cyclamed), ce qui reviendrait à chauffer et éclairer 7 000 foyers pendant une année, selon le président de l'éco-organisme

Source : Le fil des ans n° 233 de sept /2014.

Les infrastructures françaises en 10 chiffres

- 980 000 km de routes dont 600 000 communales.
- 31 385 km de voies ferrées exploitées
- 8 500 km de voies navigables
- 9 350 km de digues, fluviales ou maritimes
- 1 200 00 km de réseau électrique dont 350 000 km enterrés
- 220 000 km de canalisations de gaz
- 850 000 km de canalisations d'eau potable
- 250 000 ponts routiers
- 800 tunnels routiers
- 744 barrages de plus de 10 m de haut.

Source : Le fil des ans n° 233 de sept /2014.

Le plus long tunnel bientôt en construction en Chine

La Chine devrait lancer en 2015 la construction du plus long tunnel ferroviaire du monde. Il passera sous la mer de Bohai au nord-est de la Chine et mesurera 123 km. Il sera composé de deux tubes pour les trains et un pour le service. Les trains transporteront passagers et voitures à une vitesse de 220km/h. Le coût du projet s'élève à 26 milliards d'euros. Actuellement, le détenteur du record se situe au Japon et ne mesure « que » 54 km, soit trois kilomètres de plus que le tunnel sous la Manche.

Source : Le fil des ans n° 232 d'août 2014.

Le prix du timbre rouge

Au 1^{er} janvier 2015, le prix du timbre rouge prioritaire (- 20 g) passe de 0.66 à 0.76 €, soit 15 % de hausse. Celui du timbre vert (- 20 g) pour le courrier distribué en 48 heures augmente, lui de 11 %, de 0.61 à 0.68 €. Les timbres achetés d'ici à la fin de l'année restent toutefois utilisables sans surcoût..

Source : Le Particulier – n° 1102 nov. 2014.

VIGILANCE A LA CUISINE

Et si nous étions aussi les garants de la bonne qualité de ce que nous mangeons ? Petit rappel des grands principes de la sécurité alimentaire qui commence à la maison.

Poisson : la congélation pour remède



L'INDÉSIRABLE

Anisakis, vers orangé, présent dans toutes les mers et tous les océans. Selon les lieux de pêche, de 15 à 90 % des anguilles, calamars, éperlans, seiches et saumons sont infestés. On le trouve dans les sushis, la poutargue, les rollmops, le ceviche et les anchois.



LE RISQUE

Des **troubles gastriques, puis intestinaux** apparaissent de 24 à 72 heures après le repas. Une seule larve suffit.



LA PARADE

Congeler les filets pendant 7 jours (ou 24 heures à -24°C) ou les cuire à 60°C minimum (compter 10 minutes pour 3 cm d'épaisseur) pour tuer les larves d'*Anisakis*.

Œuf : nettoyage au dernier moment



L'INDÉSIRABLE

« **La Salmonella enteritidis** est présente sur la coquille des œufs, explique le Dr Weill. Si celle-ci est sale, ne la laver, qu'au dernier moment : mouillée, la coquille devient poreuse et laisse pénétrer la bactérie. »



LE RISQUE

Gastro-entérite et fièvre sont surtout préjudiciables aux enfants en bas âge. En dessous de 5 ans, l'hospitalisation, dans 30 % des cas, est due à la déshydratation.



LA PARADE

Les stocker au frais et les sortir juste avant de cuisiner. Les préparations à base d'œufs crus (mayonnaise) restent dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Steak haché : cuisson à cœur



L'INDÉSIRABLE

La bactérie **Escherichia coli O157:H7** est transmise à l'homme par les bovins, porteurs sains. Le steak haché reste le principal réservoir de contamination.



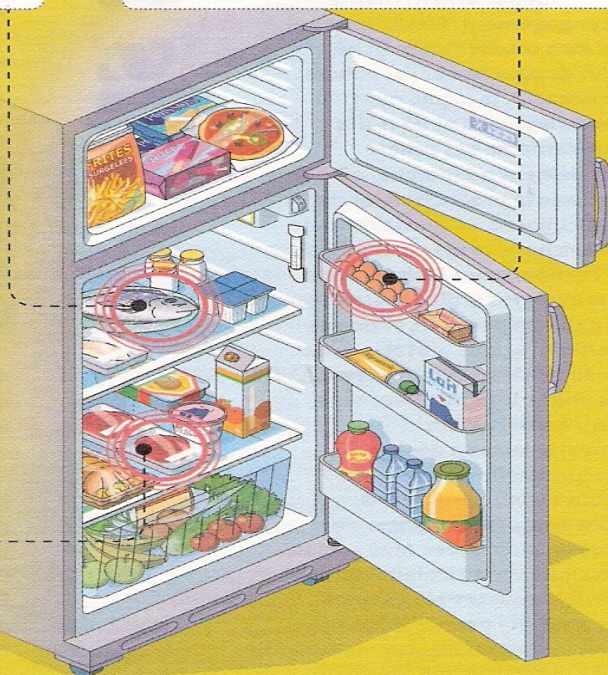
LE RISQUE

Diarrhée ou colite hémorragique, selon l'importance de la contamination, apparaissent après 4 à 12 jours d'incubation.



LA PARADE

« **Consommer le steak haché dans la journée, cuit à cœur 2 minutes à 70°C** , conseille le Dr Weill. Des précautions indispensables pour les enfants, jusqu'à 3 ans, et les personnes âgées. Ne recongelez pas un produit décongelé, car dès que la température de la viande remonte, les bactéries prolifèrent. »



© Infographie : Art Presse

Il y a 100 ans, la première guerre mondiale

En cette période de célébration nous ne pouvons ignorer le centenaire de la Première Guerre Mondiale. Et surtout, on ne pouvait imaginer que cette guerre serait aussi cruelle, pour preuve quelques chiffres :

- 8 500 000 mobilisés
- 3 500 000 blessés
- 780 000 invalides de guerre
- 1 390 000 morts pour la France

Nul n'avait envisagé une guerre aussi longue, ni la perte d'emblée de bassins industriels du Nord, ni que Paris serait menacée. Il allait falloir un effort intensif de l'Arrière et de tout particulièrement des « FEMMES » remplaçant les hommes partis au front.

L'importance des femmes est démontrée particulièrement par Marie CURIE qui s'engage durant la première guerre mondiale aux côtés de sa fille. C'est au début de l'été 1914, que Marie Curie aménage son laboratoire dans le nouvel institut du radium. Le 4 Août, la guerre éclate. Les hommes de l'institut sont mobilisés. Marie, qui veut se rendre utile, met son savoir au service de la France (radiologie et radiumthérapie) et mobilise, pour les blessés, des ressources humaines, matérielles et financières. En 1916, grâce à une dérogation, elle obtient son « certificat de capacité pour la conduite des voitures à pétrole », et sillonne les champs de bataille au volant d'une Petite Curie. Que sont « les petites Curie » ? Les rayons X étaient déjà utilisés à l'époque par les médecins, pour l'examen des malades. Dès octobre 1914, Marie Curie équipe pour la Croix Rouge des voitures en matériel radiologique, facilitant l'extraction de balles ou éclats d'obus du corps des soldats, sur les champs de bataille. Des philanthropes (la princesse Murat, la marquise de Ganay ..) offrent également leurs limousines et Marie crée une flotte de 18 voitures radiologiques, appelés à posteriori « petites curie ». A l'institut des infirmières sont formées à la radiologie. Avant le conflit, Marie Curie semblait distante, détachée. Avec la guerre, elle se montre plus humaine et accessible, du fait de l'éloignement de ses proches et de la perte de collaborateurs. Durant les hostilités, elle prend conscience de son utilité pour la société et de ce qu'elle peut faire pour alléger les souffrances des soldats. (voir chapitre ci-après)

Avec la Première Guerre mondiale, les femmes ont fait les premiers pas sur le chemin de l'[émancipation](#). Mais pour beaucoup, l'après-guerre a constitué un retour à la normale et aux valeurs traditionnelles. En 1921, les femmes au travail en France n'étaient pas plus nombreuses qu'avant [1914](#). Certaines ont toutefois atteint un niveau de responsabilité inédit. Environ 700 000 veuves de guerre deviennent d'ailleurs des chefs de famille. Dans certains pays, comme l'Allemagne et les [États-Unis](#), le [droit de vote](#) est accordé aux femmes dès [1919](#). La France attendra [1945](#) pour enfin permettre aux femmes de devenir des citoyennes.

Il y a 100 ans, la générosité d'un grand mécène

L'institut du Radium – devenu depuis l'institut Curie – fut inauguré il y a 100 ans grâce au legs d'un grand mécène. Né en 1825, Daniel Iffla, dit Osiris, est un financier et un grand mécène. Il perd ses deux enfants et sa femme lors de l'accouchement, et voue sa fortune au mécénat. En 1889, il crée le prix Osiris, doté de 100 000 francs (350 000 Euros actuels) qui récompense des savants remarquables.

En 1903, le mécène Osiris remet son prix au Dr Emile Roux, découvreur du sérum contre la diphtérie. Cette année-là, Pierre et Marie Curie partagent le prix Nobel de physique avec Henri Becquerel. En 1904, c'est au tour de Marie Curie de recevoir le prix Osiris. A cette époque, Osiris fait de l'Institut Pasteur son légataire universel ainsi que son exécuteur testamentaire. Il décédera trois ans plus tard, en 1907.

Marie Curie œuvre en faveur de la création d'un grand laboratoire pour l'étude de la radioactivité et de ses applications en physique, chimie, biologie et médecine. Ce vœu se concrétise en 1909 avec la décision de l'Université de Paris et de l'Institut Pasteur de créer l'Institut du Radium. L'institut Pasteur reverse alors plus de 400 000 francs (environ 1.4 million d'euros actuels) du legs Osiris pour la construction de l'Institut du Radium.

Source (le journal de l'Institut Curie n° 97 - février 2014)

Dédié à nous, les jeunes vieillissants

SI MON CORPS ÉTAIT UNE VOITURE

*Si mon corps était une voiture,
le temps serait venu où je commencerais à songer à l'échanger pour un modèle plus récent.
Ma finition commence à avoir des bosses, des bosselures et des égratignures,
et ma peinture devient plutôt mate.
Mais ce n'est pas le pire.
Mes lumières ont perdu leur focus et il devient de plus en plus difficile de voir les choses de près.
Ma traction n'est plus aussi gracieuse qu'auparavant.
Je glisse et dérape de travers et me cogne sur des choses même lorsque la température est idéale.
Mes beaux pneus blancs sont tachés de vilaines veines.
Ça me prend plusieurs heures pour atteindre ma vitesse maximum.
Mon taux de consommation de carburant est inefficace.
Mais voici le pire de tout.*

*Chaque fois que je me mouche, tousse ou rit ...
Soit mon radiateur coule ou mon échappement fait du bruit.
Malgré tout cela, **Vive la Vie !***