## TANDEM



LE JOURNAL DES AÎNÉS ET DE LEURS PROCHES

N°28 / NOVEMBRE 2021

### **DOSSIER**

Les seniors et l'alimentation

Comment garder la forme quand on est senior?

### **RETOUR SUR**

Les EHPAD et le Ségur de la Santé

Le Département et l'État investissent 90 M€ pour une nouvelle génération d'Ehpad.

### **PORTRAIT**

Automobile: l'histoire d'une passion

À 75 ans, Michel Nourry s'offre l'ouverture des 24h du Mans.







# ÉDITO

En juin dernier, j'ai été très heureux de retrouver la présidence de notre Département que j'aime, et que nous avons piloté en binôme avec Pascal Lehongre, ces dernières années. Pour ce prochain mandat, je m'engage à poursuivre mon travail sur le territoire, notamment auprès des plus fragiles.

La tâche est immense alors dans les six mois à venir. L'action du Département va se concentrer particulièrement sur trois grands chantiers :

L'organisation des Assises des Protections et des Solidarités permettra de réfléchir à tout ce qui est nécessaire pour nous adapter au vieillissement de la population.

On doit tirer les leçons de la crise sanitaire et notamment de ce qu'il s'est passé dans les Ehpad. Je sais que vous attendez également beaucoup du Département sur le maintien à domicile et l'autonomie. Le chantier est immense mais nous prendrons le temps qu'il faudra pour discuter largement avec tous les acteurs du social.

Je profite de ce nouveau numéro de Tandem pour attirer votre attention sur un combat que je mène depuis des semaines et qui me tient vraiment à cœur : la vaccination. Contrairement à ce que l'on peut croire, le combat contre le Covid-19 n'est pas encore gagné et je vous encourage à vous faire vacciner sans attendre davantage. La vaccination est un enjeu clé pour éviter la saturation des hôpitaux et pour vous protéger des formes graves du Covid. Si vous avez des difficultés à vous déplacer, ou pour prendre rendez-vous par internet, des solutions existent. Je vous invite à contacter rapidement votre mairie pour vous faire aider. Car ce n'est qu'ensemble que nous réussirons.

Portez-vous bien et bonne lecture.

**Sébastien Lecornu** Ministre Président du Conseil départemental de l'Eure

## SOMMAIRE

### **RETOUR SUR**

Un plan d'investissement inédit pour les EHPAD de l'Eure

ACTUALITÉS
3 bonnes nouvelles pour les aides à
domicile

### **DOSSIER**

Que manger pour garder la forme quand on est senior?

C'EST DANS L'AIR
Connaissez-vous l'herboristerie
de Louviers ?

**ÇA PEUT VOUS INTÉRESSER** Le deuil, et si on en parlait ?

Michel Nourry et la passion automobile



## EHPAD: un plan inédit

En visite dans l'Eure le 8 novembre dernier, Olivier Véran, a annoncé un plan de rénovation et de reconstruction des EHPAD de l'Eure, d'une ampleur inédite. Une nouvelle génération d'EHPAD arrive.



Lors de la venue d'Olivier Véran à Gisors, le 8 novembre dernier.

Olivier Véran, n'est pas venu dans l'Eure pour rien. Répondant à l'invitation de son collègue, Ministre et Président du Département de l'Eure, Sébastien Lecornu, le ministre de la Santé et des Solidarités a annoncé un plan de rénovation et de reconstruction des EHPAD de l'Eure d'une ampleur inédite. 70 M€ de travaux sont programmés sur la période 2021-2025.

"

C'est une chance historique de faire disparaître de la carte de l'Eure des EHPAD vétustes et d'un autre temps.

Sébastien Lecornu

« Cet effort exceptionnel d'investissement va permettre de reconstruire des établissements modernes, confortables (une personne par chambre), climatisés et connectés » se réjouissait le président du Département. Cette manne de l'État s'inscrit dans le cadre du "Ségur de la santé". En effet, l'État va consacrer 8,2 milliards d'euros afin de poursuivre la modernisation du système de santé en France. L'investissement prévoit aussi d'améliorer le quotidien des soignants ainsi que la prise en charge des patients.

Enfin, le Conseil Départemental sera amené, en lien avec les différents acteurs, à définir - ou redéfinir - une stratégie propre à chacun de nos EHPAD. Si certains ne font pas l'objet d'une réponse immédiate dans le cadre du Ségur de la Santé, ils trouveront néanmoins une réponse spécifique. Anne Terlez, vice-présidente du Conseil départemental en charge de la santé, de la lutte contre la pauvreté, des personnes âgées et du handicap précisera la méthode retenue dans les jours à venir.

### 2 bonnes nouvelles!

Une bonne nouvelle n'arrive jamais seule. En effet, le Département a décidé d'aligner sa participation sur celle de l'État. Le Conseil départemental de l'Eure va donc apporter 30% du financement des travaux. Et ce dans tous les Établissement Hospitaliers pour Personnes Agées Dépendantes, qui vont bénéficier des financements du Ségur. Soit un total de 20 M€ qui viendront s'ajouter aux 70M€ annoncés par le ministre de la Santé.

## de 90 millions d'euros

Alors, quels seront ces futurs EHPAD modernes et confortables construits dans l'Eure avant 2025 ? Tandem vous dévoile les projets du Conseil départemental.

### Gisors : un nouvel EHPAD de 120 places (13 M€)

Un nouvel EPHAD de 120 places sera construit sur le site de l'hôpital. En effet, l'actuel EHPAD des Champs-Fleuris est trop vétuste. Le futur établissement profitera ainsi des équipements du Centre Hospitalier et des différents maillons de la filière gériatrique. Les travaux débuterons en 2023.

### Pont-Audemer : un EHPAD réhabilité et modernisé (7 M€)

Au Centre Hospitalier de Pont-Audemer, la priorité est de restructurer et moderniser l'actuel Ehpad pour améliorer les conditions d'accueil et d'hébergement des résidents. L'investissement portera notamment sur la réfection des chambres, l'augmentation du nombre de chambres à un lit et la création de 4 lits d'hébergement temporaire (pour les séjours de répit).

### Vernon : construction d'un cyber-EHPAD (19 M€)

Devenu trop vétuste, l'EHPAD Auguste-Ridou de Vernon va être reconstruit. Il s'agira d'un cyber-EHPAD avec des robots compagnons, des balades virtuelles, des accès multimédias dans les chambres. Cet établissement futuriste devrait permettre une amélioration du travail des équipes soignantes. Le numérique permettra aussi de consolider les services de télémédecine et de lutter contre l'isolement grâce aux nouveaux modes de communication.

Plus d'infos sur eureennormandie.fr



Dans les futurs EHPAD, les chambres à un lit seront privilégiées.

### Bernay: un nouvel EHPAD (21 M€)

L'EHPAD de Bernay va lui aussi bénéficier des efforts conjoints de l'État et du Département puisqu'un nouvel établissement va être construit pour un coût global de 21 M€. Le bâtiment sera labellisé très haute qualité environnementale avec une très haute performance énergétique.

De plus, le Ségur va permettre de financer, pour 5,9 M€, l'extension du bâtiment médico-chirurgical pour y reloger tous les services de l'ancien hôpital.

"

Nos aînés méritent de vieillir en toute sérénité, et c'est une priorité du conseil départemental.

Sébastien Lecornu

### Pont-Authou : un plan de rénovation

L'EHPAD autonome de Pont-Authou, devrait, pour sa part, bénéficier d'un financement de 10 % à la fois du Ségur de la santé et du Département pour un projet de rénovation. Un coût global de travaux qui va s'élever à 2 M€.

## SALON DES SENIORS



Il y aura bien un salon des seniors en 2022. Prévu l'an passé mais annulé en raison du Covid, la programmation est de nouveau sur les rails pour l'année prochaine. Il sera organisé à l'Hôtel du

Département d'Évreux à l'automne. Un salon des Extraordinaires, dédié aux personnes en situation de handicap, pourrait également voir le jour au Département.

La date reste à définir.

## **GASTRONOMIE**



Vous vous souvenez tous du concours de cuisine spécial seniors organisé l'an passé par Silver Fourchette et le

Département ? Un ouvrage est venu conclure ces aventures gastronomiques. Il rend hommage aux plus belles recettes. Retrouvez-le sur :

https://bit.ly/2YLUidw

## LES ACTUS

2

### **MALENTENDANTS**

D'ici la fin de l'année, tous les services du Département de l'Eure seront équipés d'un nouvel outil numérique facile et gratuit pour communiquer avec les personnes sourdes ou malentendantes. Trois possibilités pour communiquer grâce à Acceo: la transcription instantanée de la parole, la langue des signes française et le visio-codage. La personne sourde parle normalement à l'interlocuteur du Département et Acceo code en temps réel les propos en retour sur l'écran.

### **AUTHENTIK AVENTURE**



Voici 2 sorties pleine nature pour les plus de 60 ans.

Mardi 30 novembre : 9h30-12h30 – Randonnée sur la côte Saint Jacques (Les Andelys) – pour bon. ne.s marcheur.ses!

Mardi 7 décembre : 9h30-12h30 ou 13h30-16h30 - Randonnée sous-terraine dans les Grandes Carrières de Caumont.

Le nombre de participants est limité à 10 personnes, merci de vous inscrire par retour de mail ou par téléphone au 06 72 84 66 50.



### BIENTÔT UN SITE INTERNET POUR LES AIDANTS

Les aidants jouent un rôle majeur dans le maintien à domicile de leur proche. Un nouvel outil départemental est en cours de création pour les aider.



Pour aller plus loin dans l'accompagnement des aidants, le Département et ses partenaires mettent actuellement au point un site internet qui leur sera dédié.

Cette offre digitale, qui n'existe pas aujourd'hui, sera accessible via le site du Département : eureennormandie.fr

### Que trouver sur ce site?

- les services existants : cafés des aidants, propositions de répit pour les vacances, etc.
- des informations sur les aides, les dispositifs et les services de proximité;
- · le contenu du guide des aidants ;
- · les actions euroises en faveur des aidants ;
- un agenda sur les actualités des aidants dans l'Eure.

### PROFITEZ DES CHÈQUES SÉRÉNITÉ

En charge de l'autonomie et des séniors, le Département veut faciliter votre quotidien. Si vous êtes bénéficiaire de l'APA ou de la PCH, vous pouvez bénéficier de chèques sérénité pour tous vos achats de matériel à usage unique.

### C'est quoi le chèque sérénité?

Il permet de régler les achats de matériel à usage unique : changes, alèses, gants jetables, grenouillères, etc. Vous payez directement le commerçant avec ce chèque. Plus besoin de conserver vos preuves d'achat, ni d'avancer les frais.

### Comment le recevoir ?

Vous n'avez aucune démarche à faire. Le chèque sérénité sera déposé directement chez vous, par voie postale. Le premier envoi se fera d'ici la fin de l'année.

### Quel est le montant?

Il est calculé en fonction de votre situation personnelle. Avec ce nouveau moyen de paiement, le montant de la prise en charge reste inchangé.

### Où les dépenser?

Les chèques sérénité peuvent être utilisés dans les points de vente affiliés : pharmacies, magasins spécialisés, moyennes et grandes surfaces, etc. Vous pouvez les reconnaître grâce à l'autocollant apposé sur leur vitrine.

Renseignements et liste des points de vente : eureennormandie.fr (rubrique « nos aides et services »)

### Revaloriser le métier

Les aides à domicile de l'Eure vont bénéficier de trois nouveautés : revalorisation historique du salaire, expérimentation de nouvelles méthodes de travail et création d'une plateforme d'échanges.



Ces mesures devraient rendre la profession d'aide à domicile plus attractive.

Mal rémunérées et peu considérées, les aides à domicile jouent pourtant un rôle clé pour le maintien des personnes âgées chez elles. « La crise sanitaire a mis en lumière les difficultés du secteur », explique Isabelle Jollivet-Perez, directrice du secteur solidarité-autonomie au Département de l'Eure. « Mais il y a du changement. »

### 1- Revalorisation des salaires

À partir du 1er octobre, le Département et l'État concrétisent une hausse des salaires inédite, à hauteur moyenne de 13% à 15%, pour les 209 000 personnels des services d'aide et d'accompagnement à domicile des structures associatives (SAAD). Cette hausse est certes historique mais elle est loin de rattraper le retard pris dans le secteur. « Certaines n'avaient même pas le SMIC », déplore Isabelle Jollivet-Perrez.

Pour 2021, l'État prend en charge 70% de cette augmentation et le Département 30%.

À partir de 2022, l'augmentation des salaires sera prise en charge à 50% par l'État et 50% par le Département. « Les budgets vont exploser! » rapporte la directrice du secteur Solidarité-Autonomie. « Nous prévoyons un budget supplémentaire de 3,6 M€ en 2022, uniquement pour les salaires. » Cependant, cette revalorisation pourrait changer la donne du secteur de l'aide à la personne qui peine à recruter.

### 2- Des équipes plus autonomes

Pour rendre le métier plus attractif, faire baisser l'absentéisme et améliorer les conditions de travail, le Département de l'Eure pilote une expérimentation nommée « autonomisation des équipes ».

« Concrètement, les aides à domicile vont gérer entièrement leur planning, leurs absences, leurs congés, par équipe de 5 ou 6. En accord avec la personne âgée et sa famille, elles s'entendent pour savoir à quelle heure elles viennent faire la toilette, les aider à prendre le petit déjeuner, faire une sortie... Si la personne âgée veut se réveiller à 10h, l'aide à domicile doit respecter son rythme. S'il fait beau un jour, la personne âgée et l'aide à domicile peuvent décider de faire une sortie plutôt que de faire le ménage par exemple. C'est un service à la carte dans lequel tout le monde doit s'y retrouver », explique Isabelle Jollivet-Perez. Car qui dit plus d'autonomie, dit plus de motivation. Une motivation et une meilleure qualité de vie qui se fera aussi au bénéfice des personnes âgées prises en charge.

Rejoint par 10 autres Départements, l'Eure est pilote de l'expérimentation qui sera suivie par des chercheurs. « Ils vont mesurer les avantages pour les aides à domicile comme pour les personnes âgées. »

**2200** 

aides à domicile interviennent chez les 6000 personnes bénéficiaires de l'APA dans l'Eure. L'APA est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Elle est versée par le Département.



L'expérimentation vise à rendre la profession plus autonome.

### 3- Une plateforme d'échanges pour les aides à domicile

Enfin, le Département va créer une plateforme d'échanges, une sorte de réseau social, grâce auquel les aides à domicile pourront communiquer entre elles, échanger sur leurs pratiques, les formations, évoquer leurs difficultés, etc. Le Département a obtenu un financement de l'État dans le cadre du Plan France relance. Cette plateforme s'inscrit parfaitement dans l'expérimentation que mène actuellement le Département pour valoriser le travail des aides à domicile et améliorer leurs conditions de travail.

### Un métier d'avenir

Une récente étude de l'INSEE, demandée par le Département, met en évidence les besoins très importants d'aides à domicile. D'ici 2030 dans l'Eure, il devrait y avoir 4800 personnes dépendantes supplémentaires vivant chez elles. Or, 85% des personnes âgées et personnes en situation de handicap souhaitent rester chez elles. Le Département de l'Eure s'investit auprès des professionnels de l'emploi dans plusieurs démarches et actions pour aider les structures à recruter, à fidéliser et surtout à donner une image différente du métier auprès des jeunes.



Comprendre ce dont notre corps a besoin, c'est savoir quels sont les aliments à mettre dans notre panier, puis à notre table! Les maîtres-mots aujourd'hui sont : mangez avec plaisir et en pleine conscience ; ne vous interdisez aucun aliment et pensez à pratiquer une activité physique régulière. Tous ces conseils vous aideront à maintenir un poids et une masse musculaire stables.

## Senior: gardez la forme

Une bonne alimentation est le fruit de bonnes habitudes acquises tout au long d'une vie. Voici les 5 conseils d'Hervé Laruelle, diététicien-nutrionniste à Pacy-sur-Eure.

### 1- Éviter la fonte musculaire

Conserver votre capital musculaire en consommant régulièrement de la protéine animale. En effet, elles apportent une quantité importante d'acides aminés. Ces derniers jouent un rôle primordial dans la lutte contre la fonte musculaire liée à l'âge. Il est conseillé d'en consommer au moins une fois par jour, de préférence de la viande et du poisson blancs (maigre).

### 2- Pratiquer une activité physique regulière

Elle se veut quotidienne, sans forcer et d'une durée d'environ 30 minutes. Ça peut être des efforts de la vie de tous les jours : jardiner, faire le ménage, s'occuper de ses petitsenfants... De plus, l'activité physique permet de prolonger l'autonomie, réduit le stress et prévient des risques de chute. Elle permet de garder la forme mais aussi de s'aérer l'esprit. C'est très bon pour le moral!

#### 3- Attention au sel

C'est un facteur important dans l'apparition de l'hyper-tension. Attention à la charcuterie, à ne pas saler ses plats cuisinés avant d'avoir goûté, aux bouillons ainsi qu'aux sauces industriels. Il est recommandé d'en consommer moins de 5 gr par jour.

### 4- Bien s'hydrater

Il est conseillé de consommer 1,5 litre d'eau minimum par jour. En avançant dans l'âge la sensation de soif diminue, il est donc important de maintenir un apport minimum, surtout par forte chaleur.



Prendre en charge sa santé c'est prévenir des maladies et maintenir un bien-être au quotidien.

### 5- Le sommeil

Bien conserver son horloge biologique permet une bonne récupération et, donc, de mieux attaquer la journée. Pour cela, il faut se coucher et se lever à heures régulières, pratiquer une activité physique et limiter les siestes à 30 minutes en journée. En parallèle, il est important d'éviter une activité trop stimulante tard le soir, de manger lourd le soir (féculents, sauces, fromages, tartes...) et de beaucoup boire avant de dormir.

"

Une idée fausse voudrait que les personnes âgées aient moins besoin de manger, alors qu'en réalité, elles devraient manger comme des marathoniens.

## Cuisinez avec un chef

L'association Silver Fourchette travaille avec le Département pour promouvoir une alimentation saine auprès des seniors. Au menu cette année, des conférences, des visites et une démonstration en cuisine avec le chef Poirier.



Le 29 novembre, vous êtes invités à une démonstration culinaire avec le chef étoilé de la Licorne Royale de Lyons-la-Forêt.

On se souvient, l'an passé, du concours de cuisine spécial seniors. Cette année, l'association Silver Fourchette propose des conférences, des visites de fermes ou encore des ateliers de cuisine, le tout gratuitement! Mais s'il est un rendez-vous à ne pas manquer cette année, c'est la démonstration culinaire proposée par Christophe Poirier. Le chef étoilé du restaurant La Licorne Royale, à Lyons-la-Forêt, vous invite le lundi 29 novembre, à la réalisation de l'une de ses recettes signature... Une expérience unique qui se clôturera par la dégustation du plat préparé. Un diététicien sera également présent afin de répondre à toutes vos questions sur l'alimentation après 60 ans. Attention, les places sont limitées!

Informations et inscriptions : Adèle Debaut

normandie@silverfourchette.org

Tout le programme Silver Fourchette sur :

www.silverfourchette.org

Le livre « Les recettes qui régalent » est disponible

sur internet : https://bit.ly/30CFApK

### Parlons dénutrition

Cette année, le Département de l'Eure s'est associé à la semaine nationale de la dénutrition.

### De quoi parle-t-on exactement?

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement et c'est notre alimentation qui nous l'apporte. Ainsi, si vous ne mangez pas suffisamment pour répondre à vos besoins, vous risquez de ressentir plus vite une sensation de fatigue. On parle alors de dénutrition. Cet état se traduit par une perte de poids.

Les causes peuvent être multiples : altération de l'odorat et du goût, baisse du plaisir alimentaire, manque d'activité physique, défaut d'hydratation, sentiment de solitude, état dépressif... Des problèmes buccodentaires, digestifs ou gastriques peuvent aussi amener à la dénutrition.

Dans tous les cas, si vous notez une perte de poids importante ces six derniers mois ou si vous avez l'impression de flotter dans vos vêtements, parlez-en à votre médecin.

Plus d'infos: https://bit.ly/3uFynjQ

## À table...

### Les Saint-Jacques aux endives braisées, sauce orange

### Par le chef étoilé Christophe Poirier de la Licorne Royale



Vous réussirez facilement cette recette en suivant les conseils du chef Poirier.

### Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

- 2 endives
- 12 belles noix de Saint-Jacques
- 750 ml de jus d'orange
- le zeste d'une orange
- · 1 filet de jus de citron
- 1 CC de grains de coriandre concassés
- 1 CS de sucre
- Huile d'olive
- · 120 g de beurre

### **Préparation**

1- Lustrez le fond d'une casserole avec un peu de beurre et ajoutez-y les endives coupées en 2. Versez 500 ml de jus d'orange et cuisez 10 m à l'étouffé. À la fin de la cuisson, déposez les endives sur du papier absorbant.

- 2- Dans une petite casserole : faites réduire le jus d'orange restant. Ajoutez les grains de coriandre concassés et un morceau de beurre.
- 3- Prélevez les zestes d'orange. Faites-les blanchir : portez à ébullition un fond d'eau, jetez-y les zestes quelques minutes. Égouttez puis recommencer l'opération une deuxième fois pour retirer l'amertume. Une fois égouttés, ajoutez les zestes au jus d'orange réduit.
- 4- Puis faites braiser vos endives dans une poêle avec une cuillère à soupe de sucre et arrosez d'huile d'olive. Le sucre doit être juste fondu (ne pas caraméliser). Cuire 2 à 3 minutes.
- 5- Pendant ce temps, salez et poivrez les noix de Saint-Jacques sur toutes les faces puis mettez-les dans une poêle préalablement arrosée d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. La poêle doit être fumante quand vous déposez vos Saint-Jacques. La cuisson, le "snackage", doit être rapide. À peine une minute de chaque côté.
- 6- Enfin, montez au beurre votre sauce à l'orange : ajoutez un filet de citron et 100 g de beurre au jus réduit puis tournez la casserole, sans vous arrêter, pour faire monter la sauce.

#### **Dressage**

Sur votre assiette, déposez une endive, placez 3 noix de Saint-Jacques et arrosez de sauce à l'orange. Vous pouvez décorer de beurre vert (au persil) pour un plus beau visuel. Bonne dégustation!

## Un hiver gourmet

De bonnes odeurs d'épices s'échappent de la salle animation de La Saussaye. C'est jeudi et les seniors de la commune se retrouvent pour cuisiner avec Gaëlle, de l'association Saveurs et Savoirs.



L'atelier cuisine est toujours un bon moment pour les seniors de La Saussaye.

Ce matin, c'est atelier cakes! Une dizaine de participants, plutôt des participantes d'ailleurs, sont installés devant leur planche de travail et confectionnent, dans la bonne humeur, une recette aux saveurs orientales. Le mélange d'oignons, de tomates séchées, d'origan et de basilic embaume l'atmosphère. « Cuisiner est vraiment agréable, j'ai toujours aimé ça », raconte Françoise, 89 ans. « Et puis, ça nous fait sortir de chez nous, rencontrer du monde, découvrir de nouvelles recettes. » Joël est plus pragmatique. « Ma femme s'est cassé le col du fémur. Au début, je suis venu à l'atelier pour avoir au moins un repas de prêt. Et comme c'est sympa, je reviens! »

### Des conseils nutritionnels

Tout au long de la recette, l'animatrice Gaëlle donne des conseils nutritionnels et des astuces. L'atelier est très complet et tout le monde y trouve son compte. Pour Aurélie Lefrançois, adjointe à La Saussaye, « ces ateliers étaient un bon moyen de retrouver du lien social après le confinement. La cuisine est une façon conviviale de réunir des personnes parfois isolées. » D'ailleurs, l'opération sera renouvelée et sans doute étendue également aux plus jeunes.

D'INFOS -

Ces ateliers pour les + de 60 ans ont lieu tous les 15 jours et sont gratuits grâce, notamment, au soutien de la Conférence des financeurs que préside le Département. Si vous êtes intéressé, vous pouvez vous inscrire à la mairie de La Saussaye.

### Ouverts à tous :

### 4 ateliers aux saveurs de Noël

L'association Saveurs et Savoirs organise plusieurs ateliers cuisine ouverts aux Eurois de plus de 60 ans.

### Le véritable pain d'épices

- Mercredi 1<sup>er</sup> décembre à Louviers, de 10h à 12h. Tarif: gratuit. Inscription obligatoire: 06 99 24 30 88.
- Mercredi 8 décembre à Suzay, de 14h à 16h. Tarif : 5€. Inscription obligatoire : 06 34 31 11 96

#### Mignardises au chocolat

- Mardi 7 décembre à Val-de-Reuil, de 10h à 12h. Tarif : gratuit. Inscription obligatoire : 02 32 50 94 21
- Mercredi 15 décembre à Louviers, de 10h à 12h. Tarif : gratuit. Inscription obligatoire : 06 99 24 30 88.

## Le goût de la vie!

« L'appétit à table et l'appétit pour la vie sont étroitement liés » affirme Mehdi, fondateur de l'association Part'Âges. Il propose aux seniors de cuisiner et manger ensemble pour recréer du lien social.



« Ce n'est pas ce qu'il y a dans l'assiette qui compte mais plutôt la convivialité et le partage. »

Ce jour-là, la grisaille a envahi la campagne. Mais la dizaine de convives réunis dans le superbe gîte de Tournedos, le long de la Seine, ne se préoccupe guère de la météo. Trop occupés à préparer le déjeuner, les discussions vont bon train. Il y a quelques heures encore, personne ne se connaissait et voilà qu'à présent, on dirait une bande d'amis en train de préparer le repas du dimanche. Quelques-uns sont dans la cuisine, les autres mettent la table ou plient les serviettes. C'est l'effervescence. Visiblement, tous ces seniors sont heureux d'être là. « C'est super ! Ça nous fait sortir de chez nous et voir du monde. Je reviendrai avec plaisir », commente Monique, 77 ans, qui a répondu à l'invitation du pôle senior de la ville de Louviers.

Une envie de s'alimenter enclenche mécaniquement une envie de vivre.

À l'origine de cette initiative, l'association Part'Âges, fondée en 2020 par Mehdi Dutheil.

Auparavant salarié dans une entreprise de compléments alimentaires, il réalise un jour que la solitude peut conduire à la dénutrition. Il a donc l'idée de créer une association pour faire sortir les seniors de chez eux en les invitant à choisir et cuisiner ensemble un repas équilibré. « Ce n'est ni un cours de cuisine, ni le repas des anciens », explique Mehdi. « Le repas partagé est un vecteur pour créer du lien, fédérer, s'ouvrir aux autres et faire de la prévention sur de nombreux sujets importants pour bien vieillir. Une façon de joindre l'utile à l'agréable », conclut le président de l'association.

### 2 milliards d'euros

C'est ce que coûterait la dénutrition chaque année à la Sécurité sociale, en frais d'hospitalisation.

Les repas Part'Âges, financés par la Conférence des financeurs, sont organisés pour 6 à 20 personnes. Ils peuvent prendre différentes formes : déjeuners, brunchs, goûters, dîners, dans des gîtes, en résidences autonomie ou dans les locaux de l'association. Ils sont gratuits pour les seniors et sont souvent à l'initiative des CCAS, des mairies, des résidences autonomie ou des aides à domicile. L'association Part'Âges se charge de tout.

### Renseignements

Association Part'Âges, 470 b chemin du Mesnillet à Criquebeuf-sur-Seine - Tél: 06 22 39 66 26.

🕇 facebook.com/repas.partages

## Une super herboristerie

La boutique est aussi atypique que la propriétaire. Mais quel bonheur cette petite herboristerie de Louviers! Les odeurs, les conseils, la gentillesse et même l'humour... Tout y est.



Julie Raux réalise elle-même ses mélanges de plantes.

« Je suis tombée dans la marmite quand j'étais petite, comme Obélix » sourit Julie Raux, aussi à l'aise dans cet univers de plantes qu'un poisson dans l'eau. Si Julie Raux n'a pas le droit au titre d'herboriste, réservé aux pharmaciens, elle est incollable sur les bienfaits des plantes. « J'avais 10 ans quand mes parents, végétariens, ont découvert cette boutique, fondée en 1910 par M. Margat. Depuis, on ne l'a plus quittée ! » La maman de Julie travaillera dans la boutique avant de la reprendre à son compte. Et c'est tout naturellement, qu'en 2000, Julie, un diplôme de biologie végétale en poche, arrive elle aussi place de la République. Une transmission de savoirs, ininterrompue depuis 1941!

« Le principal atout des plantes, c'est qu'il n'y a pas de dépendance », affirme Julie Raux. Cependant, qui dit plante ne dit pas forcément zéro risque.

« Je conseille toujours d'en parler à son médecin. Certaines plantes peuvent interagir avec des médicaments ». Si vous voulez en savoir plus sur les actions des plantes de nos jardins, rendez-vous sur cestfaitdansleure.fr

### « Chacun doit trouver sa plante miracle »

Julie ne prétend pas tout guérir et remplacer les médecins. « Je parle d'accompagnement. Je pense que les gens qui viennent dans la boutique, recherchent des remèdes naturels. Ils en ont marre d'avaler des gélules ; ils disent souvent qu'ils ont tout essayé et cherchent autre chose... » Devant des demandes de plus en plus pointues et techniques, elle prend le temps de comprendre le problème. La professionnelle pose des questions, évalue la personne dans son ensemble. L'aspect physique est pris en compte mais aussi l'aspect émotionnel « et en ce moment, on a de quoi faire » soupire Julie. Et seulement après, elle propose ici une tisane, là une huile essentielle, là encore un baume...



Le Jardin d'Essences

14 place de la République

27400 Louviers

Tél: 02 32 40 12 56

## Osons parler du deuil

Les groupes de paroles sont très rassurants pour partager ses ressentis, parler de sa colère, de sa culpabilité peut-être, de son chagrin, de cet être cher qu'on aimait...

« Après la mort de mon mari, la maison me semblait vide. Je me sentais terriblement seule. J'avais besoin de parler de lui, de nos souvenirs. Mais je n'osais pas. J'avais peur d'embêter mon entourage et surtout, j'avais l'impression que ça n'intéressait personne », raconte Yvonne, 75 ans, veuve depuis un an. « Chaque fois que j'entrais dans la maison », ose raconter Roger, un grand gaillard de 80 ans, « j'ouvrais toutes les portes, pensant retrouver ma femme. Mais, je réalisais rapidement que j'étais seul désormais. Et un terrible sentiment de solitude m'envahissait. »

gens qui vont bien. Les groupes de parole sont des lieux où chacun peut parler librement de son mari, de son frère, de son enfant, de son père disparu. »



C'est très important de pouvoir exprimer ce qu'on ressent

"

### La parole libère, réconforte et soulage

Comment se reconstruire après la mort d'un être cher ? À qui oser raconter son chagrin, ses peurs, ces phases contradictoires du deuil qui semblent dire : « Aidez-moi mais laissez-moi tranquille. »

### La mort est devenue un sujet tabou

En France, les groupes de parole sont encore peu courants, contrairement à d'autres pays comme le Canada ; et pourtant, ils ont prouvé leur bien-fondé. « C'est très important d'exprimer ce qu'on ressent », explique Maryline Cotton, conseillère familiale, qui anime les groupes. « D'autant que notre société s'est beaucoup appauvrie au niveau du rite mortuaire. La mort est devenu un sujet tabou. D'où le sentiment, pour les personnes endeuillées, d'être seules, tristes, au milieu de

#### Pensez à vous inscrire

Des groupes de parole ont démarré à Bernay, Vernon et Saint-André-de-L'Eure. Financés par la Conférence des financeurs, ils sont gratuits. Une formidable occasion de partager ses ressentis. Ces groupes de parole sont ouverts aux Eurois de plus de 60 ans jusqu'en février 2022. L'inscription est obligatoire. N'oubliezpas, c'est le premier pas le plus difficile. Vous pouvez assister à une séance sans prendre d'engagement pour les suivantes.

Inscriptions:

Saint-André-de-l'Eure : 02 32 31 97 00

Bernay: 02 32 41 76 74Vernon: 02 32 71 24 73



## L'histoire d'une passion

Son palmarès est impressionnant mais sa plus belle victoire reste sa famille. Sa fille, Anne-Sophie qu'il a mise sur une moto à l'âge de 5 ans et son petit-fils. À 3 ans, « Loulou » est déjà aux commande de sa mini Porsche de course !

Dans son antre de Bourth, près de Verneuil, ses belles cylindrées brillent comme des sous neufs. En découvrant chacune d'entre elles, ce jeune homme de 75 ans « et demi » vous fait voyager dans le monde entier. « Avec cette voiture, j'ai fait le rallye des Pharaons, en Égypte ; avec celle-ci j'ai couru à Sali, en Afrique. Avec celle-là, j'ai participé au rallye de Monte-Carlo. » En août dernier, Michel Nourry s'est même offert l'ouverture des 24 Heures du Mans avec sa Porsche GT3 R. Un monstre de 500 cv préparé par ses soins et qu'il n'a eu de cesse d'améliorer. « Il m'est arrivé de me réveiller la nuit et d'aller dans mon atelier parce que j'avais trouvé une idée pour aller plus vite ou gagner en légèreté. »

"

Conduire, c'est comme une drogue. C'est plus fort que moi, j'aime gagner.

Une passion dévorante qui occupe son esprit 24h/24. Dans la journée, vous le trouverez forcément le nez sous le capot de son bolide. À moins qu'il ne soit en train de préparer sa prochaine course. « Je repars à Magny-Cours bientôt. J'ai remporté toutes les courses depuis le début du mois. Dans quinze jours, je vais au Mans disputer la plus grande course d'endurance du monde. » Et ne vous y trompez-pas. À 75 ans , Michel Nourry court toujours en tête. « Conduire, c'est comme une drogue. Même quand je me sens fatigué, lorsque je me demande si je

ne devrais pas arrêter, l'envie d'être au départ, de se battre, l'emporte ». Aujourd'hui, Michel Nourry est comblé. La succession est assurée. Sa fille, Anne-Sophie a repris le garage de Chaise-Dieu-du-Theil et pilote elle aussi sur circuit avec son mari, « déjà qualifié pour les championnats de France à Châteauroux ». Quant à « Loulou », 3 ans, il parait qu'il a déjà une très bonne position de mains sur le volant sa mini Porsche de course ! Passion quand tu nous tiens...

### Un rêve de gosse

Né en 1946, Michel Nourry a été élevé par sa maman, « une Germaine extraordinaire ». Mais le jeune Michel n'a pas pris le bon départ. « À 14 ans, je rêvais déjà d'être mécanicien. Mais le boucher de Rugles cherchait un apprenti. On m'a envoyé chez lui. » Cependant, l'expérience ne durera pas longtemps. Son grand-père lui trouve rapidement une place chez le garagiste de Chandai, dans l'Orne. Il met les mains dans le cambouis et ne s'arrêtera plus. Avec la passion de la mécanique, vient rapidement l'envie de performer sur les circuits. Le jeune Michel se lance d'abord en moto, puis en voiture, collectionnant les victoires et les trophées. « J'ai commencé en 1971 avec une Austin Mini que j'ai construite avec le boulanger du village. Elle volait bas! » Mais très vite, il goûte aux Porsche et n'en démord plus. « En 1978, j'ai entièrement fabriqué ma Porsche, une 911. Elle était jaune et a fait parler tout le monde. »

