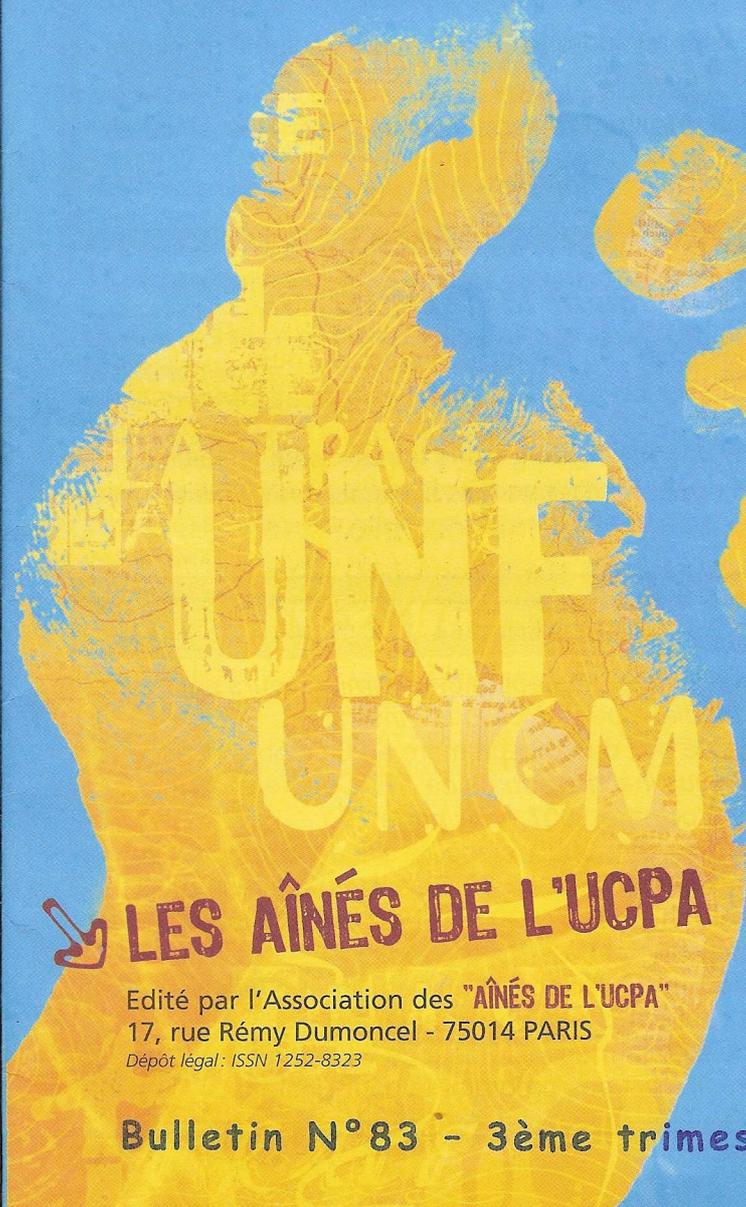


# LA TRACE



 **LES AÎNÉS DE L'UCPA**

Edité par l'Association des "AÎNÉS DE L'UCPA"  
17, rue Rémy Dumoncel - 75014 PARIS  
Dépôt légal: ISSN 1252-8323



**Bulletin N°83 - 3ème trimestre 2007**

### Au revoir ...

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de notre ami **Serge GROS**, dont les obsèques ont eu lieu dans la plus stricte intimité le 5 mai dernier.

**Serge** fut des nôtres en 1949 au Pont de l'Alp, puis aux Rousses, ensuite à Villeneuve. Il a quitté l'UNCM vers 1954.

A la retraite il est venu rejoindre les Aînés et a participé à plusieurs stages (*La Plagne, Flaine, etc.*)

Nous présentons à **Marinette**, son épouse, nos plus sincères condoléances.

### Ils ont quitté la vie active...

Nous avons appris le départ à la retraite de François Roux, Patrick Jaquetmet, Jacques Fromont (*que nous avions déjà annoncé*).

Nous leur souhaitons une bonne et agréable retraite... en attendant qu'ils viennent nous rejoindre comme tous nos amis dont vous trouverez leur nom en page 16 !

### Nos prochains rendez vous ...

- ◆ **Saint Girons**, vol à voile 2-8 septembre (*derniers jours pour s'inscrire auprès de Martial Maes - à ce jour 8 inscrits*).
- ◆ **Jumièges**, stage de golf du 30 septembre au 6 octobre (*il est encore temps pour vous inscrire auprès de J.P. Charrière*).
- ◆ **Sormiou** 14 au 20 octobre 2007 (*voir page 15*).
- ◆ **Flaine** du 13 au 19 janvier 2008, stage de ski, dans le nouveau centre UCPA. Inscriptions (*joindre 80 € d'arrhes*) auprès de Gil Mairot, 70 av des Romains - 74000 ANNECY— Tel. Fax 0450 578 797 ou gil.mairot@cegetel.net
- ◆ **Assemblée générale de l'association des Aînés** 15 janvier 2008 (*à confirmer*) au cours du stage de ski à Flaine
- ◆ **Brésil** : personne s'étant manifesté pour ce voyage proposé par Marc Destailleurs, il n'est pas programmé pour l'instant...

# Golf à Lacanau...

Beaucoup de personnes avant moi ont écrit sur le golf.

Des golfeurs d'abord, comme Jimmy Demaret : « **le golf et le sexe sont les seules choses qu'on peut apprécier sans y être bon** », Gardner Dickinson « **on dit que le golf ressemble à la vie, c'est faux : le golf est plus compliqué** » et Harry Tofcano « **je joue merveilleusement bien les bois, mais j'ai beaucoup de difficultés à en sortir !** »

Et aussi des écrivains. Ma préférée est la définition de Mark Twain « **le golf est une agréable promenade gâchée par une petite balle blanche** ».

Paul O'Neil affirme lui que « **le golf est essentiellement un exercice masochiste exécuté en plein air** ».

Mais j'aime bien que Claudel écrive « **80 ans c'est l'âge de la puberté golfique parce que ça me laisse le temps, et une marge de progression !** »

Nous étions donc nombreux à ce stage : Jean Aboudharam, Esther Eisele et ses amis Claude et Maryse, Danielle et Claude Brunet, Gigi et Pierre Chosalland, Chantal et Jean-Pierre Charrière, Denise Martin, Hélène Marchési, Martine et Marc Landré, Henriette Guette, Michel et Yvette Pagès, Marylou, René et Michelle Raffard, Mario Saccagi, Odette et ses cousins, Annette et Jojo Sourd.

Et près de nous d'autres cheveux gris,

ceux de la Retraite dont au bout d'une semaine je ne sais toujours pas si elle est « sportive » « dynamique » ou « heureuse » ! Il paraît qu'au golf 30% seulement des stagiaires est dans le créneau d'âge de l'UCPA, 30% a entre 40 et 60 ans... pour le reste, cela va de 60 à plus de 85 (*les doyens m'ayant interdit de dire leur âge !!*)

Chacun est persuadé d'avoir eu le meilleur moniteur, c'est normal, ils sont tous bons.. mais j'ai une pensée reconnaissante pour le nôtre, Timothy, qui a assumé patiemment, très gentiment et sans grimacer ses deux débutantes.

(suite page 4)



*(Golf à Lacanau suite de la page 3)*

Il avait tout à nous apprendre, même et surtout « l'étiquette » à laquelle nous ne pensions pas toujours.. nous avons piétiné quelques lignes de put, ramassé des divots là où ce n'était pas nécessaire, et sans doute trop longuement cherché nos balles à l'extérieur des barrières à sangliers, mais qu'est-ce qu'on s'est amusé. Levés tôt les matins, nous alternions tous le practice, les 9 trous du Baganais, ou le beau parcours de la Méjane, certains enchaînant même 36 trous – *quel courage !* – pour améliorer leur classement.. Si l'an dernier le soleil avait brillé, cette année on a eu droit à un ciel plutôt gris, mais en fin de compte, lorsqu'il faut escalader les trous escarpés de la Méjane en remorquant son chariot on apprécie le temps frais, et cette année – super – pas de moustiques autour de nous. Mais il n'y a pas eu que le golf.. loin de là ! Nous avons aussi découvert le Casino et les machines à sous, sans réelle chance puisque le jackpot de 5 000 euros gagné ce soir là n'était pas pour l'un d'entre nous, mais Annette, Marylou et Mario ayant sauvé leur mise nous ont tout de même offert à boire. Heureusement les gendarmes que nous avons croisés en rentrant n'ont pas eu l'idée de nous arrêter. Que faisaient-ils dehors à cette heure tardive ? Découvert également les talent jusque là cachés de Jean Pierre Charrière et Pierre Chosalland au karaoké. Impossible de les arrêter tant ils étaient en voix.. Brassens devait se retourner dans sa tombe, et si Sardou nous avait entendus il aurait certainement intenté un procès

soit aux chanteurs soit au fan-club, déchaîné lui aussi.

Le soir du cours de Salsa, Annette et Martine avaient des démangeaisons dans les pieds, mais l' Aîné masculin ne semble pas trop tenté par la danse, hélas, et il y avait plus de spectateurs admiratifs que de danseurs.

Et puis bien sûr les amateurs d'huîtres et de soupions ont été gâtés, Richard, fidèle au poste en cuisine, améliorant l'ordinaire (pas si ordinaire que ça d'ailleurs) du stagiaire.. les Aînés ont bien droit à quelques privilèges, comme les magrets grillés au barbecue, qui embaumaient, ou les petits vins de Castel Nègre et de Lucien Cerciello, qui ont fait quelques envieux aux tables voisines.

Le dernier soir nos moniteurs ont fait leurs commentaires, plutôt gentils, sur nos performances, devant un pichet alcoolisé (le premier de la soirée). Ils semblaient même avoir envie de nous revoir l'an prochain ! puis nous sommes allés terminer la soirée en ville, devant un agréable digestif.. nous aurions bien aimé marcher sur la plage, mais qu'est-ce que l'eau était froide.

Le lendemain matin c'était un peu dur, nous n'avions pas très envie de partir, d'ailleurs – actes manqués ? – l'une partait sans ses bijoux, l'autre carrément sans ses bagages.. et nous nous sommes promis de nous revoir tous à Jumièges chez Jean, pour faire encore des progrès, mais en attendant, les petits veinards partant pour la Bretagne nous leur avons souhaité un agréable séjour.

Michelle Page

## Au pays des Abers, les aînés "Colassent et Tabarlisent"

**Du 10 au 16 Juin 2007 - 25 participants**

Foin d'altitude, cet été, pour les Aînés. Histoire de ne pas finir idiots, nous avons misé sur l'oxygène, les embruns et l'iode de l'océan pour un grand bol d'air salé ...

Le centre de l'Aberwrac'h, aux confins du Finistère, nous a chaleureusement accueillis en ouverture de saison. Etrave face à l'aber, ce long bras de mer qui pénètre dans les terres ; le centre est idéalement situé plein ouest pour admirer les somptueux couchers de soleil, rêver ou partir en croisière.

En vrais « marins de la terre » (1), nous avons sillonné le Léon, à pied par les chemins creux, à vélo tout terrain, et, pour les valeureux nautiques en kayak de mer. Jean-Pierre Charrière et les Le Pecq, qui sont nés pieds palmés, n'ont jamais reculé devant un plongeon en eaux « fraîches », même avant le petit déjeuner...

Dimanche, sitôt arrivés et installés: ballade au sémaphore, au pied du bâtiment qui accueillit naguère le premier centre nautique de la FFV et de l'UCPA ; parmi les hortensias et les fuchsias au mieux de leur forme. Puis, nous avons fait connaissance avec le directeur : Alain Della Gaspera – Gaspi pour les intimes- Philippe et José qui nous ont accompa-

gnés tout au long de la découverte de cette région magnifique, et Doudou-responsable technique- ils nous ont concocté une semaine aux petits oignons.

Premier jour, en route pour le Pont du Diable : à vélo, en kayak de mer. Et Lucette fait des siennes, refuse de partir autrement qu'à pied ; jamais montée à vélo, le kayak ne l'inspire pas. Elle n'est pas la seule à s'illustrer : à l'arrivée des kayakistes, René s'enlise dans la boue de la marée basse. Jean-Pierre et Marie-Odile le tirent vite de ce mauvais pas. Transis, les vaillants nautiques allument des feux pour se sécher et se réchauffer... sur la rive opposée aux vétistes ! Obligés d'attendre que la mer monte pour échanger kayaks contre vélos... Retour au centre, épaules et mollets bien échauffés, juste à temps... pour l'apéro face à l'océan. Mardi, rando côtière à la Baie des Anges, puis « pic-nic » et bateau pour la minuscule Ile Vierge. Visite du plus haut phare d'Europe. 360 marches à gravir pour en atteindre le sommet et admirer un paysage grandiose. Encore une belle journée clôturée par un apéro convivial. Mercredi, après un départ sous les parapluies, nous avons très vite bénéficié d'un temps fort agréable. Découverte des belles falaises granitiques déchi-

*(Suite page 6)*

(Suite de la page 5)

quetées, dans les criques desquelles se blottissent de petites maisons aux volets d'un bleu profond, noyées dans d'opulents massifs d'hortensias. Philippe nous interroge souvent sur la flore, note tout. C'est un catalan... alors les fleurs du nord ! Arrivée à Portsal où l'ancre de l'Amococadix (20 tonnes 500), indique la direction du sinistre d'une des plus désastreuses marées noires. Jeudi: bateau pour Ouessant. Sur l'île, rando pour rejoindre le phare du Creac'h par le chemin côtier du Shiff. Bains pour les accros à l'eau froide, parmi les cormorans et les mouettes effrayés. Pique nique dans les rochers au dessus d'une belle anse, entourés des « volatiles marins » attirées par les miettes. Visite du phare-musée qui retrace l'évolution du système de signalisation des côtes et des dangers, et de la mise au point des lentilles qui en amplifient la source lumineuse. Soirée bretonne et chansons de marins, interprétées par Yves avec beaucoup d'humour, entre crêpes et cidre local de haut goût (arôme bouse). Pour les contemplatifs coucher de soleil dans les récifs du Créac'h. Le lendemain réveil en fanfare à 5 h du matin pour un départ à 8 h 30. Bateau pour le Conquet et pique-nique chantant près des digues. Là, c'est Jean-Pierre qui nous a gratifié d'un tour de chant ; au répertoire : Francis Blanche et Bobby Lapointe ! Retour au centre par les chemins côtiers, la Pointe Mathieu et ses belles anses où les jardins surplombent la mer où les goémoniers sont à l'œuvre. En soirée, au Centre : 40° anniversaire de l'arrivée de l'UCPA dans les locaux du Centre d'Apprentissage Maritime, qui domine l'Aber. Pierre Lhostis un de ses initiateurs, représentant de la FFV, en fait l'historique.

Au menu: plateau de coquillages de Prat Ar Coum, fine fleur de l'huître armoricaine arrosé d'un petit blanc frais : la fête ! D'autant que Lucette Bellina y débuta au poste d'intendante, et nous rappela que Jean Labesque, Jean-Pierre Charrière, Luc Hénocq et Jean-François Malesset en ont pris successivement la direction, aujourd'hui assurée par Alain Della Gaspera .

Et comme toute bonne chose a une fin, c'est aux accents de « mon beau Gilbert, roi des Abers » (2) composé par le groupe en catimini et récité par Christiane que nous nous sommes séparés. Bien persuadés que si en Bretagne la mer est froide, les paysages rivalisent sans problème avec les plus beaux de nos montagnes.

*Texte de Christiane Dubouchet, Elisabeth Beaughey, Lucette Bellina  
et trituré par Volga.*

(1) *expression de Pierre Tisserand : chanson le navigateur solitaire*

(2) *Je vous prie de bien vouloir excuser la non publication des paroles in extenso, mais Volga les a égarées !*



## Les Phares *par Yves le Pecq*

Le stage à l'Aber Wrac'h fut l'occasion pour beaucoup de découvrir les phares et balises qui ponctuent les côtes de France pour améliorer la sécurité en mer et aider les marins à se positionner. Au cours de nos randonnées plusieurs grands phares célèbres ont ainsi été observés et visités :

**Le phare de l'île wrac'h** marque l'entrée de l'Aber, non loin de l'île Vierge. Il est situé à 23 mètres au dessus de la mer.

Sa portée lumineuse est de 7 milles. 3 éclats rouges toutes les 12 secondes caractérisent ce bâtiment. Il domine une île protégée, mais ne se visite pas.

**Le phare de l'île Vierge** est le plus haut d'Europe avec ses 83 mètres de haut. Edifié de 1897 à 1902, il fut électrifié en 1956. Il est situé sur un îlot à 1,5 km de la côte du Finistère nord. La portée lumineuse de son feu est de 27 milles (50 Km), émis par une lampe halogène de

*(Suite page 8)*



## un joyeux anniversaire !



*« j'avais mis les pieds pour la première fois en 1967, en tant qu'intendante avec Jean Labesque Directeur de Centre.*

*Le DC Alain Dellagaspera, au cours du stage, a fait un apéritif pour fêter les 40 ans de l'arrivée de l'UCPA à l'Aber Wrac'h et a invité Lhostis qui était l'instigateur sur place de cette collaboration avec l'UCPA, et trois journalistes pour les photos dans le journal régional.*

*Encore un excellent séjour pour les Aînés : nous étions un groupe de 25 dont quelques couples nouveaux - aussi sympa que les anciens - et nous étions plus nombreux que les stagiaires...*

*Le DC a mis deux moniteurs de rando à notre disposition et nous avons eu un programme intéressant.*

*A part le lundi très nuageux et quelques gouttes, nous avons eu plutôt beau temps (comme dit la météo : après dissipation des brumes matinales, amélioration en cours de journée), surtout 2 journées passées à l'île d'Ouessant où nous avons profité d'un beau ciel bleu. La pluie n'est arrivé que le jour du départ. La région nous a beaucoup plu : c'est très vert, beaucoup de végétation, de belles maisons aux toits d'ardoises et très fleuries, des petits villages très fleuris ».*

*Lucette Bellina*

(Suite de la page 7)

650 w seulement, brille d'un éclat blanc toutes les 5 secondes amplifié grâce à la lentille de Fresnel qui flotte dans une cuve de mercure.

Nous avons eu la chance de le visiter avec un guide et d'admirer le manteau d'opales qui tapisse tout l'intérieur de la tour de forme cylindrique, bâtie en pierres de kersanton ou kersantite, roche magmatique filonienne, de composition proche du granit, et présentant un intérêt pour la taille, car elle allie la facilité à être sculptée à la résistance au temps et aux intempéries. On l'extrait de carrières dans la région de Brest.

**Le phare de Creac'h** sur l'île d'Ouessant fut longtemps le phare le plus puissant du monde, visible à une centaine de miles (170 Km) avant que l'on réduise sa puissance à 32 milles aujourd'hui. Il fut construit en 1863. Il abrite le musée des Phares et Balises mais ne se visite pas. Il fut le premier phare sur lequel fut installée en 1889 la première optique pour feu électrique. Ce fut aussi le premier phare automatisé. D'une hauteur de 55 mètres et à 75 mètres au dessus de la mer, ses deux éclats blancs éclairent le ciel breton toutes les 10 secondes.

**Le phare de Saint-Mathieu** est situé sur la pointe qui porte son nom, surnommée "la proue de l'Ancien Monde". "Ce "bout de terre", le plus à l'ouest de France, est une des plus impressionnantes pointes bretonnes car l'océan Atlantique y occupe les trois-quarts de l'horizon. Au coeur du Pays d'Iroise, subsistent les ruines d'un monastère qui posséda comme relique la tête de Saint Mathieu depuis le 6<sup>ème</sup> siècle, lorsque des marins bretons, rentrant d'Ethiopie avec les restes du saint, invoquèrent le saint qui les sauva du naufrage et leur permit

de rentrer sains et saufs au port du Conquet. Le phare actuel date de 1835, et se situe aux côtés des ruines de l'abbaye construite entre 1150 et 1250. En 1931, le feu est électrifié, ce qui améliorera les conditions de vie des "vigiles des mers". En juin 1963, la tour est peinte en rouge et blanc et marquée de l'inscription "Saint-Mathieu".

**Le phare de la Jument** ; phare en mer, phare d'enfer ! Au large d'Ouessant. C'est après avoir échappé de justesse à un naufrage, en 1878, que Charles-Eugène Potron, lègue 400.000 Fr-Or pour l'érection d'un phare « *devant s'élever sur le roc, dans un des parages les plus dangereux du littoral de l'Atlantique, comme ceux de l'île d'Ouessant* ». La Jument est choisie. Cette roche se situe au Sud-Ouest de l'île, dans une zone d'accès difficiles et de courants violents, pari fou autant que défi technologique pour cet écueil considéré comme l'un des plus dangereux du littoral ! Les premiers travaux commencent en 1904 sur le rocher. Achevée durant l'été 1911, et pourtant en granit, la bâtisse ne tarde pas à essayer une grosse tempête en décembre qui révèle ses faiblesses : elle tremble ! Le monteur de l'optique, 3 gardiens et le cuisinier se trouvent alors dans le phare. Des lames énormes attaquent la base par le sud-ouest et couvrent la lanterne dont le vitrage se fend ; la cuve à mercure répand ses vapeurs ; le pavillon de la sirène est repoussé à l'intérieur de son logement ; les réservoirs de pétrole se déplacent dans la pièce ; l'eau entre à flots par les fenêtres brisées et dévale l'escalier. Les 5 hommes présents s'attendent à être engloutis. Au bout de 5 jours et 5 nuits de cau-

(Suite page 9)

(Suite de la page 8)

chemar, malgré une mer forte, le bateau de chantier, *la Confiance*, peut intervenir. De sérieux travaux s'imposent lorsqu'on découvre que le rocher est fendu ! La base de la tour est chemisée d'une couronne de 20 cm de béton armé ; 3 câbles sous tension de 1000 tonnes sont scellés dans la roche. Ces travaux devront être entrepris à plusieurs reprises et prendront fin en 1940. Mais le phare frémit toujours...

Récemment ce phare mythique a donné lieu au tournage d'un film que je vous recommande « l'équipier » de Philippe Lioret avec Sandrine Bonnaire et Philippe Torreton.

Le mot phare, vient du grec Pharos, qui est le nom de l'île où se trouvait le Phare d'Alexandrie. Cette origine est conservée dans beaucoup de langues, comme dans l'italien et l'espagnol (faro), le portugais (farol). Cependant, certaines langues comme l'anglais ont tout simplement créé un nom composé (lighthouse), expliquant clairement la fonction du phare. Pragmatiques ces anglais !

Les premiers phares maritimes sont vraisemblablement apparus dans l'Antiquité, lorsque la marine a commencé à se développer. Ils permettaient principalement de repérer la terre et ses zones dangereuses, les villes portuaires. On peut même considérer le volcan Stromboli et ses petites éruptions régulières (environ toutes les quinze minutes à l'heure actuelle) comme le plus vieux et l'un des plus puissants phare de Méditerranée, les marins s'en servant effectivement comme d'un repère.

Aujourd'hui, avec les systèmes de positionnement modernes par satellite à la portée de toutes les bourses, tel le GPS (système américain et demain GALI-

LEO, système européen), l'utilité des phares et balises décline.

On peut craindre, compte tenu du coût élevé de leur entretien, que l'administration diminue ses crédits et qu'ils tendent à s'éteindre, puis à disparaître. Ainsi, aujourd'hui, il n'y a plus que 1500 phares maritimes encore en service dans le monde.

Le signal lumineux émis par un phare a des caractéristiques spécifiques qui permettent aux marins de l'identifier et de l'utiliser pour déterminer leur position et leur route. C'est la signature du phare qui le caractérise :

- la couleur du signal lumineux : souvent blanc pour les grands phares (visible de plus loin), parfois rouge. Le vert est réservé aux feux à secteur car cette couleur n'est visible que de relativement près (les feux à secteurs émettent un signal de plusieurs couleurs : il éclaire généralement en blanc la zone de navigation saine, en vert et rouge les zones dangereuses situées à bâbord et tribord de la zone saine).
- le nombre des éclats lumineux ou des phases d'obscurité
- la période au bout de laquelle le feu reproduit la même séquence d'éclats ou de périodes d'obscurité : par exemple 15 secondes

Pour éviter toute erreur d'identification, deux phares situés dans la même zone de navigation n'auront jamais les mêmes caractéristiques.

Le « livre des feux » répertorie très précisément toutes les caractéristiques de tous les phares et feux car en plus des grands phares remarquables il y a une quantité de feux mineurs, tourelles et bouées qui balisent les côtes. ■

## Les risques cardio-vasculaires

Des études ont montré que l'excès de graisse autour de la taille multiplie les risques de maladie cardio-vasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux ou de diabète de type 2.

Ce syndrome métabolique (*ou syndrome X*) concerne 20 % des plus de 40 ans, et seulement 16 % des médecins mesurent le tour de taille leurs patients !

On estime qu'au-delà de 79/80 cm pour les femmes et de 93/94 cm pour les hommes, il faut faire attention aux risques possibles.

Chacun peut déterminer **son tour de taille** (TDS), sachant qu'au delà de 0,50 le risque de maladie est majoré. Ce TDS s'obtient en divisant le tour de taille par sa hauteur en centimètres.

Par exemple, une femme de 1,60 m pour un tour de taille de 83 cm aura un TDS de 0,53 et présentera donc un léger risque. Un homme de 98 cm de tour de taille pour 1,75 m aura un TDS de 0,56 donc susceptible de risques...

Bien entendu cela ne suffit pas pour affirmer un diagnostic de risques. Quatre autres facteurs existent dont la conjugaison peut être critique.

Ces risques sont : une glycémie élevée à jeun, un faible taux de cholestérol HDL, des triglycérides et une tension artérielle supérieure à la normale.

Ce syndrome métabolique est plus fréquent chez les femmes après 60 ans et chez les hommes après 50 ans...

Les maladies cardio-vasculaires font 180.000 décès par an dans notre pays, et sont la première cause de la mortalité !

Pourquoi le diabète ? c'est qu'en cas de graisse abdominale, le sucre demeure dans le sang : ce qui oblige le pancréas à sécréter, pour compenser, encore plus d'insuline que d'habitude. A terme, il s'épuise et le diabète apparaît.

Parlez en à votre médecin. Avant tout médicament il faut mieux manger, faire de l'exercice physique et perdre du poids... OUI, bien sur c'est plus facile à dire... qu'à faire !

Le plus facile reste l'exercice physique. Trente minutes au moins par jour, cinq jours par semaine est un minimum conseillé, et assez facile à réaliser : marche rapide, nage, cyclisme, jogging voir vélo d'appartement.

**Alors, on s'y met dès demain ?!** (voir article « Marcher d'un bon pied... »)

# Marcher d'un bon pied...

La première liberté de l'homme, depuis qu'il s'est mis debout, est de marcher. C'est un principe, un droit et un besoin pour toute personne qui permet de rester autonome et de garder le goût de la vie. Selon son histoire, ses habitudes de vie, chacun a des objectifs différents en terme de performance (jogging, promenade, randonnée, etc.).

Pour aller de bon pied, quel que soit son âge il faut savoir se prendre en charge, le vieillissement est inéluctable et aujourd'hui des moyens existent pour mieux le contrôler.



« **Être vieux** » est un état d'esprit. Le corps médical est unanime pour affirmer que les clés d'un bon équilibre sont :

- La bonne utilisation des sens ;
- Une oreille interne performante ;
- Des articulations et des muscles entretenus.

Pour tout cela voici quelques tuyaux pour partir d'un bon pied :

- Éviter les médicaments inutiles, ne pas faire de l'automédication,
- Faire attention à son environnement : les sols glissants, les bords du tapis, l'accessibilité aux sanitaires, sans oublier la douche et/ou la baignoire...
- Prendre soin de ses pieds : porter des chaussures adaptées, ne pas hésiter à utiliser des semelles convenables, si besoin aller chez le podologue.
- Entretenir ses muscles en faisant de la gymnastique d'entretien, soit dans un club ou un centre, soit simplement à domicile par des gestes souples.

*(Suite page 12)*

(Suite de la page 11)

- Avoir de bons « os », en béton dirait un kiné. L'examen de densitométrie est aujourd'hui pris en charge par sécurité sociale.

Marcher doit être une préoccupation individuelle.

Faire trois ou quatre fois par semaine une heure de marche doit être inscrit dans ces préoccupations. Encore mieux si on peut le faire tous les jours !

Mais qui dit être debout, dit aussi ne pas tomber ...

Nous tombons à tout âge et souvent sans fracture associée. Toutefois rester au sol peut être angoissant...

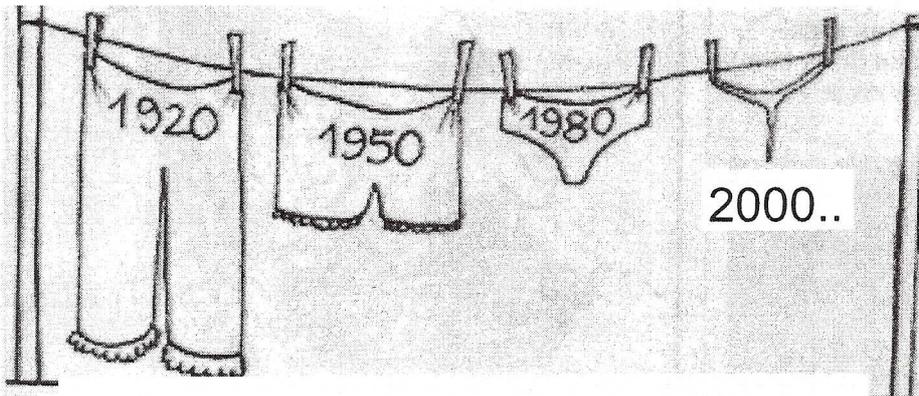
Dans ce cas, surtout si on est seul, il est indispensable de savoir se relever seul. Voici quelques conseils.

1. s'allonger sur le dos, plier un genou jusque sur la poitrine, mettre le bras opposé au dessus de la tête et basculer sur côté de la jambe allongée pour se retourner à plat ventre ;
2. en fixant le sol, se redresser sur les coudes et ramener les genoux fléchis pour passer à « quatre pattes » ;
3. avancer à « quatre pattes » jusqu'à une chaise, un lit ou tout autre appui stable ;
4. se mettre en position de « chevalier servant » la jambe la plus solide restant au sol ;
5. se glisser sur les jambes en s'appuyant sur la chaise et en relevant la tête ;
6. debout, rester appuyé le temps de retrouver l'équilibre... et ses esprits !

- ◆ Ce qui est bien quand on est vieux, c'est qu'on peut chanter en se lavant les dents.
- ◆ Moi, je ne me fais pas engueuler parce que je m'endors après avoir fait l'amour ! Je m'en dors pendant...



Voici la preuve...  
du réchauffement de la planète... !



### Les bienfaits du miel par Mimi Bozonnet

Tout le monde sait que le miel est bon pour la santé, mais certains sont spécifiquement indiqués pour des affections précises, ainsi :

- ◆ Miel d'acacia : antispasmodique, il atténue les inflammations de la bouche et de la gorge, de plus il est favorable à la digestion de l'enfant ou de l'adulte.
- ◆ Miel de châtaignier : à utiliser contre les maladies circulatoires ou contre la fatigue.
- ◆ Miel de lavande : antispasmodique et antiseptique, contre les insomnies et les migraines.
- ◆ Miel de sapin : connu pour les affections des voies respiratoires, bronchite, toux, rhume et aussi l'asthme.
- ◆ Miel de tilleul : sédatif, digestif et antispasmodique, indiqué dans la lutte contre l'obésité et l'insomnie.
- ◆ Miel de thym : antiseptique et anti-infectieux, curatif des bronchites, rhumes, toux et soulage l'asthme.
- ◆ Miel de romarin ! il stimule le foie, traite les ulcères et soigne l'eczéma.
- ◆ Miel de tournesol : fait baisser la fièvre.

*(à suivre dans le prochain bulletin)*

## RECETTE DE L'HERBE D'OR : FAIRE DES CREPES

Valeurs approximatives moyennes

Nombre de crêpes	Farine sarrasin (gr)	Farine de froment (gr)	Œufs (petits ou moyens)	Lait (litre)	Eau (litre)	Sel (cuillère à café)
10	170	70	1	0,5	0,1	1
20	340	2	1	0,2	2	2
30	510	210	3	1,5	0,3	3
40	680	280	4	2	0,4	4
50	850	350	5	2,5	0,5	5
60	1020	420	6	3	0,6	6

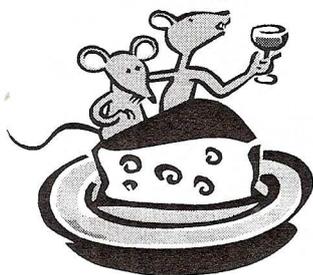
Mélanger les ingrédients dans un bol au fouet ou avec un robot. On peut facilement diminuer le nombre d'œufs, utiliser des laits de céréales, augmenter ou diminuer la proportion d'eau, utiliser du lait entier ou écrémé, varier les proportions de farine, utiliser des types plus ou moins blutés (taux de blutage 60, 65, 80, 110...).

Après avoir laissé reposer la pâte et avant de faire les crêpes on ajuste sa fluidité en ajoutant si besoin du lait ou de l'eau.

Ces crêpes se dégustent accompagnées de jambon, oeuf, saucisses, saumon ... selon les goûts de chacun.

N'oubliez pas la noix de beurre salé avant de servir ! pour ceux qui apprécient le salé sucré, on déguste ces crêpes au dessert.

Pour faire des crêpes sucrées il vous suffit de remplacer le sel par du sucre dans la pâte.



On peut facilement varier les proportions de farine, il y a de multiples possibilités, à vous de faire des essais et faire preuve de créativité !



## Sormiou 14 au 20 octobre 2007

### Le Centre : Ambiance : Nature Confort simple

Entre Marseille, Cassis et l'archipel de Riou, le site de Sormiou est idéal pour le kayak de mer et la randonnée pédestre, il jouit également d'une renommée internationale pour l'escalade. Le massif des calanques, bientôt parc national, est déjà classé patrimoine national de l'UNESCO. Le site se compose de « cabanons » installés autour d'une plage et d'un petit port provençal.

Hébergement : Petit centre de 32 places composé de deux bâtiments posés sur la plage de Sormiou. Refuge en bord de mer avec un hébergement en dortoirs (de 7-10 et 15 places), pas d'électricité ni d'eau courante (*éclairage solaire, sanitaires : lavabos et wc*), pas de douche.

Restauration : Dans une salle à manger avec vue sur la mer, une grande variété de repas chauds vous sera proposée par notre chef en soirée.

Repas froids par groupe le midi sur les sites d'activité pour les journées continues.

Petit déjeuner pris en salle chaque matin face au levant.

Accompagnement : Moniteurs diplômés, breveté d'état dans la discipline concernée et connaissant la région.

Ce stage sera ouvert à 12 participants maximum et ne pourra avoir lieu qu'avec un minimum de 6 personnes.

### Exemple de PROGRAMME

Dimanche : Accueil sur le centre de Sormiou <sup>A.M.</sup> ~~le matin~~ à partir de 15 heures. Inscription, distribution du matériel, installation, puis organisation des activités de la semaine.

Lundi : Traversée des calanques depuis Callelongue, en passant par le sommet de Marseilleveyre jusqu'à Sormiou. Panorama grand écran sur Marseille et les Calanques.

Journée continue.

Mardi : Matin, initiation Kayak de mer dans la calanque, après-midi, balade Kayak calanque de Morgiou et retour.

Mercredi : Départ de Sormiou avec un véhicule UCPA pour une randonnée dans la calanque d'En Vau, de Port Pin ou la brèche de Castelvieil. Retour en véhicule en fin de journée.

Jeudi : Initiation escalade à Sormiou

Vendredi : Départ de Sormiou pour un grand tour sur les crêtes, découverte de Morgiou, Sugiton et retour par le vallon des Escourtines.

Samedi : Départ du centre dans la matinée.

=====

Le développé de ce programme est donné à **titre indicatif**. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment.

Compléments d'infos pour Sormiou : seront donnés aux participants lors de l'inscription

Adresse Calanque de Sormiou - 13009 Marseille - Tél : 0491 250 724 - Fax : 0491 251 836

S'inscrire auprès de Jean Pierre :

Jean-Pierre Charrière, 123 rue Denis Magdelon - 13009 Marseille charrierejpc@yahoo.fr

Téléphone 0491 403 841 ou 0620 432 800

# SOMMAIRE

◆ Au revoir Serge	page 2	◆ Joyeux anniversaire	page 7
◆ Nouveaux retraités	2	◆ Risques cardio-vasculaires	10
◆ Prochains rendez-vous	2	◆ Marcher d'un bon pied	11
◆ Golf à Lacanau	3	◆ Les bienfaits du miel	13
◆ Au pays des Aber	5	◆ Faire des crêpes	14
◆ Les phares	7	◆ Sormiou : 14-20 octobre	15

## **Bienvenue aux nouveaux retraités qui sont venus nous rejoindre !**

J.-M. Baugey, Alain Coduri, José Claudon,  
Guy Cadoret, Dominique Dussol,  
Tintin Dragacci, Denis Feuillassier,  
Marc Landré, Vivi Lenfant, Bernard Lemoine et  
Bernard Rollat ont adhéré à  
***l'Association des Aînés de l'UCPA !***

- ◆ J'ai tellement de dents en or, que me déplace escorté par deux motards.
- ◆ Mes parents étaient tellement pauvres, qu'ils se sont mariés pour le riz.
- ◆ En attendant que l'on retrouve ses bras, la Vénus de Milo se tourne les pouces !

## **LES ÂNÉS DE L'UCPA**

Association sans but lucratif (loi 1901)  
déclarée à la Préfecture de Police de Paris le 21 mai 1985  
(Journal Officiel du 12 juin 1985).