

# L'Echo de Lefort

*Le journal mensuel*



# Retour en photos sur le mois de Septembre





# En ce mois de d'octobre :



## Joyeux anniversaire à:

Mme ARZUL Josette, le 11/10

Mme LE FLOCH Mayvonne, le 14/10

*Bienvenue*

Mr THIERY Robert  
intègre la résidence le 2/10.



Une pensée pour Mme DIVAY Andrée,  
partie à la résidence des Hermines à Lanester.

Ce mois d'octobre marque le dernier de la vie professionnelle de notre directrice :

*Mme Bourbigot !*

Alors Nicole on a une petite devinette pour toi : Comment appelle-t-on quelqu'un de vraiment heureux et insouciant un lundi matin ?

*un retraité !*

*Ah, la belle vie qui t'attend !*



Prendre le temps de savourer le café du matin, lire la presse, prendre un deuxième café, aller chercher le pain en vélo, jardiner, bricoler, lire, cuisiner une bonne sauce, rendre visite à un ami, marcher 20 minutes, nager, commencer une aquarelle, savourer un plat cuisiné maison, faire du Pilate, s'apercevoir que la journée est déjà presque terminée et qu'on ne l'a pas vue passer !

On ne sais pas comment tu as d'occuper ta retraite. Mais qu'il s'agisse de beaux voyages, de loisirs ou simplement de temps passé en famille, on te souhaite d'en profiter pleinement. Tu as maintenant tout le temps de rattraper le sommeil perdu, de t'adonner à tes loisirs et de profiter des vacances !

Ne t'inquiète plus des réunions ennuyeuses. Il est temps d'être toujours prête et excitée pour les moments en famille. Bienvenue dans la vie de retraité ! Ne prévoies que des moments de plaisir dorénavant. On te souhaite une retraite épanouie, plaisante et reposante.

*L'équipe Lefort.*

# Les Mo'Jo !

*Marche, Danse..  
Tant pis pour les petits Petons.*



J'admets, pour avoir fait partie du lot, que certains jours nous en "bavons" à suivre Manon...Mais sachez, qu'autrefois il y a eu pire ( oui, c'est possible !). Il n'y a pas toujours eu chaussure à son pied ! En effet, jusqu'au 19ème siècle les chausses pouvaient s'utiliser indifféremment pour le pied droit ou le pied gauche... Comme vous pouvez vous en douter, ce n' était pas très confortable à l'usage !

En 1854 , l'industriel Alexis GODILLOT sauva les pieds meurtris en invitant des souliers beaucoup plus ergonomiques pour les soldats de la guerre de Crimée (déjà). Leur emploi se généralisa très rapidement, d'où le terme de Godillot qui reste dans le vocabulaire pour désigner une chaussure.

## Pour la petite histoire :

Lors d'une affectation (à la Flottille 23 F- Lann-Bihoué), nous avions un pilote qui s'appelait : SOULIER. Nous l'avions surnommé : LA GAUDASSE', peut-être pas gentil, mais entre nous c'était comme ça. Un moment est arrivé où il a quitté

l' Aéro-Navale et a entrepris une nouvelle carrière au sein de AIR-FRANCE...Cinq ans plus tard il est comme Commandant de bord sur la ligne Paris -Pékin . Mais la GAUDASSE' est resté La Gaudasse ...Tous les anciens "Potes" étaient reçus dans le cockpit et " champagne pour tout le monde ".

JO.



## *Pique-nique à Poul-Fetan.*

La journée du 12 Septembre peut être marquée d'une croix : nous avons passé une magnifique journée à Poul-Fetan. Il faut reconnaître que la situation météorologique était de notre côté.

Manon nous avait préparé une grande surprise... Nous sommes arrivés en même temps que nos amis Seniors ..de Pontivy et de Grand-Champ ! Surprise réussie, Merci Manon.

JO.



## *Au Revoir Nicole...*

Avec votre départ, c'est sans doute une page qui se tourne, pour nous. On a beau dire que tout est tracé, il y a toujours des " petites " choses à ajuster, voire à changer. Après 11 années de présence parmi nous, c'est inéluctable !

Mais la suite revient à votre successeur ....



Pour Madame Bourbigot nous retenons son départ en Retraite. Nous regretterons surtout une personne ouverte, à l'écoute , compréhensive... une Cheffe ! Une Cheffe difficile à remplacer. Le temps de la clinique du TER peut s'estomper... nous retiendrons surtout la sportive qui a partagé avec Alain les randonnées, le vélo, sans parler de votre jardin. Ici vous nous en avez fait souvent la démonstration, on vous voit mal arrêter de continuer !

Chère Nicole, si je peux me permettre, au nom des Séniore et Seniors, je vous souhaite une très bonne et belle retraite, bien méritée.. et je vous embrasse.

JO.



*Le saviez-vous : Il n'y a pas que l'alcool qui tue : mef' au café !*

Boire son café le matin, c'est apprécié, mais en boire de trop et continuellement... ça peut être fatal ! C'est la triste histoire qui a probablement causé la fin de l'écrivain Honoré de BALZAC (1749-1850 ).

Le Père Goriot, Eugénie Grandet...

Autant de célèbres oeuvres rédigées par cet auteur, mais le génie a un prix. Véritable bourreau de travail, Honoré de BALZAC n'hésitait pas à faire de courtes nuits de quatre heures, le reste du temps était consacré à l'écriture, encore et toujours... Pour tenir ce rythme il consommait des dizaines de tasses de café par jour. Jusqu'à 50 !

Le café avalé "tout s' agitait à l'intérieur" témoignait-il.

Les idées s'ébranlaient comme les bataillons de la Grande Armée sur le champ de bataille.

Malheureusement pour lui, la substance à l'origine de sa folle énergie aura fini par causer sa perte. Honoré de BALZAC décède en 1850 d'une insuffisance cardiaque, d'oedème et de problèmes rénaux très probablement dus à sa consommation excessive de café. Mef: buvons de l'eau ( au minimum..)

JO.

## Ô La Belle "ROUGE"

Vous l'avez vous même constaté, il n'y a pas que des arbres dans le patio. Cette année un petit groupe de jardiniers volontaires et bénévoles, suivent régulièrement la progression de leurs cultures et surveillent particulièrement la croissance des tomates, concombres, fraises et autres framboises . Rien n'échappe à leurs visites quasi quotidiennes. N'oublions pas que la totalité des fenêtres donnant sur les plantations sont autant de paires d'yeux fixées sur les bacs cultivés et que, donc, rien ne peut échapper à ces veilles permanentes. L' autre jour...et ça n'a pu échapper à personne....il manquait les deux tomates rouges !

Bien vite le "petit" larcin a été découvert. Quelle horreur ! Chez nous ! Vous vous rendez compte !!

M-C, très impliquée dans la culture et la cueillette de ces tomates était très déçue . Ce n'est pas le fait qu'on ait pris le fruit qui la gênait car il est bien entendu que toute personne participant aux plantations est autorisée à se servir. Mais cette cueillette a eu lieu anonymement, en cachette, et l'auteur n'a rien précisé sur la qualité (du travail) ce qu'il en pense, bref nous aurions voulu tout savoir comme s'il n'y avait pas eu ces petites cachotteries à l'origine. De toute évidence on ne le saura jamais. De son temps Mr Georges Marchais eût dit de ce geste : C'est un Scandale ! Nous mêmes que pouvons nous dire? Soyons sages (mangeons notre chapeau.).

*C'est pour rire*

JO.

1 - Dans une prison du fin-fond de la Sibérie, un jeune étudiant russe, demande à un autre étudiant qui vient d'arriver :

-Tu en a pris pour combien ?

-dix ans.

-Et qu'as tu fais ?

-Ben. Rien.

-Impossible ! Rien... c'est cinq ans

2 - La Grammaire :

L'instituteur à ses élèves :

-Qui peut me dire à quoi sert la grammaire ?

-A faire à manger à Grand-père....

3 - On sonne à la porte. Le petit Léonardo , 10 ans, ouvre :

-Bonjour jeune homme. Je suis le banquier de ta maman...est-elle là ?

Léonardo se retourne pour prévenir sa mère de cette visite impromptue, et crie dans le couloir :

-Maman , maman , y' a le banquier qui est là...tu as de l'argent ou bien je dois aller jouer dehors ?



JO.

# L'Echo vu par Jeannine

## *Des insectes dans nos assiettes ?*



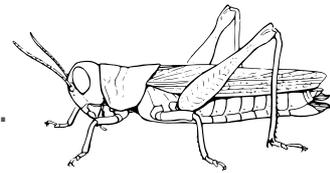
*Manger des insectes ? Courant en Amérique Latine, Afrique, Asie, Océanie... Mais en France, ils sont plutôt rares, les mangeurs d'insectes, appelés aussi : "entomophages".*

Chez nous, ces petites bêtes font l'objet d'intérêt, certes, mais aussi, parfois, de répulsion. Les voir dans nos assiettes, pour beaucoup, c'est :

"POUAH ! Jamais de la vie !"

Et pourtant, 4 espèces sont autorisées à la consommation :

- les vers de farine
- les larves de scarabée, au goût de céréales et de noisettes
- les criquets migrateurs qui font penser aux crevettes
- les grillons domestiques, à la saveur du pop-corn et du poulet.



### Mais quel est leur intérêt ?

Daniel Giron directeur de recherche au CNRS dit : "les insectes sont très riches en protéines et 100g apportent 100% des apports journaliers nécessaires en vitamines et minéraux"

**Donc :** - excellents pour la santé

- excellents pour l'environnement, leur élevage ne demandant que peu d'espace et très peu d'eau.

Quant à leur goût, il est varié. Tout dépend de la manière dont ils sont cuisinés. on les grille, on les mélange à des aromates (thym, paprika ou autres).

Voilà ce que nous dit le chef d'un restaurant qui, à Paris, sert des insectes :

"ça se mange comme des chips ! La galette aux vers de farine comporte 30% de protéines, l'équivalent d'un morceau de viande. Et c'est rassasiant, très digeste ! Certes, c'est un peu cher (comptez entre 300 et 1000€ le kg), mais si le marché se développe, les prix baisseront."

### Actuellement se crée une industrie liée à la production d'insectes :

Une entreprise rennaise les destine à la pisciculture et à l'alimentation animale. C'est ainsi qu'on retrouve les insectes dans les croquettes ou encore pour nourrir porcs et volailles ! Les vers transformés, eux, peuvent également donner des engrais végétaux, écoulés en jardinerie.

### Et l'alimentation humaine va t-elle se développer?

Et bien oui, par exemple sous forme de barres de céréales protéinées, de gâteaux, de pâtes, voire de compléments alimentaires et même dans certains traitements !

*Jeannine.*



## Histoires drôles

Deux braves dames discutent sur un banc de jardin :

-“Moi, déclare l’une d’elle, ça ne va pas, j’ai mal partout ! Comme dans la chanson, j’ai le rate qui se dilate, j’ai le foie qu’est pas droit. BREF je vieillis, me voila devenue “une vieille”. Et toi, comment vas-tu ?”

-“Et ben moi, déclare la copine, c’est tout le contraire. Je rajeunis, me voila redevenue “un bébé” !”.

-“Comment ça un bébé ?”

-“Bah oui ! Pas un poil sur le cailloux, plus de dents et des couches culottes.”



Une autre dame a un sérieux problème : elle devient sourde !

Seule solution : se faire appareiller.

Elle choisit un équipement dernier cri, haut de gamme et le miracle se produit : elle entend !

Sa copine lui déclare :

-“c’est ta famille qui doit être contente, tu comprends enfin de quoi parle tes enfants.”

-“Mais ! répond-elle, je ne leur ai rien dit de mon appareil. Ils me croient encore sourde. Assise tranquillement sur une chaise, j’écoute toutes les conversations autour de moi. Et tu peux me croire, c’est la 3ème fois que je refais mon testament !”



*L’automne est un deuxième printemps  
où chaque feuille est une fleur.  
Albert Camus.*



Jeannine.

# Le 1er octobre :

## *Journée Internationale des personnes âgées*



Le 1er octobre a lieu la Journée Internationale des Personnes Agées. Les différentes activités organisées tout au long de cette journée ont pour but de rappeler que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'ONU.

Tout au long de cette journée, plusieurs initiatives sont organisées. On y fera le point en ce qui concerne le respect des droits des personnes âgées dans le monde depuis la mise en place des principes en faveur des personnes âgées énoncés pour la première fois par les Nations Unies en 1991 : indépendance, participation, épanouissement personnel et dignité. Il sera également question de la mise en oeuvre des Recommandations du Plan d'Action sur le vieillissement adopté par l'ONU lors de la Deuxième Assemblée Mondiale (Madrid, avril 2002).

### *Augmentation de l'espérance de vie*

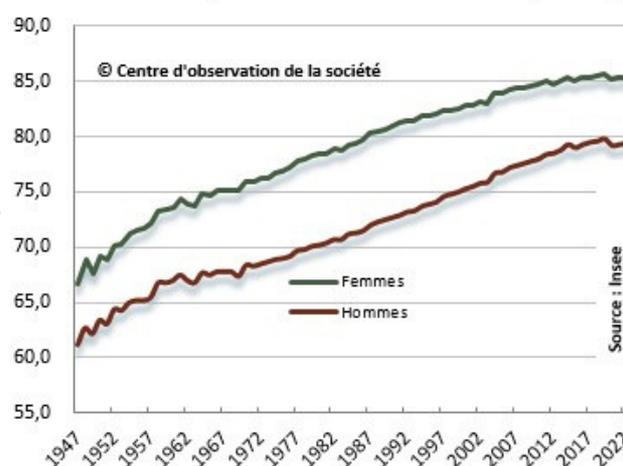
Selon Kofi Annan, Secrétaire Général de l'ONU, " Nous sommes tous témoins d'une révolution silencieuse ". Durant la deuxième moitié du vingtième siècle, l'espérance de vie a augmenté de vingt ans. Dans les trente prochaines années, un tiers de la population des pays développés aura plus de 60 ans et parmi celle-ci, 10% sera âgée de plus de 80 ans.

Ce changement ne doit pas être réduit à la dimension démographique. Il comportera des implications sociales, économiques, culturelles et éthiques dont il faudra tenir compte.

### *Un rôle à jouer dans la société*

Partout dans le monde, une génération qui a connu des périodes beaucoup plus difficiles que celle que nous traversons aujourd'hui demande, à travers ses organisations représentatives, que la société prête davantage attention à ses conditions de vie et au respect de ses droits. 70 millions de personnes âgées cherchent une place plus adéquate dans nos sociétés européennes. De leur côté, les institutions de l'Union Européenne ne reconnaissent pas encore le rôle

Evolution de l'espérance de vie à la naissance (années)



social que les citoyens que des citoyens de plus de 60 ans ont à jouer. Ces derniers sont tenus à l'écart de tous les processus décisionnels et même de ceux qui ont trait aux questions liées à leurs conditions de vie et à leurs droits sociaux. En Europe, la consultation des organisations représentatives des personnes âgées, recommandée par les institutions internationales de l'ONU et de l'UNECE est encore loin d'être appliquée.

A l'occasion de la Journée Internationale des Personnes Âgées, la FERPA (Fédération Européenne des Retraités et des Personnes âgées) entend clairement faire comprendre qu'en Europe les personnes âgées poursuivront leur combat pour une participation active à la vie de l'UE et aux choix à opérer pour garantir à l'europe un avenir où protection sociale, démocratie, citoyenneté et valorisation des relations intergénérationnelles formeront un ensemble homogène ! Les personnes âgées ont mérité leur place dans la société européenne. Elles constituent un patrimoine précieux pour l'Europe du futur, comme elles l'ont été pour l'Europe du passé.

## Le saviez-vous :

### *Le cri des plantes*

Les plantes sont des êtres vivants qui réagissent à leur environnement. Elles sont capables de percevoir la lumière, la température, l'humidité, les nutriments, les insectes, les blessures et même les sons. Mais peuvent-elles aussi émettre des sons ? Et si oui, pourquoi le font-elles ?



#### *Des sons inaudibles pour l'oreille humaine*

Des chercheurs israéliens ont récemment découvert que les plantes produisent des ultrasons lorsqu'elles sont soumises à un stress hydrique ou mécanique. Ces sons sont inaudibles pour l'oreille humaine, mais peuvent être détectés par des microphones spéciaux. Les chercheurs ont enregistré les cris de plusieurs espèces de plantes, comme le tabac, le tomate ou le mimosa pudique.

Selon eux, ces sons seraient un moyen de communication entre les plantes et leur environnement. Ils pourraient servir à alerter les autres plantes du danger, à attirer les pollinisateurs ou les prédateurs des herbivores, ou à réguler leur croissance et leur développement. Les chercheurs ont également constaté que les sons variaient selon le type de stress et l'intensité de la réaction.

Cette découverte confirme celle d'une équipe française qui avait déjà enregistré le cri des plantes en souffrance en 2014. Ces chercheurs avaient utilisé une technique appelée "électrophysiologie acoustique", qui consiste à mesurer l'activité électrique des cellules végétales et à la transformer en son. Ils avaient ainsi pu entendre le bruit d'une plante qui se défend contre une attaque fongique ou qui se répare après une coupure.

Ces travaux montrent que les plantes sont dotées d'une forme d'intelligence et de sensibilité qui nous échappe encore. Ils ouvrent de nouvelles perspectives pour mieux comprendre le langage végétal et ses implications écologiques. Ils nous invitent aussi à respecter davantage ces êtres silencieux mais pas muets.

### *Comment les plantes produisent-elles des sons ?*

Les plantes n'ont pas de cordes vocales ni d'organes auditifs comme les animaux. Elles produisent des sons grâce à un processus appelé "cavitation". Il s'agit de la formation et de l'éclatement de bulles d'air dans les vaisseaux conducteurs de sève. Ce phénomène se produit lorsque la plante est soumise à un stress hydrique, c'est-à-dire lorsqu'elle manque d'eau ou qu'elle en perd trop par évaporation. Lorsque les bulles d'air éclatent, elles génèrent des vibrations qui se propagent dans le tissu végétal et dans l'air environnant. Ces vibrations ont une fréquence comprise entre 20 et 300 kilohertz, ce qui correspond au domaine des ultrasons. Les chercheurs israéliens ont utilisé des microphones sensibles aux ultrasons pour capter ces sons. Ils les ont placés à une distance de 10 cm des plantes et ont soumis celles-ci à différents types de stress : manque d'eau, coupure d'une feuille ou contact avec une chenille. Ils ont ensuite analysé les signaux sonores obtenus et ont constaté qu'ils étaient spécifiques à chaque situation.

Les sons émis par les plantes ne sont pas inutiles. Ils peuvent avoir une fonction de communication avec les autres plantes ou les animaux. En effet, certains organismes sont capables de percevoir les ultrasons et d'y réagir. Les animaux peuvent également être sensibles aux sons des plantes. C'est le cas des chauves-souris, qui utilisent les ultrasons pour se repérer et chasser. Elles peuvent ainsi localiser les plantes qui émettent des sons et en déduire leur état de santé ou leur présence de nectar. C'est aussi le cas des araignées, qui utilisent les vibrations des feuilles pour détecter leurs proies ou leurs prédateurs.

Les sons des plantes peuvent donc avoir un impact sur la biodiversité et les interactions écologiques. Ils peuvent favoriser la pollinisation, la dispersion des graines, la défense contre les herbivores ou la coopération entre les plantes.