

LA VIE





COURALIENNE





Le journal des résidents et du personnel des établissements N° 48

13 rue de Nazareth 34090 MONTPELLIER

Tél: 04.67.02.37.37 **Fax**: 04.67.02.37.00

Email: lescouralies@acppa.fr



Madame, Monsieur,

La rétrospective en photos des nombreuses animations proposées durant les mois écoulés, rappellera à chacun que la vie est pleine de surprises!

Le journal débute en musique avec Frédéric CHOPIN, et permet de nous souvenir avec émotion de la regrettée Jeanine DEROIDE. L'anamnèse de cet artiste, récit des turpitudes de la vie, nous permettra de nous interroger sur notre parcours personnel, plus ou moins accompli, riche de nos bonheurs mais aussi de nos douleurs, à travers nos relations.



Mme POTHIER nous livre une ode à la tolérance, réflexion sur une meilleure compréhension de l'Autre, sujet face à nous, équivalent mais pas égal, complémentaire plutôt qu'opposé: s'unir selon nos désirs dans la tolérance et la solidarité; s'indigner ensemble, pour défendre ses droits, mais sans violence.

Avec Mme LAMATY nous voyagerons à bord de la FRINGANTE et au sortir de la tempête, nous entendrons qu'il suffit de croire, espérer, aimer.

Mme MARTIN nous conte l'histoire de l'âne de Gignac et nous invite à ne pas juger trop vite un son qui peut sauver des vies!

Vous découvrirez ensuite comment l'écrivaine Giulia Enders a sauvé sa peau en écoutant son intestin; une présentation pleine de bon sens, ce sens qui, quand il manque, peut provoquer des troubles importants. Un arrêt sur image et des conseils concernant notre anatomie.

Quelle que soit notre condition, homme ou femme, artiste ou illustre inconnu, nous sommes acteurs de notre vie. Nous avons connu des changements, avons dû nous adapter, innover pour trouver des solutions aux problèmes rencontrés.

Sénèque dit « la vie ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie »

Toutes ces illustrations m'amènent à rendre hommage à nos équipes qui mènent à bien leurs missions en toute circonstance.

Ensemble, continuons d'être des acteurs dans une résidence où l'on prend soin les uns des autres, où l'on donne du sens à nos projets et à nos actions, où la citoyenneté doit se conjuguer au quotidien.



En ce début de période estivale, nous avons été confronté à de très fortes chaleurs lors de la canicule de fin juin.

La climatisation de l'établissement, mais également toutes les mesures mises en œuvre, ont permis de traverser cet épisode sereinement: renfort de personnel, menus adaptés, brumisateurs, boissons et glaces pour les résidents et pour le personnel.

S'il est bon de rappeler les difficultés, et les tourmentes que nous traversons, il est également important de souligner nos victoires et cette qualité de prise en charge, l'implication et la mobilisation de tous les professionnels.

Prenez plaisir à lire ce journal!

Je vous souhaite un très bel été sur une note musicale...

« Allongés sur la plage Les cheveux dans les yeux Et le nez dans le sable On est bien tous les deux C'est l'été les vacances Oh mon Dieu quelle chance! »

Nathalie MASSOLA
DIRECTRICE



Éditorial	P. 1 à 2
Art et culture :	P.3 à 8
- Une œuvre, un artiste : Frédéric Chopin	P.3 à 5
- Extraits de lecture :	P.6 à 9
- Stéphane HESSEL : "Indignez-vous »	P.6
- Gilles LEGARDINIER à propos de la parité	P.7 à 8
Expression:	P.9 à 11
- La fringante	P.9 à 10
- Paroles de stagiaires	P.11
Ici et ailleurs :	P.12 à 13
- Histoire de l'âne de GIGNAC	P.12 à 13
On en a parlé:	P.14 à 15
- Le Charme discret de l'intestin	P.14 à 15
Carnet des résidents	P.16
Carnet du personnel	P.17
Souvenons-nous	P.18 à 30
Jeux	P.31 à 32



UNE ŒUVRE, UN ARTISTE...

Frédéric CHOPIN

Le compositeur aux multiples visages : Le Polonais - Le Parisien - Le Romantique - Le virtuose - Le mystérieux

Ce 22 février 1810, la journée s'achève à ZELAZOWA, propriété de la famille CHOPIN, située à une cinquantaine de kms de Varsovie.

Une certaine agitation règne dans ce manoir aux murs bleus, et au toit de chaumes, entouré de grands arbres... En effet, un bébé vient de naître, chez Nicolas CHOPIN, d'origine Française, et Justina KRZYANOWSKA, Polonaise. L'enfant fut baptisé et prénommé Frédéric François CHOPIN; 3 ans plus tôt était née la 1ère fille, Ludwika.





Parents de Frédéric Chopin

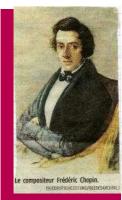
Bientôt, Nicolas CHOPIN et sa famille vont s'installer à Varsovie, où le père de famille a été nommé professeur de Français, au Lycée de la Ville ; ils habitent au palais de Saxe, jolie demeure réservée aux enseignants ; c'est là que naitront 2 autres filles Isabella et Emilia.

La mère de CHOPIN, dès ses quatre ans, décela chez son fils un don pour le piano ; à sept ans, premiers récitals, dont une « Polonaise » qu'il composa et exécuta devant un public conquis...

Se succédèrent alors, de nombreuses soirées intimes et mondaines, où la société Varsovienne se pâmait...devant le jeune prodige.

L'enfant devient adolescent et après son baccalauréat obtenu, ses parents décidèrent qu'il devait se consacrer à la composition et à l'exécution de sa musique.

C'était un grand jeune homme élégant à l'allure romantique qui pouvait être à la fois doux, tendre, mélancolique et pourtant violent, quand il se révoltait.



Varsovie devenait trop limité pour l'évolution de son art et il se rendit à l'étranger, surtout en France, s'imprégner de culture et d'influences artistiques.

Arrivé à Paris, tout l'émerveilla : les monuments, la vie trépidante qui y régnait et va lui ouvrir les portes des salons où il rencontrera un monde cultivé qui sera sa nouvelle source d'inspiration.

Les débuts seront difficiles ; vite les problèmes financiers arrivèrent, malgré les efforts de ses parents qui épuisèrent leur cassette pour sa réussite.... Il avait 21 an s! Il fallait de l'argent....



UNE ŒUVRE, UN ARTISTE...

Alors il travailla avec acharnement, composa, afin que son éditeur lui règle ses partitions, donna des leçons particulières dont les demandes étaient nombreuses, et se produisit dans des concerts, leur préférant, néanmoins, les récitals. L'influence Française se mêlant à sa nostalgie de la Pologne et sa famille, il composera beaucoup, confiant à son piano son mal de vivre : Prélude N°4, qui nous laisse au bord des larmes....d'ailleurs CHOPIN joue « à mi-voix », ne fracasse pas son instrument...(sonate N°3)



Titus l'ami de toujours

Listz et Paganini sont aussi de grands musiciens de cette époque, mais Frédéric semble avoir la préférence des connaisseurs!

Comme il l'espérait, la rencontre des amis cultivés de l'époque : Musset, Sandeau, A.de Vigny. Delacroix, Berlioz...etc enrichirent son esprit, sa soif de culture chez le Marquis de Custine. Il rencontra un jour George Sand, mais l'ignora presque, tant son aspect masculin, sa façon de fumer, et de discuter politique, lui déplurent chez une femme...Elle au contraire, fut séduite et bouleversée, par ce pianiste plein de charme et de talent...George le comprit vite, et à leur rencontre suivante, elle portait une robe élégante et une fleur dans les cheveux...

Alors débuta une grande histoire d'amour, qui devait durer 9 ans... Séjours délicieux à Nohant en Charente, où George recevait ses amis dans sa paisible pro-

Elle faisait de ces rencontres entre artistes, hommes de lettres, peintres, poètes, des moments culturels, qui se prolongeaient tard le soir pour le plaisir de chacun; l'été dans le jardin sous les glycines, l'hiver au coin du feu.

Chacun avait sa chambre et celle de CHOPIN donnait sur le jardin, afin qu'il compose dans le calme et l'odeur des fleurs ; elle se pâmait en l'écoutant exécuter : valses, mazurkas, nocturnes, polonaises, préludes, sonates, ballades et impromptus.

Il composa moins d'œuvres orchestrales, préférant faire vibrer le « Pleyel », créé pour lui.

L'amour entre ces deux artistes fut complexe... George admirait l'artiste, admiration qui devint bientôt sentiment maternel, le plus souvent garde malade!



priété.

Elle écrivit « j'avais pour l'artiste, une sorte d'admiration maternelle ». Enfin, elle sembla se résigner et renoncer à sa vie de femme

Dans l'espoir de le séduire, elle organisa un séjour aux Baléares à Majorque, où la chartreuse de Valdemosa les accueillit et leur offrit le charme de son romantisme...



Listz.



Paganini





UNE ŒUVRE, UN ARTISTE...

Hélas, tout fut raté... Temps exécrable, accueil des habitants encore plus froid, bref de fragile, CHOPIN devint malade, luttant contre une phtisie qui le minait depuis longtemps... George et ses deux enfants adolescents, rentrèrent à Paris, soutenant Frédéric... Sand à leur retour, se détacha de lui ; et vola vers d'autres amours... Leur liaison avait duré 9 ans; l'aimant platoniquement CHOPIN lui resta attaché jusqu'à sa mort.

Ses amis l'entourèrent au mieux, mais cet échec sentimental, l'absence de George, l'éloignement de sa famille, l'envahissement de sa Pologne par la Russie, sa maladie, sa fatigue, eurent raison de ses dernières forces ; bien qu'avertie par son entourage, George ne revint pas ... « elle m'avait pourtant promis que je mourrais dans ses bras »...





Frédéric Chopin et George Sand

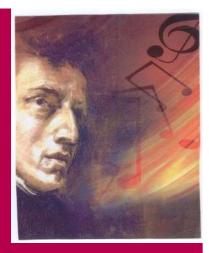
Sa sœur arrivée en hâte de Varsovie, et quelques fidèles l'entourèrent ; sa grande amie, la célèbre chanteuse Delphine POTCHA, exécuta pour lui en pleurant les deux mélodies de Bellini et Rossini qu'il aimait tantle 17 octobre 1849, sa sœur Louise recueillit son dernier soupir... il avait 39 ans....les violettes qu'il adorait, fleurissaient sa chambre.

Ses obsèques furent célébrées à l'église de la Madeleine et l'on chanta à sa demande, le « requiem de Mozart »

George Sand n'était pas là... Il fut enterré au cimetière du « Père Lachaise », au milieu d'une foule émue, qui couvrit sa tombe de violettes, et ainsi chaque année, elles refleurissent.

Un de ses proches répandit aussi un peu de cette terre Polonaise, emportée par le pianiste, au départ de sa Patrie natale.

Les Polonais espèrent faire revenir les restes de leur artiste célèbre et vénéré, en cette église. De toute façon, où qu'il repose, sa musique restera immortelle.



Article proposé par Magali BONNET paru sur le journal « La vie Couralienne n°35, écrit en 2010 par

Jeanine DEROIDE RESIDENCE COURAL





EXTRAITS DE LECTURE

J'ai relu, récemment, ce texte que Stéphane HESSEL a écrit en décembre 2010 "Indignez-vous!" (Ed. Indigène) :

"Il faut comprendre que la violence tourne le dos à l'espoir. Il faut lui préférer l'espérance, l'espérance de la non-violence. C'est le chemin que nous devons apprendre à suivre. Aussi bien du côté des oppresseurs que des opprimés, il faut arriver à une négociation pour faire disparaître l'oppression; c'est ce qui permettra de ne plus avoir de violence terroriste. C'est pourquoi il ne faut pas laisser s'accumuler trop de haine".



"Le message d'un Mandela, d'un Martin Luther King, trouve toute sa pertinence dans un monde qui a dépassé la confrontation des idéologies et le totalitarisme conquérant. C'est un message d'espoir dans la capacité des sociétés modernes à dépasser les conflits

par une compréhension mutuelle et une patience vigilante. Pour y parvenir, il faut se fonder sur les droits, dont la violation, quel qu'en soit l'auteur, doit provoquer notre indignation. Il n'y a pas à transiger sur ces droits".



proposé par M-Th. POTHIER-ABOUT
RESIDENCE COURAL

LA VIE COURALIENNE N° 48



EXTRAITS DE LECTURE (suite)

à propos de LA PARITE





"Je vais oser vous donner mon point de vue sur un sujet crucial qui conditionne énormément d'aspects de notre vie, particulièrement à notre époque : je ne crois pas du tout à l'égalité entre hommes et femmes. L'égalité n'est pas l'équivalence. Il est évident qu'aucun ne vaut moins que l'autre, mais on a peu à peu fait déraper cette noble idée vers une notion d'interchangeabilité simpliste et réductrice qui a complètement brouillé les cartes. Cette confusion nous prive, en plus, du plaisir de voir l'autre réussir ce dont nous ne sommes pas capables. Ce concept d'égalité ne reflète en rien la réalité. Je suis par contre convaincu de la complémentarité. Nous

sommes une solution l'un pour l'autre. Souvent la seule".

"J'aime être un homme dans tout ce que cela représente. D'abord parce que cela me permet d'avoir le privilège, mesdames, de vous côtoyer, d'être spectateur de tout ce que vous êtes, de ce que vous imaginez, de ce dont vous êtes capables différemment, avec ces dynamiques qui vous caractérisent et qui nous offrent d'autres perspectives. J'aime aussi beaucoup voir l'effet que nous vous faisons parfois, pour ce que nous accomplissons, pour ce que nous sommes. L'alchimie de la vie naît là".

"Je n'ai nullement la prétention de parler au nom de tous les hommes, mais pour ma part j'ai besoin

de vous, de votre esprit, de votre approche, de votre présence, de votre sensualité, de votre formidable aptitude aux sentiments, de votre patience à notre égard, de votre envie de nous qui nous rend plus grands. Grâce à mes livres, j'ai la chance d'échanger énormément avec vous. Vous me confiez un peu de vos vies, je lis dans vos yeux, j'entends vos mots. Vous m'autorisez l'accès à votre vérité. C'est souvent un lieu bien plus sécurisé que le plus riche des coffres de banque. Merci pour cela, car bien au-delà de la séduction, loin d'un chimiotactisme hormonal, nous échangeons sans rien attendre, mais en sachant".



"Grâce à vous, j'ai beaucoup appris, et compris deux ou trois choses. Je pense qu'aucun homme ne sera jamais capable de comprendre le monde s'il ne tente pas d'abord, de toutes ses forces, de savoir qui vous êtes réellement. Je ne sais presque rien, mais j'ai envie d'apprendre. Vous me surprenez, vous me bluffez, vous me désarçonnez, vous me faites rire, vous me bouleversez. A l'heure où certains tentent de nous séparer, je crois essentiel de rappeler tout ce qui nous lie".



EXTRAITS DE LECTURE

"A nous dresser les unes contre les uns, il n'y aura que des perdants. Le pire ne doit pas occulter le plus beau. Plutôt que d'aboyer et de répandre des haines, je préfère l'idée de se retrouver et d'accomplir, ensemble. Pour vous donner votre vraie place, enfin, pour préparer l'avenir dans lequel le bon sens implique de vous laisser jouer tout votre rôle. Vous nous inspirez et nous vous motivons, la réciproque est tout aussi vraie. Parce que certains spécimens déshonorent leur camp, parce que

certains extrémistes jouent le jeu d'un pouvoir facile plutôt que celui d'une nécessaire alliance, des murs se dressent entre nous".

"Aucune faute ne doit être absoute, aucun scandale étouffé, mais que cet élan salutaire -bien tardif à mon goût- ne serve qu'à réparer les excès et pas à générer de la méfiance là où elle n'a pas sa place. Ceux qui commettent le pire ne sont ni des hommes ni des femmes, mais au mieux des crétins, et au pire

des monstres. Ne laissons personne nous enfermer dans une caricature. Une anatomie ne constitue jamais une identité. Le genre humain est plus complexe que cela. Notre espèce ne s'épanouit qu'en associant, quel que soit le couple. Tendons les bras à travers les barreaux érigés entre nous. Pensons ce monde en fusionnant nos points de vue. Tenons-nous la main. Multiplions les associations consenties!".

"Femmes et hommes ne forment pas deux camps opposés mais constituent les deux parties d'un indissociable tout. C'est de leur mélange, de leur union, de l'attirance et de l'affection que chacun provoque chez l'autre, et même de leur confrontation, que naît notre futur. Nous sommes aujour-d'hui assez puissants et théoriquement assez matures pour accepter toutes les formes de couples, par delà la nécessité de survie. Nous avons le privilège de nous situer au-delà des conventions animales pour expérimenter d'autres types d'associations. Que chacun se sente libre selon son coeur d'aller vers celui ou celle qui lui permettra d'imaginer et d'agir plus fort. Il est urgent d'y parvenir, car les défis qui attendent notre espèce requièrent les talents de chacun. Si nous ne parvenons pas à nous grandir mutuellement, nous ne vivrons que des échecs".

Né à Paris en 1965, Gilles LEGARDINIER, auteur français parmi les plus lus, scénariste, producteur et réalisateur, s'est toujours attaché à faire naître des émotions qui se partagent. Alternant des genres littéraires très variés, il s'est entre autres illustré dans le thriller et dans la comédie, qui lui ont valu un succès phénoménal aussi bien en France qu'à l'étranger.

proposé par M-Th. POTHIER-ABOUT
RESIDENCE COURAL





EXPRESSION

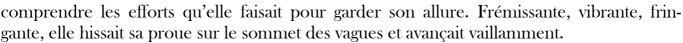
La fringante

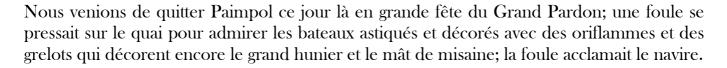
C'était le nom que lui avait donné son équipage : la Fringante

En la voyant se comporter avec cette goélette 3 mâts, il semblait qu'aucun autre nom ne pouvait convenir mieux que celui-ci.

Par vents contraires, elle louvoyait à merveille. Elle s'appuyait joyeusement sur le vent pour faire de lui son allié.

Sur le pont nous sentions les trépidations de la coque qui traversaient le corps et nous faisaient





Dans cette foule, la fringante aperçut un homme qui regardait le bateau avec bienveillance. Son visage dégageait un air de majesté et de grande simplicité. Sans savoir pourquoi, elle s'est sentie à l'aise en sa compagnie.

L'équipage l'a invité à bord et devait déjà le connaître, car, en arrivant en haut de la passerelle les marins le saluèrent respectueusement.

Il allait donc faire partie du grand voyage, car, cette fois-ci, nous devions desservir les comptoirs commerciaux : ceux de l'atlantique et plus loin encore, ceux de l'océan indien, pour ramener un fret varié et parfumé.

A la Grande Comore nous devions charger les ballots de fleurs séchées d'ylang-ylang et des branches d'osmanthus. Ces plantes au parfum suave et envoûtant devaient rejoindre la



France où les distilleries de Grasse, Fragonard et Molinard les mélangeront avec la rose de mai. C'est une rose très puissante. Elle est cultivée sur toutes les terres environnantes.

Les propriétaires se font beaucoup de soucis pendant les gelées tardives au mois d'avril et allument des brûlots pour réchauffer l'air et éviter que les boutons de rose ne gèlent.





EXPRESSION

Nous devions ramener des bois de cannelle, des clous de girofle, du poivre noir, des baies rose et du poivre de Sichuan ; sans parler des thés et des fèves de cacao...

Tout ces produits étaient bien conditionnés, mais une fois à bord, il fallait les arrimer avec beaucoup de soin dans des cales sèches pour qu'ils puissent supporter les aléas du voyage.

Toute la journée est passée à la préparation des cales, le temps était au beau, la brise légère, tout allait très bien.

Mais soudain, vers le soir les vents se mirent à souffler très fort. La nuit s'annonçait sombre.

Plus d'étoiles dans le ciel, plus de lune, un nuage noir arrivait. Seuls, les éclairs projetaient une lumière blafarde lugubre. Soudain la mer fit le gros dos avec des creux de 5 à 6 mètres de profondeur.

L'équipage se voyait précipité recevait des paquets d'eau et se demandait s'il allait remonter.

Cette fois, le bateau descend à pic et l'équipage commence à paniquer quand il entendit une voix forte, qui traversait la tempête, celle de Mario.

C'était le maître de l'équipage, qui pour rassurer les marins, lança d'une voix sonore:

« -Nous n'avons rien à craindre puisqu'il est à bord. - Ah! c'est vrai nous l'avions oublié »

Alors ils se mettent tous à chanter un chant plein de confiance et d'espérance :



Rembrandt Tempête sur la mer de Galilée

« viens au secours de notre faiblesse, protège-nous » ;

A ce moment précis, les hurlements du vent cessèrent et nous étions exaucés.

« Mais qui est-il donc ? » se demanda la fringante « pour que les vents lui obéissent ? ».

Mais peut importait qui il était, puisque tous éprouvaient un sentiment de reconnaissance et de confiance.

De nouveau le ciel luisait d'étoiles, la lune inondait de sa clarté la mer et le bateau. La lumière se succédait aux ténèbres.

Après une telle expérience, ils n'oublieraient jamais cet instant; désormais, ils sauraient à tout moment appeler « au secours », il leur suffirait simplement de croire, espérer, aimer.

Texte inspiré de Marc 4, 35-41 « La tempête apaisée »



M.Thérèse LAMATY RESIDENCE COURAL





EXPRESSION

PAROLES DE STAGIAIRES

Je m'appelle Suzanne Fifatin. J'ai 54 ans. Je suis originaire de Bordeaux.

J'ai fait le choix de devenir Animatrice en EHPAD après avoir été ambulancière à Nîmes. Je crois même que c'est ce métier qui m'a déterminée dans ce choix.

Avant de suivre cette formation BAPAAT à Montpellier, j'ai été vitrailliste, un travail enrichissant avec de multiples créations à mon actif.

C'est ma première immersion en Maison de Retraite qui me plaît déjà beaucoup.

Je trouve que la relation humaine est riche et que Magali fait un très beau métier.





Je m'appelle Jonathan BRUNEAU. J'ai 24 ans.

Je suis originaire du Générac dans le Gard et en formation sur Montpellier en Brevet professionnel jeunesse et sport option loisirs tous publics.

J'étais en Bac Professionnel SPVL (Service de Proximité et de Vie Locale) à Milhaud dans le Gard , une commune proche de là où j'habite. Mes immersions se sont déroulées dans une Maison de Retraite. elles se sont très bien passée et j'ai adoré le contact avec les personnes accueillies au sein de l'EHPAD.



J'aime bien le sport et particulièrement la course à pieds.

Je suis heureux d'être parmi vous.





ICI ET AILLEURS

HISTOIRE DE L'ÂNE DE GIGNAC

Je suis née à Gignac qui se trouve à une trentaine de kilomètres de Montpellier.

Autrefois, c'était certainement un village agréable entouré d'une muraille impressionnante en pierres.

Il en reste quelques portes très belles. Les paysans utilisaient, pour travailler, des chevaux, des mulets et même des ânes. L'un de ces derniers est resté célèbre parce qu'il avait accompli une chose merveilleuse: il avait sauvé son village. Toute petite, j'avais entendu chanter ses louanges: ne s'appelait-il pas Martin comme moi!!!

Mais qu'avait-il fait de si extraordinaire? c'est ce que je vais avoir le plaisir de vous raconter...



Faisons un peu d'histoire. C'est indispensable!

Donc, on était dans la période du haut moyen-âge, au 8^{ème} siècle environ. Les Musulmans d'Afrique et d'Europe étaient appelés Sarrasins par les Occidentaux de cette période. Les Sarrasins avaient envahi la France qu'ils voulaient asservir. Ils avaient pris Marseille, Toulouse et fonçaient sur le Languedoc. Ils n'étaient pas très loin de Montpellier et donc de Gignac. Les Gignacois se préparaient à faire la guerre. Ils avaient entassé des fusils, des bâtons, de la terre pour aveugler l'ennemi. Ils avaient aussi renforcé la muraille, bien fermé les portes. Ils attendaient les Sarrasins avec beaucoup de courage.

Et voilà qu'on leur annonce que ceux-ci vont arriver. Hélas, la nouvelle était fausse, ils attendent des jours et des jours,

des nuits et des nuits et toujours rien à l'horizon.

Au bout de quelques temps épuisés, fatigués d'attendre, une nuit, ils s'endorment à peu près tous d'un sommeil très profond. La nuit est très noire, on ne voit presque rien et c'est justement cette nuit-là que les ennemis décident d'attaquer Gignac et de le faire vers minuit. Ils déposent leurs échelles contre la muraille pour se mettre à grimper et surprendre leurs ennemis endormis.

Mais il y a un personnage qui écoute de toutes ses longues oreilles frémissantes, il écoute, il veille,

Il tremble et voilà que, dans le silence absolu, s'élève un bruit énorme : c'est notre âne Martin qui se met à braire. Il y met toutes ses forces. Les Sarrasins sont affolés mais ils commencent à grimper et l'âne continue à braire, à braire sans arrêt et tellement fort qu'il réveille les Gignacois endormis. Ceux-ci comprennent qu'ils sont attaqués. Vite, vite ils prennent leurs échelles et grimpent à leur tour.



ICI ET AILLEURS



Certains Sarrasins sont déjà dans Gignac. Ils se battent avec les gens du village. Heureusement ils sont peu nombreux d'autres sont encore sur les échelles et se trouvent près des Gignacois qui leur envoient de la terre pour les aveugler, de l'eau bouillante, des souches , des bâtons. La bataille dure toute la nuit mais, au matin, les Sarrasins sont vaincus .Certains étaient morts dans le village, d'autres tombent des échelles et quelques -uns

s'enfuient.

Et voilà comment le brave petit âne a sauvé son village.

Si vous voulez connaître Gignac, allez -y le jeudi de l'Ascension. Vous assisterez à la reconstitution de mon histoire. Vous y verrez une espèce de tente qui abrite trois jeunes gens : deux la tiennent, le troisième soutient la tête d'un âne en bois que tout le monde peut voir.

Le jeune homme fait claquer la tarague de

l'âne pendant qu'on chante :

NIC A NIC A GNAC L'ASE A, L'ASE, L'ASE NIC A NIC A GNAC L'ASE DE GIGNAC "LA ,LA,LA, LA, ...

Ils parcourent ainsi plusieurs rues du village. Deux ou trois fois dans la journée, sur la place du Planol, a lieu le combat d'un Gignacois et d'un Sarrasin. Le premier lance des souches de vigne à la tête du se-



cond, heureusement, celui-ci porte un casque. Mais il paraît que c'est tout de même dur à recevoir ...Le second donne des coups de bâton au Gignacois qui, Dieu merci, a un coussin très épais sur le dos. Beaucoup de personnes regardent le spectacle bouche bée ou chantant en souriant.

Mesdames, Messieurs, je termine mon histoire et je vous prie d'écouter le conseil que je me permets de vous donner : surtout, lorsque vous entendrez braire un âne, ne



dites pas que son cri est laid, mais, pensez au cher petit âne de Gignac qui a sauvé nos ancêtres et notre village. Il mérite bien que nous l'aimions n'est-ce pas ?

Jacqueline MARTIN
RESIDENCE COURAL





ON EN A PARLÉ

Un livre à dévorer : Le Charme discret de l'intestin de Giulia Enders Illustrations de Jill Enders

D'une maladie de peau à une fascination pour le côlon il n'y a qu'un pas

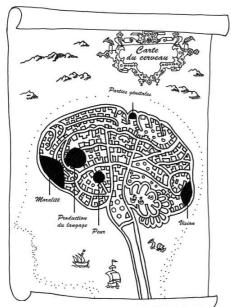
Cas d'école pour la médecine, Giulia Enders s'est penchée sur son sujet suite à des problèmes de peau. Au début sans diagnostic probant, elle finit rapidement par prendre les choses en main et à chercher la solution de son côté. Le résultat qui ressort de son analyse est édifiant : Ce n'est pas un problème de peau, c'est un problème d'intestin. A partir de là, elle réussit à se débarrasser de ses symptômes, et par la même occasion s'oriente vers les études de médecine.



Trois tuyaux pour un seul corps

Divisé en trois parties, cet ouvrage nous présente tout d'abord la place du tube digestif dans notre corps. **Nous sommes constitués de trois tuyaux** : le système sanguin, le système nerveux, et enfin celui qui nous intéresse, le **système digestif**.

L'auteure l'appelle affectueusement « **l'architecte intérieur de nos entrailles** ». En effet, il participe à tout ce qui se trouve dans notre bouche, descend jusqu'au foie en passant entre autres par le pancréas, pour finir en apothéose avec un pur chef d'œuvre de technicités : l'intestin, tout autant que le sont le cœur et le cerveau.



La carte du cerveau

Toute l'importance de la communication

Mais le lien entre le cerveau et l'intestin ne se résume pas à réprimer nos envies fécales. Il pourrait même influer sur notre humeur. En effet, afin de communiquer entre eux, le cerveau et l'intestin utilisent le nerf vague. Une étude réalisée sur l'être humain a permis de montrer les changements d'humeur selon la fréquence à laquelle on titillait cet outil de communication si particulier.

En effet, l'intestin est l'organe situé au cœur de la bataille. Il connaît tout ou presque de notre état de santé, des hormones qui passent à sa portée, s'informe sur les bactéries intestinales, bref il est un peu le nerf de la guerre comparé au cerveau, bien protégé dans la boîte crânienne. Mais toutes les informations ne sont pas dignes d'intérêt pour le cerveau. **Un contrôle de sécurité** va donc nous permettre de déterminer s'il est vrai-

ment très important de savoir qu'on n'a pas bien mastiqué un petit pois, ou s'il vaut mieux privilégier l'information concernant un taux d'alcoolémie **anormalement** élevé.

LA VIE COURALIENNE N° 48



ON EN A PARLÉ

Et c'est ce que les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable ne connaissent que trop bien. Le système de communication entre le cerveau et l'intestin souffre alors de dysfonctionnement, ce qui va causer des troubles psychologiques par fois si importants qu'ils peuvent être visibles par scanner cérébral. Giulia Enders nous raconte l'expérience pratiquée comme suit : Un petit ballon est gonflé dans l'intestin des participants. Chez les patients normaux, rien ne bouge côté activité cérébrale. En revanche, chez ceux atteints par le syndrome de l'intestin irritable c'est carrément une zone émotionnelle chargée de traiter les sentiments désagréables qui va réagir, et mettre ces derniers mal à l'aise.

L'intestin, cet organe incompris mais fascinant

Vous l'aurez compris, **l'intestin est un organe mal aimé**, souvent incompris, et pourtant **au cœur de notre quotidien**. Dans son ouvrage, **Giulia Enders nous apprend à aimer et à considérer ce système complexe** et plein de vie, accro à la propreté, mais aussi rempli de bactéries toutes plus fascinantes les unes que les autres. *Le Charme discret de l'intestin* est à coup sûr un livre hyper digeste pour qui voudra se plonger avec délice dans son fonctionnement intérieur.

Extrait:

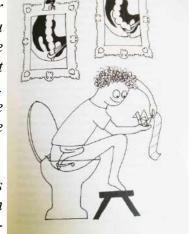
« De tout temps, la position accroupie a été la position naturelle pour faire ses besoins : l'art de trôner sur une cuvette ne remonte qu'au XVIIIe siècle, date à laquelle les petits coins ont trouvé leur place entre quatre murs. Mais les explications à la "de tout temps on a…" posent souvent problème aux médecins, qui préfèrent démontrer par a + b. Après tout, qui dit que la position accroupie détend vraiment ce muscle et que la route des excréments cesse alors de se prendre pour une petite route de montagne ?

Pour le savoir, des chercheurs japonais ont fait avaler des substances fluorescentes à leurs sujets tests, puis radiographié leur défécation en différentes positions. Conclusion no 1 : c'est vrai – en position accroupie, le canal intestinal est droit comme une autoroute et tout ce qui y

circule va droit au but. Conclusion no 2 : il y a des gens sympas qui avalent des substances fluorescentes et se font radiographier pendant qu'ils font caca, tout ça pour servir la science. Deux résultats qui, à mon avis, ne devraient laisser personne indifférent. »



Giulia et Jill Enders Crédits photos Jill Enders



Sources:

https://www.the-instant.today/culture/litterature/un-livre-a-devorer-le-charme-discret-de-lintestin-2039

https://booknode.com/

le_charme_discret_de_l_intestin_tout_sur_un_organe_mal_aime_016 17423/extraits

Proposé par le comité de rédaction RESIDENCE COURALIES ET COURAL



CARNET DES RÉSIDENTS

BIENVENU

E

À COURAL

AUX COURALIES

Andrée PERSEGOL Denise VALLOIS



Juliette DEVILLERS
Didier GIACOMINO
Madeleine MARTEL
Yvette MONNIN
Yolande PONTELLO
Andrée TEXIDO
Liliane TOMEI
Lucette VALEIX

AU REVOIR

À COURAL

Madeleine MARTEL



AUX COURALIES

Thérèse ORLANDO

Jacqueline REMY



CONDOLÉANCES

À COURAL

AUX COURALIES



Paulette SALMON

Renée BERJOAN
Ginette FOURNEL
Maurice GIROUD
Marc LARUE
Gilberte POMMIER
Andrée SALOMON
Ilona ZIRI





CARNET DU PERSONNEL

LES COURALIES :

Adrien BARTHEZ—Aide-soignant
Medhi BERICHI—Aide-soignant
Emeline MARTIN—Responsable pôle hébergement
Fadela TASSA— Agent de service
Laure DENOUES— Agent de service
Maulde MESSINA— Auxiliaire de vie
Roxane LIMERY — Agent de service
Ulricka RIVIERE—Aide-soignante





CARNET ROSE

Félicitations à Laurie FIEDLER responsable hôtelière pour la naissance de son 3ème enfant en avril.



COURALIES:



Sarah BREGMESTRE—Agent de service Sarah BURG— Aide-soignante Servane BOISSIER— Infirmière



Par Magali BONNET Animatrice

LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE

Bienvenue en Inde à l'occasion de la fête de l'été du 20 juin 2019







LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE

fête de l'été le 20 juin 2019

suite





LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE





LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE





LES COURALIES ET COURAL EN FÊTE





LA VIE COURALIENNE N° 48

Montpellier le 18 mai 2019

le 3 mai 2019



LES SORTIES



Un temps magnifique et chaud en ce 15 février 2019 place de la Comédie à Montpellier





LES SORTIES

Les résidents en sortie à la Maison de la nature à Lattes le 5 avril 2019 accompagnés par Magali, Jean-Louis et Jean-Karim



LES ATELIERS DE SENSIBILISATION



Atelier sur
l'équilibre
alimentaire
animé par
Iloane stagiaire
en BTS économie
sociale et familiale

LES ATELIERS DE SENSIBILISATION (suite)





LES ATELIERS



LES ATELIERS



Ateliers sensoriels sur l'odorat « les huiles essentielles » animés par Mme Sedira fille. Le 2 juillet 2019



Atelier lecture

Nous avons écouté attentivement la lecture du livre « Le chien qui savait lire»

par les élèves du cours préparatoire de l'école primaire de CLAPIERS à la Médiathèque

le 4 juin 2019



Jn grand merci aux élèves de la troupe de théâtre du Phoenix de la cité scolaire Françoise Combe anciennement internat d'excellence) qui sont venus jouer une pièce du dramaturge allemand Berolt Brecht (10 février 1898 - 14 août 1956) **Têtes rondes et Têtes pointues.** Brecht est parti en exil et on œuvre sera interdite et brûlée lors de l'Autodafé du 10 mai 1933.

l'êtes rondes et Têtes pointues nous plonge dans le pays imaginaire de Yahoo qui est en situaion de crise. Pour sortir de cette crise les dirigeants mettront au pouvoir un homme charismatique, bérin, qui créera une lutte entre les Tchiches (têtes pointues) et les Tchouches (têtes ronde). Les l'chiches sont les boucs émissaires du pays et sont responsables (selon Ibérin) des maux du pays de l'ahoo.





LES EVENEMENTS







Mémoire



LISTE DES COURSES

Observez cas cinq articles indispensables au sport d'hiver pendant 30 secondes, puis cachez-les.



Pouvez-vous écrire la liste des articles en vous aidant de l'initiale de chaque produit?

C

M

DESSINER DE MÉMOIRE

Observez des qualte movens de fransport en montagne pendant 30 secondes, puis cachez-les.



Redessinez les formes dans le ban ordre.

FIGURES MANQUANTES

Observez cette chaîne pendant 30 secondes, puis cachez-ia.



Reproduisez de mémoire les trois formes manquantes dans la chaîne ci-dessous.



LA BONNE PLACE

Observez cel élai de marché pendant 30 secondes, puis cachezie.



SAKOTSTEVIS JEJEN' 398 MANVIER 2019

Inscrivez au bon endroit le numéro de chaque fruit ou légume enlevé de l'étal précédent.













Mémoire

TROUS DE MÉMOIRE

Lisez affentivement cel extrait de la fable La grenoulile qui veui se faire aussi grosse que le bacut de Jaan de La Fontaine, puis cachez-le.

- Une grenoullie vit un bœuf
- Qui lui sembla de belle taille.



Envieuso, s'étend, et s'enfle et se travaille,

- Pour égaler (animal en grasseur,
 - Disant : « Regardez blen, ma sœur :

Est-de assez ? dites-mal : n'y suis-je point encare ?

Nenn: - M'y void donc ? - Point du tout: - M'y voilà ?

- Vous n'en approchez point, » La chétive décore

S'enfa si bien qu'elle creva.

et réstituez les mais manquant	B	restituez	las	mak	mano	uonf
--------------------------------	---	-----------	-----	-----	------	------

the grenoullle vit un.....

Qui luide celle toi le

Ele, qui n'élait cos grosse en tout corrière un......

...... s'étena, et s'enfie et se travalle.

Pour égaler l'.....en grosseur,

Est-ce 7 dites mo : n'y suis-je point encore ?

...... - M'y volal dona ?...... du tout. - Mry voità 7

- Vaus n'en aparachez............ La chétive pécare

S'enfio siqu'elle creva

SI vous avez trouvé :

- au moins 7 mots, vous avez une excellente mémoire ;
- au moins 4 mots, recommencez, vous allez y arriver;
- moins de 2 mois, prenez plus de temps pour mémoriser l'extrait et recommencez tranquillement.

SKIPASS PERDUS

Observez ces skiposs pendant 30 secondes, puls cochez-les.



Écrivez le nom et le prénom de chaque parsonne en yous aidant des lieux de résidence.

Chamanix:

lignes:

Mont-Louis:

TOUR D'AIGUILLES

Observez ces harlages pendant 30 secondes, puis cochez les.







Redessinez de mémoire les alguilles manquantes sur chaque horloge.







JANAAN 2019 OF 395 YORK TOWN DEPO JULE 26



La Vie Couralienne

Vous souhaite un bon semestre...

Comité de Rédaction

Marie-Thérèse POTHIER-ABOUT

Jacqueline MARTIN

Marie-Thérèse LAMATY

Jeanine DEROIDE

Suzanne FIFATIN

Jonathan BRUNEAU

Magali BONNET



