

L'Écho des Toits

La revue de l'Association des Retraités du CEA - Valduc

N° 6 – Mars 2022

Sommaire

Agenda	2
Edito	3
Point Mutuelle	4

Zoom sur

Le mot de la directrice de Valduc	5
-----------------------------------	---

La vie de l'ARCEA Valduc

Balades vauclusiennes (suite)	7
Invitation à la lecture	10
Balades dijonnaises	11
Les gestes qui sauvent	14

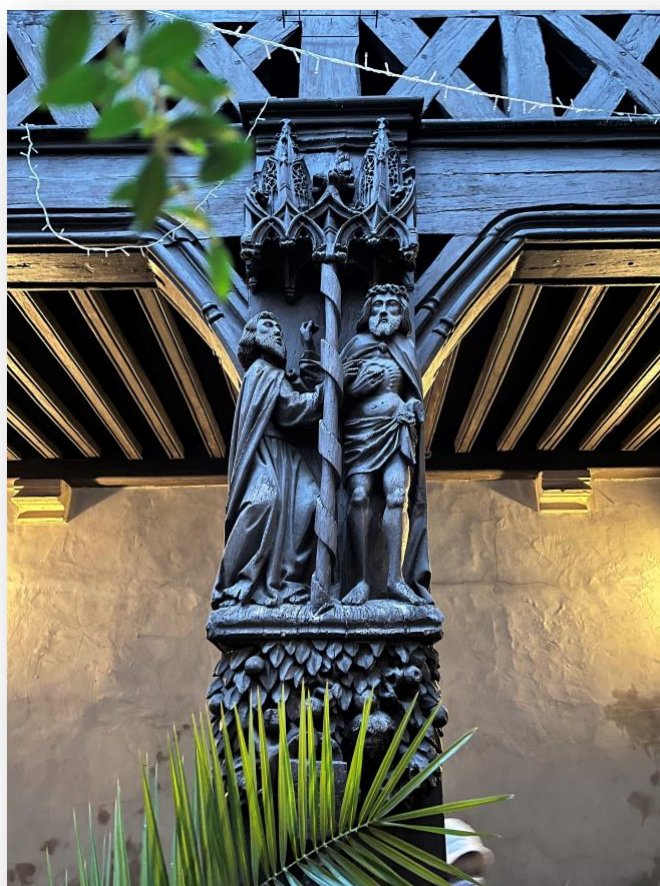
Dossier

Positivons	16
------------	----

Que font-ils de leur retraite

Passion Maquettiste	20
---------------------	----

Les potins de la marmotte	23
---------------------------	----



Agenda

17 mars - 15h30 ESIREM	Conférence sur l'hydrogène de Nathalie Loch
Du 4 au 12 juin	Randonnées et tourisme dans l'Aubrac
30 septembre	Une journée à Buffon (diffusion prochaine du programme)
30 septembre	Le mystère astronomique de Buffon - Conférence d'Emeric Falize, astrophysicien au CEA
Aussi en septembre... ¹	→ Circuit touristique de 4 jours à partir de Dinan, St Malo, cap Fréhel, côte de granit rose... et visite de l'usine marémotrice de la Rance → Week-end libre à Bruxelles
Printemps 2023	Une semaine à Madère



461

...C'est le nombre d'adhérents
à l'ARCEA de Valduc...
ce début mars !

Oup's ! vous n'avez pas renouvelé votre adhésion ? Il est encore temps...

- D'envoyer votre bulletin de renouvellement d'adhésion accompagné de votre chèque à l'ordre de l'ARCEA et adressé à Patrick Valier-Brasier - 41, Rue Jean Monnet - 21121 Fontaine lès Dijon
- Ou d'effectuer votre paiement par virement bancaire (RIB à demander par email à Patrick Valier-Brasier) + envoi de votre bulletin de ré-adhésion à l'adresse ci-dessus.

Depuis le dernier numéro de l'Echo des Toits, l'ARCEA Valduc a le plaisir d'accueillir Françoise Zarat, Michèle Jobelin, Jean-Patrick Le Fauconnier, Christine Chevillet, Annie Valier-Brasier, Fabrice Collardot, Thérèse Reveniault, Jeannine Lazzaroni, Gisèle Jorrot.

... mais la tristesse de perdre Jean Chauvey, Jean-Claude Reveniault, Jean Jorrot et Roger Pardon, Claude Boinet.

¹ Programmes Dinand, Bruxelles et Madère diffusés prochainement.

L'édito

Richard Dormeval

Après deux ans de lutte sanitaire contre le COVID 19, l'embellie semble enfin se profiler et l'on peut espérer retrouver progressivement une vie quasi normale. Mais en ce début mars, l'actualité s'est de nouveau assombrie avec le conflit militaire russo-ukrainien, dont les conséquences seront sûrement très lourdes.

Pour oublier tout cela quelques instants, je vous invite à vous plonger dans la lecture de ce numéro 6 de l'Écho des Toits. Les articles sont nombreux et abordent des thèmes très divers.

Notre Assemblée annuelle n'ayant pas eu lieu, je tiens à remercier Marianne Sécheresse, Directrice de Valduc, qui a accepté de contribuer à notre revue en présentant les faits marquants du centre en 2021.

En fin d'année 2021, quelques manifestations ont pu avoir lieu qui font l'objet de comptes rendus ou de témoignages : formation aux gestes essentiels, balades dijonnaises, repas des grands aînés, escapades dans le Vaucluse.

Vous trouverez également quelques conseils pour "bien vieillir" en Côte d'Or, et des informations utiles sur les conditions d'accessibilité des personnes handicapées dans les établissements recevant du public.

Après l'inquiétude suscitée par le renouvellement de l'adhésion à la mutuelle Humanis-Malakoff, un point est fait sur le nouvel accord qui couvrira la période 2022-2026.

L'un de nos adhérents vous fera partager sa passion du maquettisme, et vous retrouverez comme à l'habitude un joli conte de la marmotte.

Malgré le contexte sanitaire et les réunions du Bureau en visioconférence, nous avons travaillé à relancer les activités de la section, mises quelque peu en sommeil depuis deux ans. Plusieurs évènements – conférences, visites, voyages - sont déjà programmés pour 2022 : vous en trouverez la liste dans l'agenda. D'autres sont en cours de préparation. Tous les détails vous seront fournis en temps utile.

À notre grand regret, nous avons dû annuler notre Assemblée annuelle : la décision a été prise début janvier, à un moment où une grande incertitude planait encore quant à l'évolution de l'épidémie. Cette décision a bien été comprise, mais les avis que nous avons recueillis montrent que les adhérents souhaitent vivement se retrouver. C'est pourquoi nous envisageons d'organiser une journée de rencontre conviviale, après les vacances d'été : cette manifestation est en préparation, et nous vous fournirons plus de détails dans quelques temps.

Comme l'année dernière, un compte rendu d'activité, faisant office de rapport moral et de rapport financier, est joint à ce numéro de l'Écho des Toits : si vous le souhaitez, merci de nous transmettre vos remarques, qui seront prises en compte et notifiées dans le prochain numéro de notre revue.

Je terminerai cet édito en vous rappelant que nous sommes en pleine période de renouvellement des cotisations. Les membres du bureau et les bénévoles qui les accompagnent travaillent avec détermination pour faire progresser notre section de l'ARCEA Valduc, et nous avons besoin de votre soutien. Merci à ceux qui se sont déjà acquittés de leur cotisation, et merci à ceux qui ne l'ont pas encore fait d'y penser.

Rendez-vous fin juin, pour le prochain numéro de l'Écho des Toits.

Mutuelle CEA – un nouvel accord

Bruno Duparay

Le nouvel accord sur la complémentaire santé pour la période 2022-2026 a été signé entre le CEA et les partenaires sociaux le 10 décembre dernier. Comme déjà évoqué dans les articles précédents il intègre des évolutions structurantes :

- ☺ **Malakoff Humanis Nationale reste prestataire** du contrat de complémentaire santé pour la période 2022-2026.
- ☺ Le **nombre de catégories est réduit à deux**, C1 pour les actifs et C2 pour les retraités et leurs conjoints, chaque catégorie devant indépendamment s'équilibrer financièrement.
- ☺ **L'apport financier du CEA est maintenu à 1,9 % de la masse salariale** : 1,65% pour les actifs et 0,25% pour les retraités.
- ☺ Les **évolutions dans la grille des remboursements du régime de base** pour les actes de spécialité, les implants dentaires et les médecines alternatives.

D'autres études feront l'objet d'une analyse en 2022 pour une mise en application en 2023 :

- ☺ Faisabilité sur une évolution de la structure de cotisation du contrat C2 avec prise en compte du revenu du foyer.
- ☺ Nouvelles améliorations des garanties,
- ☺ Opportunité relative à la mise en place d'une grille à moindre coût (C2bis) adaptée aux besoins des assurés retraités.

94% des retraités adhérents ont renouvelé leur adhésion

La campagne d'adhésion qui a été menée en fin d'année par Malakoff Humanis, a permis à une grande majorité (94%) de retraités déjà affiliés de renouveler leur adhésion. Moins de 2% ont décidé de changer de mutuelle. Pour les personnes qui n'ont pas répondu de façon explicite, majoritairement des personnes très âgées, à notre demande, Malakoff Humanis a décidé de maintenir leurs droits.



Vos représentants pour la mutuelle, **Bruno Duparay** et **Yves Léo**, restent à votre disposition pour répondre à vos questions sur la mutuelle CEA.



Marianne Sécheresse
Directrice de Valduc

L'année 2021 a encore été marquée par la pandémie. La vaccination a toutefois permis de limiter la propagation du virus et ainsi de retrouver une vie quasi-normale. L'actualité quotidienne nous rappelle cependant que cette pandémie reste une préoccupation de tous les instants et qu'il convient de rester prudent. Pour

Valduc l'année 2021 a été dans sa globalité une **année de transition** consacrée principalement à la **mise en place de l'outil industriel nécessaire à la fabrication des sous-ensembles du futur système d'armes, ainsi qu'à la poursuite de la construction de nouvelles installations et aux lancements des futurs grands chantiers.**

Cette évolution du centre a deux origines. La première est la demande de l'autorité de sûreté de reconstruire un certain nombre de bâtiments en commençant par ceux dont la sûreté doit être notablement améliorée. La seconde est l'accueil de nouvelles activités sur Valduc.

Après avoir reconstruit le **bâtiment d'entreposage matière puis la plateforme de gestion des déchets alphas, le 3^{ème} bâtiment à être reconstruit est l'installation de recyclage matière.** Le génie civil est terminé et le second œuvre, c'est à dire l'électricité, la ventilation, les réseaux gaz... s'achève. Ce bâtiment a

été réintégré l'été dernier dans la clôture du centre et le DAM a officialisé cette internalisation le 12 octobre 2021.



Vincenzo Salvetti, DAM,
lors de la Cérémonie d'internalisation
du bâtiment recyclage matières



Le prochain bâtiment qui sortira de terre sera le bâtiment d'Intervention, de Surveillance et de gestion de Crise, le BISC. Il assurera au quotidien la surveillance sécurisée du site. Il regroupera l'ensemble des moyens techniques d'intervention mais également de gestion de crise.

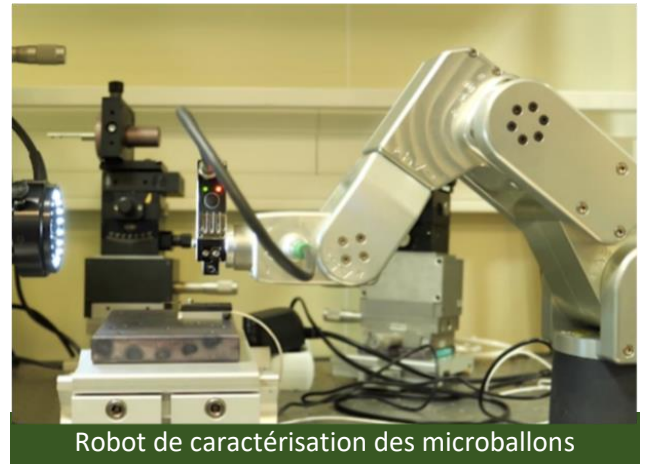


Maquette de l'installation EPURE

L'autre grande raison de l'évolution du centre est liée à **l'accueil de nouveaux programmes.**

Le premier est sans conteste le programme Simulation et l'implantation sur le site de Valduc de l'installation franco-britannique EPURE. L'année 2021 a vu le raccordement au hall d'expériences du second axe radiographique de maîtrise d'œuvre britannique et du troisième axe de technologie similaire à celui de l'axe 1 et de maîtrise d'œuvre DAM. **Avec l'implantation de trois axes radiographiques, EPURE sera l'installation radiographique la plus complète au monde.**

D'autre part, avec l'arrêt du réacteur tritigène des Célestins et de l'atelier d'extraction du tritium de Marcoule, il a été décidé que **la prochaine installation dans laquelle le tritium serait extrait, après irradiation, serait implantée sur Valduc.** L'an passé le déboisement du terrain d'accueil a été réalisé et le terrassement a débuté avec les premiers tirs de mines. Cette grande installation nucléaire est destinée à l'extraction du tritium après irradiation de barreaux de combustibles dans le réacteur d'essais au sol de Cadarache.

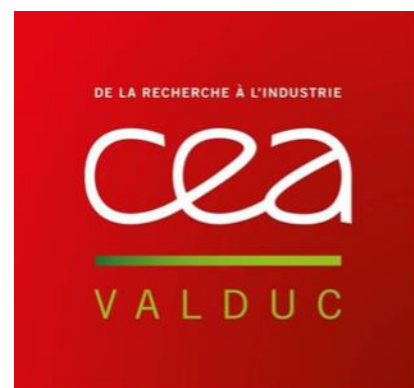


Robot de caractérisation des microballons

Le centre évolue et il doit continuer à se transformer pour répondre aux enjeux qui sont les nôtres. Le plan de modernisation du centre est poursuivi et le recours aux nouvelles technologies - intelligence artificielle, réalités virtuelle et augmentée, robotisation - sera renforcé.

Le centre, ce sont également les femmes et les hommes qui le composent. Les recrutements se sont poursuivis sur un rythme élevé et le nombre des 1000 salariés CEA a été dépassé fin 2021. Ces recrutements seront poursuivis, et une centaine de personnes intégreront Valduc en 2022.

L'Etat nous confie de nombreux objectifs c'est une chance. Nous montrerons, à nouveau, que nous sommes dignes d'autant de confiance.



Balades Vauclusiennes

Suite annoncée de l'article paru dans le n° 5 de l'Echo des Toits

Jean-Luc Dumas

Le **Crestet**, blotti autour de son église St Sauveur, de styles roman, gothique et renaissance, est dominé par l'un des plus anciens châteaux du Comtat construit en 860. Autrefois résidence des évêques de Vaison-la-Romaine, le château servait notamment de refuge lors de conflits avec les comtes de Toulouse.

On peut aussi admirer de belles maisons Renaissance restaurées par des amoureux des vieilles pierres. Si on avait donné un euro pour chaque pierre posée, les maçons ayant œuvré dans ce village seraient millionnaires. Des calades escarpées, des passages sous voûtes et des arches de pierres nous mènent à découvrir les fortifications, la belle fontaine, le lavoir et le vieux puits qui témoignent encore de la vie quotidienne d'autrefois. Dans un coin de la place du château, un puits géant est creusé à même la roche, large de 1,60 m avec une profondeur de 62 m. Depuis des siècles, on y jette des objets les plus divers. De quoi faire les choux gras des archéologues futurs ! Récemment, par précaution, la mairie a pris soin de condamner son accès.



Séguret

Non loin des dentelles de Montmirail, accroché à la colline, comme une parure de pierres de taille, de tuiles rouges et de cyprès, le village de Séguret assure ses arrières. Son nom semble lui avoir été attribué par sa position géographique, puisqu'il signifie en provençal, **sécurité**. Cette cité fortifiée au moyen-âge, cache dans ses murs, de petites merveilles à découvrir à travers ses ruelles étroites. Surnommée la Bethléem provençale, elle mérite le détour. Après avoir traversé le village jusqu'au portail Neuf, nous arrivons à la place des Arceaux. Celle-ci est totalement couverte par la ramure de trois vieux platanes et d'un autre beaucoup plus jeune (en remplacement du platane originel). Plantés vers 1860 pour les trois anciens en port libre, ils ont été façonnés pendant un siècle, à l'aide de câbles et de mats, en une immense tonnelle. Les branches étant greffées entre elles pour former un parasol efficace et d'un bel effet. Cette tonnelle végétale d'envergure a été labellisée arbre remarquable en 2006.



Escapades



Théâtre antique d'Orange.

Ce mercredi 19 mai intervient la deuxième étape du déconfinement progressif voulu par le gouvernement. Allongement du couvre-feu, réouverture des terrasses, commerces, cinémas, théâtres...

Un événement bien venu, car nous avons planifié ce mercredi matin, une visite guidée du Théâtre Antique d'Orange et du Cadastre Romain au musée de la ville. Nous sommes le 1^{er} groupe de visiteurs reçu depuis mars 2019, et notre passage fera l'objet d'un article dans le journal local. Notre guide, conférencière sur le Monde Romain, nous avouera, en raison de cette longue période d'inactivité, avoir révisé ses notes et supports de visites.

Le Théâtre Antique a été fondé en 40 avant J.C par les vétérans de la II^e légion gallique de César. C'est le seul à avoir été conservé en Europe. Doté d'un magnifique mur de scène sculpté de 103 mètres de long et de gradins en hémicycle, le Théâtre a été utilisé jusqu'à la chute de l'Empire, au IV^{ème} siècle après J.C. Ouvert à tous, il était le lieu de plaisir par excellence de la société romaine. Il ferma ses portes en 391 car les représentations païennes étaient alors censurées par le pouvoir ecclésiastique dominant. Après avoir été saccagé par les invasions barbares, il servit durant le Moyen-âge et la période des Guerres de Religion de poste de défense et parfois de refuge aux habitants d'Orange. Vieilli par presque deux millénaires d'existence, le Théâtre a été rénové et rebâti au XIX^{ème} siècle. Si aujourd'hui, il lui manque toujours les marbres dont il était orné, il est dans l'ensemble, assez proche de ce à quoi il ressemblait au moment de sa construction, sur le schéma traditionnel des théâtres romains comprenant des gradins, un orchestra, une scène, un mur de scène. Les gradins en hémicycle, sont soutenus par la configuration naturelle de la colline Saint-Eutrope et peuvent accueillir jusqu'à **10 000 spectateurs**. Le public s'installait dans les gradins en fonction de son origine sociale. En bas, les personnalités civiles et militaires, en haut, les classes les plus modestes. La hiérarchie sociale de la cité était donc parfaitement respectée. Pour protéger les spectateurs du soleil, une grande toile, **le velum**, était étendue. La scène, en bois, domine **l'orchestra**, demi-cercle autour duquel s'organise les gradins. De chaque côté de la scène, s'élèvent deux tours à étages d'où sortaient les acteurs de moindre importance, et qui servaient à stocker les décors... Dès le matin, les jours de représentation, les habitants accouraient vers le théâtre. Les spectacles les plus fréquemment donnés étaient sans doute des mimes, des pantomimes, des récitals de poésie ou des joutes oratoires, des comédies ou des atellanes (comédie burlesque destinée à la jeunesse romaine), et d'autres divertissements comme les jongleurs, les prestidigitateurs ou les montreurs d'ours. Nous apprenons aussi de notre conférencière, que les **Tricastins**, peuple celto-ligure de la Gaule narbonnaise, habitaient entre le Rhône et les Préalpes, principalement là où est maintenant la commune de Saint-Paul-Trois-Châteaux. Aujourd'hui, le **site du Tricastin** est l'un des plus importants complexes nucléaires français. Nous poursuivons cette journée par un pique-nique en extérieur sur **la colline Saint-Eutrope** qui domine le centre-ville d'Orange en sa partie Nord, avec le théâtre antique en contrebas, et offre une vue admirable sur le paysage du Comtat-Venaissin jusqu'au-delà d'Avignon, et des Cévennes au mont Ventoux. On y distingue même, dans le lointain, les bâtiments du Centre Nucléaire de Marcoule.

Escapades

Châteauneuf-du-Pape.

Impossible de quitter le Vaucluse sans s'attarder sur les vignobles des Côtes-du-Rhône. Savez-vous que plus de la moitié de ses villages du Vaucluse vivent de la vigne. Pour combler notre après-midi, nous avons choisi une visite commentée du Domaine de la Bastide Saint-Dominique à Châteauneuf-du-Pape. L'accueil et la visite du Domaine furent des plus sympathiques, bien moins chiche que certains vigneron Bourguignons, la dégustation des vins produits fut des plus généreuses, pas moins de 15 cuvées présentées, provoquant, sous un trouble festif, de nombreux achats coup de cœur.



Ruines de la résidence d'été des Papes d'Avignon



Repas des grands aînés

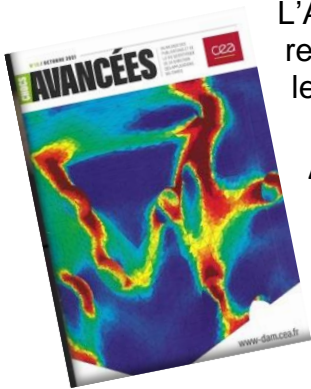


Le 25 novembre dernier, au déjeuner des grands aînés, il y avait comme un air de fête. Dans la grande salle de restauration du Central, nous étions 43 convives, les dames admirablement apprêtées et les messieurs forts élégants, tous réjouis enfin de nous retrouver. Autour d'une bonne table, nous étions là surtout pour échanger, nous souvenir, prendre des nouvelles des absents, et badiner librement. Sans envie de nous séparer, nous avons laissé traîner les pieds sous la table, profitant pleinement de cet instant avant l'arrivée de la nouvelle vague. Comme dans une chanson de Graeme Allwright, à regret nous nous sommes quittés

Le temps est loin de nos vingt ans / Des coups de poings, des coups de sang / Mais qu'à c'la n'tienne: c'est pas fini / On peut chanter quand le verre est bien rempli / Buons encore une dernière fois / A l'amitié, l'amour, la joie / On a fêté nos retrouvailles / Ça m'fait d'la peine, mais il faut que je m'en aille

Invitation à la lecture

L'ARCEA Valduc vous informe des publications qu'elle reçoit régulièrement et vous donne les adresses pour vous les procurer.



Avancées N° 15 – octobre 2021

Revue scientifique du CEA DAM.

En ligne sur <http://www-physique-chimie.cea.fr>

Tera – La saga des supercalculateurs – septembre 2021

Découvrez l'histoire des supercalculateurs du CEA DAM.

En ligne sur <http://www-dam.cea.fr/dam/->

Réchauffement climatique – bonnes questions & vraies réponses

Bonnes pratiques pour sauver le climat

<https://www.sauvonsleclimat.org/fr/>



Revue scientifique et technique de la DAM

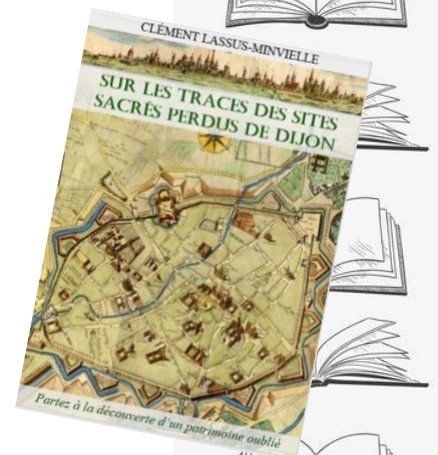
<http://www-physique-chimie.cea.fr>



Les publications de
Clément Lassus-Minvielle

Guide conférencier
des balades dijonnaises

En lui adressant un email à
diviomagus@gmail.com

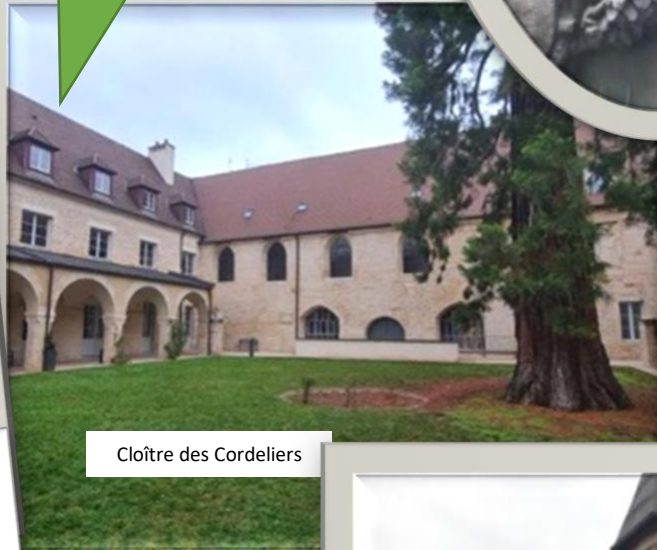


Balades dijonnaises

Les mots étaient difficiles à trouver pour qualifier les merveilles que Dijon nous réserve encore. Clément Lassus Minvielle, archéologue et maître de conférence à l'Université nous a permis ces découvertes à l'occasion de balades planifiées ces trois derniers mois... et tous s'accordent pour en demander encore...

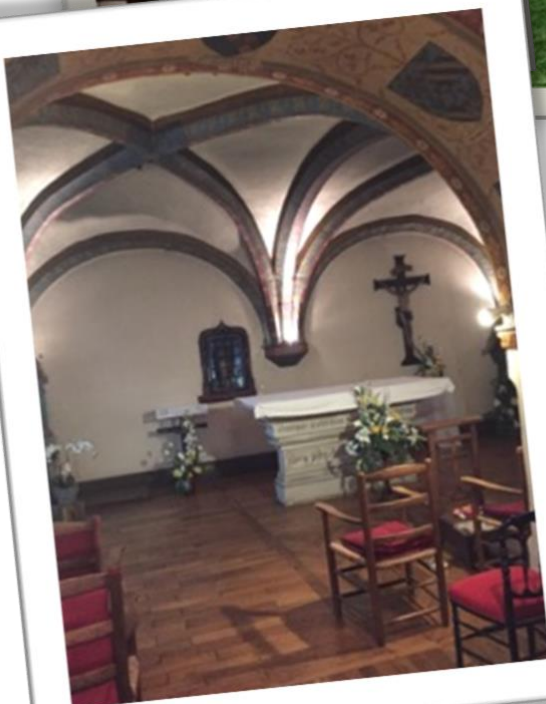


Dijonnais depuis 1957 nous avons l'impression d'en connaître tous les recoins...

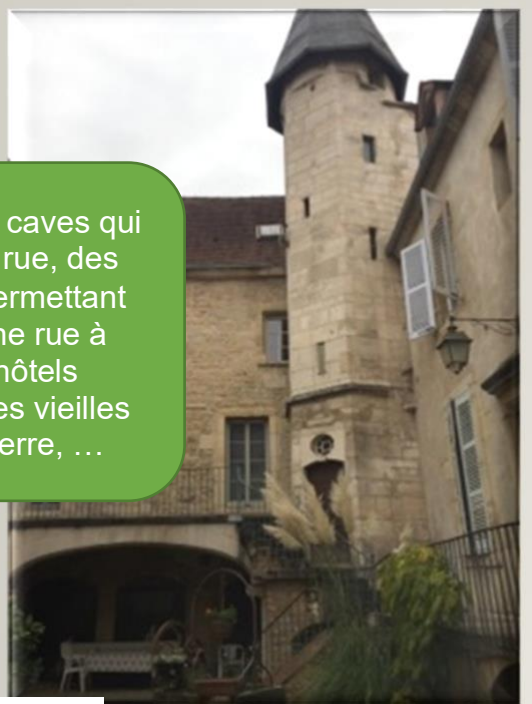


Clôître des Cordeliers

Oratoire de l'hôtel de Berbisey (actuel restaurant La Closerie)



On a pu voir des caves qui s'ouvrent sur la rue, des « traboules » permettant de passer d'une rue à l'autre, des hôtels particuliers et des vieilles maisons en pierre, ...



Chapelle des Bénédictins – Petit Cîteaux



Passage des Godrans



Dijon comme je ne l'imaginai pas... de charmants petits recoins....



Maison Milsand



Atlantes de la Maison Milsand

Je connais plutôt bien notre capitale, malgré cela j'y ai découvert plusieurs endroits et anecdotes fort intéressantes que j'ignorais....



Cour privée rue de la Préfecture

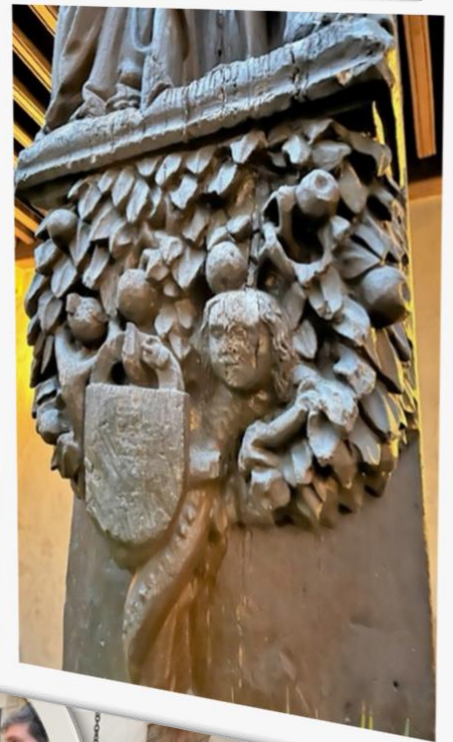
Balades dijonnaises

Maison Philippe le Bon rue Ste Anne Dijon



Maison Philippe le Bon rue Ste Anne Dijon

Rue des Forges – façades



Maison Philippe le Bon rue Ste Anne Dijon



... GESTES QUI SAUVENT

Deux sessions de sensibilisation aux gestes qui sauvent, ont eu lieu à Valduc en novembre et décembre dernier. Au cours de ces deux demi-journées, Isabelle Puech, médecin du travail et Nathalie Chiri, infirmière et formatrice, à Valduc, ont appris à la vingtaine de participants¹ présents, comment certains symptômes peuvent être fatals si l'on ne sait pas prodiguer les premiers gestes qui peuvent sauver les vies.

Les participants ont appris comment mettre une personne en PLS (Position Latérale de Sécurité), reconnaître un arrêt cardio-respiratoire, comment réagir en cas d'étouffement ou encore savoir faire un garrot... La bonne humeur régnait dans les deux groupes et tous les participants ont fait le même constat... les formatrices étaient très à l'écoute, et ont montré avec simplicité, sérieux et humour comment acquérir certains réflexes. Le plus difficile sera sans doute de ne pas paniquer si l'on doit agir... Un très grand merci à elles d'avoir consacré un temps précieux aux retraités de l'ARCEA Valduc et à la direction de Valduc d'avoir permis la tenue de cette formation.

La parole aux participants...

Michel ignorait totalement le massage cardiaque ... « *Ce que j'ai apprécié : la disponibilité et la simplicité mais aussi le sérieux du contenu, la gouaille gentille de notre infirmière, l'interactivité et le contact entre tous les participants. Ce que j'ai appris : la PLS, j'en connaissais le schéma mais je n'aurais pas su la mettre en œuvre, le massage cardio, je l'ignorais totalement, l'intervention pour étouffement, je n'en connaissais qu'une partie la tape dans le dos...* »

Pierre et Colette ont pu tester leur acquis immédiat ... « *Formation d'une grande clarté, très pédagogique et unanimement appréciée. Chacun a pu tester, sur le champ, à la fois son acquis immédiat et la précision que requièrent les gestes qui sauvent.* »



¹ Pour les deux formations



Joël regrette de ne pas avoir fait cette formation plus tôt ... « Je pensais que cette formation allait être très technique, cela ne fut pas le cas. Les deux formatrices ont su avec humour et professionnalisme montrer que les gestes essentiels de secourisme étaient à la portée de tout le monde. Elles ont une approche très pratique et répondu à toutes mes interrogations. Je regrette de pas avoir fait cette formation plutôt ».

Evelyne a apprécié cette piqûre de rappel. Que de gestes oubliés, depuis la dernière formation aux gestes qui sauvent ! Cette piqûre de rappel était la bienvenue. Merci beaucoup à Isabelle et Nathalie, pour nous avoir consacré de leur temps ».

Françoise espère ne jamais avoir à pratiquer « Très satisfaite de cette formation, j'ai appris des gestes, la manipulation d'un défibrillateur etc... J'espère ne jamais avoir à pratiquer ce que j'ai appris, mais si cela devait arriver je serai moins démunie ! Une petite piqûre de rappel tous les 2 ans environ serait la bienvenue ! Encore merci aux 2 personnes qui ont animé cette séance, elles ont répondu à toutes nos questions avec simplicité et dans la bonne humeur ! »



Yves retiendra le côté convivial mais néanmoins très sérieux « Merci et un grand bravo aux charmantes formatrices, Isabelle et Nathalie qui ont su captiver notre attention, nous faire pratiquer des gestes simples mais essentiels pour essayer de sauver une vie. Je retiendrai de cette formation le côté convivial mais néanmoins très sérieux, les réponses pertinentes d'Isabelle et de Nathalie sur des situations vécues par certain(e)s participant(e)s. En conclusion, une formation à proposer à d'autres membres de l'ARCEA.

André a rafraîchi ses modestes connaissances... ... « Tout d'abord je vous remercie d'avoir organisé cette séance d'entraînement à la pratique des gestes d'urgence, parfaitement orchestrée par des personnes particulièrement pédagogues. Les différents cas possibles, expliqués de façon claire, suivis de travaux pratiques, ont permis aux participants de rafraîchir leurs modestes connaissances et ainsi de les rendre plus efficaces face à des cas réels.

Claude et Marie-Hélène ont en particulier appris l'utilisation du défibrillateur automatique « Nous remercions vivement le Docteur Isabelle Puech et Madame Nathalie Chiri, infirmière, d'avoir pris sur leur temps de travail pour permettre aux retraités que nous sommes d'actualiser leurs connaissances et de leur faire pratiquer les gestes essentiels pour sauver une vie. Nous avons appris en particulier au niveau de l'utilisation du défibrillateur automatique associé au massage cardiaque, et de la manœuvre de Heimlich dans le cas de l'étouffement. Nous avons apprécié les explications claires et précises apportées dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Les éléments recueillis devraient nous permettre d'être plus sereins devant une situation réelle ».

Claude se sentira moins démunie « Ce stage très pédagogique du fait de la mise en expérience des situations possibles nous permettra de réagir avec calme et assurance devant des cas analogues qui pourraient se présenter brusquement à nous dans l'avenir. Nous nous sentirons moins angoissés, pas trop démunis et certainement plus efficaces en appliquant spontanément les gestes d'urgence appris. Les deux personnes qualifiées mises à notre disposition ont su nous mettre à l'aise et répondre à notre attente. Nous les félicitons et les remercions ».

Martine a été surprise par la technique du garrot « Le garrot est très difficile à effectuer, mais en cas d'urgence absolue en attendant les secours, j'ai été surprise de voir qu'on pouvait serrer un garrot... avec un stylo ! ou tout autre objet baguette par exemple... »

Positivons !

La sortie du livre « les Fossoyeurs » de Victor Castanet dénonçant la maltraitance des personnes âgées ou en situation de handicap, a suscité une émotion légitime des citoyens et mis en lumière (ce que nous savions déjà) les dysfonctionnements dans certains établissements privés à but lucratif. Dans ce paysage bien sombre, le constat négatif ne doit toutefois pas occulter le regard positif que je veux souligner au travers de deux exemples : **Bien vieillir en Côte d'Or** et mise en place de la plateforme **Accelibre**.

Joël Molherat

Bien vieillir en Côte d'Or

Vivre chez soi ?

En tant que membre du Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) de Côte d'Or, délégué par notre association, j'ai pu constater une méconnaissance des aides qui peuvent être apportées pour bien vieillir Côte d'Or, alors quelques précisions.

Perte d'autonomie ?

Deux possibilités s'offrent à vous, soit vous adresser au **CCAS** (Centre Communal d'Action Social (☎ 03 80 74 71 71) de votre commune, soit vous adresser à la **Maison de l'Autonomie** de la Côte d'Or à Dijon (☎ 03 80 63 69 70). Ils vous informent et renseignent sur toutes les aides, les dispositifs et les mesures liées aux personnes âgées ou au handicap. A la **Maison de l'Autonomie**, c'est un guichet unique qui vous accueille et traite toutes les demandes relatives à la perte d'autonomie et au handicap. Vous obtiendrez une réponse sur-mesure et un accompagnement dans les démarches à effectuer.

<https://www.cotedor.fr/votre-service/personnes-agees/la-maison-de-lautonomie-de-cote-dor>



Un établissement pour personnes âgées ou handicapées, adapté à la situation ou dans une zone géographique bien précise ?

La **Maison de l'Autonomie**, associée à l'ARS (Agence Régionale de Santé) déploie **ViaTrajectoire**. Avec cette plateforme nationale, un seul dossier d'inscription suffit pour accéder à l'ensemble des établissements pour personnes âgées¹ :

- EHPAD* (Établissement d'Hébergement pour personnes Agées Dépendantes)
- EHPA* (Établissement d'Hébergement pour personnes Agées), résidences autonomie* et MARPA* (Maisons d'Accueil Rural pour Personnes Agées)
 - USLD (Unité de Soins de Longue Durée)
 - Accueil de jour
 - ESMS (Service médico-social)

<https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire/Default.aspx>

¹ Ces différents établissements feront l'objet d'un article dans un prochain « échos des toits » intitulé : l'habitat inclusif

ViaTrajectoire vous permet de consulter la liste des établissements et de les géo localiser sur le territoire de la Côte d'Or, de « visiter » les établissements sans se déplacer, de transmettre et actualiser son dossier de demande d'entrée, de suivre l'avancée de sa demande et de transmettre son dossier à son médecin traitant.



Habiter mieux



Avec le dispositif « **Habiter Mieux Sérénité** », le Département, délégataire des aides à la pierre, est aux côtés de l'**ANaH** (Agence Nationale de l'Habitat) pour accompagner les propriétaires privés

Ces aides financières permettent l'adaptation de votre logement afin de favoriser le maintien à domicile,

Elles s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans ou justifiant d'un handicap, sous conditions de ressources.

Pour savoir si vous pouvez bénéficier de cette aide, connectez-vous sur le site Internet monprojet.anah.gouv.fr ou sur le site Internet de [l'ADIL](http://ADIL)

Chez soi...

Il peut devenir difficile d'effectuer seul les gestes du quotidien... Faire appel à des services d'aide au ménage, à la toilette... aide à rester chez soi.

Cette solution peut, sous conditions, être financée par l'**Allocation Personnalisée d'Autonomie** (APA). La **Maison de l'Autonomie** du Conseil Départemental ou le **CCAS de votre commune** vous aidera à ouvrir un dossier pour l'obtenir. Un travailleur social se rendra à votre domicile pour apprécier votre degré d'autonomie. Un plan d'aide, calculé en fonction de vos ressources et de celles de votre conjoint, vous est proposé pour des prestations liées à votre besoin (ménage, toilette, livraison de repas). L'APA sera versée dès lors que le plan d'aide aura été accepté.

Aller plus loin...

La **Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie** (CNSA), qui dépend de l'Etat, a mis en place un portail national d'information et d'orientation des personnes âgées en perte d'autonomie et de leurs proches. Sur ce site on y retrouve un annuaire des services d'aide et d'accompagnement à domicile pour répondre aux attentes des internautes.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Ce portail est complémentaire des sites internet des départements et des sites des points d'information locaux qui restent les interlocuteurs de proximité des personnes âgées et de leurs proches



Plateforme collaborative de l'accessibilité

Chaque jour, près de 12 millions de personnes handicapées en France, se demandent si l'Établissement Recevant du Public (ERP) dans lequel ils doivent se rendre leur est accessible ...

Les informations concernant l'accessibilité des ERP sont assez rares sur le Web...

- Trop peu d'ERP recensés chez chaque acteur du web,
- Informations non fiables,
- Informations peu exposées,
- Informations non mises à jour.

Qu'est-ce qu'« Acceslibre » ?

Acceslibre est une plateforme numérique participative qui doit :

- Permettre le recensement des établissements recevant du public du territoire,
- Apporter un premier niveau d'information sur leur accessibilité.

La plateforme **Acceslibre** s'inscrit dans les annonces du Premier ministre, lors du comité Interministériel du Handicap du 3 décembre 2019 et du Président de la République lors de la Conférence Nationale du Handicap du 11 février 2020 au cours desquelles il a évoqué un service public renseignant sur le niveau d'accessibilité des ERP.

En Côte d'Or, elle est portée par la Direction départementale des Territoires (DDT), Service Habitat et Construction (SHC). L'UFR est membre de la sous-commission accessibilité de la Côte d'Or.

Acceslibre - La Solution

Acceslibre est un service numérique informant du niveau d'accessibilité des établissements recevant du public : restaurants, hôtels, commerces, cinémas, musées, écoles, crèches, hôpitaux, médecins, kinésithérapeutes, avocats, mairies, salles de sports, garages ... avec un double objectif... **Permettre à tous les usagers,**

quel que soit leur handicap, de savoir si un établissement leur est accessible

Collecter les données d'accessibilité. Afin de trouver un équilibre entre les besoins des usagers et l'implication des gestionnaires des ERP, un périmètre du standard a été défini : desserte en transports, stationnement, chemin depuis le trottoir jusqu'à l'ERP, entrée (de l'entrée jusqu'à la zone d'accueil), sanitaires.

Acceslibre - Pour qui ?

Vos proches - ou vous - rencontrez des difficultés pour accéder à certains établissements et profiter des prestations qu'ils proposent.

Vous êtes **propriétaire ou gérant d'un établissement qui reçoit du public** et souhaitez mettre en avant l'accessibilité de votre établissement et votre envie d'accueillir tous les publics.

Vous êtes une **administration** et vous souhaiteriez avoir une vision globale de l'accessibilité des établissements sur votre territoire.

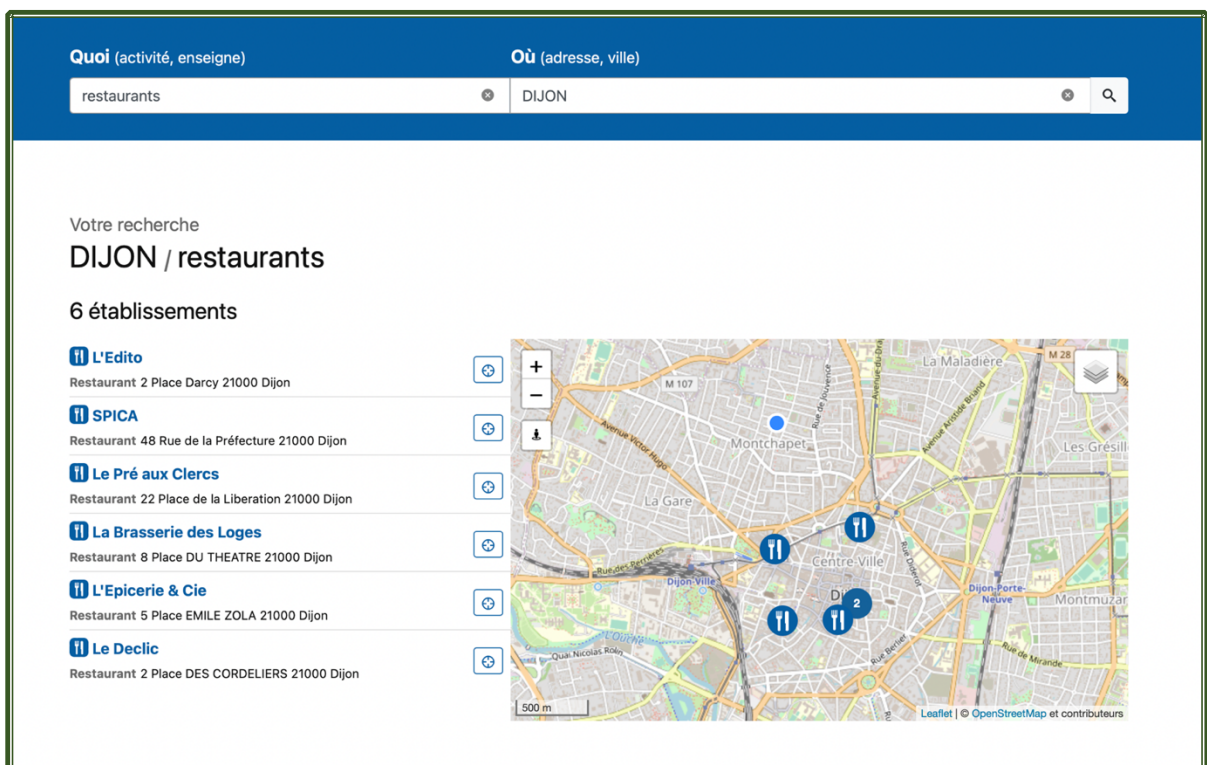


Acceslibre - Comment ça marche ?

Pour accéder à **Acceslibre** vous devez **Créer un compte** en tapant <https://aceslibre.beta.gouv.fr> dans votre navigateur internet (Google ou Fire

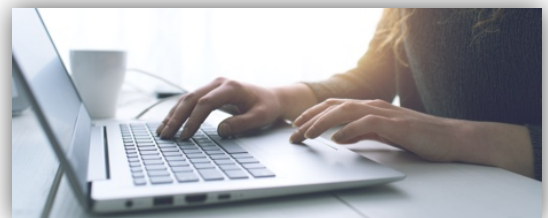
Le site **Acceslibre** vous permet alors de découvrir

- Une interface pour visualiser en quelques clics les établissements recensés et leurs informations d'accessibilité.
- Un formulaire simple et rapide à remplir pour renseigner un établissement.
- Une interface de programmation d'application pour échanger les données.



Le savez-vous ?

Le Gouvernement a mis en place un Plan de relance du numérique pour vous aider dans l'usage quotidien dès lors que nous devons nous servir d'un ordinateur, et aussi favoriser l'insertion professionnelle et le retour à l'emploi pour les publics fragilisés.



Trouvez le conseiller numérique le plus près de chez vous

<https://www.conseiller-numerique.gouv.fr>



Gérard Mainguy

et la passion du maquettisme

Gérard Mainguy, était dessinateur et métreur en charpentes bois à la société Mielle, puis chez Doras en région dijonnaise. Beau-frère d'un « ancien » de Valduc, il est membre de l'ARCEA - Valduc par notre section randonnée. Sa passion du maquettisme nous a semblé intéressante. Il a accepté de la partager avec nous.

L'Echo des Toits – Gérard Mainguy, cette passion pour les maquettes, comment et quand est-elle venue ?

Gérard Mainguy - La passion pour la maquette militaire est ancrée en moi depuis l'âge de 7 ans et n'a fait que s'affirmer au fil des années. Le fait que ce hobby soit devenu aujourd'hui une véritable marotte peut s'expliquer par une profonde passion pour l'histoire militaire, un père engagé dans la guerre d'Indochine, un voisin soldat de la seconde guerre mondiale dans l'armée du général De Lattre de Tassigny, un grand plaisir à faire mon service militaire, suivi de vingt-deux années de réserviste, et aussi une vraie passion pour la lecture des ouvrages sur les guerres Napoléoniennes, de 1870, de 14-18 et 39-45 et d'autres encore... J'ai toujours eu cette « obsession » de vouloir raconter une histoire ou un « bout » de la grande histoire à travers une mise en scène de maquettes et de figurines, ce à quoi la représentation par le **diorama** répond parfaitement.

L'EDT - Le diorama... Qu'est-ce que c'est ?

GM - C'est un dispositif de présentation par mise en situation ou mise en scène d'un modèle d'exposition (un personnage ou une scène historique, un ensemble fictif, un animal disparu ou encore vivant à l'ère du public...), le faisant apparaître dans son environnement habituel. Historiquement, la crèche obéit, la première, aux principes du diorama (un décor, des personnages, une scène reconstituée).

Souvent cette idée fixe de représentation d'un événement militaire, s'est doublée d'une réflexion autour du dynamisme à donner à cette mise en scène. Comment donner l'impression de mouvement ? créer une interaction entre les personnages et/ou les véhicules pour évoquer un scénario ? faire passer une idée auprès d'un potentiel spectateur et dépasser la seule observation d'un sujet militaire, comme un arrêt sur image d'un reportage de guerre ?

GM - Concevoir un diorama nécessite une longue phase de conception. Cette phase démarre par une idée générale dominante, indifféremment inspirée par une lecture, la découverte d'une photo ou encore l'envie irrésistible de montrer un modèle de véhicule ou un type de décor ou tout ça à la fois. Quoi qu'il en soit, la conception suit un premier questionnement qui aide à donner corps et sens à cette idée en répondant à ces questions :

- ◆ Dans quel contexte historique se passe le diorama ?
- ◆ Quelle action je veux montrer ?
- ◆ Quelle échelle dimensionnelle j'utilise (1/48ième ou 1/35ième, normes standards) ?
- ◆ Quelle maquette de véhicule j'ai envie d'assembler qui colle à ce contexte ?
- ◆ Quelle décoration du véhicule est la plus appropriée ?
- ◆ Quelle composition utiliser pour faire passer mon idée ?
- ◆ Comment guider le regard ?
- ◆ Sous quel angle je veux montrer le véhicule ?
- ◆ Est-ce que l'utilisation de figurines est pertinente ?
- ◆ Que doit comprendre le spectateur éventuel ?
- ◆ Comment est-il amené à saisir les choses telles que je les envisage ?



Cette réflexion s'appuie sur une bonne documentation historique, la véracité des faits représentés étant essentielle. Dans les salons, nous rencontrons des érudits ou des personnes ayant vécu l'évènement qui sont prêts à relever nos erreurs de conception. Une fois le concept bien établi, vient la phase de réalisation qui impose un questionnement technique permanent :

- ◆ Quel type de représentation ? Quel genre de socle ?
- ◆ Quels outils et matériaux vais-je mettre en œuvre ?
- ◆ Quels genres de vieillissement des véhicules (parti pris esthétique) ?

Une difficulté du diorama, mais aussi son attrait et sa richesse, réside dans le fait de manipuler plusieurs genres d'outils et de matériaux, obligeant à acquérir plusieurs techniques dont la liste peut laisser songeur : montage des maquettes, peinture de véhicule, peinture des figurines, construction d'éléments décors, représentation d'éléments naturels (la terre, le sable, la boue, les végétaux, l'eau, la neige, la glace, ...), sculpture de résine, patine et effets de matière, techniques de collages et autres encore.

Concernant les véhicules, de nombreux fabricants spécialisés mettent à notre disposition un large panel de modèles à monter, équiper, et décorer suivant le contexte du diorama. Pour les figurines, soit je prends des kits du commerce (figurines du commerce), soit je pars d'éléments en plastique auxquels viennent se greffer des parties modelées en mastic de modélisme (transformation de figurines), soit je sculpte entièrement la figurine à l'aide de différents mastics sur une ossature de fils de fer (création de figurines ou figurines en scratch) ...

Bien sûr, tout ce travail, en plus de la passion s'accompagne d'une grande détermination, de beaucoup de rigueur et surtout énormément de patience. La réalisation d'un diorama peut prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

L'EDT - Comment devient-on maquettiste ?

GM - D'abord dans une démarche en soliste, m'appuyant sur des revues spécialisées, en 1986, j'ai réalisé mon premier diorama de figurines : la représentation de l'attaque d'un camp retranché Prussien par l'infanterie de ligne française durant la guerre 1870. Toutes les figurines et le décor sont en totalité des créations personnelles, en particulier des figurines en résine sculptées par mes soins.

Par la suite, j'ai exposé quelques-uns de mes ouvrages dans un salon de maquettes à Besançon. Séduit par mes réalisations, j'ai été sollicité par le président du club de maquette « **Les Fondus Bourguignons** » pour intégrer cette association. Au sein de cette bande de passionnés, j'ai fait évoluer mon savoir-faire et ma façon d'appréhender le maquettisme. Leurs centres d'intérêts multiples sont autant de discussions et d'échanges enrichissants sur la pratique, et la technique du maquettisme. Sans oublier les échanges avec d'autres acharnés que nous rencontrons dans tous les salons de France et des pays limitrophes.

L'EDT - Quel a été votre plus belle réalisation, selon vous ?

GM - Je parlerais plutôt de récompense... pour moi, la récompense de ce long cheminement, une fois le projet définitivement terminé, c'est d'abord une grande satisfaction égoïste d'avoir atteint un but fixé. C'est également le regard, les félicitations ou les remarques toujours constructives des camarades du club. La consécration, le bâton de Maréchal en soit, c'est le regard étonné et le questionnement des visiteurs ou des autres maquettistes lors des expositions auxquelles je participe avec mon club. Il y a aussi cet immense plaisir d'appartenir à une communauté où règne un esprit de corps, de partage, d'échanges, qui nous tire vers l'excellence sans jamais l'atteindre, et aussi cet autre plaisir de transmettre aux nouveaux venus, l'expérience que nous avons acquise avec nos prédécesseurs.



Les potins de la marmotte

Conte... pour enfants.

Pierre DE CONTO



Merci ?

Un marmotton, né de la dernière neige, vient de pointer le nez hors du trou. Ébloui par la lumière du jour, il se met à penser que la Nature est mal faite : pourquoi n'a-t-elle pas doté les marmottes (qui ont passé tout l'hiver dans la nuit profonde) de lunettes de soleil ?

Il a vraiment du mal à distinguer le paysage, mais il n'en perçoit pas moins l'odeur discrète des rhododendrons déjà fleurissants qu'égaient quelques crocus. Passant davantage la tête hors du trou, il sent quelque chose qui lui chatouille la truffe. Il s'agit d'une touffe d'herbe fraîche qu'il se hasarde à goûter. Aucune comparaison avec le foin séché de sa litière hivernale !

Ayant franchi le seuil, Marmotton (*prénom courant dans l'alpe*) a soudain l'idée de s'étendre, afin de mieux profiter du soleil. Mais le sol, encore gelé, est froid. Avisant les skis près de l'entrée, il en saisit un et il l'installe sur un petit monticule de neige proche du gîte. Puis il s'allonge, les pattes en éventail, sur ce transat improvisé. Il ferme les yeux et, dès lors, le virus qui préoccupe la planète n'est plus de ce monde, mais d'une exo ... planète !

Et ce qui devait arriver ... arrive ! Le ski se met à glisser, d'abord lentement, puis un peu plus vite ... Il dévale à présent la pente avec - vous le devinez - notre rongeur qui découvre les lois de la physique, mais n'en peut mais ...

Durant cette longue descente, les moustaches agrippées aux fixations du ski, l'équipage frôle bientôt un renard qui n'a même pas le temps de glapir, puis une fouine qui a la peur de sa vie. Dans

un dernier rebond, l'attelage mythique franchit un petit torrent dans lequel la queue de Marmotton prend au passage un bain de pied. Il termine enfin sa course dans un arbuste de bois joli. Reprenant ses esprits, le cascadeur est pris de panique : comment rejoindre à présent le sol, puis le gîte tout là-haut dans la montagne ?

Alors qu'il essaye de repérer les lieux, il aperçoit quelque chose qui tourne, très haut dans le ciel C'est un aigle. Mais il n'a pas peur, car il ne sait pas que les aigles... adorent les marmottes ! La proie fragile n'échappe pas à la vue perçante du rapace, un gypaète, lequel fond rapidement sur notre naufragé de l'espace... local. Il le saisit de ses serres puissantes et l'emporte aussitôt dans les airs, en tournoyant. Marmotton éprouve très nettement le sentiment d'avoir perdu le nord et il se surprend à penser qu'après le ski et la baignade, la voltige est en trop ! Quant à l'aigle, il pense qu'il ne va faire qu'une bouchée de sa proie, fut-elle bien petite. Il se ravise toutefois : n'est-elle pas trop petite ? De surcroît, les aigles (*à l'instar des hommes ?*) n'étant pas tous cruels, il a soudain pitié de cet être tremblotant. Il décide donc de le ramener sur terre et il le dépose délicatement près d'un gîte. Délicatement n'est peut-être pas le terme qui convient, car il le lâche d'un peu haut : notre casse-cou - par avance bien nommé - heurte un rocher de la tête et il s'évanouit ...

Un bonheur n'arrivant jamais seul, il se trouve que le gîte visé (*délicatesse du gypaète*) est le sien et la brise légère qui le réveille à présent est le souffle de maman Marmotte. Ses yeux sont embués. Elle a envie de sermonner notre imprudent, mais elle ne dit mot. Notre héros impromptu pense, quant à lui, que la vie est vraiment belle !

Les années ont passé... Mais depuis, à chaque printemps, en dégagant l'entrée des gîtes, les mamans Marmotte commencent toujours par ranger les skis. Et, quand elles sifflent en apercevant un aigle, on ne sait si c'est pour prévenir du danger ou pour lui dire Merci !



URGENCE Qui appeler ?

SAMU	POLICE SECOURS	POMPIERS	URGENCE SMS	EN MER	EUROPE
15	17	18	114	196	112
Urgence médicale	Signaler une infraction	Situation de péril ou accident	Accessible par application ou SMS	Sauvetage en mer	→ Urgence médicale → Infraction → Péril

Informations à donner

- Se présenter (fonction, nom, prénom)
- Numéro du téléphone ou de la borne d'appel
- Nature du problème (maladie ou accident)
- Risques éventuels : incendie, explosion, produits chimiques et tout autre danger
- Localisation très précise de l'événement
- Etat de la victime,
- Répondre aux questions posées par les secours ou, s'il s'agit d'un problème médical urgent, par le médecin « régulateur » du SAMU centre 15
- Ne raccrocher que si l'on vous y a invité
- Appliquer les consignes données

Prochain numéro dernière semaine de juin

En attendant, restez informés sur <https://arceavalduc.fr/> -

Nous écrire : arcea.valduc@gmail.com

Directeur de la publication
Rédacteur en chef
Saisie composition
Comité de Rédaction
Impression/Reproduction
Envoi du courrier
Nombre d'exemplaires
©
Dépôt legal

Richard Dormeval
Martine Gallemard

Membres du bureau ARCEA de Valduc
CEA Valduc
Claudette Muller, Patrick Valier-Brasier
500
ARCEA de Valduc
ISSN 2741-0633