

VISIONS D'ÂGE

GAZETTE DES SENIORS

JUIN 2023 - N° 16

Dans ce numéro :

Société

Page 1
Appui&Vous Sud Deux-Sèvres
Page 4
Parlons Poitevin
Page 6
Les CPTS

Histoire

Page 2
• Qui suis-je ?
• 200^{ème} anniversaire de Pasteur
Page 3
Henri Clouzot

Culture

Page 1
• Sepvret : les sources de la Sèvre
• Origine de l'hymne anglais
Page 3
La dame de Chambrille

Voyage

Page 5
Sur les traces de R.L. Stevenson

Infos pratiques

Page 4
L'orthièje
Page 5
Don de sang
Page 6
Actions locales
Page 7
Le bruit
Page 8
Courriers des lecteurs
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 : Appui&Vous Sud 79
Impression : Imprimerie de la Sèvre
Date de parution : Juin 2023
Parution semestrielle
N° ISSN (version papier) : 2431-0115
N° ISSN (v. numérique) : 2431-3882

Sepvret : les sources de la Sèvre

Article de France Rousseau

La Sèvre Niortaise est un fleuve côtier de 160 km. Elle prend sa source à Sepvret à 153 m d'altitude. A Sepvret, une pancarte et un lavoir symbolisent la source aux Grandes fontaines ; en réalité des résurgences voisines donnent naissance à la Sèvre Niortaise.

En suivant le cours de la



Sèvre, on découvre successivement : la Fontaine du Coin, la source du Vieux Chêne. A la source du Batistant, on raconte qu'au 4^{ème} siècle, afin d'évangéliser la contrée, Saint Martin aurait utilisé l'eau de la source à l'occasion de baptêmes de nouveaux convertis. Selon la coutume locale, les jeunes filles de la commune jetaient 2 épingles dans l'eau de la fontaine de la Planche. Si elles tombaient en croix, c'était le présage d'un futur mariage. Puis

c'est la fontaine et le lavoir des Ouzines. La fontaine-lavoir du Gardou permettait d'irriguer les prés par des rigoles. Puis on découvre la fontaine-lavoir du Bureau, le Grand Moulin, la fontaine-lavoir de la Brunetière, le lavoir du Petit Moulin, la source Fonchaudron, la fontaine-lavoir de la Serpe.

A partir de la mairie de Sepvret, il existe un parcours ombragé en boucle de 9 km qui permet de découvrir 9 sources.

Origine de l'hymne anglais

Article de Jean-Claude Robert

En reprenant un article sur internet dont la source est wiki-Niort nous avons eu une véritable révélation ! Selon Paul Galteau (1843-1926) la musique de l'hymne national anglais aurait été composée à la demande de Madame de

Maintenon, écrite par la Duchesse de Biron qui était la supérieure de la Maison Royale de St-Louis (à Saint Cyr) alors que le roi Louis XIV venait de subir une opération fort délicate. La musique serait de Jean-Baptiste Lully

(écrite en 1686).

Ce serait Jacques II (Roi d'Angleterre) qui était alors en exil en France qui aurait importé musique et parole en Angleterre.

La première version écrite fut publiée en Grande Bretagne seulement en 1744.

Association Appui&Vous Sud 79

L'association Appui&Vous Sud Deux-Sèvres, via son Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC), informe, oriente et accompagne les personnes âgées de plus de 18 ans en perte d'autonomie physique

et/ou psychique, ou présentant une pathologie chronique. Elle œuvre également à la prévention santé et au bien vieillir en soutenant des actions locales. Une question, un renseignement... contactez-nous, nous pourrions vous guider. Service gratuit ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

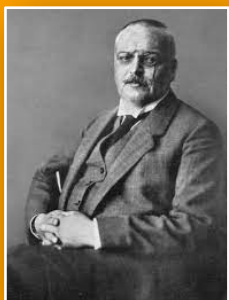


0809 109 109 (prix d'un appel local)

**Appui
& Vous**
Sud 79
Plateforme Conseils
pour l'autonomie

Qui suis-je ?

Article de Jean-Michel Felon



Je suis né le 14 juin 1864, à Markbreit, petit village de Bavière près de Würzburg au sud de l'Allemagne. Mes études se déroulent normalement, je suis un bon élève. Je passe avec succès mon « Abitur » (baccalauréat) et je commence des études de médecine à Berlin, Würzburg et Tübingen. En 1887, à Würzburg, je soutiens ma thèse de doctorat sur « Les glandes cérumineuses ». Je suis médecin.

En 1888, je commence ma carrière comme médecin assistant à l'hôpital spécialisé des maladies mentales et épileptiques de Francfort. Je m'intéresse à la démence d'origine dégénérative ou vasculaire mais j'éprouve aussi de l'intérêt pour les psychoses, la psychiatrie judiciaire et l'épilepsie.

Le 25 novembre 1901, je reçois une patiente de 48 ans, avec une dégradation progressive des facultés cognitives : des difficultés de mémoire, de compréhension, des comportements incohérents et imprévisibles, des hallucinations, de la confusion mentale et une inaptitude psychosociale. Ce cas m'intéresse, je l'étudie et prends des notes.

Je quitte Francfort en 1903 pour Heidelberg où je reste peu de temps puis je rejoins la clinique psychiatrique royale de Munich dirigée par le professeur Emil Kraepelin. Malgré tout, je continue de suivre ma patiente de Francfort jusqu'à sa mort de septicémie le 8 avril 1906. A ma demande, je reçois le dossier médical et le cerveau afin de pratiquer une autopsie.

Le 4 novembre 1906, à la 37^{ème} conférence des psychiatres allemands à Tübingen, je présente mes observations (études de la patiente de Francfort). En 1907, je publie un article intitulé « Une maladie caractéristique grave du cortex cérébral ». En 1912, je suis nommé directeur de la clinique psychiatrique de l'université Friedrich Wilhelm de Breslau (aujourd'hui Wrocław en Pologne). Je suis à l'apogée de ma carrière... Je suis malade, une affection dégénérative, et je meurs le 15 décembre 1915.

Je n'ai pas pu identifier cette maladie car elle était inconnue jusque-là. Dès lors, c'est le professeur Emil Kraepelin qui dans son influent « Traité de psychiatrie » individualise la maladie et lui donne mon nom : maladie d'Alzheimer.

Je suis le docteur Alois Alzheimer.

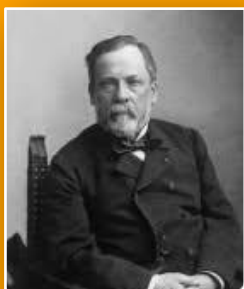


Créée en 1985, France Alzheimer, seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, propose du soutien et offre une palette d'actions en faveur des aidants et aidés.

Contact délégation Deux-Sèvres : **05 49 77 82 19 / france.alzheimer79@orange.fr**

200^{ème} anniversaire de Louis Pasteur

Article de Jean-Pierre Marsault



Né le 27 décembre 1822 à Dole (Jura), Louis Pasteur est décédé le 28 septembre 1895 à Marne la Coquette (Hauts-de-Seine).

Pasteur est l'un des plus grands scientifiques français. Sa vie est jalonnée de découvertes.

En 1863, il invente un nouveau procédé pour conserver les aliments en les chauffant, procédé appelé la pasteurisation.

Pendant des années, il étudie les maladies en soignant le choléra chez les poules et la maladie du charbon qui fait des ravages chez les mou-

tons.

En 1885, il découvre le vaccin contre la rage qui le rend célèbre dans le monde entier. La technique de Pasteur est une révolution par ce procédé, devenu commun, qui s'appelle la vaccination et qui consiste à inoculer un microbe affaibli dans l'organisme pour reconnaître cette maladie et fabriquer des armes pour s'en défendre.

Après l'avoir testé sur des animaux, et malgré ses problèmes physiques personnels, Pasteur qui a été victime d'un AVC en octobre 1868,

inocule le vaccin contre la rage au jeune Joseph Meister touché par ce virus. C'est un miracle qui ouvre la voie à ces centaines de millions de guérisons. Le 14 novembre 1888, l'institut Pasteur est créé à Paris grâce à une souscription internationale.

Ainsi, sera étendu le champ d'activité de l'établissement vaccinal contre la rage.

Pour commémorer le 200^{ème} anniversaire de la naissance de Pasteur, un site internet a été créé :

<https://www.pasteur2022.fr/>

Henri Clouzot

« Une ville, un enfant, mes souvenirs de Niort » (★)

Article de France Rousseau

Henri Clouzot (1865-1941), est l'oncle de Henri Georges Clouzot, cinéaste. Il fut journaliste, écrivain, critique d'art, conservateur du musée Galliera à Paris.

Son livre (★) est un recueil de souvenirs d'enfance dans cette ville de 21 000 habitants, à la fin du II^{ème} Empire et au début de la III^{ème} République, véritable pont entre les XIX^{ème} et XX^{ème} siècles de l'histoire niortaise.

Il y a la maison et la librairie de son père Léon Clouzot, rue des Halles (plus tard rue Victor Hugo) et M. Didier, employé de la maison, qui est à la fois guide et confident de l'enfant. On y croise militaires, intellectuels, artistes... On y discute des articles des journaux : la Revue de l'Ouest, le Mémorial des Deux-Sèvres, le Republicain de l'Ouest. La librairie fournit en livres scolaires aussi bien le lycée Fontanes que les établissements libres : les frères des Ecoles Chrétiennes et les Pères Oblats de Saint Hilaire.

De la terrasse, son observatoire, il entend au petit matin les cris des petits marchands dont celui de la marchande de caillebottes. Il regarde les défilés des chamoiseurs de la Regratterie, le cortège du Bœuf Gras, le 7^{ème} régiment de cuirassiers, la compagnie des sapeurs pompiers. Y passent les sergents de ville dont le rôle est de faire balayer les trottoirs et de conduire les ivrognes au violon. La trompette de ville Couralet crie "Avis ! Enlèvement des bourriers !"

Tout proche dans la rue : chaisiers, potiers, sabotiers, charrons, maréchaux ferrants, le Bazar Niortais, le Raisin de Bourgogne, Le Passage et le café des Colonnes. Les femmes sont au comptoir des boutiques mais où sont les hommes ? En voyages d'affaires, dans les jardins, à la pêche à Surimeau, à la chasse à courre en forêt de Mervent et de Chizé ?

Il aime observer les artisans de l'imprimerie Favre et se

cache dans la mercerie de sa grand-mère Geffré.

Une autre curiosité : le foirail sur la Brèche, la foire et ses attractions.

Avec ses amis, les jeux de fossettes et de soldats de plomb ; les promenades au Jardin public et sa peur de la machine élévatrice des eaux du Vivier.

Il rencontre des personnalités locales, telles Asselin, le dernier bourreau de la ville qui était aussi rebouteur, le sculpteur Jean Tolbèque, fils du compositeur, le peintre Raoul Guignard, élève du grand Princeteau.

Toute une ville, tout un monde ressurgissent. Les maisons closes de la rue du Vieux Fourneau, les gabares chargées de sel de Marans ou de fagots d'Irleau...

Texte illustré des bois gravés de Henri Mouchet.

Bibliographie : « Henri Clouzot. Une ville, un enfant, mes souvenirs de Niort », édition Le Festin, réédition de 1928.



La dame de Chambrille

Formées il y a 2 millions d'années à la suite d'un abaissement géologique, les 2 vallées de Chambrille et des Grenats sont profondément encaissées dans des rochers. Le grand rocher de granit et micaschiste à grenats s'élève au dessus d'un sentier de randonnée au cœur de la vallée de Chambrille près du ruisseau, à deux pas de la Mothe-St-Héray.

Henri Caillon percepteur à La Mothe-St-Héray de 1878 à 1903 raconte : Amaury, propriétaire du château de Font Quéré avait une fille, Berthe, d'une grande beauté. Elle tomba amoureuse d'un

jeune voisin Guy de Trémont. Mais Berthe est promise au baron Tutebert de Chambrille, compagnon d'armes et ami de son père. Elle devient donc Mme de Chambrille. Mais les amoureux se donnent rendez vous la nuit, à mi-chemin de leurs demeures dans la vallée près du ruisseau. Ils ne se quittent qu'au lever du jour au chant du coq de Payré. Le baron soupçonneux après avoir découvert les absences nocturnes et répétées de son épouse découvre la liaison passionnée. Furieux, il tend une embuscade aux amoureux se cachant près du lieu

du rendez-vous. Au clair de lune, il se jette sur les amoureux et les poignarde. Alors, selon la légende, Berthe se transforme en pierre. Guy de Trémont blessé tente de regagner son logis. Il meurt dans la vallée voisine après avoir perdu tout son sang sur le funeste parcours. Les gouttes de sang deviennent des petits grenats de couleur rouge brun, cailloux charriés par le ruisseau depuis ce temps, donnant à la vallée le nom de "vallée aux grenats". On dit que les 2 ruisseaux mêlent leurs eaux comme si les deux jeunes amants étaient encore présents.

Article de France Rousseau



Parlons Poitevin

Article de Jean-Claude Robert

Pour s'enrichir culturellement, pour pouvoir retrouver ses racines, il ne faut pas hésiter comme le propose cet article écrit par l'atelier patrimoine de Vouillé à « franchir le pont ! ».

« Ol étét ine foes, a coutai d'in punt, ine famille. O y avèt le père, la mère, sis draules é la petite derère, Manon, Manon Dupont.

Touts lés jhours, a demandèt a sa famille : Qu'et o qu'o y at de l'âutre coutai dau pont ?

O ! O ! que le desiant, j o savun pas, mé dasard qu'o y at daus sorcères, daus dahus, daus loucs, toutes sortes d'afaires épourables... »

Il ne s'agit pas là d'une langue étrangère, mais de la langue maternelle poitevine, celle que l'on parlait jadis dans toutes nos communes rurales.

Selon une statistique, la langue locale est loin d'être morte. Du sud Nantais au nord Aquitaine on compte encore près de 200 000 locuteurs. Si on parle de moins en moins le « poitevin », beaucoup le comprennent toujours.

N'hésitez pas à franchir le « pont de la curiosité » et sachez que tout près de chez vous, à Vouillé, près de Niort, il existe une association qui vous propose de vous initier au « parlhange ».

Deux mots sur l'ATELIER PATRIMOINE DE VOUILLÉ.

Il a vu le jour au sein de l'association culturelle Vouilleteise en 1997 sous l'impulsion de Ginette Bouffard et de Maryvonne Barillot.

Le but de cet atelier était et est toujours de se retrouver pour parler, lire, écrire le poitevin saintongeais et donc de le faire perdurer.

L'atelier Patrimoine, section parlanjhe, se réunit tous les lundis après-midi, hors vacances scolaires, de 17h à 19h. Vous y serez les bienvenus !

Si vous souhaitez retrouver la langue de nos anciens, si vous souhaitez renouer avec vos racines, prenez directement contact avec Monsieur Joël Bonnin au 06 75 97 72 57 ou joel.bonnin3@wanadoo.fr

A beuntout !

L'orthije

Article de Jean-Claude Robert

L'ortie, de son nom poitevin l'orthije, est une plante qui a hanté notre jeunesse lorsque nous étions en culotte courte ! Celle dont on menaçait les enfants peu sages.

Celle que grand-mère récoltait pour donner à manger aux canards. Une plante courante et précieuse à la fois, cultivée jadis dans tous les « jardins d'herbes » des monastères.

Une plante cadeau des dieux, selon Albrecht Dürer (1471-1528).

Un proverbe irlandais dit : « En mai, trois bons repas d'ortie écartent les maladies ».

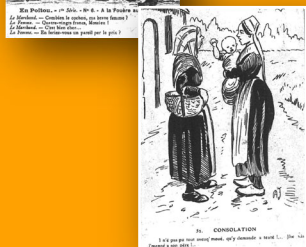
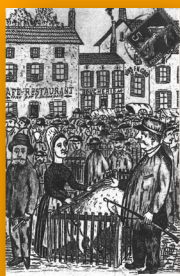
On l'utilise pour des conseils judicieux : « Qui jette des orties chez son voisin en vera pousser dans son jardin ». Johann Künzle (1857-1945), un botaniste suisse disait

avec justesse : « L'ortie est sans doute la seule plante que tout le monde connaît car sa poignée de main est inoubliable ».

Une plante que l'on peut utiliser en soupe. Riche en fer et en magnésium ainsi qu'en vitamines, l'ortie aurait des vertus diurétiques et drainantes et permet, entre autre, de lutter contre les rhumatismes.

Un trésor pour le jardinier. Il utilise un produit magique pour les plantes du jardin : le purin d'ortie. Riche en azote, c'est tout d'abord un engrais efficace, qui stimule la croissance des plantes et les renforce contre certaines maladies. Ensuite, il présente un caractère répulsif face aux pucerons et aux acariens.

Il vous suffit de récolter la plante, la mettre en botte et la couper en petits morceaux d'environ 20 cm de long. Vous la mettez fraîche dans un sac de jute ou de coton pour éviter la propagation de ses débris végétaux. Vous immergez le tout dans une bassine d'eau de pluie ; un peu éloignée des lieux de vie pour les odeurs ! Vous laissez pourrir le tout durant 3 à 4 semaines... Il ne vous reste plus qu'à l'utiliser dilué (1 litre de purin d'ortie pour 10 litres d'eau). Vos plantes vous remercieront !



Sur les traces de Robert Louis Stevenson

PAGE 5

Article de Jean-Pierre Marsault

En Septembre 2015, j'ai eu le plaisir de parcourir le chemin de Stevenson – GR70 – et j'ai ainsi découvert l'histoire de ce chemin parcouru à l'automne 1878 par l'écossais Robert Louis Stevenson qui, à 28 ans, entreprend ce voyage en Cévennes.

L'une des raisons de ce voyage c'est son éloignement avec Fanny Osbourne, une américaine artiste peintre venue en France mais contrainte de retourner en Californie avec ses enfants. Stevenson décide alors de partir voyager en solitaire, il choisira les Cévennes.

A Monastier-sur-Gazeille, il achète une ânesse, nommée Modestine, qui pourra lui porter pendant son voyage, une bonne centaine de kilos. Le chemin de Stevenson est une aventure pédestre de 275 km qui débute au Puy en Velay et se termine à Alès. Les Cévennes, unique grand parc national forestier de l'hexagone, est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, une région qui s'étend sur la Lozère, le Gard et l'Ardèche.

Le patrimoine culturel y est remarquable avec des sites

préhistoriques, mausolées romains, des abbayes médiévales, des châteaux.

A l'issue de son voyage, Stevenson écrit le livre « Voyage avec un âne dans les Cévennes ».

En voici un extrait : *"Je ne voyage pas pour aller quelque part, mais pour voyager ; je voyage pour le plaisir du voyage car l'essentiel est de bouger, d'éprouver d'un peu plus près les nécessités et les aléas de la vie, de quitter le nid douillet de la civilisation, de sentir sous ses pas le granit terrestre et, par endroits, le tranchant du silex."*

Parcourir le GR70

Le chemin de Stevenson (GR 70) est un itinéraire de randonnée au départ du Puy-en-Velay jusqu'à Saint-Jean-du-Gard.

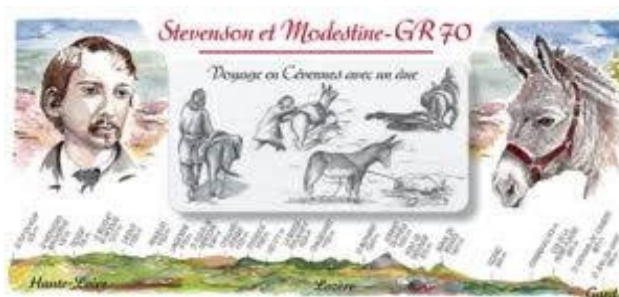
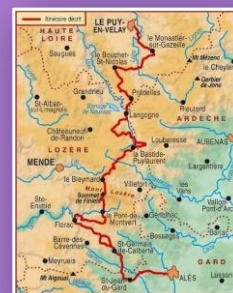
Vous partirez sur les traces de Robert Louis Stevenson, par les vastes plateaux volcaniques du Velay, les hautes

terres du Gévaudan, pour ensuite franchir le mont Lozère (1699 m) puis les crêtes et vallées des Cévennes.

Le chemin de Stevenson est d'une longueur de 272 km et peut se parcourir en 12 ou 13 jours environ.

Robert Louis Stevenson a composé un ensemble de 12 règles de vie pour aider les gens à être plus heureux, parmi lesquelles :

- Décide d'être heureux. Apprends à trouver du plaisir dans les choses simples.
- Multiplie tes intérêts. Si tu ne peux voyager, parcours le monde par tes lectures.
- Ne te laisse pas terrasser par les regrets. Surmonte tes tristesses et tes erreurs, et ne conserve que les leçons utiles qu'elles t'ont apprises.
- Quiconque est très occupé n'a pas le temps d'être malheureux.



Donnez votre sang, c'est sauver des vies !

Dans le cadre de la journée mondiale du donneur de sang, le 14 juin 2023, les rédacteurs de *Visions d'âge* vous rappellent la nécessité de donner son sang !

Chaque jour en France 10 000 dons sont nécessaires pour répondre aux besoins des malades, que ce soit dans le cadre d'un traitement ou pour une opération chirurgicale. Aucun traitement ni médicament de synthèse ne peut se substituer aux pro-

duits sanguins, les dons de sang sont donc vitaux ! Chaque année, 1 million de personnes sont soignées grâce à cet acte généreux et solidaire.

Il est possible de donner son sang lors de collectes mobiles (sous chapiteau, dans les mairies...) ou au sein de la maison du don située à Niort. Les lieux de collecte proposent le don sur rendez-vous sur <https://mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr/> ou en

appelant le numéro vert (gratuit) **0.800.744.100**

Le don de sang est ouvert à toute personne âgée de 18 à 70 ans, en bonne santé, pesant au moins 50 kilos, et qui est reconnue apte suite à l'entretien « prédon ». Pour donner il faut également respecter un délai minimum de 8 semaines entre chaque don. Les hommes peuvent donner jusqu'à 6 fois par an et les femmes 4 fois.

Les CPTS : Communautés Professionnelles Territoriales de Santé

Un collectif d'acteurs de santé d'un territoire pour renforcer leur coordination et améliorer la prise en charge de la population.

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) sont des associations loi 1901 créées à l'initiative de professionnels de santé libéraux d'un territoire donné. Elles regroupent des professionnels de santé libéraux et salariés, et des acteurs en santé, motivés par l'envie de travailler ensemble, de mieux se connaître et répondre aux besoins de la population.

Le sud du département des Deux-Sèvres est couvert par 2 CPTS : la CPTS du niortais, créée en 2020, dont le territoire est la communauté d'agglomération du niortais, et la CPTS du sud Deux-Sèvres, créée en 2022, sur les territoires des communautés de communes du mellois et haut val de sèvre.

Les CPTS signent un accord avec l'Assurance Maladie et l'Agence Régionale de Santé autour de leur projet de santé issu d'un diagnostic territorial, et reçoivent ainsi les fonds nécessaires à la mise en œuvre de leurs missions déclinées selon les ressources et les besoins de leur territoire.

Les CPTS ont des missions obligatoires :

1. Amélioration de l'accès aux soins ;
2. Organisation des parcours pluriprofessionnels autour du patient ;
3. Développement des actions territoriales de prévention ;
4. Réponse aux crises sanitaires graves.

Et des missions optionnelles :

5. Qualité et pertinence des soins ;
6. Accompagnement des professionnels de santé sur le territoire.

Tous les adhérents qui le souhaitent peuvent participer à la mise en œuvre concrète du projet de santé. Avec leurs partenaires, dont Appui&Vous Sud 79, ils œuvrent en faveur de l'amélioration de la prise en charge des usagers du territoire.

Parmi les actions de nos CPTS : des actions de prévention santé (stands de sensibilisation au dépistage des cancers), la création d'outils de coordination interprofessionnelle (parcours onco-gériatrique), la vaccination dans les centres COVID lors de la crise sanitaire. Une coordinatrice anime le projet de santé en coordonnant l'ensemble de ces actions et assure le lien avec les partenaires du territoire.

Merci à Marion Valette (*contact* : cpts.sds@gmail.com) et Charlotte Petipas (*contact* : cptsduniortais@gmail.com), Coordinatrices des CPTS Sud Deux-Sèvres et du Niortais.

Ça se passe près de chez vous...

• Forum « **Faites-vous plaisir, seniors** », mardi 27 juin, de 9h à 17h, au Hall Denfert à St-Maixent-l'Ecole. Organisé par le groupe AGIRC-ARRCO.

• **Journée nationale des aidants**, mardi 3 octobre, à 14h30, à la salle Agapit à St-Maixent-l'Ecole. Organisé par la Plateforme d'accompagnement de répit pour les aidants en sud Deux-Sèvres.

• **Rencontres santé itinérantes** (information, dépistage et prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers), mardi 26 septembre à Chef-Boutonne, jeudi 16 novembre à Beauvoir-sur-Niort, mardi 5 décembre à Exireuil. Organisé par l'association Appui&Vous Sud Deux-Sèvres et les CPTS du Niortais et du Sud Deux-Sèvres.

• Forum « **Ayez les bons réflexes** », jeudi 9 novembre, de 13h15 à 17h, à la salle des fêtes à Celles-sur-Belle. Organisé par la MSA Services Poitou.

• **Forum prévention des chutes**, jeudi 23 novembre, de 9h à 17h, à la salle la Boutonaise à Brioux-sur-Boutonne. Organisé par l'association Appui&Vous Sud Deux-Sèvres.



Le bruit : un mot, des effets et une histoire sans fin !

PAGE 7

Article de Joël Aupicq

Parfois, nous devons interrompre, le temps d'un instant, une conversation et faire la remarque suivante à notre interlocuteur : " Pardon ! Je n'ai pas entendu ce que vous disiez, une moto vient de passer... pouvez vous répéter !". Le bruit, phénomène qui fait appel à l'un de nos cinq sens, l'ouïe, est omniprésent. Désagréable et gênant de par son intensité, sa fréquence vibratoire et sa durée, il affecte notre quotidien que l'on soit dans la rue, dans une salle de réunion ou dans l'intimité d'un logement.

Le bruit, une nuisance sanitaire et sociale, un problème de santé publique !

Le bruit issu des activités industrielles et du voisinage peut entraîner un déficit auditif temporaire ou permanent comme les acouphènes qui fatiguent et agacent à long terme. On sait aussi que les personnes exposées aux sons des transports terrestres et aériens sont plus sujets à des maladies cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle. Certes, la perception que l'on a des sons non désirés est différente d'un individu à l'autre. C'est une notion subjective. Toutefois, les recherches démontrent que le bruit affecte l'état physique, physiologique et psychologique de l'homme. C'est donc un problème de santé publique comme le justifie l'élaboration d'un plan national d'actions contre le bruit (1) dans le prolongement de la loi relative à la lutte contre le bruit de 1992 (2).

Comment réagir face aux nuisances sonores ?

Faire cesser un bruit dérangeant permet le retour à une vie paisible. En France, un article du code de la santé (3) fait référence pour justifier une action en direction des responsables des désordres. Il précise qu'aucun bruit particulier ne doit, par sa durée, sa répétition ou son intensité, porter atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme, dans un lieu public ou privé. Plus localement, un arrêté préfectoral (4) réglemente les bruits de voisinage dans les Deux-Sèvres. Bien souvent une première démarche à l'amiable permet de remédier au problème rencontré. D'autres recours sont possibles en faisant appel au service communal d'hygiène et de santé et/ou à un médiateur. Si le bon sens ne suffit pas, les services de l'État peuvent être saisis.

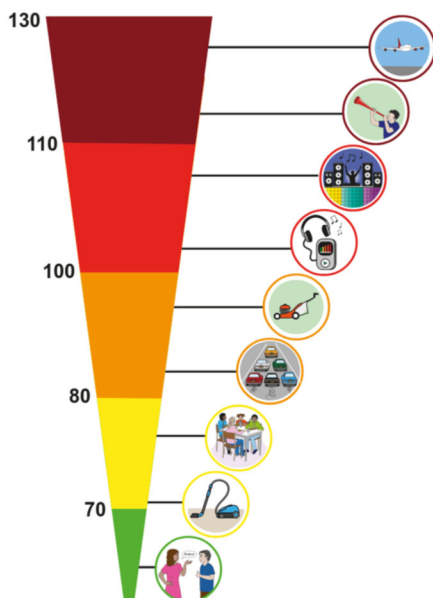
Bruit et silence

Et puis... le bruit n'est-il pas parfois un moyen utile de rompre le silence et la solitude ? Et puis... ne peut-on pas s'habituer au bruit comme par exemple les familles habitant près d'un axe routier passant ?

Le bruit, un phénomène complexe

Le bruit est donc un phénomène intrinsèquement complexe. Alors restons sagement dans l'esprit du « vivre ensemble sereinement ». Respectons nous par un comportement raisonnable et courtois pour que le bruit ne demeure pas une histoire sans fin !

Echelle de bruit (en décibels) :



Sources :

Article écrit avec le soutien de l'université de Poitiers, campus de Niort (Risques et environnement).

- Conseil national du bruit (CNB) : « Les effets sanitaires du bruit », article de septembre 2017.
- « Le bruit, une nuisance sociale », Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME)
- Conseil supérieur d'hygiène publique de France, BOAF n°96/26 du 24 juillet 1996.
- Mission parlementaire d'information n°3592 du 28/06/2011.
- Article « Le bruit et le droit » de V. Jaworski paru dans la revue n°90 de communications.

Références :

- (1) 6 octobre 2003
- (2) Loi n°92-1444 du 31 décembre 92, dite loi bruit
- (3) Code de la santé, article R1334-31
- (4) Arrêté préfectoral Deux-Sèvres du 13/06/2007

Source image :

www.santebd.org

Courriers des lecteurs

Les articles de ce numéro vous font réagir ? Vous souhaitez partager un commentaire ou une remarque ?

Cette rubrique est votre espace d'expression.

Ecrivez nous, en n'oubliant pas d'indiquer votre identité et votre commune d'habitation, aux adresses suivantes :

✉ Association Appui&Vous Sud Deux-Sèvres / 12 rue de l'Angélique / Zone de l'Ebaupin / 79000 BESSINES

💻 contact-assosud79@appuietvous.org

Nous avons reçu des messages de satisfaction de plusieurs lecteurs : nous souhaitons à nouveau les remercier.

Erratum

Une petite erreur s'est glissée dans l'article intitulé « Midway » paru dans l'édition précédente (n°15). La bataille de Midway a eu lieu le 4 juin 1942, et non 1941.

Prévention santé

La mémoire, mieux la comprendre pour mieux la préserver !

La mémoire est une fonction bien précieuse. En effet, elle mobilise tous nos sens, elle ancre nos souvenirs d'enfance, elle sait s'appuyer sur nos émotions, elle est la clef de nos apprentissages. C'est aussi grâce à la mémoire que nous pouvons nous projeter sur l'avenir en s'appuyant sur nos expériences passées.

Il existe 5 types de mémoires. Elles mettent en jeu différentes structures cérébrales et conservent des informations à plus ou moins long terme :

- **La mémoire de travail** permet de maintenir et manipuler des informations pendant un temps court permettant de réaliser diverses tâches cognitives. Par exemple, retenir un numéro de téléphone.
- **La mémoire procédurale** est cette fameuse mémoire qui nous permet de ne jamais oublier comment faire du vélo. Sans avoir conscience et de manière automatique, faire appel à cette mémoire permet de libérer l'attention pour se concentrer en simultané sur d'autres tâches.
- **La mémoire sémantique** est la mémoire de nos connaissances, des mots, des idées, des concepts.
- **La mémoire épisodique** est la mémoire de nos souvenirs personnels dans leur contexte temporel et environnemental. Elle nous permet de « voyager mentalement dans le temps ».
- **La mémoire perceptive (sensorielle)** s'appuie sur nos 5 sens. Elle joue un rôle important dans le rappel des souvenirs à partir d'un goût, une odeur, une chanson.

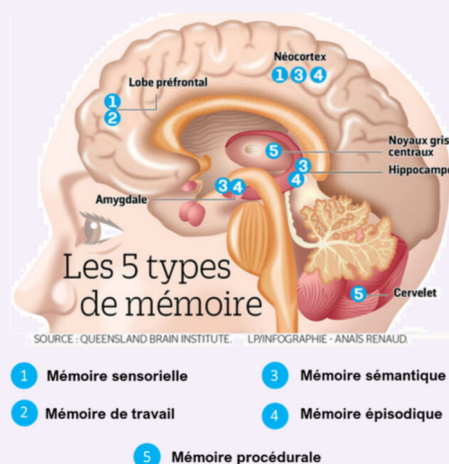
Il est possible de préserver la mémoire en soignant son sommeil, en mangeant de façon équilibrée et adaptée, en pratiquant une activité physique adaptée régulière et des activités de relaxation et de bien-être, en prenant soin de son audition et sa vision, en maintenant du lien social. Il convient aussi de la faire travailler : les lectures et les jeux la stimulent (par exemple : mots croisés, sudoku, puzzle...).

Des oublis répétés, des difficultés à vous repérer dans le temps et l'espace ou à nommer le nom d'un objet... vous vous inquiétez ? N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Pour aller plus loin : Vous cherchez une activité pour stimuler votre mémoire, n'hésitez pas à vous rapprocher du comité d'animation de votre commune, des centres socio-culturels, des caisses de retraites, de Générations mouvement, des médiathèques...

Site internet : <https://www.pourbienvieillir.fr/la-memoire-ca-sentretient>

Les rédacteurs remercient le Dr Khalifa Sandrine, médecin gériatre, d'avoir contribué à la rédaction de cet article.



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