

L'Écho des Toits

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

N° 16 - JUIN 2025

Sommaire

Agenda et carnet 2

Edito 3

**Brèves de l'ARCEA
Valduc** 4

Zoom sur
Les proches aidants 9

Botanique
**Les plantes sauvages
toxiques** 11

**Les potins de la
marmotte** 19

La roue à aubes de la saline de Salin-les-Bains

Agenda ARCEA Valduc

Jeudi 12 juin	Visite de Dole
Jeudi 19 juin	Paris – Visite guidée de l'île de la Cité et de Notre Dame
Samedi 21 juin	Randonnée œnologique dans le vignoble métropolitain (avec Dijon Métropole)
Jeudi 18 septembre	Croisière sur la Saône au départ de Gray et visite du château de Champlitte
Jeudi 25 septembre	Chantier de déconstruction de SuperPhénix avec la SFEN
Jeudi 9 octobre	Le nucléaire dans l'espace par Yannick d'Escatha – conférence organisée dans le cadre de la fête de la Science.
Jeudi 16 octobre	Découverte d'Autun
Jeudi 6 novembre	Visite de la crypte Saint Bénigne
Jeudi 11 décembre	Visite de la caserne de la CRS de Plombières les Dijon (ancien séminaire)

Carnet



Depuis le dernier numéro de l'Echo des Toits, l'ARCEA Valduc a le plaisir d'accueillir

Henriette Tournier, Dominique Fontaine, Jean-Marie Fontaine, Eric Cailleret, Pascale Collardot, Jean-Pierre Caffin, Marc Perez, Christine Perez, Laurence Le Manach, Maryse Rosset.

... mais a la tristesse de perdre

Michel Benoit, Jacques Gontier, Jean-Claude Kruajitch, Claude De Lamer, Jean-Louis Dudouit, Jean-Yves Floricourt,

Nous renouvelons nos condoléances à leurs familles

L'édito

Bruno Duparay

Maintenir et renforcer les liens avec les adhérents constitue un objectif naturel pour toutes les associations. C'est particulièrement vrai pour l'ARCEA Valduc avec une publication de *L'Echo des Toits*, désormais trimestrielle, permettant ainsi de mieux répondre à l'actualité et à votre préférence pour le support *papier* ! Néanmoins, les infolettres, que vous recevez par courriel, jouent un rôle essentiel en fournissant des informations immédiates concernant les sujets nécessitant une communication rapide ! À titre de rappel la première infolettre, annonçant le repas champêtre marquant la fin de la période COVID, a été diffusée le 17 juin 2022. De plus, notre site <https://arceavalduc.fr> offre des informations pertinentes pour les retraités, membres de notre association.

Dans ce numéro 16, vous trouverez les rubriques habituelles : l'agenda, le carnet, les brèves pour revivre ou découvrir nos sorties, ainsi que "Potins de la marmotte" sur le réchauffement climatique. Des articles soigneusement sélectionnés par le comité de rédaction, que vous avez pu découvrir au sommaire, complètent cette édition et nous vous en souhaitons bonne lecture !

Le programme élaboré par la commission Voyage, Loisirs, Convivialité pour le second semestre 2025 vous invite à de nouvelles découvertes.

Depuis le début de l'année, des randonnées-thématiques et des randonnées bimensuelles le lundi après-midi attirent environ vingt participants par sortie. Nous vous attendons nombreux à ces sorties, toujours très conviviales !

Il convient également de noter la collaboration avec notre partenaire, la SFEN BFC, qui permet d'organiser des visites de sites et des conférences sur le nucléaire.

Les aînés sont invités au déjeuner traditionnel, jeudi 9 octobre 2025 au Pavillon Bacchus à Ahuy.

Notez, dès à présent, l'Assemblée annuelle 2026 qui se tiendra vendredi 27 février 2026 à Issur-Tille. L'année prochaine étant une année d'élections municipales, le choix de dates était contraint.

Pour les retardataires, n'oubliez pas de renouveler votre adhésion pour 2025.

Comme vous le constatez le bureau se mobilise pour que chacun d'entre vous trouve un intérêt à l'ARCEA Valduc, rejoignez-nous pour développer nos actions !

Brèves de l'ARCEA Valduc



Histoire du contrôle de la sûreté nucléaire et de la radioprotection (Christian Gondard)

Depuis la découverte des rayons X par Roentgen en 1895, les risques liés à l'utilisation des sources de rayonnements ont été identifiés, et des règles strictes de protection ont progressivement été mises en place. À partir de la création du Commissariat à l'Énergie Atomique en 1945, les activités industrielles nucléaires se sont intensifiées, notamment dans les années 1970 avec l'accélération du programme électronucléaire. Ces développements ont nécessité l'établissement de nouvelles réglementations et la mise en place de structures administratives chargées de leur application et de leur contrôle.

Après avoir rappelé quelques notions de base lors de sa présentation à l'Académie des Sciences, Arts et Belles-Lettres le **12 mars dernier**, **Bernard Quinez** a exposé les différentes phases de construction du système de contrôle de ces activités et des risques associés en matière de sûreté nucléaire et de radioprotection. Une bonne sûreté repose d'abord sur un exploitant responsable et transparent, tandis que le contrôle doit être effectué par une Autorité de sûreté forte et indépendante, s'appuyant sur des experts techniques compétents.

Nouvelle installation hydrogène de Dijon Métropole (Christian Gondard)

Le **15 mars**, s'est déroulée la visite de la nouvelle station hydrogène près de la station d'incinération de Dijon Nord. Jean-Patrick Masson, vice-président de Dijon Métropole en charge de la transition écologique, a expliqué que l'objectif est d'atteindre la neutralité carbone d'ici 2050 en ciblant le chauffage et les transports, principaux émetteurs de CO₂. La station produira de l'hydrogène sur place pour alimenter les bennes à ordures et les bus, générant de l'électricité via des piles à combustible pour les moteurs électriques.

J-P Masson a expliqué que l'hydrogène est produit par électrolyse de l'eau, grâce à l'électricité fournie par le parc photovoltaïque de 17 hectares, la station de cogénération de l'usine d'incinération des déchets et le réseau national. L'hydrogène est ensuite purifié, stocké sous haute pression, puis distribué aux véhicules. Ce processus est écologique car il ne génère pas de CO₂.

Inaugurée le 26/06/2024, l'installation produit 430 kg d'hydrogène par jour pour vingt véhicules lourds. Dijon Métropole possède déjà quatre bennes à ordures « hydrogène ». Une deuxième station au sud de Dijon sera opérationnelle en 2026. D'ici 2035, cela permettra d'alimenter 55 à 60 bus, sur un parc de 160 véhicules, et 22 bennes à ordures, sur un parc de 50. M. Masson a évoqué les difficultés techniques de ce projet ambitieux, notamment la faillite du fournisseur initial de bus à hydrogène.



À la fin de la visite, le chef de projet a décrit le fonctionnement des dispositifs de la station et a souligné les mesures de sécurité prises pour prévenir tout incident lié à l'hydrogène.

L'installation de distribution d'hydrogène et un exemplaire de benne à ordures hydrogène (Images Dijon Métropole)

Sources :

<https://www.dijon-metropole.fr/projets/production-dhydrogene/> - <https://www.h2-mobile.fr/actus/station-hydrogene-dijon-metropole/>
<https://www.actu-environnement.com/ae/news/ecosysteme-mobilite-hydrogene-Dijon-metropole-44865.php4>

La légumerie de Dijon-Métropole (Jean-Claude Maubrou)

Il n'y avait plus grand-chose à voir – Hélas ! - sur le site lors de la visite de 12h, ce 19 avril, en raison du nettoyage des locaux. Cependant, cette visite m'a permis de rencontrer plusieurs producteurs locaux (fournisseurs de la légumerie) et d'acheter des légumes biologiques.

L'atelier d'Ouges, où se tenait la visite, est dédié à la préparation (lavage, épluchage, découpe, conditionnement...) des légumes et légumineuses qui sont transformés en produits "prêts à l'emploi". Actuellement, cet atelier traite 150 à 200 tonnes (par an) et la capacité de la légumerie devrait être portée progressivement à 2 000 tonnes par an. La légumerie alimente en premier lieu la cuisine centrale de la ville de Dijon qui prépare quelques 8 000 repas par jour pour les cantines scolaires. D'autres cuisines centrales font également partie de la clientèle de la légumerie, comme le CHU, l'école de gendarmerie de Longvic et à terme le CROUS.

La légumerie métropolitaine constitue un maillon clé de cette ambition du "mieux manger, mieux produire" avec des produits "bio" cultivés localement (les producteurs actuels sont implantés dans les communes de Fenay, Quétigny, Longvic...).

Plusieurs enfants faisaient partie de notre groupe et je terminerai par les réponses données à quelques questions posées par notre guide

→ Qu'est-ce qu'une légumineuse ? : moi je sais, Monsieur, ce sont des légumes lumineux... 😊

→ C'est quoi des protéines ? c'est ce qu'on prend dans les salles de sport... 😊

La grande saline de Salins et la saline royale d'Arc-et-Senans (Joël Molherat)

Le sel a joué un rôle économique et industriel important dans l'histoire de la Franche-Comté. Un groupe d'adhérents de l'ARCEA Valduc a suivi une visite guidée le 10 avril dernier, tout au long du parcours de la **Grande Saline de Salins-les-Bains**. Sur ce site, pendant 1200 ans, les hommes ont exploité des eaux naturellement salées provenant du sous-sol pour en extraire du sel. L'activité de la Grande Saline a contribué à la prospérité de Salins-les-Bains, qui est devenue une ville importante de la Franche-Comté médiévale.



Notre groupe a exploré deux puits de saumure sous des voûtes majestueuses. Cette galerie, construite au XIe siècle, mesure 165 mètres de long et 10 mètres de haut. Elle abrite un système de pompage du XIXe siècle fonctionnant encore aujourd'hui et remontant une saumure très salée (330 g/L).



La visite s'est poursuivie dans le bâtiment des évaporations où nous avons pu ressentir l'atmosphère de travail des sauniers. Tout ici est authentique : les outils, les chariots de sel, les boiseries rongées et la dernière poêle à sel de France, témoin émouvant de la mémoire ouvrière du sel. La visite terminée, le groupe s'est retrouvé au Bistrot du Commerce pour déguster dans un cadre agréable les spécialités franc-comtoises

Après ce moment convivial, le groupe a pris la direction de la Saline Royale d'Arc-et-Senans. Ce site est inscrit sur la liste du patrimoine mondial par l'UNESCO depuis 1982, la Saline royale d'Arc-et-Senans est le chef-d'œuvre de Claude Nicolas Ledoux (1736-1806).



Nous avons eu la chance d'avoir un guide historien, géographe et géologue, introduisant avec humour et passion des citations littéraires, apportant un autre regard sur Claude Nicolas Ledoux et la Saline Royale d'Arc-et-Senans. La Saline royale constitue également un témoignage rare dans l'histoire de l'architecture industrielle. Manufacture destinée à la production de sel, la Saline royale a été créée par la volonté de Louis XV et construite entre 1775 et 1779. La Saline royale fonctionnait comme une usine intégrée où vivait presque toute la communauté du travail. Construite en forme d'arc de cercle, elle abritait lieux d'habitation et de production, soit 11 bâtiments en tout. Ledoux est un architecte visionnaire du siècle des Lumières. Il va bien au-delà du projet d'usine demandé par le roi. Il conçoit toute une ville ! Son projet se veut innovant et grandiose, pensé pour améliorer la vie des ouvriers. Le guide a su nous expliquer que la saline royale n'est pas une cité utopique mais une cité idéale. Pour lui, la création d'un environnement social favorable à tous, était une priorité. Il disait et je cite notre guide : « Détruisez les taudis, et vous redonnez à l'humanité sa dignité ».

Sur les pas des randonneurs...

Découverte du site du Camp Américain d'Is-sur-Tille, dans le cadre d'une randonnée thématique (Dominique Loiseau).



Après une randonnée de 10 km, le 27 mars dernier, dans le bois d'Is-sur-Tille, et un repas tiré du sac le midi à l'esplanade des Capucins, nous avons rejoint René Perrat et Pierre Aymard, membres de la Société d'Histoire Tille-Ignot (SHTI)... sous un beau soleil, en début d'après-midi à la gare d'Is-sur-Tille, pour découvrir avec eux ce qui fut un camp américain durant la première guerre mondiale. Ces photos anciennes nous le montrent plus précisément.





L'un des baraquements « en dur » réservé au mess des officiers dont la cheminée restaurée en constitue l'un des vestiges.

une impressionnante boulangerie, ou l'on produisait jusqu'à 365 tonnes de pain par jour.

Cette installation gigantesque des forces expéditionnaires américaines servait à alimenter le front. Ce camp, dit Williams, comptait de nombreux bâtiments sur près de 250 hectares, construits essentiellement sur madriers : des dortoirs, une lingerie, un hôpital de 400 lits, une librairie, une centrale électrique, une salle de spectacle de 2000 places, mais aussi

Un après-midi gourmand pour les randonneurs (Jean-Philippe Chevillet)



Jeudi 11 avril, une météo chaotique n'a pas permis n'a pas permis la randonnée prévue, mais la suite du programme, oui ! Nous avons rencontré Lionnel Rojas et Marion Barq, chez eux, à Neuilly-Crimolois, où, depuis deux ans et demi, ils ont créé leur chocolaterie artisanale, *L'atelier du Chocolat*. Pas de magasin, la vente s'effectue uniquement sur commande. Pour eux, le chocolat c'est une histoire d'Amour et de passion ! Lionnel Rojas a une formation de pâtissier-chocolatier.

La dégustation débute par une douceur bourguignonne au cassis « Le Dijonnais », suivie d'une ganache au miel et confit d'abricots *Le Corse*, suit *Le Romy* (prénom de leur fille), gourmandise à la framboise. Plus de huit saveurs comme *Le Kik-Kik*, un caramel au yuzu, réjouissent nos papilles, et nous terminons par une pâte à tartiner, tout aussi succulente... Nos hôtes testent nos connaissances avec un quizz sur le chocolat. Savez-vous que les Français consomment 12.5 kg de cacao par foyer par an ? Parmi nous, certains sont largement au-dessus...

Nous étions 23 participants à cet événement. Merci à Lionnel et Marion pour cet instant de partage et de réconfort sucré !



Leur devise, inspirée de Prosper Montagné, Maître Cuisinier français : « On ne fait du bon qu'avec du très bon »

[Lionneletmarion](#)

[Lionnel et Marion](#)

[lionneletmarion@free](#)



Vous souhaitez nous faire découvrir les trésors de votre ville ou de votre village ? Partager une découverte ?
La Commission Voyages, Loisirs, Convivialité est à votre écoute pour l'organiser

Com.arcea.va@gmail.com

Découverte de la faune et de la flore dans la forêt du Val Suzon (Jean-Philippe Chevillet)

Jeudi 12 mai, en début d'après-midi, Mme Tréca, membre de l'ONF, a guidé la vingtaine de participants intéressés par cette découverte, le long d'un parcours escarpé de 5 km, et les a informés des missions de l'ONF et de l'impact du réchauffement climatique.

L'Office National des Forêts gère les forêts et espaces naturels de l'État et des collectivités locales selon le Code forestier. Ses missions :

- Assurer la santé et la régénération des forêts,
- Garantir la durabilité économique pour répondre aux besoins en éco-matériaux de la filière bois, contribuant à la lutte contre l'effet de serre,
- Prendre en compte les fonctions sociales et environnementales, notamment l'accueil du public, la biodiversité et l'équilibre faune-flore.



L'Office National des Forêts (ONF) exerce également des missions de service public au nom de l'État, notamment :

- La restauration des terrains en montagne afin de prévenir les avalanches, les glissements de terrain et les crues torrentielles.
- La protection des forêts méditerranéennes contre les incendies. L'ONF participe à la surveillance des massifs et encadre les Auxiliaires de Protection de la Forêt Méditerranéenne.
- La préservation des habitats et des espèces sauvages par une gestion adaptée des milieux, en particulier ceux ayant une très forte valeur biologique, telles les réserves biologiques.
- La surveillance de l'état sanitaire des forêts.



L'ONF met ses compétences au service de partenaires, français ou étrangers, pour gérer et protéger les ressources naturelles. Dans notre région, le réchauffement climatique permet à des végétaux méditerranéens de s'installer sur les versants exposés à l'adret, et affecte principalement les peupliers, bien que certaines essences comme le tilleul résistent. La faune locale ne montre pas de présence de loups, mais les oiseaux tels que le Pouillot de Bonelli continuent d'égayer nos parcours avec leurs chants. Merci à Fabrice Collardot pour cette initiative permettant la découverte de notre environnement !

LES PROCHES AIDANTS

Joel Molherat



Qu'est-ce qu'un « Proche aidant » ? Comment identifier la nature des difficultés rencontrées et comment pouvoir bénéficier des dispositions mises en place par l'État, le Conseil départemental de la Côte d'Or et les associations du département.



L'Echo des toits, dans de précédents numéros, a présenté la participation de l'UFR¹ au groupe de travail existant au sein du CDCA² de la Côte d'Or. Les échanges avec des associations comme France Alzheimer, Trisomie 21 ou l'AFM téléthon m'ont conduit à mieux comprendre les besoins des proches aidants.

Difficultés rencontrées

Être aidant demande du temps, au long cours et aussi parfois dans l'urgence. Les aidants salariés doivent concilier une triple vie : vie professionnelle, vie personnelle et vie d'aidant. A force de prêter une attention constante à la santé de son proche, on peut être amené à négliger la sienne. Près d'un aidant sur deux vit avec une maladie chronique, près d'un sur trois se sent anxieux et stressé et un sur quatre déclare ressentir une fatigue physique et morale.

Le rôle d'aidant, souvent assumé par des membres de la famille, est essentiel pour le bien-être et l'autonomie des personnes aidées. Ces aidants jouent un rôle crucial en apportant une aide indispensable dans les tâches quotidiennes, de manière non professionnelle, régulière et fréquente, auprès de proches âgés, malades ou en situation de handicap.

¹ Union Française des Retraites

² Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie



Je suis aidant et je peux être aidé !

La reconnaissance et le soutien des aidants ont progressivement gagné en visibilité et en importance. Des initiatives, tant publiques que privées, ont vu le jour pour améliorer leur quotidien : formations, réseaux de soutien, aides financières et dispositifs de répit. Des dispositions peuvent vous aider à concilier vos vies professionnelles et familiales

-  **Le congé de proche aidant** - Un congé de trois mois, renouvelable, dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière, pour les aidants dont le proche handicapé a une incapacité supérieure à 80 % ou est classé entre le GIR (groupe iso-ressources) 1 et 4 lorsque le proche est âgé.
-  **L'allocation journalière du proche aidant (AJPA)**- Un revenu de remplacement pour les aidants de personnes en situation de handicap ou de perte d'autonomie (GIR 1 à 4)³, contraints à réduire ou à cesser temporairement leur activité professionnelle pour s'occuper de leur proche. Cette AJPA peut être perçue par les salariés du secteur privé, du secteur public, les travailleurs indépendants, les chômeurs indemnisés et stagiaires d'une formation professionnelle rémunérée.
-  **Le congé de présence parentale (CPP)** – Il permet d'adapter son activité professionnelle avec des congés pour donner des soins d'un enfant à charge dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants. Le congé peut être pris en une ou plusieurs fois. Vous pouvez, avec l'accord de votre employeur, transformer le congé en période d'activité à temps partiel ou le fractionner par demi-journée.
-  **L'allocation journalière de présence parentale (AJPP)** – C'est une prestation versée à un parent pour s'occuper de son enfant (moins de 20 ans) gravement malade, accidenté ou handicapé. Elle peut être accordée pour chaque journée ou demi-journée passée auprès de l'enfant, dans la limite de 22 jours par mois, sur une période de 3 ans.
-  **Le congé de solidarité familiale** - C'est un congé de trois mois, renouvelable une fois, fractionnable et transformable en activité à temps partiel avec l'accord de l'employeur pour les personnes dont l'ascendant, le descendant, frère/sœur, cohabitant et personne de confiance souffre d'une pathologie mettant en cause le diagnostic vital ou est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. La personne est indemnisée par l'allocation journalière d'accompagnement d'un proche en fin de vie (AJAP).

Je suis aidant et je voudrais souffler ...

Des professionnels peuvent s'occuper de votre proche pour vous permettre de libérer du temps pour vous. Il existe plusieurs types de solutions : se faire relayer au domicile de votre proche pour un temps plus ou moins long, faire appel à un établissement pouvant accueillir temporairement et ponctuellement votre proche ou partir en vacances avec votre proche dans un lieu adapté aux besoins de tous.

Les plateformes d'accompagnement et de répit (PFR) soutiennent les proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie et de personnes atteintes d'une maladie chronique invalidante ou en situation de handicap. Il est possible de les contacter directement pour obtenir des conseils et du soutien.

Il existe également plusieurs solutions pour pouvoir partir en vacances avec votre proche tout en prenant du temps pour vous, notamment des séjours adaptés à la prise en charge des personnes handicapées ou âgées. Vous pouvez vous renseigner auprès de l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCF), la CAF ou l'assistante sociale de l'établissement où est hébergé votre proche

Je suis aidant, comment puis-je être soutenu ?

 **Lignes téléphoniques spécialisées** existent pour vous écouter et vous soutenir [Les lignes d'écoute | psycom.org](https://www.leslignesd'ecoute.org)

 **Actions organisées pour les aidants** près de chez vous sur [maboussoleaidants.fr](https://www.maboussoleaidants.fr) ➡ Suite page 14

³ Le GIR correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée. Il existe six GIR, le plus fort étant le 1 et le plus faible le 6

Les plantes sauvages toxiques en France (1^{er} partie)

Jean Luc Dumas

La France métropolitaine comprend plus de 6 000 espèces végétales. 300 ont une toxicité plus ou moins marquée et une vingtaine sont mortelles comme l'Aconit napel, le laurier rose, la grande cigüe, le lierre, le gui, le chèvrefeuille des haies, le colchique, le datura, la jusquiame. Un bilan faisant la synthèse des intoxications signalées aux Centres Antipoison Français révèle que 5,5% des cas impliquent des plantes et concernent à 90% les jeunes enfants, sans aucun décès recensé. C'est pour assurer leur défense que certaines plantes sécrètent des poisons. Ces substances toxiques peuvent causer des démangeaisons et même la mort chez les animaux domestiques, les enfants ou les adultes. Dans un cadre préventif, voici une liste non exhaustive des plantes toxiques présentes dans la flore française, en commençant par les plus communes et les plus fréquentes dans notre environnement :

Le colchique, celui qui selon la chanson, pousse dans les prés et marque la fin de l'été, contient un alcaloïde fortement actif. Son ingestion provoque des symptômes qui s'aggravent avec les heures et les jours qui passent : de la brûlure buccale aux vomissements puis à la chute de la température corporelle pour finir par la mort...



Arbuste d'ornement de jardin dans le midi, **le laurier rose** est parfois utilisé comme mort au rat. L'ingestion d'une simple feuille peut provoquer des troubles cardiaques risquant d'entraîner la mort. Les accros de la série télévisée « **Un si grand soleil** », se souviennent de l'empoisonnement du Docteur Alain Alphand. Cette plante est d'autant plus dangereuse qu'elle peut être confondue avec le laurier sauce utilisé en cuisine.



Le laurier-cerise est un arbuste fréquemment planté en haies, appréciant les climats doux (notamment les côtes méditerranéenne et atlantique). Appelées « laurier » en raison de l'aspect de leurs feuilles, cette plante est, dans le classement botanique, un cerisier. L'ensemble de la plante est toxique pour l'homme, à l'exception de la pulpe du fruit parvenue à maturité, mais la graine contenue dans le noyau est, quant à elle, très toxique. Il y a cependant peu de cas d'empoisonnement car le noyau étant très dur, il est rarement croqué.



Le ricin est une plante appréciée des jardiniers, car elle apporte de belles touches de couleurs. Mais elle cache en elle un poison mortel : **la ricine**. Et sa dangerosité est encore accrue par le fait que la graine de ricin a une saveur de noisette très agréable.



Le chèvrefeuille des haies est parfois utilisé comme barrière végétale dans les jardins. Toutes les parties de la plante sont pourtant toxiques. Et ses petits fruits rouges peuvent tenter les enfants. Leur ingestion est à l'origine de vomissements abondants, de douleurs abdominales, de convulsions, voire de dépression respiratoire et de décès.



Le buis commun est hautement toxique pour toutes les espèces animales, avec des alcaloïdes pouvant provoquer vomissements, diarrhées, convulsions et même la mort à partir de doses relativement faibles, comme quelques grammes de feuilles pour un petit chien.



L'Arum d'Italie - ou Gouet d'Italie - est une espèce végétale indigène en Europe occidentale et méridionale, possiblement cultivée dans les jardins. Son mode de pollinisation est tout à fait remarquable. L'inflorescence (disposition des fleurs sur la tige) produit de la chaleur et émet des odeurs d'excréments qui attirent de petites mouches assurant la pollinisation. Toutes les parties de la plante sont toxiques, sa consommation peut provoquer des brûlures bucco-pharyngées, des vomissements et d'autres symptômes graves.





L'Arum blanc aussi appelé **Arum d'Éthiopie**, pousse en bord de ruisseaux et des étangs, et aussi cultivé dans les jardins publics et particulier. L'ingestion de la plante crue peut provoquer des brûlure sévères, un gonflement des lèvres, de la langue et de la gorge, des douleurs à l'estomac et entraîner une diarrhée.



Les sureaux ligneux sont des arbustes avec des fleurs blanches ou crème qui deviennent des grappes de baies rouges, bleues ou noires. Il est déconseillé de consommer les baies crues car elles sont légèrement toxiques, surtout immatures, et peuvent provoquer des vomissements. La **toxicité** est détruite lors de la cuisson, notamment pour préparer de la confiture, de la gelée, du sirop, de la limonade ou du kéfir de sureau.



Asperges des bois (photo de gauche) - La consommation de **L'Asperge des bois**, aussi appelée **Ornithogale**, peut être toxique, provoquant des symptômes comme un gonflement de la gorge et des difficultés à avaler, tandis que **l'asperge sauvage** (photo de droite) est sans danger et parfaitement comestible. Néanmoins, aucune étude scientifique qualifie



l'Ornithogale comme une plante toxique. La difficulté est de bien les différencier. L'Ornithogale est beaucoup plus commun et plus abondant que l'Asperge Sauvage. L'autre différence qui permet de **lever presque immédiatement la confusion**, ces 2 espèces ne poussent normalement pas dans les mêmes milieux. L'asperge sauvage préfère les sols sableux et bien drainés, et on la trouve souvent à proximité des rivières, dans les prairies ou le long des chemins forestiers. L'Ornithogale pousse dans les forêts d'Aulnes, de Fusains, près des Frênes, des Hêtres et des Chênes caducs.



Genêt à balais – Utilisé très longtemps pour fabriquer des balais, le **Genêt à balais** est un arbuste à feuillage caduc qui vit moins de 15 ans et atteint rarement 2 mètres. Sa floraison jaune abondante le rend facilement repérable en France, mais il est toxique pour l'homme, provoquant troubles digestifs, nerveux et respiratoires s'il est ingéré.



Genêt d'Espagne, le **Spartier à tiges de jonc** ou **Genêt d'Espagne** est un arbuste aux fleurs jaunes qui peut dépasser 2 m. Ses rameaux flexibles restent verts une bonne partie de l'année. À la fin du printemps, ils sont couverts de petites fleurs jaunes au parfum agréablement odorant, une des effluves les plus agréables de notre flore. A la floraison, elle envahit l'espace, on la devine en circulant – fenêtre ouverte, sur la voie rapide entre Dijon et Is/Tille. La plante entière et ses graines sont toxiques, provoquant des troubles digestifs et parfois des symptômes neurologiques graves.



Le narcisse jaune - **Narcisse trompette** ou **Jonquille**, apparaît souvent en colonies printanières importantes, dans les prés et les forêts. Il est très cultivé dans les jardins, après introduction de bulbes sauvages. Les fleurs, feuilles et tiges sont toxiques. Mais c'est le bulbe qui est la partie la plus toxique de la plante. La toxicité du bulbe ingéré se signale par des douleurs abdominales, des vomissements, des étourdissements ou des frissons. Le vomissement permet généralement le rejet des morceaux de bulbe ingérés, ce qui atténue le danger. Sinon les symptômes peuvent être plus graves.



En médecine traditionnelle, **l'arnica des montagnes** est décrite dans des pharmacopées européennes pour son usage dans le traitement de petits traumatismes comme les hématomes et les inflammations tendineuses. Sa macération huileuse est utilisée uniquement en application externe cutanée. Un traitement interne est à proscrire en raison de sa toxicité et de son effet irritant sur l'estomac. En usage externe, un traitement prolongé ou avec de fortes concentrations peut provoquer de l'eczéma, voire des réactions dermatologiques toxiques accompagnées de petites vésicules pouvant évoluer jusqu'à la nécrose.

Le muguet contient des cardiotoniques. Son ingestion, tout comme celle de l'eau d'un vase ayant contenu la plante, provoque des nausées, des maux de tête, des diarrhées puis des troubles cardiaques susceptibles de conduire à la mort. Ses feuilles toxiques peuvent être confondues avec celles de l'ail des ours, mais ces dernières sont luisantes sur les 2 faces et ont une forte odeur alliagée.



Le Lierre est une plante grimpante très répandue. Elle est également allergisante et particulièrement toxique. L'ingestion de ses baies peut entraîner des vomissements et des diarrhées importantes et même provoquer des hallucinations, des convulsions et la mort par asphyxie.



Le gui sous lequel on a coutume de s'embrasser au moment des fêtes de fin d'année est une autre plante toxique. Et ses baies et ses graines le sont plus encore. Son ingestion provoque des troubles comme des douleurs abdominales ou des vomissements. Mais à forte dose, les baies de gui peuvent être responsables d'hypotensions, de paralysies, d'arrêts cardiaques et même de mort par asphyxie.



Bien qu'on l'appelle **marronnier d'Inde**, il ne vient pas d'Inde, mais des Balkans. Arbre ornemental dans les parcs et jardins, son écorce et ses fruits sont faiblement toxiques. Des nausées, œdèmes et hypotension apparaissent lors de leur ingestion.



Le houx est un arbuste dont les feuilles et les baies présentent une toxicité pour les animaux de compagnie et les humains. Les baies de houx sont les principales responsables des cas d'intoxication. Elles peuvent provoquer des effets vomitifs et laxatifs lorsqu'elles sont mâchées, mais sont moins toxiques si elles sont avalées sans mastication. Dans le cas d'une ingestion plus importante, les symptômes précédents peuvent être suivis de somnolence, voire de coma, pouvant aller jusqu'à la mort. On estime qu'un chien de taille moyenne peut commencer à montrer des symptômes après avoir mâché 2 baies, et une ingestion de 20 baies peut être mortelle.



La vigne-vierge est un arbuste grimpant utilisé comme plante ornementale pour verdir les murs. Les centres antipoison ne signalent pas d'intoxications graves mais des irritations buccales et des troubles digestifs consécutifs à l'ingestion de faibles quantités de baies. Leur consommation en grandes quantités (plusieurs dizaines de fruits) entraîne des troubles neurologiques et des atteintes rénales.



Seuls les pétioles, appelés aussi « bâtons de **Rhubarbe** », peuvent être consommés crus, cuits, en tartes, en confiture, ou comme légume. La plupart des intoxications ont lieu lorsque des limbes (feuilles et ramures) sont consommés à la place des pétioles. On peut voir apparaître des symptômes tels que nausées, vomissements, crampes abdominales et diarrhées.



Notons que... Certaines baies toxiques pour les humains, comme le gui et le houx, sont consommées par les oiseaux qui les digèrent sans problème grâce à des enzymes spécifiques. Ces oiseaux contribuent à la dissémination des plantes via leurs fientes contenant des graines.

(...D'autres plantes toxiques... A suivre dans un prochain numéro de l'Echo des Toits)



Suite de la page 10

 **Formations** sont proposées pour vous aider à mieux appréhender votre rôle d'aidant. Ces formations ne sont pas professionnalisantes, elles ont pour objectif de vous permettre de mieux vous positionner, préserver la qualité de la relation avec votre proche, mieux connaître la maladie affectant votre proche, ses conséquences sur la vie quotidienne et de pouvoir vous y adapter :

 **Trouver un psychologue** conventionné participant au dispositif [Mon soutien psy | ameli.fr](https://mon.soutienpsy.ameli.fr)

 **Remboursement de séances chez le psychologue** avec le dispositif Mon soutien psy : [Séances avec un psychologue | ameli.fr](https://seances.avec.unpsychologue.ameli.fr)

 **Aide et accompagnement à domicile pour les familles allocataires** : [Aide et accompagnement à domicile | caf.fr](https://aide-et-accompagnement-a-domicile.caf.fr)

Je suis aidant, puis-je trouver un soutien financier ?

 **Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)** - Lorsque le parent d'un enfant présentant un taux d'invalidité¹ doit cesser ou réduire son activité professionnelle ou encore faire face à des dépenses liées au handicap de l'enfant, il existe l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), avec une majoration pour les parents isolés.

 **La prestation de compensation du handicap (PCH)** - Cette aide financière versée par le département permet la prise en charge de certaines dépenses liées au handicap. C'est une aide personnalisée, modulable en fonction des besoins de la personne en situation de handicap et de son proche. Il est possible de dédommager ou de salarier un aidant familial dans certaines situations.

 **L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)** - Cette aide financière est versée par le Département au bénéfice des personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Elle donne la possibilité de salarier un aidant, hors conjoint, de contribuer au financement des besoins de répit de l'aidant qui assure une présence ou aide indispensable au soutien à domicile du bénéficiaire de l'APA et qui ne peut être remplacé, ou au financement d'un dispositif de relais en cas d'hospitalisation de l'aidant qui « assure une présence et une aide indispensable », via l'augmentation du plan d'aide de la personne âgée.

Je suis aidant, quels sont les dispositifs pour m'aider ?

Chaque jour, des millions de personnes de tous âges, confrontées au handicap, à la maladie, à l'invalidité ou à la perte d'autonomie sont soutenus par leur aidant.

Les aidants apportent une aide indispensable dans les tâches quotidiennes telles que les soins personnels, les démarches administratives, le soutien moral et l'accompagnement aux rendez-vous médicaux. Des dispositifs et aides adaptés pour les proches aidés existent. En voilà quelques-uns :

 Le site officiel d'information pour les personnes âgées et leurs aidants pour-les-personnes-agees.gouv.fr

 Ma Boussole Aidants maboussoleaidants.fr

 CAF - Je m'occupe d'une personne handicapée ou gravement malade

Pour en savoir plus les sites :

 <https://solidarites.gouv.fr/aidant>

 <https://www.cnsa.fr/outils-methodes-et-territoires/soutien-aux-proches-aidants>

Vous pouvez également consulter le guide d'Harmonie Mutuelle qui reprend dans le détail les points abordés (montant financier de ces aides par exemple) dans cet article, en le téléchargeant sur <https://www.harmonie-mutuelle.fr/particuliers/evenements-vie/vie-famille/aidan>

¹ Le taux d'invalidité est calculé par la CPAM en lien avec la Maison départementale des personnes handicapées, à la suite d'une évaluation physique, psychique et sensorielle pour estimer les besoins compensatoires de la personne concernée.

Les potins de la marmotte

Réflexions ?

Pierre DE CONTO

Une marmotte insomniaque, le nez hors du terrier, contemple les étoiles. Soudain, de la galaxie lointaine, l'une d'entre elles décide de l'accompagner dans sa solitude. Elle la rejoint, brillante de tous ses feux, et la marmotte éblouie ne résiste pas à son invitation à découvrir la montagne au clair de lune.

Les lacs gelés scintillent et les crevasses des glaciers ont des flancs bleutés. Notre couple improbable a rejoint une moraine qui gagne du terrain chaque jour sous l'effet du réchauffement climatique. Néanmoins, la montagne reste sereine car les ères qui se succèdent depuis la nuit des temps ont déjà fait fondre les glaciers qui ... se sont régénérés, y compris aux pôles. Aussi notre marmotte n'en est -elle pas davantage affolée. Mais elle ne peut éviter un questionnement.

Le réchauffement, dont la cause première ne relève pas nécessairement de la seule influence de l'Univers proche (*auquel appartient le soleil*) est réel. Il n'a pas commencé hier et il semble là pour durer car, si l'Homme participe à présent à cette évolution, il ne le fait vraisemblablement qu'à la marge. Attribuer la seule responsabilité de cette évolution à l'ère industrielle tient difficilement, quand bien même celle-ci n'est pas sans donner un coup de pouce au réchauffement. En effet, que pèse notre planète dans l'infini où elle évolue ? Des scientifiques attribuent ce réchauffement à une évolution de l'orbite terrestre autour du soleil, ainsi qu'à une légère inclinaison de l'axe des pôles. Le soleil, par ailleurs, serait dans une phase d'agitation cyclique. De nombreuses instances affichent des avis différents, pas toujours fiables. Que penser, en effet, d'un groupement renommé qui, dès le début du siècle, se donnait pour objectif de limiter le réchauffement à + 1,5 °C en 2100 ? Aujourd'hui, la prévision est passée à + 4 °C Que penser des conférences internationales sur le changement climatique qui échafaudent régulièrement des plans de lutte et renvoient, d'année en année, le financement à la suivante ? Y croient-elles vraiment ? Est-il infondé d'imaginer que seuls des intérêts économiques pourraient guider leur orientation ?

En conséquence, ne convient-il pas d'assurer davantage **la transition** vers un monde plus chaud plutôt que de se dépenser en vain à la maîtrise de l'univers. L'augmentation de la température des océans charge davantage l'atmosphère d'humidité, d'où une fréquence accrue des pluies. Mais ces dernières ne sont-elles pas que la goutte d'eau qui fait déborder le vase ? A l'analyse, force est de constater que l'on a trop souvent construit en zone inondable ou bétonné à outrance des zones sensibles. Les haies ont été supprimées là où le bon sens



paysan en avait jugé la nécessité. Les rivières, elles aussi, ont déclaré forfait : leurs lits ne sont plus – ou mal - entretenus.

Pour certains, cet abandon de l'entretien ancestral des cours d'eau est une nécessité pour préserver la biodiversité.

Or, nul n'ayant le

monopole de l'écologie, il n'est pas interdit de penser que les générations précédentes avaient le même souci. A quand une reprise en main raisonnée du territoire, pilotée à temps par les Régions ?

Par ailleurs, quand bien même la responsabilité de l'humain serait avérée, **l'Homme doit néanmoins assurer sa survie**. Faute de disposer de réacteurs nucléaires en nombre suffisant (*et alors que le couplage du nucléaire avec les énergies renouvelables doit être nuancé par leur irrégularité*), les sources d'énergies décarbonées sont insuffisantes pour répondre au besoin mondial et nombre de pays vertueux, ayant banni le charbon, sont contraints d'y revenir. La voiture électrique, elle-même, n'est écologique que si on met sous le tapis les terres rares nécessaires à sa batterie. Or, ce besoin condamne à jamais les zones d'extraction. Ne serait-ce que pour assurer sa survie alimentaire, l'Homme devra continuer d'utiliser des pesticides, fut-ce de façon modérée : aucun arbre ne donne de fruits sans traitement. S'il est naturel de s'inquiéter de la disparition de certaines espèces, peut-être faut-il y inclure la disparition du monde paysan ! Aujourd'hui, les paysans sont confrontés à un défi majeur : assurer la relève face à des normes excessives et à une concurrence déloyale. N'est-il pas facile de se donner bonne conscience en leur imposant des règles ne leur permettant plus de récolter et de vivre de leur travail... alors que l'Europe ouvre grand les portes à des produits - issus des antipodes - qui n'ont plus une once de naturel et sont acheminés par des bateaux n'utilisant pas des carburants du meilleur cru ? Plutôt que de confier notre avenir aux seules orientations économiques intéressées ne convient-il pas d'être réaliste et raisonnable... en notant par ailleurs que la Paix sur cette même planète pourrait être au premier plan de nos préoccupations immédiates...

La nuit est à présent bien avancée et notre marmotte semble un peu fatiguée par toutes ces réflexions dont elle comprend qu'elles puissent donner lieu à discussion... Heureusement, elle peut compter sur sa bonne étoile pour la ramener au gîte... avant qu'il ne fasse trop chaud !



Vous disposez d'un peu de temps en fin d'année ?

La commission Solidarité cherche des bénévoles pour rendre visite à des membres isolés de l'ARCEA Valduc.

Jean-Luc Dumas com.arcea.va@gmail.com
se tient à votre disposition pour vous informer sur les modalités de cette opération.

Le numéro 17 paraîtra au cours de la deuxième quinzaine de septembre

En attendant, restez informés sur

<https://arceavalduc.fr/> et sur <https://arcea-national.org>

Nous écrire : com.arcea.va@gmail.com

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

Bruno Duparay
Martine Gallemard
Martine Gallemard
Membres du bureau ARCEA de Valduc
CEA Valduc
Claudette Muller, Patrick Valier-Brasier
460
ARCEA de Valduc
ISSN 2741-0633