

Phare de l'Île Vierge

LE PHARE

Journal d'expression associative et individuelle
http://apex.ulis.free.fr/le_phare.htm

N° 78 - Printemps 2022

25^e année



© Côté (Canada) - Cartooning for Peace

Le dessinateur canadien CÔTÉ
nous invite à réfléchir à
notre pouvoir de consommateur
et à la qualité de nos produits alimentaires.

LE PHARE N°78

Édité par APEX* Ulis

MPT des Amonts - 91940 Les Ulis

Directrice de la publication :

Marie-Odile Charpenet

Comité de Rédaction

et maquette PAO :

APEX* Ulis - ISSN 1622-8804

12 000 exemplaires

Impression :

ADUNAT Communication

44420 Piriac-sur-Mer



Papier couché moderne mat, 90 g/m²

Vous appréciez *Le Phare*, proposez-lui
des écrits, des poèmes, des dessins...
mais aussi proposez votre aide
pour sa fabrication ou
pour la distribution dans votre résidence
en nous contactant : redac.phare@orange.fr

Je m'appelle Svetlana et je viens d'Ukraine

« J'ai 30 ans et je suis une simple institutrice. Le 23 février 2022, je suis rentrée du travail en pensant à ce que j'allais faire avec mes élèves le lendemain et je me suis couchée paisiblement. J'ai été réveillée à 6h30 par un appel d'un ami avec une question étrange : qu'est-ce que je prévois de faire ? Il a répondu à mon incompréhension par la phrase :

« **La guerre a commencé !** »

J'ai ouvert la fenêtre et j'ai entendu des bruits d'explosions au loin, le hurlement des sirènes et j'ai senti une odeur de brûlé dans l'air.

La première chose que j'ai faite a été d'appeler mes amis pour voir comment ils allaient et j'ai allumé la télé. Les nouvelles disaient que **la Russie avait attaqué l'Ukraine et bombardé les principales villes d'Odessa, Kiev, Kharkov et bien d'autres**. Tout le monde était sous le choc et ne comprenait absolument pas quoi faire ensuite. Pendant ce temps, mes amis masculins se rendaient au bureau d'engagement militaire. Le responsable d'école m'a appelée et m'a dit que nous n'allions pas travailler, que tout le monde était temporairement envoyé en vacances forcées. Et ainsi le premier jour s'est écoulé, avec les nouvelles à la télé en permanence, les appels aux proches et les tentatives de comprendre ce qui se passait. Même au son des explosions, on ne pouvait croire que la Russie, immense pays voisin ami, garant de notre sécurité, signataire du Memorandum de Budapest, bombardait nos villes pacifiques.

Après trois jours de raids aériens constants et d'explosions, qui faisaient trembler les fenêtres, j'ai réalisé que mes mains tremblaient en permanence. Je ne pouvais

ni dormir ni manger. J'étais constamment horrifiée. À ce moment, j'ai pris la décision de partir. Je ne savais pas où, l'essentiel est de rester à l'écart de la guerre.

Je me suis préparée en 10 mn : j'ai pris mes documents, de l'argent et mon chat.

Arrivée à la gare, j'ai reçu un autre choc ! Des milliers de personnes, avec des enfants, des personnes âgées, des animaux et des valises. Il m'a semblé que j'étais entrée dans un film d'horreur sur la Seconde Guerre mondiale, quand les gens poussent, escaladent et piétinent les faibles pour survivre. Je n'ai pas pu monter dans le train pour lequel j'avais un billet, j'étais éjectée. Quelques heures plus tard, alors que le couvre-feu avait déjà commencé et que je ne pouvais en aucun cas rentrer chez moi, j'ai eu la chance, sans billet, de pouvoir prendre le train en direction de Lviv.

C'est ainsi qu'a commencé mon long voyage vers l'Europe.

Dans la foule, à la gare de Lviv, j'ai rencontré une élève et sa mère. Elles avaient l'intention d'aller en Pologne. Et donc nous trois, avec deux chats et un chien, avons atteint la frontière. Nous avons vu une file de voitures de 30 km et une file de gens de 5 km. Du coup, **nous avons passé 1,5 jours à la frontière, debout, dans la foule, sous la neige jusqu'à -7°C**. Pendant l'attente au poste frontière, j'ai vu différentes choses : des larmes, de la panique, des pleurs d'enfants fatigués, les animaux réchauffés par leurs maîtres, des femmes en pleurs qui ont dit au revoir à leurs maris, peut-être pour toujours. Un grand merci aux bénévoles qui ont assuré l'ordre, la nourriture, le thé chaud, distribué des couvertures et même fourni une assistance médicale.

Une fois en Pologne, un ami nous a emmenées à Varsovie et nous a installées dans son appartement. Pendant les deux premiers jours, j'ai surtout dormi, frissonnant aux moindres sons. Je ne pouvais pas croire que j'étais en sécurité... mais ma patrie continuait d'être bombardée, détruite par la Russie en appelant cela « une opération spéciale ». Constamment, j'écoutais les nouvelles et j'étais en contact avec mes amis. Tout ce qui m'importait

était que mes proches et amis soient VIVANTS ! Mes oncles et presque tous les amis masculins restaient défendre Kiev et l'Ukraine, mon filleul et sa famille vivant près de Boutcha.

Maintenant, je suis venue en France, car ma sœur et sa famille vivent ici depuis de nombreuses années. Grâce à eux, j'ai un logement et de la nourriture. J'ai déjà reçu le statut temporaire de réfugiée.

Grâce au soutien de la France, des villes d'Orsay et des Ulis, de l'organisation Franco-polonaise et de beaucoup d'autres bonnes personnes, j'ai un peu de nourriture, de vêtements et même quelques meubles pour pouvoir me sentir comme chez moi dans l'exode forcé. Avec d'autres Ukrainiens, je participe à des cours de français, qui sont assurés par des bénévoles.

Enfin, j'ai remarqué que le printemps est arrivé, tout fleurit et ça sent bon. Mais la nostalgie de ma maison ne me permet pas d'en profiter pleinement. **Parce que je désire rentrer chez moi, dans ma patrie, l'Ukraine : forte, libre et indépendante !** »

Svetlana

à Pierre Fournet

Son nom rappellera des souvenirs aux militants associatifs ulissiens des années 1980-2010.

Pierre et Marie-Claude ont vécu aux Ulis de 1979 à 2009. Dès leur arrivée, ils ont participé à la vie ulissienne associative. D'abord à la MJC pour Tissage et sculpture sur bois, Pierre s'est investi ensuite à l'AVAG et a pris la responsabilité de la menuiserie à la MPT des Amonts. Combien d'Ulissiens sont venus s'initier, réparer, construire un objet, un meuble sous l'œil attentif, les conseils et les mains expertes de Pierre. Une autre passion : le *Club œnophile des Ulis*, Faire connaître les vins et les faire apprécier aux Ulissiens. Il avait organisé, avec Marie-Claude, plusieurs voyages de dégustation (Layon, Bourgogne, Chablis...). Pierre était « ingénieur en micromécanique d'optique » au CNRS à Orsay. Il a travaillé au CEA, et sur Hubble. Pierre nous a quittés en janvier 2022.

L'École de Musique des Ulis

4, Avenue de Champagne
organise des moments conviviaux
de **percussions corporelles**
réservés aux retraités.

Tous les mercredis
de 16h à 18h

jusqu'au mercredi 6 juillet.



ÉDITO

Les articles pour *Le Phare* n°79
devront parvenir à la Rédaction
avant le 29 juin

SOMMAIRE

Témoignage

- Svetlana vient d'Ukraine p. 2
- Hommage à Pierre Fournet p. 2

Vie des associations

- 25 ans du PHARE p. 4
- Le COURB a 30 ans p. 4
- Les Percussions corporelles p. 4
- CES : Zéro déchet p. 5
- Aider l'association Bladi p. 5
- L'Amicale des Bretons p. 11
- Concert ACHOR p. 11
- L'Odysée symphonique p. 11

Culture

- Le cerveau : Vrai et Faux. p. 6
- Au-delà du Rhin p. 7

Éducation

- L'écolieu de Grivery p. 8
- Le micro-collège de Grivery..... p. 8
- Les lycéens exposent à la MPT p. 9

Patrimoine

- Ne perdez pas le Nord !..... p. 10

Société

- Femme d'ici et d'ailleurs : Rachel ... p. 12
- Collectif Droits des Femmes..... p. 12
- Mosaïc-Services p. 16

Loisirs

- éco-Carnaval p. 13
- Rendez-vous des poètes p. 14
- Énigmes p. 15
- Recette de l'AMAP p. 15

Un autre monde ?

Dans un monde bouleversé par la pandémie qui contraint nos libertés, une guerre en Europe et ses répercussions planétaires, des réfugiés par millions, un rapport du GIEC avec ses alertes urgentes...

Face à tous ces défis, chaque individu a un rôle important à jouer en politique : par sa responsabilité dans les urnes, dans la transition écologique, par le zéro déchet, l'achat local, le déplacement en vélo, en bus, la protection de la faune, de la flore... sans oublier l'accueil de l'autre.

La guerre frappe aujourd'hui l'Ukraine, aux portes de l'Union Européenne. L'usage de la force la plus criminelle ne peut que se retourner contre celui qui l'utilise : dans une guerre, il n'y a pas de gagnant. Là aussi, on a pu voir d'injustifiables préférences ; il ne faudrait pas que le couloir humanitaire se rétrécisse au point de ne laisser filtrer que des réfugiés occidentaux européens, de préférence blancs et pas trop pauvres ! Au-delà de la stupeur, ce conflit nous interroge sur l'Europe que nous souhaitons. Pas seulement un marché commun mais aussi une Europe qui ait un réel pouvoir politique, social et de défense face à ce qui menace les démocraties.

En France, nous venons d'élire le président de la République mais n'oublions pas aussi d'aller voter en juin pour choisir les députés qui nous représentent à l'Assemblée nationale. Celle-là même qui propose les lois nécessaires à toute vie harmonieuse en société.

La Quinzaine des Arts, l'éco-Carnaval et toutes les autres occasions de joie partagée démontrent une fois encore le rôle essentiel de la culture pour une société qui ne soit pas que consommatrice. Nous le verrons bientôt avec la participation de tous au festival *Les Ulis en Vert* et à la Fête de la musique.

Le Phare qui fête son quart de siècle espère être, longtemps encore, le reflet de vos actions et de vos joies.

La Rédaction

Habitants et associations,
aidez-nous à sauvegarder
l'existence et la liberté du *Phare*

- en adhérant à l'APEX*Ulis :
individuel 10 € ou association 20 €
- ou en faisant un don (chèque
à l'ordre de APEX*Ulis)

Rédaction bénévole du Phare n°78

- Marie-Odile Charpenet (Directrice des Publications)
- Marie Josée Vergine (Rédactrice en Chef), avec les autres titulaires :
- Bernard Charpenet • Bozena Teodorowicz • Monique Troalen • Charles Zucconi
- Suppléants : • Pierrette Berthelot • Pierre Belbenoit • Rose-Marie Boussamba
- Marie-Claude Fleuriel • Gabriel Laumosne • Pierre Piquepaille • Nicole Paraire

Adresse : MPT des Amonts (case 14), 91940 Les Ulis
Mél. : redac.phare@orange.fr Site : <http://apex.ulis.free.fr>

Crédits photos : sans indication spécifique, les photos publiées sont celles des auteurs des articles ou celles des membres de la Rédaction.



Le Phare a 25 ans

Vingt cinq ans :

un quart de siècle que notre journal citoyen vit aux Ulis. Il est né en 1997 de la volonté de membres associatifs, dont l'UAU, et d'une volonté municipale représentée par un conseiller en charge de la démocratie locale, Pierre Piquepaille. Ainsi a été créée l'association *APEX*Ulis* qui fabrique ce journal et le distribue dans toutes les boîtes aux lettres grâce à un réseau de plusieurs dizaines de distributeurs bénévoles.

78 numéros plus tard,

nous sommes fiers de toutes les années passées à concevoir ce journal unique en son genre dans le département. La ténacité et l'enthousiasme de son équipe de bénévoles lui a fait traverser maintes difficultés sans cesser de paraître avec régularité. Certains articles furent parfois polémiques mais le désir de

mettre en valeur les auteurs Ulisiens a toujours été recherché et la liberté d'expression honorée.

Notre Rédaction s'est très souvent associée aux événements organisés par la municipalité. Ainsi, lors du 1^{er} festival *Les Ulis en vert*, nous avons fait deux expositions montrant les articles du *Phare* ayant eu un sujet écologique durant les cinq dernières années.

Ce 25^e anniversaire

se fêtera en juin conjointement à notre participation au festival *Les Ulis en Vert*. Pour cela, nous avons fait venir, par l'association *Cartooning for Peace/ Dessins pour la Paix* l'exposition :

Dessine-moi l'écologie qui sera installée du **1^{er} au 16 juin à la Maison Pour Tous de Courdimanche**. Nous serons heureux de vous y rencontrer lors du vernissage : **le mardi 7 juin à 19h**.

Qui est l'association Cartooning for Peace ?

Créé en 2006 à l'initiative de Kofi Annan, Prix Nobel de la Paix et ancien secrétaire général des Nations Unies, et du dessinateur de presse Plantu, *Cartooning for Peace* est un réseau international de dessinateurs de 73 pays. L'association promeut, par le langage universel du dessin de presse, la liberté d'expression, les droits de l'Homme et le respect mutuel entre des populations de différentes cultures ou croyances.

Chaque jour, le journal *Le Monde* publie, en première page, un dessin de presse issu du réseau de dessinateurs de cette association.



Vous pouvez suivre leurs publications sur : www.cartooningforpeace.org

Le COURB fête ses 30 ans



Au fil des ans, nous avons contribué à des améliorations.

Pour le RER B : le passe demi-tarif pour les seniors, les accès supplémentaires à Gif et Orsay, les dessertes jusqu'au terminus en cas de forte perturbation, davantage d'arrêts au Guichet, plus de trains le soir, la voie 3 de Denfert-Rochereau, le retour aux horaires d'avant Covid.

Nous avons aussi obtenu l'aménagement de la gare routière de Massy, plus de bus des Ulis vers Orsay et Massy, le Noctilien avec desserte des Ulis, une voie en site propre vers Massy et récemment des navettes pour les quartiers non desservis, des parkings à vélos sécurisés à Massy, Bures et Gif, la réduction du prix unique des billets origine-destination.

De nombreux progrès restent à faire et nous demandons :

des horaires moins réduits l'été, l'accélération de la rénovation des dernières rames MI84, l'amélioration de la gestion des incidents et de l'information voyageurs, la réduction des temps de parcours suite à la nouvelle grille horaire, le respect des dates d'arrivée des nouvelles rames et de la modernisation des infrastructures, la révision du projet RATP en gare de St-Rémy, un niveau de ponctualité à 80 % au lieu de 55 % bien souvent (les usagers sont usés !).

Pour le plateau de Saclay, développer les liaisons plateaux/vallée au-delà des progrès avec la ligne de bus n°9, prévoir la desserte en transports en commun pour le futur hôpital à Saclay. Améliorer les dessertes de bus vers Courtaubeuf et les communes environnantes.

Pour les vélos : avoir un vrai plan de pistes cyclables et des liaisons des Ulis vers Bures et Orsay.

Participez dans le cadre du festival Les Ulis en Vert :

- **À la Table ronde pour une mobilité active**, avec les associations *CES, COURB, MDB et UAU* et les élus du territoire, au cinéma Jacques Prévert **samedi 11 juin de 10h à 12h**. Venez échanger sur les différentes formes de mobilité douce (marche à pied, vélo, trottinette, roller), de transports en commun, et leurs améliorations souhaitables. Agissons pour un schéma global de déplacements avec maillage de transports en commun pour des liaisons en grande couronne et des solutions adaptées et sécurisées de mobilités douces locales, articulées avec bus et RER.
- **Aux Randonnées de 5 et de 20 km, dimanche 5 juin matin**, au départ du Parc urbain, initiation au vélo (en particulier pour les femmes et les enfants) et stands avec *CES, COURB, MDB, À vélo sans âge, UAU, Collectif Droits des Femmes* et d'autres associations.

Le Bureau du COURB



Journée de l'écologie : Zéro déchet CES (Citoyens écologistes et solidaires)

Le 19 mars 2022, la conférence de **Charles Bourassin-Bouchet** était le témoignage d'un parcours personnel vers le Zéro déchet.

« Avant 2016, je n'étais pas spécialement écolo mais après avoir vu le film *DEMAIN* de Cyril Dion, j'ai pensé que je devais agir vite. »

En avril 2016, il achète une prise puissance-mètre et un lombricomposteur. L'achat de cette prise permet de voir la consommation d'électricité pour des appareils en veille : lave-linge, bouilloire, machine expresso, TV, freebox ... Par exemple une télé en veille consomme environ 11 W et un micro-onde 3 W et le lave-linge qui attend votre lessive environ 2,4 W. Pour se libérer de cette consommation inutile il faut équiper les appareils d'interrupteurs individuels (éventuellement programmables). L'économie peut être de 60 kWh/mois soit 70 € par an. Parallèlement, le conférencier s'abonne chez un fournisseur d'énergie « verte » : Enercoop.

En juin 2016, il participe au Festival ZeroWaste qui donne beaucoup d'idées pour réduire les déchets. En effet, 99 % des ressources prélevées dans la nature deviennent des déchets en moins de 42 jours. Un Français produit en moyenne 590 kg de déchets par an.

La démarche : Zéro Déchet, Zéro Gaspillage, c'est réduire les déchets à la source en changeant notre rapport à la consommation.

Quelques propositions :

Utilisez si possible des bouteilles en verre consignées. Les emballages des produits achetés en supermarché sont des déchets en puissance. Vous pouvez venir dans les épiceries 100 % vrac avec vos bocaux et vos sacs à vrac pour vos aliments. Une fois tarés, vous les remplissez. Ces épiceries existent à Palaiseau et à Antony. Pour les produits d'entretien utilisez : bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon noir liquide, en vrac.

Un exemple de recette pour :

- **une lessive maison** : 20g copeaux de savon de Marseille, 20g de savon noir, 1 litre d'eau, chauffer et mettre dans un ancien bidon de lessive ;
- **un déodorant** : 25g d'huile de coco, 15g de bicarbonate de soude fin, 10g de fécule de maïs, 5 gouttes de palmarosa.

Le lombricompostage pour appartement, n'a pas d'odeur, avec possibilité de le mettre sur un balcon. L'achat de vers de terre se fait une seule fois au début. On y met les épluchures de fruits et légumes, boîtes à œufs, rouleaux et sacs en papier, coquilles d'œufs, thé, marc de café... Ne pas mettre les agrumes, l'ail, les oignons, l'huile et le beurre, les déchets de viande et de poisson...

Le compostage se fait en 3 mois et permet de récolter un terreau très fin et un liquide dit « lombri-thé » (engrais liquide azoté très puissant) à utiliser dilué à 10 % dans l'eau d'arrosage des plantes ou des légumes que vous pouvez produire sur votre balcon ou dans le jardin.

Notes de La Rédaction

Le Zéro-déchet :

Réduction de mon empreinte environnementale

- J'achète en vrac.
- Je composte mes déchets organiques.

Modification de mon alimentation

- Si je dois manger ce qui a poussé dans mon compost, autant que ça soit le plus sain possible : je passe au bio.
- Le composteur a besoin de mes épluchures : mon alimentation est améliorée de fruits et légumes.

Quel impact psychologique sur moi ?

- Passage à l'action face à la crise écologique.
- Plus de contacts humains (épiceries, recycleries, associations zéro déchet...).
- Plus d'autonomie.

Quel impact sur les autres ?

Il envoie un message

...à mes commerçants :

- Acheter, c'est voter et inciter l'offre à changer (essor du vrac depuis quelques années)

... à mes proches :

- Il interroge : le déchet n'est pas une fatalité, les gens vont plus facilement changer leurs habitudes et le revendiquer si d'autres dans leur entourage l'ont déjà fait.



Soutenez l'association Bladi

Cette association franco-marocaine s'occupe d'orphelinats. On ramasse des dons, c'est-à-dire tout ce qui est sanitaire, livres, fournitures scolaires et jouets. Les orphelins ont entre 4 ans et 14 ans.

Nous aidons aussi d'autres personnes en difficulté ou handicapées. Nous envoyons

tout ce qui est médical (fauteuils roulants, déambulateurs, couches).

Je remercie tous ceux qui peuvent nous aider à éclairer la vie de ces orphelins et d'autres personnes. Nous avons besoin de vous pour des dons : ce que vous pouvez. Donner est toujours le bienvenu, cela nous

aide à payer le transport de ces marchandises. La solidarité est la tendresse des peuples.

Nous organisons un gala pour financer nos actions, le **4 juin** à partir de 16h à Courtaboeuf. Réservation : 06 68 86 19 62

Bladi

Association Soutien Humanité
association.ashb@gmail.com

Le Cerveau : VRAI et FAUX

Nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau. FAUX.

C'est une idée très répandue qui repose sur des expériences anciennes où il fallait détruire 90 % du cerveau d'un singe pour observer une dégradation de ses performances. En fait, le cerveau travaille toujours et partout. Les méthodes d'imagerie fonctionnelle mettent en évidence des suractivités de certaines zones, mais cela ne représente que 5 % d'augmentation par rapport au niveau de base. Même pendant le sommeil, le cerveau dépense 20 % de la consommation énergétique du corps.

Un gros cerveau, c'est plus d'intelligence. FAUX.

Le cerveau humain pèse 1,2 à 1,5 kg (moyenne 1,35 chez les hommes, 1,24 chez les femmes). Cette différence est liée au poids corporel, en moyenne inférieur chez les femmes. Mais on ne trouve aucune différence « d'intelligence » entre les deux sexes. On cite souvent l'exemple du cerveau d'Einstein, ne pesant que 1,23 kg. Mais ça lui a suffi pour inventer la relativité !

Le cerveau est un gros consommateur de glucose. VRAI mais pas tout-à-fait.

Ne pesant que 2 % du corps, le cerveau consomme 20 % de la consommation du corps au repos. Il est un peu « difficile » car il exige du glucose. En fait, ce sont des cellules gliales (les astrocytes, qui accompagnent les neurones) qui absorbent ce glucose et le transforment en lactate qui, lui, est transmis aux neurones. Et l'on ignore souvent que la nuit, ou en période de jeûne, le foie fabrique des corps cétoniques qui sont eux aussi absorbés par les astrocytes et transformés en lactate pour alimenter les neurones.

Le cerveau n'aime pas la malbouffe. VRAI.

Si le cerveau aime bien le sucre (glucose), il souffre quand il y en a trop. En effet, les excès alimentaires peuvent conduire à la longue à l'obésité et au

diabète. Mais, auparavant, ils produisent d'une part un dysfonctionnement des régulations de l'appétit (gérées par l'hypothalamus au centre du cerveau) et d'autre part un état d'inflammation chronique qui se traduit par un mauvais fonctionnement global qu'on peut observer par des pertes de mémoire et de performances cognitives.

Le cerveau aime le sport. VRAI.

Le sport à dose raisonnable est bon pour l'organisme et pour le cerveau en particulier. On observe chez les personnes âgées sédentaires une récupération des capacités cognitives et mnésiques après seulement une semaine d'activité modérée. De plus, l'exercice physique améliore les commandes nerveuses des muscles, générées par la matière grise (ou cortex cérébral), qui se renforcent avec la pratique.

Le cerveau est plus lent qu'un ordinateur. VRAI et FAUX.

À l'échelle biologique, la transmission de l'influx nerveux est rapide : environ 420 km/heure. C'est évidemment plus lent qu'un ordinateur qui peut accomplir un cycle en moins d'une picoseconde (un millionième de millionième de seconde) mais 420 km/h correspond à 100 m/seconde, ce qui suffit largement pour transmettre des informations des pieds à la tête, et inversement.

Le cerveau possède une autre supériorité par rapport à l'intelligence artificielle, c'est qu'il apprend très vite. Un seul apprentissage suffit le plus souvent alors que les machines nécessitent des millions d'exemples.

Le câblage du cerveau est très dense. VRAI.

Le cerveau tire ses performances de sa complexité. Les quelques 85 milliards de neurones dans le cerveau humain pourraient théoriquement, chacun, connecter 10 000 autres neurones, ce qui génère un nombre fantastiquement grand

de combinaisons pour créer des réseaux neuronaux, qui supportent nos fonctions cognitives complexes. Cette connectivité est assurée par les axones (les prolongements des neurones, qui forment les nerfs quand ils sont assemblés en faisceau). Mis bout-à-bout, leur longueur totale atteindrait au moins 160 000 km, soit 4 fois le tour de la Terre.

Le cerveau est figé à la naissance. FAUX.

Du 4^e au 7^e mois de grossesse, le cerveau fabrique environ 250 000 neurones par minute !

À la naissance, il pèse 400 g, 900 g à un an et il atteint son poids adulte (environ 1 300 g) dès 5 ans. Mais il lui faudra encore une bonne quinzaine d'année pour mûrir complètement, en particulier grâce à la myélinisation progressive des axones des neurones.

Mais, même si le nombre de neurones n'augmente plus après la naissance, le cerveau conserve à tout âge une propriété de plasticité. La plasticité est la capacité à créer de nouveaux circuits neuronaux, grâce aux nouvelles connexions (ou synapses) que les neurones peuvent créer entre eux. Un bon « entraînement » du cerveau crée et maintient les synapses.

Le cerveau est le siège de nos émotions. VRAI.

La culture «classique» utilise souvent l'image du cœur comme siège des émotions. Et il est vrai que l'on perçoit facilement que notre cœur bat plus vite quand nous sommes joyeux, tendus ou inquiets. Le cerveau est beaucoup plus discret, mais c'est lui qui commande les battements cardiaques grâce aux systèmes nerveux appelés, l'un « sympathique » (qui accélère le rythme cardiaque) et l'autre « parasympathique » (qui le diminue).

Roland Salesse

Vice-président de S[Cube]

Roland Salesse est l'auteur de :
Le cerveau cuisinier,
Petites leçons de neurogastronomie.
 Janvier 2022 . Quæ Editions.

L'aventure à tout âge ?

À l'approche de mes 81 ans je m'étais promis d'aller passer 2 mois dans chacun des pays dont j'avais appris la langue dans ma « prime jeunesse » ... Pour le plaisir et aussi parce qu'il paraît que la pratique de langues étrangères retarde le vieillissement... J'avais envie, également, de me retrouver dans un contexte différent, une culture différente : une bonne façon d'aller voir comment le monde tourne ailleurs.

C'est ainsi que début 2020, juste avant le premier confinement, j'ai passé quelques semaines en Catalogne, à Reus, où j'étais en colocation avec une jeune étudiante.

Cette année, en Allemagne, j'avais choisi l'option « immersion en vie familiale ». C'est par l'intermédiaire de la plate forme Workaway que j'ai été contactée par une famille du Brandebourg dont la mère de famille souhaitait de l'aide pour les devoirs de français de ses enfants (13,5 et 12,5 ans), les petits travaux ménagers de la maison et également la cuisine.

C'est ainsi que je me suis retrouvée dans un hameau de quelque 100 âmes, à mi-chemin **entre Berlin et Dresde** où j'ai découvert le charme, bottes aux pieds, d'aller faire un tour quotidien du côté des poules avec les reliefs de nos repas. Une famille monoparentale chaleureuse, où je me suis sentie tout de suite adoptée. Les parents de Carina habitaient la maison d'à côté et nous avons échangé sur leur vie d'avant la chute du mur : ils en gardent un bon souvenir. Tous deux avaient un emploi, un salaire, et la basse-cour, les lapins et les moutons leur

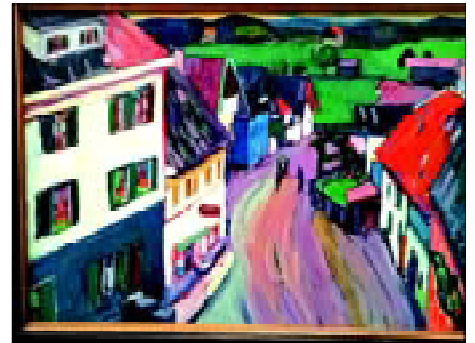
apportaient un complément de revenu non négligeable.

Carina me fit profiter d'une sortie aux Thermes, qu'elle organisait pour des seniors dans le cadre de son travail. Une première pour moi : ah, flotter en plein air à la surface d'une eau salée fumante à 36° et regarder les nuages défilier dans le ciel, quelle expérience ! Mais, mon plus beau souvenir fut la visite de Dresde. J'ai été enthousiasmée par cette ville, complètement détruite en 1945 et reconstruite à l'identique grâce au talent et au génie d'artisans et d'artistes venus des pays environnants.



J'aurais pu rester encore plusieurs semaines mais j'avais envie de faire l'expérience d'une autre famille dans un autre land. Celle de Marleen, en Bavière, répondit positivement à ma candidature et, après 3 jours à Berlin, je la rejoignis en quelques heures de TGV. De la même façon, j'avais gagné Berlin de Paris en train : on n'a pas 11 petits enfants pour rien et on essaye de leur économiser au maximum la planète qu'on leur laissera...

La Bavière du Nord est riche en villes historiques. Et cette nouvelle famille m'a donné l'occasion de les découvrir... C'est ainsi que j'ai passé une journée à Ulm, qui n'est pas en Bavière mais, de l'autre côté de la « frontière » - die Grenze - dans le Bade-Wurtemberg. J'ai ainsi découvert la très grande conscience d'être d'un Land et non de celui d'à côté, que l'on considère presque comme étranger... J'ai également visité Regensburg (Ratisbonne) qui figure au



patrimoine mondial de l'humanité et aussi Munich. Où deux jours m'ont permis de me replonger dans le festival de couleurs du mouvement artistique de peinture dit Le Cavalier Bleu (der Blaue Reiter), de faire un tour du côté des peintres flamands de l'Alte Pinakothek et aussi des trésors des sculptures de l'Antiquité avec la belle salle de têtes anciennes dans la Glyptothek.

Après la famille harmonieuse et chaleureuse de Carina, j'ai fait l'expérience d'une famille au fonctionnement plus éclaté, avec des adolescents (16 et 14 ans) rebelles, en réaction à l'attitude assez rigide de leurs parents.

Aujourd'hui, je dirais que je suis vraiment très contente de cette plongée de quelques semaines dans la vie outre-Rhin. Elle m'a - je crois - amenée, à une plus grande ouverture d'esprit et de tolérance, devant les différentes façons de vivre et de penser.

Qu'en sera-t-il l'an prochain, quand je poursuivrai le tour des pays dont j'ai appris la langue il y a quelque soixante ans ? Seul l'avenir le dira. Mais je bénis le Ciel qui m'a donné la santé et le goût de tenter ces aventures !

Joëlle Bourgeat

Résidence Tournemire



Le domaine de Grivery : un lieu d'éducation populaire et écologique.

Venez découvrir l'écolieu* de Grivery !



L'écolieu de Grivery est une association qui propose des animations en lien avec l'environnement et le contact de la nature. Créée fin 2021, elle organise une grande fête d'inauguration, ouverte à toutes et à tous et gratuite :

**le samedi 18 juin
à Gometz-le-Châtel.**

Chantier d'éco-rénovation du 27 juin au 13 juillet

Oyez, oyez ! Venez nombreux participer au chantier participatif d'éco-rénovation de Grivery et rénover ensemble un vieux logis agricole du 17^e siècle !

Notre objectif ? Créer un espace convivial et respectueux de l'environnement pour apprendre à mieux prendre soin de soi, des autres et de la planète.

Vous rêvez d'apprendre à façonner des murs avec un enduit chaux-chanvre ? Réaliser la phyto-épuration des eaux grises ? Reconstruire un mur de pierres sèches en enduit chaux-sable ? Construire un séchoir solaire ? Aider pour la logistique ? Vous pouvez participer une demi-journée, une journée ou plus en vous inscrivant quelques jours à l'avance sur le planning Framadate disponible.

Site : <https://www.grivery.org/ecolieu>
Mél. : contact@grivery.org



Le micro-collège permaculturel de Grivery



Existant depuis 5 ans, le micro-collège de Grivery s'adresse aux collégiens de 10 à 16 ans en souffrance et/ou en décrochage scolaire, victimes de harcèlement, de discriminations, à hauts potentiels sensibles, émotionnels ou intellectuels. Nous offrons également un sas bienveillant et rassurant en cas de maladie, de deuil ou de séparation.

Au programme depuis janvier : semi de graines, utilisation d'un presse-motte, balades zoologiques à Janvry pour aller voir les ânes, lamas, chèvres et poules, les mardis au potager. N'hésitez pas à nous contacter !

Mél. : contact@grivery.org
Tél. : 01 60 10 60 74
Site : www.grivery.org



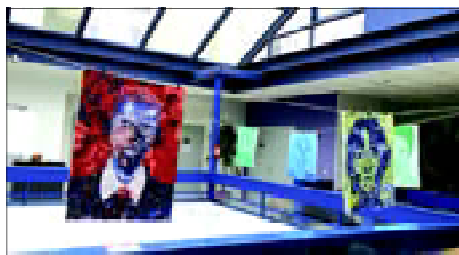
Un écolieu* (ou un écovillage) est un site structuré autour d'un hameau, d'une ancienne ferme, ou d'un bâtiment isolé à la campagne, ayant choisi de suivre les principes de l'écologie, et en mesure d'accueillir comme passagers ou comme résidents, des personnes et/ou des associations, souhaitant y participer ou y séjourner.

La spécialité Arts plastiques⁽¹⁾ du lycée de l'Essouriau s'expose au public pour la première fois.

La Quinzaine des Arts pour les lycéens

Dans le cadre de *La quinzaine des ARTS dans LA VILLE* qui s'est tenu du 17 au 31 mars 2022, les lycéens de l'Essouriau, en classes de première et terminale, ont pu exposer leurs travaux d'Arts plastiques à la **MPT des Amonts**, pour la première fois.

Les élèves ont eu carte blanche pour réaménager entièrement l'espace, du sol au plafond, en passant par les murs. Chaque élève a pu participer à ce grand projet et décider de l'emplacement de chaque œuvre, comme des commissaires d'exposition. Ils se sont également investis dans leur vernissage qui s'est tenu le 21 mars.



Les parents d'élèves de troisième et seconde ont pu mieux comprendre les enjeux de cette spécialité. En effet, grâce aux travaux exposés, ils ont pu visualiser les thématiques que cette spécialité propose. Du dessin, de la peinture, de la sculpture en passant par la broderie, tous les matériaux ont été mis à l'honneur.



Rares Codrin Suci
Le Rêve, 2022
Broderie, aquarelle, laine



Jimerin
Unpretty Like society
2021 - 50x65cm
Gouache et collage sur papier,
logo et slogan détourné

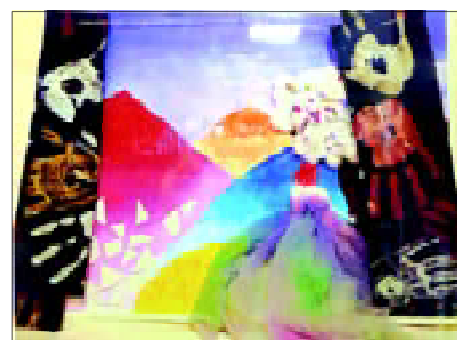
Cette exposition a permis de créer un lien entre les exposants et les visiteurs. Des rôles ont été attribués aux élèves. Des médiatrices étaient réparties dans tout le centre social pour permettre aux visiteurs de mieux appréhender le travail et ainsi avoir des explications claires et précises sur celui-ci. Des attachés de presse étaient chargés de photographier, capturer chaque moment passé avec les spectateurs.

Un élève a tenu un livre d'or afin de le faire signer et garder un souvenir de cet événement. Il y a eu plus de cent signatures durant la soirée du vernissage. Cette exposition a rencontré un enjeu majeur, il fallait faire en sorte que les élèves qui exposent et le centre social, gardent un lien convivial, qu'il y ait un contenu et un accès culturel ouvert à tous.

Dans le hall du centre social, a eu lieu un workshop (atelier), ayant pour but de voir ce que signifie l'art pour le public. C'est un atelier immersif car le public participe à cet atelier.

Dès l'entrée était placé un travail plastique fait par « Le L »⁽²⁾ qui place le spectateur dans une certaine curiosité.

En effet, ce travail force le spectateur à interagir avec ce dernier. Il a pour but de créer un dialogue entre le spectateur et « Le L ». C'est un portrait des émotions, représentant la colère, la joie et la tristesse. Des pièces aimantées, comme des yeux, des bouches et des nez, sont mis à la disposition du spectateur pour qu'il puisse lui-même créer sa propre émotion. Le but est de créer un dialogue sans parole, ni tout autre forme de langage, mais seulement par la matière, par l'interprétation.



Kisimba Maellie, 2021
Peinture acrylique, coton, tissu, pâte à modeler.
Ce projet est constitué de 2 parties :
La 1^{re} les rideaux, la 2^e le paysage
Les traces de mains représentent
l'impact humain sur le monde.
Le paysage nous immerge
dans un monde paisible.

La coordinatrice culturelle, Leslie, qui a permis aux élèves de pouvoir exposer, se dit « fière » de pouvoir le faire. Ancienne élève de la spécialité Arts plastiques, du lycée de l'Essouriau, l'exposition est pour elle un moyen de « boucler la boucle ». Pour la professeure d'Arts plastiques du lycée de l'Essouriau cela représente une valorisation de tous les projets des élèves.

Loane BOUCHER
Ahmed DIAKITE

Elèves de Terminale générale

(1) Ensemble de disciplines artistiques consacrées à la beauté ou à l'expressivité des lignes, des formes, des couleurs, qui visent à donner des corps, des objets, une représentation et une impression esthétiques. (2) Pseudonyme d'une élève.

Aux Ulis, ne perdez-pas le Nord !



Les Ulis, qui suis-je ?

S’agirait-il du nom d’un propriétaire foncier de l’époque gallo-romaine, *Ulso*, ou d’un toponyme de défrichage par écobuage, venant du verbe latin *ulser*, qui signifie brûler ?

Laissons les historiens débattre. Ce qui est vrai, c’est que le plateau des Ulis a connu l’occupation romaine puisque des vestiges archéologiques l’attestent. Ce fut de tous temps une terre à défricher, terres essentiellement agricoles, champs de fraises, de betteraves, de blé, de haricots... et de fermes, Courtabœuf et Grand Vivier.

Parlons des noms des lieux des Ulis.

La dénomination des résidences provient souvent des noms de terroir. Quelques exemples : Chanteraine vient de rainette, grenouille. Ces batraciens, qui chantaient, peuplaient la mare qui se trouvait à cet endroit, les Chardons poussant sur ses rives ainsi que la Châtaigneraie. Au Bosquet, se trouvait une réserve de gibier trouvant refuge dans le petit bois ; le Mas Laurent viendrait du nom de l’ancien lieu dit *La mare Laurent*. Certaines parlent d’elles-mêmes : les Millepertuis, les Avelines, les Vignes, sans oublier les Hautes Bergères construites sur des pâturages où paissaient des animaux gardés par des bergères et Hautes car cette résidence domine la ville de ses 12 tours.

Et les noms des rues ?

Pourquoi ne pas avoir donné, comme dans la majorité des villes, le nom d’un homme ou, plus rarement, d’une femme illustre ?

Un véritable casse-tête ! Qui choisirait et qui choisir pour les quelques 150 rues ?

La question fut tranchée par le Conseil de district qui s’est orienté dès le 14 avril 1967 vers une solution qui a dû faire l’unanimité mais je ne peux pas le dire, je n’y étais pas.

Les concepteurs ont donc pris la carte de France et l’ont posée sur la ville.

Et l’on retrouve donc les régions de France. Vous partez du Nord par le parc Nord (devenu Parc Paul Loridan : le « père » de la ville) et de l’Alsace aux Cévennes en passant par la Bourgogne et la Saintonge sans oublier le Berry.

Bonne promenade aux Ulis et pour ne pas vous égarer, ne perdez pas le Nord !

Monique Troalen

À noter : en 1993 un livre a été conçu et publié par le Service interassociatif des Ulis :

Dessine-moi une ville, Les Ulis.

Ce livre-mémoire très documenté sur le territoire des Ulis d’il y a trente siècles à 1993, plus particulièrement sur ce dernier siècle et la construction de la ville. Cette édition est épuisée mais ce livre devrait être réédité, il y a de la demande !

À quand un deuxième ouvrage sur ces trente dernières années pour la Mémoire des générations futures ?

L'Amicale des Bretons Ar C'Helvez



Créé en 1989, elle a pour but de réunir les bretons et sympathisants afin de promouvoir et diffuser la culture bretonne, sous toutes ses formes, au-delà des frontières de la Bretagne géographique.

L'Amicale des Bretons des Ulis s'appelle **Ar C'Helvez** ce qui signifie les noisetiers. Elle est composée d'une quarantaine d'adhérents, principalement danseurs.

La tradition de la danse et du chant est restée vivante en Bretagne. Il n'y qu'à voir la quantité de festivals et fêtes folkloriques qui émaillent les mois d'été pour s'en rendre compte : *le Festival de Cornouaille* à Quimper, *la Fête des Brodeuses* à Pont-L'Abbé, *les Filets Bleus* à Concarneau, *la Fête de Pleyben* et bien sûr la Saint-Loup à Guingamp et *le Festival Interceltique de Lorient*.

C'est cette tradition que l'Amicale des Bretons des Ulis essaie de faire connaître à l'occasion de prestations dansées, ou bien par des stands de crêpes, aux fêtes et spectacles auxquels elle est invitée.

Ar C'helvez, c'est 2 ateliers de formation, au LCR de la Queue d'Oiseau aux Ulis, pour apprendre ou parfaire vos pas de danses.



L'atelier « danses loisirs » :

le mercredi soir de 19h30 à 20h30, vous initiera (ou perfectionnera) aux danses les plus jouées lors des fêtes bretonnes.

L'atelier « scénique » :

le mercredi soir de 20h30 à 22h00, met en valeur le patrimoine breton et a vocation de se produire sur scène, ou lors de défilés, en costume traditionnel. Cet atelier sert à l'apprentissage de la danse en approfondissant le style et le caractère pour donner à l'ensemble une homogénéité et prépare le groupe aux diverses prestations et concours.

L'association souhaite élargir ses activités avec la création d'un atelier musical (tous types d'instruments) et chants à danser.

Ar C'Helvez organise chaque trimestre un mini Fest-Noz pour tous les adhérents et leurs proches, et chaque année, un grand **Fest-Noz** ouvert au public.

Alors, si l'aventure Celte vous tente, nous vous donnons **rendez-vous le mercredi 7 septembre 2022.**

Amicale des Bretons des Ulis

Service Vie de la Cité
2, avenue d'Alsace - 91940 Les Ulis
Mél. : abu91@hotmail.fr
Tél. : 06 61 99 53 49

L'Atelier Chorale Achor du campus d'Orsay remonte sur les planches !

«Du simple au double »

Direction musicale : JP Bosselut
Monteverdi, Bruckner, Bizet, Franck et d'autres surprises.

Samedi 28 mai, 17h30, Amphithéâtre Cartan,

426-428 Rue du Doyen Georges Poitou, Orsay

Dimanche 19 juin, 17h, église Saint-Clair, Gometz-le-châtel

<https://achor-orsay.fr>

Concert de l'Odyssee Symphonique

Samedi 11 juin, 20h30, salle Boris Vian, aux Ulis

Avec un programme mettant en valeur la culture hispanique :

Les danses fantastiques de Turina, Carmen,
Suite n°2, de Bizet, L'amour sorcier de De Falla
et en avant première :

une chanteuse lyrique et une danseuse de Flamenco

<https://www.odyssee-symphonique.com/>

Un parcours de femme : de la Côte d'Ivoire aux Ulis

Je m'appelle Rachel Nakro, j'ai grandi dans un quartier sensible en banlieue d'Abidjan, la capitale de la Côte d'Ivoire. Ce quartier est impacté négativement par l'abus de l'alcool, la drogue, etc. Cela a perturbé mon parcours scolaire, d'où l'abandon des études pour un avenir sans objectif.

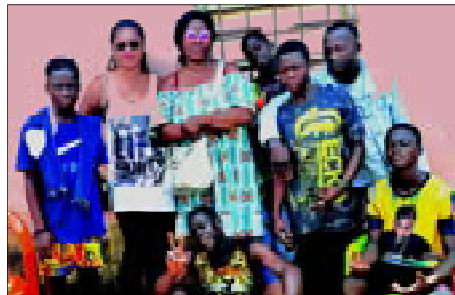
En 2000, après un bilan, j'ai décidé de me ressaisir et j'ai créé une œuvre humanitaire dénommée *RINNA*. Cette association a pour objectif de mettre en valeur l'alphabétisation et aussi de détourner le regard des enfants des choses nocives vers un meilleur avenir (animation qui permet aux enfants de s'amuser en se construisant au travers de loisirs éducatifs).

J'ai une responsable au niveau de la Côte d'Ivoire qui se nomme Sonia Gnabo Dago et d'autres membres

actifs au nombre de 8 qui travaillent à faire vivre cette œuvre.

Nous avons construit un petit espace pour accueillir les enfants de parents en situation de difficultés et aussi ceux dormant dans la rue pour leur offrir un cadre de loisirs, de partage de repas et de sensibilisation.

Je suis aux Ulis, animatrice professionnelle de fonction à la MPT des Amonts. Je propose des jeux ludiques aux enfants avec expressions orales : le théâtre, le chant et la danse.



Nous faisons appel à votre générosité afin de nous permettre l'achat d'articles de loisirs créatifs (gommettes, peinture, etc.) et de tout ce qui est nécessaire au bon fonctionnement d'un centre éducatif. Vos dons seront envoyés à notre petit local en Afrique.

Il faut préciser que nous n'avons pas encore de subventions. Nous travaillons plus à fonds propre avec un peu d'aide d'amis ou de petites ventes.

Rachel Nakro

Association RINNA
gustaveserykor@yahoo.fr



Le Collectif Droits des femmes agit au quotidien

Il a organisé de nombreuses activités, en lien avec les services municipaux, pour la Journée internationale des Droits des Femmes du 8 mars 2022, et bien au-delà.

Les Soirées de l'Égalité

Deux ateliers théâtre forum participatif ont eu lieu à la MPT des Amonts, sur l'Égalité, avec la compagnie Imagin'Action :

- mardi 22 février à propos des discriminations entre les filles et les garçons et les stéréotypes, enfants de 8 à 12 ans, adolescents et parents ont participé, réagi et fait des propositions sur des improvisations des comédiens autour du vécu à l'école, dans la vie quotidienne, dans le sport, dans la rue, à la maison, les sorties entre copains-copines, le e-harcèlement ;
- vendredi 18 mars avec le même principe, c'était le tour des adultes sur les discriminations entre les femmes et les

hommes au travail (promotion, responsabilité, origine), partage des tâches à la maison, leadership dans l'éducation des enfants, liberté de sortir et de manière de s'habiller.

Chacune des séances a rassemblé environ 20 personnes et était aidée par CDC-Habitat, bailleur de résidences des quartiers prioritaires Politique de la Ville de l'Ouest des Ulis.

Une exposition

Femmes remarquables

à la Médiathèque du 7 mars à mi-mai. Vous pouviez voir des *Femmes inspirantes*, cadres et textes élaborés en atelier à la MPT des Amonts, et des *Femmes qui ont marqué l'évolution des Droits*, avec 10 panneaux travaillés par le collectif Droits des Femmes, choisis à travers l'histoire et l'actualité en France ou dans d'autres pays.

Deux séquences d'animation ont marqué cette exposition : le vernissage et une matinée avec l'expression de

femmes du groupe de Théâtre 5x5 de la MPT des Amonts et des échanges avec Elisabeth Clem de la MJD sur les droits, l'égalité, les violences.

Des activités ont aussi été menées par la municipalité, en lien avec le Collectif, notamment le 8 mars : **un stand** au marché et **un film débat** à Jacques Prévert *Debout les Femmes*, avec la MJD et 2 avocates en droit du travail, ainsi que des ateliers dans les MPT.

Le Collectif poursuit ses actions au printemps par la relance de l'enquête dans les associations sur la place des femmes, un **atelier initiation au vélo** pour les femmes durant le Festival *Les Ulis en vert* le 5 juin, et participera à des **animations de quartiers Village des possibles** avec les MPT et d'autres associations membres de l'UAU, OSE-ZD, etc.

Le Collectif des Ulis

droitsdesfemmesauxulis@gmail.com

Un éco-Carnaval qui recycle nos habitudes



Une foule joyeuse des retrouvailles
avec les carnivals d'antan,
sous une pluie de confettis recyclés

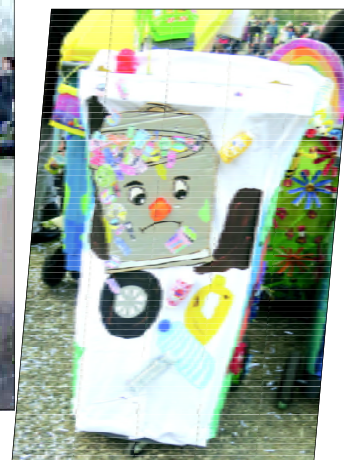
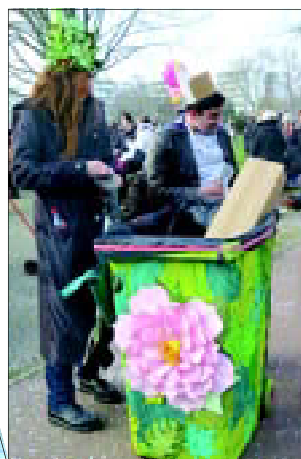
Après des années d'absence, quel plaisir de retrouver le carnaval de la ville le 5 mars dernier !

Nouvellement repensé, cet éco-carnaval a réuni petits et grands autour du recyclage, du réemploi ou et de la réutilisation de nos déchets. C'est ainsi que nous avons pu voir déambuler dans nos quartiers des bacs de poubelle fortement décorés, des tuyaux en PVC brandis tels des étendards et autres chars âpretés avec résilience. Un cortège est parti de chacune des deux MPT, traversant nos quartiers et emmenant sur son passage les riverains, entraînés par la musique jouée sur des instruments de récupération.

Le tout finissant en fanfare dans le théâtre de verdure du parc urbain, véritable centre de valorisation collective des bonnes humeurs et envies de faire la fête !



Les mascottes ont dansé
dans le Parc Urbain



De quoi sensibiliser petits et grands sur le fait que nos déchets... ne sont pas tous à jeter à la poubelle !



LA SOLITUDE



SOURIRE
à chacun son tour

Sourire,
Quand balaieras-tu
D'un large revers de la main
Tout ce qui de notre passé
Est lourd et indigeste
- C'est le moins que l'on puisse dire...
... n'est-ce pas ?

Sourire,
Quand viendras-tu prolonger
Au travers d'une larme, même rare
La chanson de la Vie,
En égrenant ses notes vertueuses
Rondes, noires ou blanches,
Sans compter...
Exit le solfège, pour une fois !
En lui trouvant des paroles,
Des mots qui nous parlent...
De tout et de rien,
De grands tous et de petits riens...
Qui nous construisent...
Et nous reconstruisent... sans fin !

Sourires, vous êtes attendus....
Il y en aura sans doute pour tout le monde,
Mais sans doute pas pour tout le monde
en même temps...

Jocelyne Louis

Je t'observe marcher tout doucement.
Toujours seule avec une canne comme appui.
Je vois tes mains trembler quand tu tires la laisse de ton chien.
Un chien ou plutôt une compagnie,
Je t'entends discuter avec lui comme on échange avec une personne.
Sauf que lui, ne répond pas il écoute, il te regarde sans dire un mot.
Il suit tes pas, il s'arrête quand tu fais de même.
J'ai pressé mes pas et sans faire beaucoup d'effort,
je suis arrivée à ton niveau.
Je t'ai écoutée me parler de tes amies qui ne sont plus là,
de tes enfants partis vers d'autres continents,
de tes petits enfants que tu n'as jamais connus et de ta solitude.
Je t'ai écoutée comme hier et comme avant-hier sans dire un mot.
Juste t'écouter.
J'ai voulu te prendre dans mes bras pour te consoler
mais subitement, je me suis mise à penser à ma mère.

N'Diéréby N'GAIDE

HAIKUS de l'Atelier Au fil des mots

俳句

La pie sur la lande
Raille le pissenlit pensif
Que le vent éparpille

Charles Zucconi

Dans la mitraille
Des corps tombent
ASSEZ ASSEZ ASSEZ

Michèle Lalloum

Les danseurs s'envolent
Sur les noires et les blanches
Musiques

Catherine Duflos

Il pleut des bombes
Petit matin assassin
Les colombes pleurent

Nadine Richard

Le parfum m'enivre
J'enfile ma tenue
Je m'envole dans le soir

Pierrette Berthelot

Un oiseau blessé
À l'aile brisée
Le sauverons-nous

Yvette Roussel

Je perds mes cheveux
Je perds la tête
Vous êtes toujours là

Delphine Caillol

Le vent souffle
Sa coiffure
S'époumone

Catherine de Loeper

VIVRE
et non pas survivre
Tango

Chantal Vanoverstraten

Recette

proposée par l'AMAP Uilis

La marmite de bettes coco-curry

Bette, blette carde ou poirée... sont la même plante : légume oublié par beaucoup. Feuilles et côtes se consomment cuites, ensemble ou séparément. Elles sont peu caloriques et riches en vitamines.



Après avoir lavé les bettes, je sépare le vert et les côtes que je coupe séparément en petits tronçons.

Je fais revenir dans l'huile 2 oignons émincés dans une cocotte (pour 1kg de bettes environ), puis j'ajoute les tronçons de côtes et je laisse rissoler 5 minutes.

Ensuite j'ajoute une boîte de lait de coco (pas très local, c'est vrai !), une cuillère à soupe de curry et le vert des bettes.

Je couvre et je laisse cuire à frémissement 20 minutes en remuant une ou deux fois.

C'est rapide à préparer et s'accompagne bien de riz par exemple.

Sophie

Les énigmes

1^{re} énigme :

Avant-hier, Catherine avait 17 ans ;
l'année prochaine,
elle aura 20 ans.
Comment est-ce possible ?

2^e énigme :

Si je suis muet, aveugle et sourd,
combien de sens me reste-t-il ?

3^e énigme :

Mon premier est un animal
Mon deuxième est un animal
Mon troisième est un animal
Mon quatrième est un animal
Mon tout est un animal
Qui suis-je ?

4^e énigme :

Vous êtes sur un pont, son gardien vous dit :
« Dites une phrase, si elle est fausse, je vous jette du pont, si elle est vraie, je vous étrangle. »
Que lui dites-vous pour passer sans dommages ?

5^e énigme :

Je suis entre 188 et 190, mais je ne suis pas 189.
Qui suis-je ?

6^e énigme :

Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé.
Moins j'ai de gardiens plus je suis gardé.
Qui suis-je ?

SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

SOLUTIONS

1^{re} énigme : Hier, on était le 31 décembre, elle a eu 18 ans. Cette année, elle va avoir 19 ans et l'année prochaine, 20 ans.
2^e énigme : Trois, car il reste l'odorat, le toucher et le goût. Muet ne correspond pas à la privation d'un sens.
3^e énigme : Le serpent pythou (cert-paon-pie-thon)
4^e énigme : Dites-lui qu'il va vous jeter du pont. Si c'était vrai, il vous étranglerait et donc ne vous jeterait pas du pont. Cette phrase deviendrait donc fausse MAIS si elle était fausse il vous jeterait du pont alors la phrase serait vraie, il devrait donc vous étrangler, ce qui rendrait la phrase fausse, etc. Le gardien ne pourra donc rien faire et vous laissera passer.
5^e énigme : La solution est le mot «et», parce qu'il est écrit 189 ET 190. Le mot «et» est entre les deux nombres.
6^e énigme : Un secret.



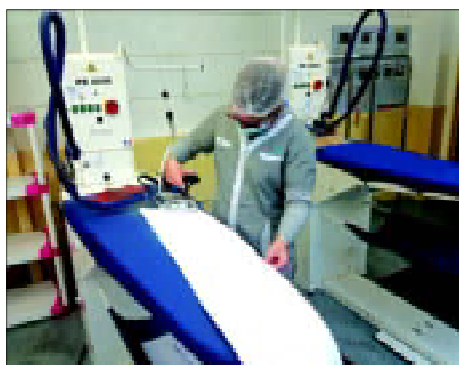
L'insertion de personnes en situation de handicap au service des entreprises

Accéder et se maintenir dans l'emploi restent un défi pour un nombre important de personnes en situation de handicap. L'Établissement et Services d'Aide par le Travail *Mosaïc Services*, situé en plein cœur de la Zone d'activités de Courtabœuf aux Ulis, forme et accompagne professionnellement 85 adultes en situation de handicap et cela... depuis 1998 !

Cette structure permet aux personnes en situation de handicap, qui n'ont pas acquis suffisamment d'autonomie pour travailler en milieu ordinaire ou en entreprise adaptée, d'exercer une activité professionnelle dans un environnement sécurisant et motivant. Ces personnes bénéficient, en fonction de leurs besoins, d'un suivi médico-social, d'activités de soutien et éducatives.

L'établissement est géré par la *Fondation des Amis de l'Atelier* qui est référente dans le domaine du handicap depuis plus de soixante ans. Elle compte 90 établissements et services en Île-de-France et en Haute-Vienne où elle accompagne plus de 3 000 personnes en situation de handicap psychique, mental ou avec autisme.

Différents métiers sont proposés aux travailleurs de *Mosaïc Services* et permettent de développer des prestations de services aux entreprises sur les zones de Courtabœuf et de Paris-Saclay, dans plusieurs secteurs d'activités.



L'activité sous-traitance est au service des entreprises locales :

mise sous enveloppe ou mailing, assemblage de pièces, conditionnement alimentaire (chocolats, tisanes bio, coffrets bio...) ou non alimentaire (produits de beauté naturels et bio, calendriers de l'Avent, colis de Noël, pièces électroniques et pharmaceutiques). Une chambre froide permet également de conserver et conditionner des denrées.

Les travailleurs réalisent également des prestations en entreprises en autonomie !



La blanchisserie industrielle, avec un pressing

prend en charge le nettoyage du linge de différents clients tels que des hôtels, des établissements spécialisés, des restaurants ou des chambres d'hôtes. L'accueil repasserie-pressing est ouvert tous les jours de la semaine aux particuliers.

Le restaurant accueille le public :

les midis de la semaine de 12h à 13h30. Les produits locaux sont privilégiés et **une formule rapide, fraîche et complète**, entrée, plat, fromage, dessert, est proposée pour seulement 10 €.

Des partenariats avec tarifs privilégiés sont développés avec les entreprises voisines pour lesquelles des prestations

traiteur petits déjeuner, cafés gourmands, plateaux-repas sont également proposées et livrées.

La plateforme Insertion & Hanploi de la *Fondation des Amis de l'Atelier* permet quant à elle un accompagnement vers l'insertion professionnelle. Ce service d'accompagnement **vers et dans l'emploi** accompagné *HANPLOI & MOI* est destiné aux usagers des établissements de la Fondation, pour les entreprises et pour les personnes extérieures.

Chaque jour, à l'*ESAT Mosaïc Services*, **85 travailleurs** en situation de handicap sont accompagnés par une vingtaine de professionnels dans le maintien des acquis et le développement de leurs compétences professionnelles. En complément, des formations techniques notamment sur le respect des normes d'hygiène et sécurité sont dispensées ainsi que du coaching professionnel ! Leur projet d'insertion professionnel prend vie avec la chargée d'insertion qui coordonne les actions et organise des visites en entreprises, des stages, des mises à disposition, voire des contrats en entreprises !

L'objectif est d'élargir le champ du possible aux personnes accueillies et de faciliter l'accès à l'emploi et changer d'angle de vue et de regard pour une société plus inclusive !

N'hésitez pas à nous rendre visite au restaurant, déguster nos plats et favoriser ainsi l'inclusion et la professionnalisation de personnes en situation de handicap !

Christophe GODIN
Directeur-adjoint

ESAT - Mosaïc Services

2, avenue de l'Amazonie
Tél. : 01 64 86 41 10

esat.courtaboeuf@amisdelatelier.org
<http://www.fondation-amisdelatelier.org>