

Visions d'âge

GAZETTE DES SENIORS

MAI 2021 - N° 11

Dans ce numéro :

Société

Page 1

- Anneau de l'Espoir
- Le CLIC, Point info seniors

Histoire

Page 2

- Le fameux certificat d'études
- Espinassou, un homme et un stade de rugby

Page 3

- Souvenir d'enfance

Culture

Page 2

- Le Sud Deux-Sèvres « fait son cinéma »

Page 3

- La pêche à l'anguille

Gastronomie

Page 3

- La bouilliture ou matelote

Infos pratiques

Page 4

- Agenda
- Prévention santé

Représentant légal : La Présidente de l'Association Appui&Vous Sud Deux-Sèvres
Directrice de publication : Mme Doret-Fournier Bernadette
Rédaction : Le comité de rédaction
Photos : Le comité de rédaction
Mise en page : Le CLIC Sud Deux-Sèvres
Impression : Imprimerie de la Sèvre
Date de parution : mai 2021
Parution semestrielle
N° ISSN (version papier) : 2431-0115
N° ISSN (v. numérique) : 2431-3882

Anneau de l'Espoir Solidarité 79

Article de Jean-Pierre Marsault

Les portes s'ouvrent et se ferment sans discontinuer. On vient y retrouver des connaissances, s'approvisionner, échanger autour d'un café (il en coule plus de 10 litres par jour).

De l'épouse maltraitée, en passant par la personne souffrant d'un handicap psychique ou délaissée par les siens, des retraités et des étudiants dont les parents ne peuvent aider à financer les études, c'est toute l'humanité qui vient à l'Anneau de l'Espoir.



Fondée en 1994 par Mme Monique Auguin, qui en est toujours la Présidente, l'association l'Anneau de l'Espoir, dont le siège et la permanence se situe 1 rue Yvers à Niort (79), s'appuie sur un réseau de plus de 80 bénévoles, pour

venir en aide aux personnes en situation de grande précarité ou d'isolement.

L'Anneau de l'Espoir est une association non confessionnelle et apolitique intervenant sur l'agglomération Niortaise. Elle dispose de deux permanences d'accueil : Niort (centre ville) et St-Maixent - l'École.

Soutenue par des donations de particuliers et d'entreprises, l'Anneau de l'Espoir met en œuvre un réseau d'entraide pour répondre aux besoins des personnes en difficultés. Elle assure une distribution alimentaire et vestimentaire et propose également des prestations sociales (cellule d'écoute, aide à la mobilité, assistance juridique...) gratuites ou moyennant des participations symboliques suivant les revenus du foyer.

11 anneaux de solidarité sont actuellement actifs. 685 adhérents/foyers bé-

néficiaires (Niort et Saint Maixent) ont eu recours à cette chaîne de solidarité populaire en 2020 via 11 actions de proximité ciblées.

Pendant cette crise sanitaire, l'association a été particulièrement mobilisée (Marché des familles, SOS solitude). De janvier à mai 2020, le nombre de nouvelles adhésions a été multiplié par 4.

Vous souhaiteriez être bénévole ou seriez intéressés par leurs services :

Permanence de Niort :

1 rue Yvers

Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et 14h à 16h30.

Le samedi de 10h à 12h30.

Téléphone : 0549733825

Courriel : anneaudelespoir.secretariat@gmail.com

Permanence de St-Maixent :

Grenier de Canclaux

19 bis rue de l'École Militaire

Les mardis et vendredis, de 13h30 à 18h30.

L'info seniors en Deux-Sèvres

Vous cherchez une aide ménagère, un commerce ambulant, un service de portage de repas à domicile, une solution d'hébergement, etc... pour vous ou l'un de vos proches. Contactez-nous, nous pourrions vous guider !

05 49 06 63 63 (service gratuit)

Notre équipe est à votre écoute du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

POINT
INFOS
SENIORS

CLIC

« Le propre de la solidarité, c'est de ne point admettre l'exclusion. » Victor Hugo

Espinassou, un homme et un stade de rugby

Article de Jean-Pierre Marsault

Le stade Espinassou dans sa configuration actuelle a été construit après la guerre 39/45. Il est situé au 57 rue Sarrazine à Niort.

Léonce Espinassou (1869-1949) est arrivé de la Gironde pour devenir le directeur du magasin de tissus *Le Printemps*, situé à l'angle des rues Ricard et du Temple à Niort. Homme très actif, il s'implique rapidement dans de nombreuses associations. Il devient président du syndicat des commerçants des Deux-Sèvres, et vice-président de l'Automobile-club.

Son nom est associé à un stade car il est l'un des fondateurs du club de rugby Niortais.

En 1904, fut créée l'*Union sportive niortaise*.

Grâce à son impulsion, et

quelques-uns de ses amis, le club devient le 24 novembre 1906 *La société sportive du Stade Niortais*.

Le club compte au début une vingtaine de joueurs venant principalement du lycée Fontanes à Niort. Leurs adversaires sportifs sont régionaux, notamment ceux du club de la Rochelle.

C'est donc sur un terrain de fortune, à la Buteaudrie, dans le quartier de Saint-Florent, qu'a lieu le premier match opposant le Stade Niortais aux Aiglons le 2 décembre 1906.

En 1919, après la première guerre mondiale, Léonce Espinassou relance le stade Niortais.

En 1920, la famille Espinassou achète une propriété rue Sarrazine et met à disposi-

tion du club un terrain d'une superficie d'un hectare et demi. Des tribunes en bois d'une capacité de trois cents places sont alors construites. Le 27 avril 1930, le Stade Niortais est sacré Champion de France à Toulouse.

Ce n'est qu'après la seconde guerre mondiale que voit le jour le nouveau stade sur le terrain cédé au Stade Niortais par M. Espinassou, depuis cette date il porte le nom de *Stade Espinassou*.

Des tribunes modernes permettent désormais d'y accueillir deux mille spectateurs.

Aujourd'hui appelé *RC Niort*, le club de rugby Niortais évolue en fédérale 1.



Le « fameux » certificat d'étude !

Article de Jean-Claude Robert

Le certif une tradition plus que centenaire instituée par Jules FERRY en même temps que la scolarité obligatoire (Loi du 28 mars 1882).

Un décret du 28 août 1990 va signer l'arrêt de ce diplôme... à effet du 1^{er} janvier 1991.

Oublié, déconsidéré, dévalué... le certif n'était pour-

tant pas un examen négligeable et des manuels d'exercices comportaient dictée et questions grammaticales ou de compréhension, rédaction, travaux manuels, calcul écrit et mental, sciences, histoire, géographie (*il me souvient que ma mère qui se-rait plus que centenaire au-jourd'hui connaissait tous les*

départements : leurs spécialités, les préfectures et sous préfectures), dessin, musique, exercice de lecture et même la calligraphie comptaient.

Plus fort encore, il ne suffisait pas d'avoir la moyenne générale, le zéro en orthographe et en calcul étaient éliminatoires !

Le Sud Deux-Sèvres « Fait son cinéma »

Article de Jean-Claude Robert

Avons-nous oublié que notre « pays » est terre de cinéma ?

Un acteur qui a marqué son époque : **Jean Richard**

Il est né à Bessines le 18 avril 1921 et nous quittera le 12 décembre 2001 à Senlis.

Ses parents auraient souhaité qu'il soit notaire... mais sa passion première fut le dessin. On va le retrouver comme caricaturiste dans les

journaux locaux, puis comme « comique Troupier » naïf avec un fort accent de province (nous nous souvenons toujours des séquences de *Nous autres à Champignol !*) D'étapes en étapes, il va s'intéresser au cinéma en qualité d'acteur et tournera son 1^{er} film *Belle mentalité* en 1947, *Six heures* d'Alex Joffe, et le dernier en 1981 signé *Furax* de Marc Simenon.

Mais il sera surtout connu pour ses rôles de Maigret à la télévision. Il réalisera 68 épisodes de la série écrite par Georges Simenon. Le dernier en 1990 *Maigret à New York*.

En souvenir de cet acteur, des animations seront prévues dans le Niortais d'avril à décembre 2021 et la fête du centenaire sera organisée en juin 2021 à Bessines.



Souvenir d'enfance

Article de Jean-Michel Felon

Une poésie *Le dormeur du Val* reste dans ma mémoire liée au certificat d'études primaires. Nous devions présenter un certain nombre de poèmes (La Fontaine, Hugo...) et de chants (La Marseillaise, le chant du départ...). Sur une table plusieurs papiers. Nous en prenions un, nous lisions ce qui était inscrit et *aléa jacta est*...

C'est un trou de verdure où chante une rivière,
Accrochant follement aux herbes des haillons
D'argent ; où le soleil, de la montagne fière,
Luit : c'est un petit val qui mousse de rayons.

Un soldat jeune, bouche ouverte, tête nue,
Et la nuque baignant dans le frais cresson bleu,
Dort ; il est étendu dans l'herbe, sous la nue,
Pâle dans son lit vert où la lumière pleut.

Les pieds dans les glaïeuls, il dort. Souriant comme

Sourirait un enfant malade, il fait un somme :
Nature, berce-le chaudement : il a froid.

Les parfums ne font pas frissonner sa narine ;
Il dort dans le soleil, la main sur sa poitrine,
Tranquille. Il a deux trous rouges au côté droit.

La poésie que vous trouverez ci-dessus est d'Arthur Rimbaud (1854-1891). Je l'ai choisie pour partager avec vous, lecteurs, un texte que j'aime et aussi rendre hommage à ces soldats victimes de la terrible guerre de 1870-1871 dont nous commémorons les 150 ans en 2020-2021 (ainsi que la Commune de Paris).

Vu les événements, liés à la COVID, cet anniversaire est passé sous silence et pourtant il voit la naissance de l'empire allemand entraînant 2 guerres mondiales...

« Prenez votre bien-être en urgence au lieu de prendre votre mal en patience. »

La pêche à l'anguille autrefois à Bessines

Article de France Rousseau

Un intervenant enseignait encore cette pêche l'été, en 2010, dans le marais de Bessines. L'anguille est alors une espèce protégée dont la pêche est interdite après le coucher du soleil et du 31 août au 1 avril. Comme l'anguille remonte prendre sa nourriture pendant la nuit, autant dire qu'elle ne se montre pas ! Et si une anguille est capturée elle sera relâchée, protection oblige ! L'anguille à chair noire est consommée. Les blanches sont vendues salées dans des barriques où elles sont disposées en strates. Le port de Sevreau est un centre commercial pour leur vente ; des charretiers de la

Vienne, la Creuse et l'Indre viennent en chercher par 10 à 15 charretées !

Selon l'arrêté de pêche de 1921 " Il pourra être fait usage en toute période pour la pêche à l'anguille de nasses à orifice conique désignées sous le nom de petites bosses, bourgnons ou bourgnons, ou bourolles". Ce sont des nasses de ronces et d'osier tressés, fabriquées aux veillées.

La pêche à la vermée est une technique de pêche sans hameçon.

La technique : enfilez sur un mètre de long des vers rouges sur un fil de coton à l'aide d'une

aiguille spéciale ; l'anguille est particulièrement friande de ce type de limace, cachée dans les racines immergées des frênes. La pelote est accrochée au fouet d'une canne en bambou ; entraînée par le plomb, elle plonge dans l'eau. Patience et vigilance ! Si les fines dents de l'anguille s'accrochent dans le fil, les vibrations de la canne indiquent la prise. Lever lentement. Il ne faut pas oublier de se munir d'un parapluie que l'on renverse pour recueillir les anguilles avant qu'elles ne se décrochent.

Témoignages recueillis par la section recherches historiques de Bessines Animation.



La bouilliture d'anguille ou matelote

Article de France Rousseau

Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h

Ingrédients : 2 kg d'anguilles, 250 g de petits oignons, 2 gousses d'ail, 100 g d'échalotes, 1 bouquet garni, 1 bouteille de vin rouge, 1 cuillerée à soupe de beurre et de farine, 100 g de crème fraîche, 2 jaunes d'œufs, le jus d'un citron, croûtons frits au sel et poivre.

Recette : Dépiautez, étêtez et videz les anguilles. Coupez les en tronçons de 4 cm. Farinez ensuite les tronçons et dans une grande sauteuse, faites les revenir doucement avec des oignons, de l'ail et des échalotes. Mouillez avec le vin. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire doucement 30 minutes. Retirez les morceaux d'anguille ; disposez-les dans un plat, couvrez pour les maintenir au chaud. Dans un bol, maniez le beurre avec la farine, ajoutez au fond de cuisson que vous avez fait réduire, laissez cuire quelques minutes. Liez cette sauce avec la crème fraîche, les jaunes d'œufs et le jus de citron. Arrêter la cuisson et nappez les anguilles avec cette sauce. Garnissez le plat avec quelques croûtons frits et servez.

Recette extraite de *La Cuisine de Poitou Charentes*. Irène Labarre et Jean Mercier. Solar 1977.



Agenda

Infos
pratiques

- **Aidants, le temps d'une pause**, d'avril à juillet 2021, de 14h30 à 16h30, à Melle, Niort et St-Maixent-l'Ecole. Cycle de 4 ateliers (1 fois/mois) prévention et bien-être pour les aidants. En présentiel ou distanciel (visio). Renseignement et inscription obligatoire auprès du CLIC antenne de St-Maixent : 05 49 76 42 63.
- **Forum Habitat « Bien vieillir, quel toit pour demain ? »**, 18 mai 2021, à Melle. Improvisation théâtralisée (Aline&Cie), conférence, stands et ateliers. En présentiel ou distanciel (visio). Renseignement et inscription obligatoire auprès du CLIC antenne de Melle : 05 49 29 79 79.
- **Prévention cancer, s'informer pour mieux agir**, 17 juin 2021, de 14h30 à 16h30, à suivre depuis chez vous. Conférence animée par le Dr Khalifa, gériatre, et le Dr Gourjault, oncologue. En distanciel (visio). Renseignement et inscription obligatoire auprès du CLIC antenne de Niort : 05 49 06 78 85.



Prévention santé

Nous passons 1/3 de notre temps à dormir. Toutefois il a été démontré qu'en vieillissant, certains changements physiologiques viennent perturber le sommeil : réduction de la durée de sommeil, allongement de la durée d'endormissement, augmentation de la fréquence et allongement des périodes d'éveils nocturnes, perturbation de la qualité du sommeil nocturne compensée par des siestes...

Nombreux sont les séniors exprimant souffrir de troubles du sommeil. Si l'altération du sommeil n'est pas due à une pathologie, qui exige un diagnostic et un traitement médical, il est possible dans la plupart des cas de reprendre le contrôle de ses nuits, sans céder à l'usage des psychotropes.

Et si vous plongiez dans les bras de Morphée !

Voici quelques conseils pour dormir sur vos deux oreilles :

- **Maintenez des activités régulières** : levez vous à des horaires réguliers, pratiquez une activité physique dès le matin, prenez vos repas à des heures régulières. A savoir, le sommeil fonctionne sous forme de cycle, régulé par une horloge dans le cerveau. Il a donc besoin de régularité pour être bien réglé.
- **Exposez vous à la lumière** : privilégiez les sorties à l'extérieur dans la journée si possible.
- **Dormez dans une chambre tempérée** (< 18 °C), peu encombrée. Pensez à la qualité de votre literie !
- **Recourez aux siestes** : la durée idéale de sieste recommandée est de 20 minutes (entre 13 h et 15 h).
- **Soyez attentif aux signaux d'endormissement** : bâillements, yeux qui piquent ou qui sont lourds, frissons... sont des signaux qui indiquent qu'il est temps d'aller dormir. Ces signaux passent au bout d'une quinzaine de minutes et ne reviendront qu'au cycle suivant, soit 1h30 après.
- Allez dans votre lit uniquement dans la perspective de dormir.
- **Évitez les activités d'éveil dans votre lit** (télévision, tablette, internet, etc...) qui empêchent d'identifier les signaux d'endormissements.
- La nuit, si vous vous réveillez, vous pouvez être soucieux de ne pas pouvoir vous endormir. Soyez patient(e) et confiant(e), restez relâché(e) et détendu(e) en attendant le prochain « wagon du sommeil ».
- **Concentrez vous sur la respiration pour vous endormir de manière rapide**, sans laisser aller votre esprit à des réflexions négatives.
- Si la rumination mentale est trop importante, il est utile d'avoir un carnet à côté de vous et de noter tout ce qui vous contrarie... ce n'est pas pendant la nuit que vous réaliserez vos tâches ! Tout se fera en temps et en heure, acceptez-le et lâchez prise ...
- **Limitez le soir les repas trop difficile à digérer** (fritures...), **les excitants** (café, thé, chocolat, alcool...), les tisanes qui peuvent engendrer des réveils nocturnes.
- **Ne pas prendre de somnifères et de calmants** (sauf sous prescription médicale).

1, 2, 3... dormez !

Article validé par le Dr KHALIFA (gériatre)



Ne jetez pas cette gazette et donnez-lui une seconde vie en la transmettant à l'un de vos proches qui pourrait être intéressé ! Elle est également consultable sur le site Internet : www.infoseniors-sud79.fr

Porteurs et financeurs du projet :

