

LA REVUE DU 44 N° 58 - JUILLET 2021

CONTENT DE VOUS REVOIR

EDITO

Nous avons traversé une longue épreuve. La Covid 19 et ses variants nous ont obligés à garder nos distances et ont perturbé notre vie quotidienne. Nos relations familiales et amicales ont été très fortement réduites. Je n'oublie pas ceux qui ont été touchés de près par la maladie ou par la disparition d'un proche.

Ce fléau mondial a profondément bouleversé notre façon de vivre. J'ose espérer que nous saurons en tirer les enseignements, plus de solidarité et plus d'échanges entre nous.

Notre association, comme toutes les autres, a dû annuler ou reporter toutes les activités, sorties, voyages ...

Jeudi 20 mai, j'ai réuni les membres du conseil pour la première fois depuis le 7 janvier. Nous étions tous très heureux de se retrouver. Nous allons vous faire part du nouveau programme.

Dès à présent veuillez noter la date de notre Assemblée Générale qui se déroulera aux **Salons de la Louée à Haute Goulaine le jeudi 9 septembre 2021**.

Le séjour ANCV en Alsace est fixé du 28 août au 04 septembre 2021, les personnes inscrites seront toutes contactées par téléphone.

Un grand nombre d'entre vous souhaite se retrouver entre amis pour bavarder et passer de bons moments ensemble, ainsi nous vous proposons 2 ou 3 sorties, à la journée, durant ce dernier trimestre de l'année.

La croisière sur le Rhône et le voyage en Toscane seront reportés en avril et mai 2022. Nous n'avons pas eu le choix au vu des réglementations en vigueur, afin d'éviter aux participants des pertes financières importantes.

Il ne nous reste plus qu'à espérer la fin de cette pandémie. La campagne de vaccination s'intensifie !!!

Nous gardons l'espoir de pouvoir réaliser tous les programmes que nous mettons à votre disposition.

Prenez bien soin de vous et à très bientôt.

Bien cordialement.

Paul Clavier

Plus que jamais unis au sein de la FENARAC

**Aujourd'hui, plus que jamais, restons solidaires !
Nous avons besoin d'être unis derrière notre
Fédération Nationale FENARAC**

MANIFESTATIONS PREVUES :

- le 9 Septembre 2021 : **Assemblée Générale**
- le 22 Janvier 2022 : **Journée Rencontre et Voeux**

VOYAGE PREVU (encore sous réserve en fonction des décisions gouvernementales)



- du 28 Août au 4 Septembre
Sortie ANCV en Alsace



Report des voyages en raison du Covid-19, indépendant de notre volonté



- du 4 au 9 Avril 2022
Croisière sur le Rhône



Florence



Sienna



- du 2 au 10 au Mai 2022
Voyage en Toscane



Cinq terre



Pise





ÉTAT CIVIL

Une nouvelle carte d'identité au format carte bancaire

À compter du 2 août prochain, la carte d'identité passera au format carte bancaire dans tous les pays de l'Union européenne. La grande nouveauté : la carte contiendra une puce électronique dans laquelle sera stocké l'ensemble des informations : nom, prénoms, date et lieu de naissance, adresse, taille, sexe, date de délivrance et de fin de validité ainsi que les empreintes digitales. La nouvelle carte comportera un cachet électronique visuel signé par l'État et sa durée de validité sera de dix ans.

Interieur.gouv.fr

La retraite : une troisième adolescence

« Vieillir et mourir sont les deux grands tabous qui restent aujourd'hui. Le terme "retraite" a une connotation un peu triste : on parle de retraite de Russie, de retraite dans un monastère... ce qui peut sonner comme une défaite ou, pire, une mort au monde. Bien sûr, c'est un repositionnement. Il faut faire le deuil de sa jeunesse, de sa vie professionnelle... mais la retraite, ce n'est pas "rien" !

Une personne sur deux fait comme si cela n'allait rien changer ou comme si les changements allaient se mettre en place tout seuls. Si tout le monde n'a pas besoin d'aller consulter un psychologue ou de fréquenter un groupe de parole, un temps de réflexion permet de se préparer à ce qui va arriver. Et de l'accepter : qui vais-je être une fois à la retraite ? Qui vais-je devenir ? Quel sens vais-je donner à ma vie ? La retraite est une période où l'on se pose des questions existentielles aussi cruciales qu'à l'adolescence ou à la crise du milieu de vie. On parle même de troisième adolescence. »

Être à la retraite c'est être libre d'écrire son histoire avec la plume de la liberté.



Les clés du bonheur de la retraite est de trouver de la joie dans les petites choses

Susan Miller

Qu'est-ce qu'une auxiliaire de vie ?

Une auxiliaire de vie a pour mission de prendre soin, d'accompagner les plus fragiles, qu'ils soient âgés, en situation de handicap ou souffrants, dans les tâches de la vie quotidienne. Demain, vous ne pouvez plus sortir de votre lit seul, demain, vous ne pouvez plus faire votre toilette seul, vous ne pouvez plus vous habiller seul, cuisiner seul, manger seul, sortir seul. Quand on se met à la place de l'autre, on comprend à quel point la venue d'une auxiliaire de vie est primordiale. Leur mission ne se résume pas à l'entretien courant du domicile : les auxiliaires de vie accompagnent les gens dans tous leurs gestes, elles sont un relais, un soutien, une main tendue. Quand une personne est malentendante, les familles attendent que l'auxiliaire de vie soit là pour téléphoner, pour prendre des nouvelles. C'est le professionnel le plus présent



Qui trouve un ami trouve un trésor.



DE LA SANTÉ plein l'assiette

Être en forme passe entre autres par une alimentation saine et équilibrée. Voici quelques pièges à éviter.

/ Par Charlotte de L'escale



Le sel rehausse le goût des plats sans être mauvais pour la santé.

FAUX

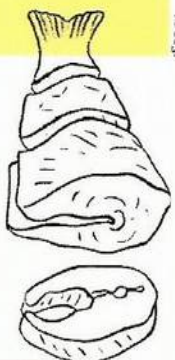
Manger trop de sel a de nombreuses répercussions négatives sur votre organisme : rétention d'eau, vieillissement cutané, hypertension artérielle, insuffisance cardiaque ou rénale, augmentation du risque de cancer de l'estomac... L'Organisation mondiale de la santé recommande une consommation quotidienne maximale de 5 grammes de sel par jour, soit une cuillère à café. Il convient donc de limiter les produits trop salés – c'est le cas de presque tous les produits transformés – et de ne pas avoir la main trop lourde sur la salière, que ce soit au moment de cuisiner ou dans son assiette. Si vous souhaitez rehausser le goût de vos plats, préférez-lui les épices et les herbes. ●



Il est conseillé de manger de la viande tous les jours.

FAUX

Il faut certes avoir un apport en protéines régulier, mais la viande n'est pas le seul aliment à en contenir. Il y a aussi les légumineuses et le poisson, par exemple. Consommée à l'excès, la viande est mauvaise pour la santé. L'Agence nationale de sécurité sanitaire recommande de ne pas en consommer plus de 70 grammes par jour. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la viande rouge et la viande transformée (charcuteries) consommées à l'excès sont cancérigènes. Elles contiennent par ailleurs des matières grasses qui favorisent l'hypercholestérolémie et les maladies cardiovasculaires. ●



Il ne faut pas prendre de suppléments vitaminés.

VRAI et FAUX

Si vous prenez des vitamines dont votre organisme ne manque pas, vous allez le surcharger, ce qui n'est pas bon. Par exemple, prendre une surdose de vitamine C peut causer des calculs rénaux.

Mieux vaut donc éviter l'automédication, pour les suppléments vitaminés comme pour le reste. En cas de fatigue, il est conseillé de consulter son médecin, qui peut prescrire un bilan vitaminique. Là, si des carences sont révélées, il vous indiquera quel(s) supplément(s) prendre. ●



Il faut boire 1,5 litre d'eau par jour.

VRAI

Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau quotidiennement, afin de compenser celle que l'on évacue. En cas de forte chaleur, on peut même aller au-delà de ces chiffres. Boire insuffisamment peut provoquer une déshydratation. Si vous buvez plus que d'habitude, cela peut être un symptôme de diabète. Au-delà de 5 litres par jour, en revanche, la consommation d'eau devient dangereuse. Elle épuise les reins, le foie, les ganglions, et carence l'organisme en sodium et en potassium. C'est ce que l'on appelle une intoxication par l'eau. ●



On n'a pas de problème alimentaire si son poids ne varie pas.

FAUX

Si vous êtes à votre poids de forme et que celui-ci ne varie pas, cela ne signifie pas forcément que votre alimentation est bonne. Vous pouvez consommer trop de sucre, de graisse, de sel, ne pas varier vos apports... sans que votre balance ne bouge. Le meilleur indicateur, pour savoir où vous en êtes, reste le bilan sanguin. Dans tous les cas, veillez à avoir une alimentation équilibrée, à consommer cinq portions de fruits et légumes par jour, à éviter les produits transformés en prenant plaisir à manger. Le mieux est de cuisiner vous-même, afin de savoir ce qu'il y a dans votre assiette et d'être maître de votre équilibre alimentaire. ●



*C'est décidé :
je surveille
mon alimentation.*



Le PONT DE CHEVIRÉ

a 30 ans



passer le pont, une épreuve pour certains Qui n'a jamais ressenti un sentiment de vertige voire une véritable trouille en franchissant le viaduc de Cheviré ?

Le pont de Cheviré : longueur totale de 1365 m.

- Il comporte une travée centrale de 242 mètres et assure un gabarit de navigation maritime de 52 m. au-dessus des plus hautes eaux.
- Il s'agit d'un ouvrage de type pont à poutres-caisson.
- Construit selon la méthode de l'encorbellement, constitué de deux viaducs d'accès en béton précontraint.
- Le pont comprend 22 piles :
 - 2 piles principales qui encadrent la travée centrale et qui sont implantées : au nord sur le quai de la Roche-Maurice, au sud sur l'île Cheviré
 - et 20 piles courantes.

La chaussée, supportant deux fois trois voies de circulation, est large de 24,60 mètres avec une pente de 2,5%.

- Les viaducs d'accès en béton précontraint ont été réalisés par l'entreprise QUILLERY et la partie métallique du pont par l'entreprise PAIMBOEUF ATELIER DE CONSTRUCTION.
Les études de l'ouvrage en béton précontraint ont été faites par SECOA.

Les projets ont dû tenir compte des contraintes du site : le gabarit de navigation, tandis que le plafond aérien est imposé par la présence de l'aéroport de Nantes-Atlantique tout proche.

À ceci s'ajoute la longueur de l'ouvrage, la nécessité de franchissement de zones portuaires et de voies routières et ferroviaires. C'est pourquoi les alternatives d'un tunnel, d'un barrage mobile ou d'un pont suspendu ont été écartées.

*Le pont de Cheviré a pour architecte **Philippe Fraleu**.*

*Les travaux ont été décidés et réalisés sous le mandat de Michel Chauty (maire de Nantes de 1983 à 1989).
Ils ont commencé fin 1986 et ont duré 52 mois.*

Il fut inauguré le 27 avril 1991 par Michel Rocard, à l'époque premier ministre.



*Et n'oubliez pas que :
aux abords de cet ouvrage
des anges gardiens vous surveillent.*



L'épisode le plus spectaculaire fut la pose du tablier. Ce dernier a été construit d'une pièce à Saint-Nazaire. Il a ensuite remonté la Loire sur une barge. Le morceau de 162 mètres de long a ensuite été gruté à 50 m. de haut pour y être accroché sur les deux viaducs.



Très emprunté, ce pont fait souvent l'objet de bouchons ou de ralentissements importants de chaque côté avant son entrée notamment le matin en semaine.



Depuis trente ans, Cheviré balance entre drames et miracles.

Tout comme le pont de Saint-Nazaire, il peut être fermé certains jours à certains véhicules ou à tous les véhicules en cas d'accidents, de grand vent. Le trafic étant alors reporté vers les autres ponts de Nantes ce qui congestionne fortement le trafic dans l'ensemble de l'agglomération.



Coccinelle qui es-tu ?

 La coccinelle est un coléoptère appelée aussi familièrement *bête à bon dieu* qui se décline sous de nombreuses espèces différentes (plus de 6000 dans le monde entier) que l'on différencie par leur couleur (jaune, orange, rouge, blanc, rose ou noir), mais aussi par le nombre de points présents sur leur élytres.

 Le régime alimentaire peut aussi aider à les différencier puisqu'il varie selon l'espèce ; certaines sont même spécialisées dans un type d'alimentation : pucerons, aleurodes, champignons, cochenilles, acariens et même plantes...).

 La plupart des coccinelles sont de petite taille, de 0,1 cm à 1,5 cm. Leur corps a une face ventrale plane et la forme d'un dôme arrondi ou ovale pourvu de courtes pattes portant des tarses à quatre articles (tarses cryptotétramères) dont le 3^{me} très petit est inséré dans le 2^{me} dilaté cordiforme, le 4^{me} étant allongé et muni de griffes bifides. Les élytres peuvent être marqués de taches, points ou bandes. La tête noire inclinée de haut en bas est plus ou moins recouverte par deux taches blanches de part et d'autre. Les courtes antennes sont composées de 11 articles, les 3 derniers élargis en massue (se rétractant au repos).

Elles présentent des couleurs diverses souvent vives, aux motifs variés (signalant aux prédateurs qu'elles sont amères ou toxiques). Les espèces sont souvent nommées d'après le nombre de leurs points.

 *Coccinella septempunctata*, la coccinelle à 7 points noirs et aux élytres rouges est la plus fréquente dans nos jardins et en Europe.

Les coccinelles sortent de leur léthargie au début du printemps avec les premiers rayons de soleil après une pause aux pieds des plantes, cachées sous les feuilles, sous la mousse ou dans un coin du garage, voir un hôtel à insectes si vous lui proposez.

Elles se reproduiront et pondront plusieurs centaines d'œufs que les femelles déposeront à proximité d'une colonie de pucerons. Ces œufs jaunes se transformeront en petites larves noires avec des reflets bleu métallisé et des points jaune orangé qui deviendront bien vite de redoutables prédateurs de pucerons, ce qui en fait de précieux auxiliaires pour le jardinier qui souhaite lutter biologiquement contre les ravageurs que sont les pucerons au jardin et à la maison. Chaque larve peut en effet dévorer jusqu'à 200 pucerons par jour !

Elle se transformeront ensuite en nymphes pour donner des adultes en été à la grande joie des enfants qui pourront venir les observer très régulièrement.



Les coccinelles amies des jardiniers figurent parmi les insectes utilisés par l'homme : beaucoup d'espèces se nourrissent en effet de pucerons et sont donc utilisées en lutte biologique comme insecticide nature. Le nombre de taches de la coccinelle dépend de l'espèce, dont il peut être une clé d'identification. Il ne dépend pas de son âge, contrairement à la croyance populaire.



Association de Gestion
et de Comptabilité



L'Outil en Main

AGIR AVEC DES PARTENAIRES



BANQUE POPULAIRE
GRAND OUEST

ADDITIONNER LES FORCES, MULTIPLIER LES CHANCES



*La Féнарac accueille tous les retraités
Qui se retrouvent
Dans les valeurs de notre association.*

Rejoignez-nous.

Et consultez notre site
www.fenarac44.fr