

**EHPAD Cournot Changey**

# **Le petit canard de Changey**

**Juin 2023**

**N° 29**



**EHPAD Cournot Changey – 11 rue de la vieille tuilerie – 70100 GRAY—03 84 64 56 00**



Par Frédéric MEUNIER  
Directeur

# EDITORIAL

|                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| Editorial.....                        | 1.2                           |
| Histoire.....                         | 3.4.5                         |
| Aux dernières nouvelles.....          | 6.7.8.9                       |
| Sport.....                            | 10.11.12                      |
| La démarche palliative.....           | 13.14.15                      |
| Carnet.....                           | 16.17.18.19.20<br>21.22.23.24 |
| Souvenirs, souvenirs.....             | 25.26                         |
| Culinaire.....                        | 27                            |
| Le tri sélectif.....                  | 28.29                         |
| Quoi de neuf .....                    | 30.31.32                      |
| Le Diabète.....                       | 33.34.35                      |
| Au revoir et merci pour tout.....     | 36.37                         |
| Le journal d'Alice.....               | 38.39                         |
| Temps forts...40.41.42.43.44.45.46.47 |                               |
| Les maisons de correction.48.49.50.51 |                               |
| Le ruban vert.....                    | 52.53.54                      |
| Le Toucher massage.....               | 55.56                         |
| Jeux.....                             | 57.58.59                      |
| La parole des résidents.....          | 60.61.62                      |

Edité le 27 Juin 2023

## ***LABEL « HUMANITUDE » GAGE DE BIENTRAITANCE***

*Depuis plusieurs années, la qualité de la prise en soins des personnes que nous accueillons est reconnue par tous. Cette qualité, on la doit à un personnel fidèle, porteur de valeur et investi dans leurs missions du quotidien malgré des moyens qui ne sont pas toujours suffisants.*

*Notre façon de travailler se rapproche beaucoup d'un concept appelé « Humanitude » qui prône la singularité de chacun, bannit les soins contraints, respecte l'intimité de chaque pensionnaire, favorise l'approche non médicamenteuse, l'ouverture sur l'extérieure et le lieu de vie.*

*Alors, pourquoi ne pas se lancer un nouveau défi et partir à la conquête de ce beau label porteur de tant d'humanité ?*

*Ce sera un travail de longue haleine qui mobilisera l'ensemble de notre personnel à travers, entre autres, la formation professionnelle tant dans les domaines du soin, de la vie sociale et de la restauration.*



Jean  
MOUGENOT  
AMP

# H I S T O I R E

Mesdames et messieurs les résidents, voici venu le moment de la première sortie de l'année de votre journal « le petit canard de Changey ». A cette occasion, je vous propose de vous raconter en quelques pages, l'histoire de « l'Hospice » Cournot-Changey. Vous avez été nombreux, en effet, à me poser des questions concernant notre établissement;(depuis quand existe-t-il ? pourquoi s'appelle-t-il ainsi ? etc..). C'est donc avec plaisir que je vais vous retracer son **histoire et son évolution** en espérant répondre à vos interrogations. Je vous souhaite bonne lecture.

**LA MAISON DE RETRAITE COURNOT-CHANGEY** a été créé en 1899 à l'initiative de la **Marquise de Cournot-Changey**.

A l'origine, **l'hospice** accueillait les vieillards nécessiteux et les poitrinaires de l'arrondissement de Gray.

Sa priorité était l'accueil des personnes qui avaient été au service des familles Cournot-Changey et qui habitaient en dehors de l'arrondissement.

Au départ, l'établissement n'était pas mixte. Il accueillait une trentaine d'hommes. Par la suite, une deuxième aile a été construite afin d'y accueillir une trentaine de femmes (bâtiment 1930).

La maison de retraite prend place au sud de la ville, sur un léger promontoire donnant une vue agréable sur une partie de la ville et plus loin, sur la vallée de la Saône.



*Marquise de Cournot-Changey*

**Augustin Cournot**, illustre mathématicien Français, philosophe épistémologue du 19ème siècle, avait exprimé le vœu qu'une partie de sa fortune soit employée à fonder à Gray, sa ville natale, une œuvre d'assistance aux vieillards nécessiteux.

**Sa petite fille Jeanne**, épouse de Gabriel Guyard, Marquis de Changey, décéda en 1897. Ce fût donc son mari qui se chargea de réaliser le souhait exprimé par le grand-père de sa femme. C'est ainsi, qu'au moyen de ce leg de la famille donatrice, fut fondé, en 1899, l'Hospice Cournot-Changey.



*Augustin Cournot*

En 1900, le corps central et une aile du bâtiment furent achevés. L'année suivante, le bâtiment principal fût mis en service, **l'Hospice Cournot-Changey était né. Il connaîtra en un siècle, de nombreuses mutations.**



*Bâtiment initial élevé 1900*

Le 15 avril 1902, fut signé une convention entre le Marquis de Changey et la Supérieure Générale des Sœurs de la Charité de Besançon pour assurer le fonctionnement de l'Hospice.

Cette convention stipulait que les sœurs seraient d'abord deux et que ce nombre pourrait varier progressivement en fonction des besoins de l'établissement.

Le rôle de la Supérieure de l'Hospice sera d'être responsable de la sécurité des vieillards. Celle-ci devra rendre compte aux fondateurs et administrateurs, des dépenses et recettes dont elle aura la charge. Le fonctionnement était de type autarcique : jardin, élevage, etc..... Les sœurs étaient logées et salariées par l'administration de l'Hospice.

Le 12 décembre 1932, l'Archevêque de Besançon déclara prendre sous sa responsabilité, l'établissement ainsi que ses membres.

Au début des années 1970, l'Hospice Cournot-Changey se sépare de sa tutelle confessionnelle et devient un établissement laïc, perdant ainsi le nom d'Hospice pour devenir **Maison de Retraite.**



Avec l'avancée de l'âge, la dépendance de la population accueillie et les nouvelles normes de sécurité et d'hygiène, le **bâtiment 1901 (Château)** ne répondait plus à ces nouvelles données.

Après un siècle de fonctionnement, la maison de retraite a dû se moderniser. Un grand projet de rénovation et de restructuration se mis en place. L'établissement est devenu le plus moderne de la région de Franche Comté. Les travaux ont débuté en **1996** et se sont achevés en **1998**. La quasi-totalité des travaux a été financée par la vente d'une partie du patrimoine de l'Association et d'un prêt sans intérêt de la CRAM de Bourgogne Franche-Comté.



*Nouveaux bâtiments inaugurés en 1997*

La nouvelle structure apporte aux personnes âgées accueillies, une qualité et un cadre de vie adapté aux besoins gériatriques de chacun. L'établissement, entièrement neuf, est de plain-pied avec accès sur un parc d'une superficie de 12500 m<sup>2</sup>, entièrement clos et aménagé de chemins pour les promenades.

La maison de retraite est divisée en trois secteurs d'hébergement : résidence du PARC, résidence du BELVEDERE et résidence de la VERRIERE.

**Aujourd'hui, l'établissement à 25 ans.** Avec l'évolution de la dépendance et des normes de sécurité et d'hygiène, des travaux de réfection ont été entrepris ainsi que des aménagements intérieurs pour faciliter le transfert des résidents les plus dépendants (rails de transfert dans les chambres).

### **Construction d'un PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) :**

Les travaux du PASA ont débutés le **5 septembre 2014** et se sont achevés début 2015. Sur une surface d'environ 100 m<sup>2</sup>, les locaux sont composés d'une cuisine thérapeutique et salle d'animation, d'un espace détente, puis en extérieur, d'une grande terrasse et son jardin thérapeutique.



**Ses locaux sont contigus au secteur de la Verrière.** Le PASA est exclusivement dédié à des personnes atteintes de démence de type Alzheimer ou maladie apparentées, dont les troubles psycho-comportementaux associés altèrent la qualité de vie de la personne et des autres résidents provenant des différents secteurs de la maison de retraite.

**1901 / 2023, le Château (bâtiment 1901) affiche fièrement ses 122 ans.**

C'est au mois de **février 2017**, après un peu plus de vingt années « d'abandon » et plusieurs projets avortés, que d'importants travaux ont été entrepris pour redonner vie à cette vieille bâtisse désaffectée. Il aura fallu un peu plus d'une année de travaux intenses, réalisés par différentes entreprises grayloises, pour mener à bien ce grand projet de réhabilitation.



Les nouvelles normes en vigueur ne permettant pas à la vieille structure d'accueillir dix résidents, une extension comprenant deux chambres, accessible par une verrière, a été construite en prolongement du « Château ». Il y a donc huit chambres créées dans l'enceinte même du vieux bâtiment et deux dans l'extension. La pièce centrale sert de salle de détente pour les résidents et leur famille.

**Le deuxième étage**, lui, est réservé exclusivement au personnel. Il comprend les vestiaires, la salle de pause, une chambre permettant d'héberger des stagiaires, le bureau de notre psychologue ainsi que des locaux de stockage.

**Le troisième étage**, quant à lui, est réservé à notre salle de réunion. L'accès aux différents étages se fait grâce à un ascenseur qui a été construit à l'arrière du bâtiment, dans la cour donnant sur le secteur de la verrière.

*Comme vous pouvez le constater, l'hospice Cournot-Changey a subi, en plusieurs décennies, une remarquable évolution pour devenir, aujourd'hui le bel établissement que vous connaissez. J'espère que vous aurez apprécié ce moment de lecture et je vous dis à bientôt dans un prochain numéro.*



# BIENVENUE A

## NATHALIE BRULLOT, AGENT RESTAURATION ET LOGISTIQUE

Agent de restauration et logistique  
(cuisine, plonge, lingerie et ménage)

Elle est arrivée en contrat à durée  
déterminée le 19 Novembre 2022.

Elle commence sa carrière  
professionnelle en obtenant un Brevet  
Professionnel Option Vente, et travaille  
en tant que Polyvalente en Restauration  
(serveuse, plonge et cuisine) pendant  
cinq ans.



Sylvie  
**BOCQUENET**  
Aide-soignante

A  
U  
X  
  
D  
E  
R  
N  
I  
È  
R  
E  
S  
  
N  
O  
U  
V  
E  
L  
L  
E

Par la suite, elle décide de changer de métier et devient  
agent d'exécution saisonnier en pépinière pendant douze  
ans.

L'année dernière, elle décide de reprendre son premier  
métier et obtient un Titre d'Agent de Restauration et  
Commis de cuisine.

Depuis le mois de mai de cette année, elle est embauchée  
en contrat à durée indéterminée. Cette femme vit en couple  
et réside à Gray. Elle a deux filles : Aléane : 21 ans et Eva :  
18 ans.

Ses passions sont la marche et les vide-greniers.



## MÉLANIE BAUGEY, REMPLAÇANTE FAISANT FONCTION AIDE-SOIGNANTE

Elle est arrivée dans la structure le 3 avril 2023. Elle commence un apprentissage dans la coiffure mais interrompt cette formation pour des raisons médicales.

Elle décide de passer un Certificat d'Aptitude Professionnel en Restauration et Hôtellerie où elle exerce dans différents restaurants et en restauration rapide.

Par la suite, elle travaille dans une maison de retraite où elle exerce en tant qu'Agent Logistique (office, aide à la préparation des repas et aide à l'alimentation des résidents, ménage).

Cette jeune femme de trente ans réside en couple à Rigny et a 2 enfants : un garçon Hugo de 10ans et une fille Louna de 5 ans.

Elle adore monter à cheval.



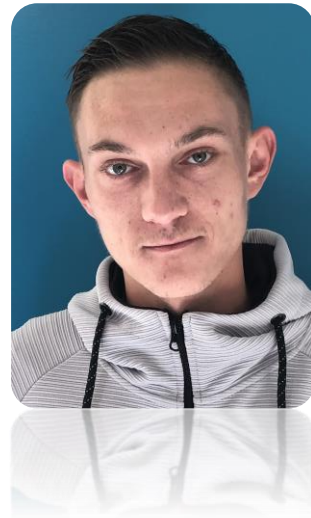


# Au revoir

**MARINE MICHEL** occupait un poste d'aide-soignante. Elle est arrivée dans l'établissement le 14 octobre 2013 et a décidé depuis le 17 Janvier 2023 de changer d'orientation professionnelle. Elle suit à présent une formation d'assistante dentaire.

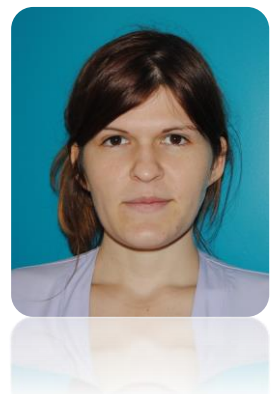


**EMMANUEL RENAULT** qui occupait un poste de cuisinier était arrivé le 2 novembre 2021. Il a quitté l'établissement le 28 janvier 2023.



# Retour

**MARINE MONTILLOT** est de retour de congé maternité depuis le 11 avril.



# Evènements



# Bénévoles

Nous accueillons 2 nouvelles bénévoles au service animation :



**Isabelle PROST**  
d'Ancier



**Josiane GENY**  
de Gy

## LES BOUCLES DU VAL DE SAÔNE



Jean MOUGENOT  
AMP

S  
P  
O  
R  
T

**Dimanche 19 mars** ont eu lieu les traditionnelles **boucles du val de Saône**. Cette année, les membres de l'équipe sportive de l'EHPAD ; Frédéric MEUNIER, Directeur, Delphine NARDELLA, Animatrice Coordinatrice, Dominique RUI, compagnon de Delphine et Jean MOUGENOT, AMP, ont été rejoints par Hugo CAILLE, en formation attaché de Direction, qui participe pour la première fois à cet événement sportif.

Une nouveauté toutefois, pour nos sportifs, qui ont décidé de relever un défi : parcourir 5kms le matin puis 10kms l'après-midi.

### • **Parcours des 5 Kms :**

Le départ a eu lieu à 11h00 depuis la halle Sauzay et le parcours passait par Arc les Gray. Ce ne sont pas moins de **184 coureurs** qui étaient sur la ligne de départ

Les résultats à l'arrivée sont les suivants :

1. **Frédéric MEUNIER**, 85ème place en 23'43 min.
2. **Dominique RUI**, 102ème place en 26'39 min.
3. **Delphine NARDELLA**, 103ème place en 26'39 min.
4. **Jean MOUGENOT**, 126ème place en 28'46 min.
5. **Hugo CAILLE**, 179ème place en 37'02 min.

Classement par catégorie :

Féminine :

- **Delphine NARDELLA**, 26ème sur 75.

Masculine :

- **Frédéric MEUNIER**, 69ème sur 109.
- **Dominique RUI**, 77ème sur 109.
- **Jean MOUGENOT**, 89ème sur 109.
- **Hugo CAILLE**, 109ème et dernier dans la catégorie homme, mais avec une belle victoire pour avoir parcouru les 5kms avec bravoure. **Félicitation Hugo**. Pour les 10kms par contre, on verra l'année prochaine...LOL.





### • **Parcours des 10 Kms:**

C'est toujours depuis la halle Sauzay qu'a eu lieu le départ des 10kms à 13h40, sous un ciel relativement clément pour les **276 participants**. Le tracé passait par Velet, qui se trouve à mi-parcours avant de rejoindre la halle Sauzay en longeant une partie de la Saône.

Les résultats à l'arrivée sont les suivants :

1. **Frédéric MEUNIER**, 123ème place en 50'43 min.
2. **Delphine NARDELLA**, 181ème place en 56'29 min.
3. **Dominique RUI**, 192ème place en 57'15 min.
4. **Jean MOUGENOT**, 240ème place en 1h 02min 47s.

Classement par catégorie :

Féminine :

- **Delphine NARDELLA**, 30ème sur 90.

Masculine :

- **Frédéric MEUNIER**, 111ème sur 186.
- **Dominique RUI**, 157ème sur 186.
- **Jean MOUGENOT**, 174ème sur 186.

Félicitations aux coureurs pour leur performance qui avouons-le a été assez difficile, particulièrement sur les derniers kilomètres.

Les 5kms parcourus le matin en sont probablement la cause !!!! A méditer pour l'année prochaine.



## MARCHE/COURSE LA GRAYLOISE :



La 11ème édition de La Grayloise, organisée par Maria CHARTON au profit du cancer du sein, a eu lieu dimanche 12 mars. Cette année, le record d'inscrits est largement tombé avec plus de 5450 dossards, soit plus que la population Grayloise.

C'est donc sous un ciel bien couvert, accompagné de quelques averses, que les participants ont pris le départ de cette marche/course de 5 km, depuis la halle Sauzay, à 10h00.

L'EHPAD Cournot-Changey, par le biais de quelques membres du personnel, a apporté également sa contribution pour cette belle cause qu'est la recherche pour le cancer du sein, à raison de cinq euros par personne, pour un montant de : 65 € Le CSE a décidé de participer également à cette cause en doublant le montant de la contribution. **Le don total à La Grayloise s'élève à 130 euros.**

Félicitation aux participants qui ont eu le courage d'affronter les caprices de la météo et un grand merci au personnel qui n'a pas pu assister physiquement à cette manifestation pour raison professionnelle mais qui y a participé financièrement. Nous vous donnons donc déjà rendez-vous pour l'année prochaine !!!



# LA DÉMARCHE PALLIATIVE ET L'ACCOMPAGNEMENT DE FIN DE VIE



**Katia CHAMPY**  
Infirmière  
Coordinatrice

L  
A

D  
É  
M  
A  
R  
C  
H  
E

P  
A  
L  
L  
I  
A  
T  
I  
V  
E

*Sujet phare de l'actualité, les soins palliatifs ne sont pas assez développés en France. La fin de vie reste un sujet tabou et délicat pour beaucoup... et pourtant, c'est une prise en soins dans la continuité, nous ne sommes pas dans le « ne plus rien faire » mais dans une vraie démarche différente du « curatif ». Cette démarche palliative a pour objectif d'offrir la meilleure qualité de vie possible au résident et à ses proches dans une approche globale et individuelle et d'apporter une prise en soins adaptée et cohérente.*

## **LA DÉMARCHE PALLIATIVE, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Les soins palliatifs sont des soins actifs et continus délivrés par une équipe pluridisciplinaire dans une approche globale de la personne atteinte d'une maladie grave, en phase avancée, évolutive, fatale... L'objectif est de soulager les douleurs physiques et autres symptômes d'inconfort mais aussi de prendre en compte la souffrance psychologique, spirituelle et sociale. Ils s'adressent à la personne mais aussi à sa famille et à ses proches, à domicile ou en institution. Il est important d'améliorer la qualité de vie et non de la prolonger déraisonnablement. La démarche palliative s'inscrit dans la durée, elle accompagne le patient tout au long de sa maladie et s'adapte aux améliorations et aux complications jusqu'au décès.

En revanche, les soins palliatifs se refusent de provoquer la mort intentionnellement (euthanasie) ou de proposer le suicide assisté puisque la loi française ne l'autorise pas.



## ***Sont concernées : Toute personne approchant de la fin de vie***

- Dont l'état général précaire est associé à des comorbidités graves
- Dont la maladie est grave, évolutive, potentiellement mortelle
- Dont le risque de mourir d'une complication aigue peut survenir au cours d'une maladie préexistante
- Dont le pronostic vital est engagé par une affection aigue causée par des événements soudains et catastrophiques.

## ***Les principales phases :***

- La phase palliative qui peut durer plusieurs années
- La phase de fin de vie qui peut durer plusieurs mois
- La phase terminale qui peut durer plusieurs semaines/ jours
- La phase agonique qui dure quelques heures

## **CONCRÈTEMENT...**

Au sein de l'Ehpad, nous souhaitons continuer à développer une réelle culture des soins palliatifs par une acquisition de compétences et une réflexion spécifique à la prise en soins de la fin de vie. Nous devons « penser » la mort et lui conférer une place humanisée. L'objectif est d'accompagner la mort dans le grand âge de la façon la plus digne possible, quelque soit l'état de santé de la personne sans abandon ni obstination déraisonnable.

Lorsqu'une situation nous interpelle par le fait que de multiples hospitalisations n'apportent pas d'amélioration, que le souhait du résident est de le laisser tranquille, qu'il y a des refus de soins ou de prise de traitements récurrents, que l'état de santé est précaire et que la qualité de vie est dégradée... nous réalisons un STAFF en équipe pluridisciplinaire, en présence ou non du résident et de sa famille, afin de réfléchir à une prise en soins adaptée, à l'écoute des besoins et des demandes de la personne si elle est en capacité de s'exprimer.



Plusieurs points sont abordés : les problèmes entraînant une démarche palliative, la douleur, l'angoisse, l'état cutané, l'alimentation et l'hydratation, la famille, le sommeil, les mobilisations.... En regard de chaque point, dont nous faisons ensemble un état des lieux, sont discutés des prises en soins et traitements adaptés. Il sera mis en place des prescriptions médicales anticipées permettant à l'équipe de pouvoir soulager à tout moment de la journée, sans la présence d'un médecin, le résident. Nous ne sommes plus dans une démarche curative mais bien palliative où ne seront conservés que les traitements soulageant les différents symptômes d'inconfort pouvant apparaître. L'objectif n'étant plus d'essayer de « sauver » mais de passer les derniers moments de vie le plus confortablement possible.

Des soins spécifiques et adaptés au résident seront proposés. Les soins de nursing pourront être réalisés dans la journée en fonction de l'état de santé du jour. Une alimentation et une hydratation « plaisir » seront mises en place. Les proches seront autorisés à rester auprès du résident le temps qu'ils souhaitent, nuit et jour, les visites seront libres. et des aménagements de chambre et des collations seront proposés afin que les proches puissent accompagner le résident jusqu'à son dernier souffle.

Cette démarche palliative doit être abordée précocement car elle apporte une cohérence de prise en soins entre les proches, le résident et les soignants. Elle permet d'aborder d'une manière plus sereine le chemin jusqu'à la mort.

*Les directives anticipées* et *la désignation d'une personne de confiance* sont des outils importants vous permettant d'exprimer et de faire entendre vos souhaits pour votre fin de vie. N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour en discuter. L'équipe infirmière, Valérie notre psychologue et moi-même, sommes à votre disposition pour échanger.





# BIENVENUE A :

## SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



Patricia HOCHET  
Secrétaire  
de Direction

## C A R N E T

**MADAME MONIQUE DUBOIS** est devenue Lieucourtoise (habitante de Lieucourt) le 27 novembre 1937. Son papa était maréchal ferrant, sa maman s'occupait des animaux de la ferme. Catherine, Christophe et Nicolas sont venus au monde au foyer de Monique et de son mari Yves.



Ils ont exercés le métier d'agriculteur en couple à Champtonnay. Monique est arrivée à l'EHPAD le 27 mars 2023. Elle aime lire son journal. Elle participe à l'atelier épluchage de légumes, aux après-midi musicaux sans oublier d'assister à l'office religieux qui se déroule une fois par mois. Ses enfants lui rendent régulièrement visite.



**MONSIEUR RENÉ PARENT** est né le 24 décembre 1947 à Frommern en Allemagne. Il est venu vivre à Dijon. Au cours de sa vie, il a été marié puis a refait sa vie. René a eu 3 enfants, Carole, Jérôme et Hervé. Il a exercé le métier de plombier -chauffagiste électricien. Il apprécie les parties de cartes : Tarot et Rami.

Le 2 mai 2023, nous avons souhaité la bienvenue à René qui était accompagné de son fils Jérôme lors de sa venue. Il participe à quelques animations, telles que le loto, les après-midis musicaux....

**MONSIEUR BERNARD MONGIN**, fils de Marguerite et Auguste est né le 13 janvier 1933 à Tonnerre. (Tonnerre et sa célèbre « fausse Dionne » où une source Vaclusienne surgit, d'une belle couleur turquoise). Marguerite sa mère, était originaire de Noyers sur Serein ; pour ceux qui connaissent le film « La Grande Vadrouille » ... une partie de ce film y a été tourné, et ce village est connu pour la vente de l'or précieux de la restauration ... « la truffe !! » Auguste son papa était chef de gendarmerie. Bernard a fait une partie de ses études à Dijon, ensuite en Autriche et en Allemagne où, il a effectué son service militaire comme artilleur, puis il est allé en alsace, avant de participer à la guerre en Algérie. Il exerçait la profession d'inspecteur des douanes. Le 30 avril 1957, Bernard a épousé Monique. Ils ont eu 3 enfants : Françoise, Claudine et Philippe. Avant son arrivée le 7 février 2023, Bernard résidait à Bouhans et Feurg. Le matin, il vient nous rendre visite au coin salon, et prendre connaissance des nouvelles en lisant le journal et bavardant avec d'autres résidents. Il aime le contact. Il apprécie les mots fléchés, les jeux à la TV dont le slam. Il regarde aussi les informations. Il joue au tarot et à d'autres jeux de cartes.



**MADAME GISELE GIBOULET** est née le 22 Janvier 1929 à Arc- Les-Gray. Elle a fait ses études en région parisienne puis à Velet. Elle est entrée en apprentissage pour faire des ménages dans une librairie où elle a été salariée. Elle a également fait des ménages dans une pharmacie. Plus tard, elle est devenue vendeuse dans une quincaillerie jusqu'à sa retraite. En février 1945, elle a épousé René qui résidait à Rigny. De ce mariage, Monique est née.

Toutes les 2 restent très proche. Monique qui réside à Rigny, lui rend régulièrement visite avec leur adorable chien « Nico ». Elle aime tricoter, planter et s'occuper des fleurs plus particulièrement des œillets. Elle aime s'adonner aux activités manuelles. Le 9 février 2023, Gisèle est arrivée à Cournot-Changey. Elle a pu retrouver des amies déjà résidentes. Depuis son arrivée, elle participe à la vie de l'établissement et apprécie d'aider Marie-Françoise et Mireille, bénévoles qui confectionnent des décorations pour notre marché de Noël. Sans oublier que, si moi-même, j'ai besoin d'aide manuelle, c'est avec joie qu'elle se propose de m'assister.



**MADAME RAYMONDE DROUHET** est arrivée à l'EHPAD le 11 mai 2023. J'ai fait sa connaissance lors du pré-accueil, elle était en compagnie de Françoise et Monique, ses filles. Elle est née à Lieffrans le 5 août 1930 où ses parents avaient une ferme. Ils travaillaient dans la culture et son papa était marchand de bestiaux. Paul, qui l'avait rencontré en allant danser au bal, lui a demandé sa main et ils se marièrent le 17 mai 1952. Elle travaillait dans la culture, mais s'occupait des papiers de l'exploitation. Elle résidait à Vellemoz. En arrivant à

l'EHPAD, elle a pu retrouver des amies, Rolande, Juliette, Josette, et depuis s'en est fait d'autres vu que Raymonde est très sociable. Elle participe aux animations comme le loto, les après-midis musicaux, les balades dans le parc.... et bien d'autres activités.

### SUR LA RÉSIDENCE DU LA VERRIÈRE

**MADAME MARIE-REINE THABOUREY** est née le 17 septembre 1931 en Haute Marne à Neuilly l'Evêque. Ses parents Charles et Hélène étaient cultivateurs. Leur foyer était composé de 11 enfants. Dans sa jeunesse, elle était Couturière à Dijon. Le 14 avril 1955 François et Marie-Reine se sont dit « oui » dans la commune de Mareilles. Marie-Hélène, Christophe, Benoît et Philippe sont leurs enfants. Elle a travaillé auprès de son époux dans la culture. Ayant effectué un séjour en chambre temporaire, elle a ensuite intégré l'EHPAD le 1<sup>er</sup> Mars 2023. Marie-Reine est au PASA « Pôle d'Activité et de Soins Adaptés » avec 13 autres résidents, où elle participe à toutes les activités, aussi bien ateliers : épluchages, jardinage, culinaire, sensorielle, musicale, mémoire. Sa familles et amis lui rendent régulièrement visite. Marie-Reine est une personne très souriante, elle a toujours un petit mot à partager.





**MADAME JEANNE MAYEUR** est née le 25 novembre 1933 à Nancy. Elle y vit jusqu'en 1972. Le 10 novembre 1956, André et Jeanne se marièrent. Martine, Gilles, Corinne et Alain sont venus combler le foyer.

En 1972, la famille est venue habiter à Chevigny vers Pesmes. Jusqu'à sa retraite, Jeanne travaillait à « OREGA » à Gray. Dans son village, elle est très appréciée car elle aime le contact. Elle est très sociable et très souriante. Elle aime la gymnastique, la danse, le chant, sans oublier de rire, et de s'amuser !!

Elle appréciera notre terrain de pétanque. « Jeannette » est arrivée dans la structure le 17 avril 2023.

### SUR LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU

**MADAME JOSETTE PRUNEAU** est née le 5 Avril 1933 en Haute Marne. Au cours de son enfance, elle a beaucoup voyagé : son père était gendarme, donc les déménagements... elle les connaît bien... en France et aussi en Allemagne, avant de s'installer dans la commune de Gy en Haute-Saône. Ses parents, Pierre et Jeanne, ont eu 3 autres filles. C'est dans cette même commune que René a demandé la main de Josette. Ils ont scellé leur union le 22 janvier 1955. De cet amour 2 fillettes ont vu le jour. Josette a travaillé au Trésor Public, ensuite dans un bar, un restaurant, avant d'ouvrir son commerce de prêt à porter à Gy. Elle a tenu sa boutique jusqu'à son entrée au sein de notre EHPAD le 20 janvier 2023. Sa fille Martine habite dans la Sarthe et lui rend visite dès que possible, sans oublier son petit-fils Paul qui réside près de Gray. Ses deux amis viennent aussi la retrouver. Dans sa chambre, Paulette a recréé un petit « chez soi », avec des décorations de chez elle et de chez une de ses amies « Calou ». Josette s'y sent bien, elle tricote, fait des mots croisés, s'adonne à la lecture, sans oublier sa tablette numérique.... Et s'occuper de ses plantes vertes. Très coquette, toujours bien apprêtée... Josette aime le contact.



*La Direction, l'ensemble du personnel de  
Cournot Changey et les résidents leur souhaitent  
la bienvenue et de bons moments parmi nous.*



# UNE PENSÉE POUR :



## SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

**MONSIEUR MICHEL MILLERET** avait vu le jour le 30 septembre 1938 à Charcenne. Michel exerçait le métier d'électricien ayant repris l'activité de son père en 1968, il a ensuite transmis celle-ci à son fils. Cette entreprise familiale existe toujours, elle est bien ancrée au cœur de la campagne depuis trois générations. Il a gardé la même activité en la modernisant, en investissant dans des équipements plus adaptés. Il a également vendu des articles électroménagers de 1965 à 1980, mais surtout des postes de télévision. Les premiers modèles qui arrivaient comme un miracle dans les foyers français... En parallèle, l'entrepreneur a développé le chauffage central au fuel et bois. Le 22 avril 1961, il a épousé Françoise. En 1962 Bruno est venu combler ce couple, en 1964 Bertrand, puis en 1969 Damien. Michel était passionné de musique, il jouait de l'orgue et animait régulièrement l'office religieux du dimanche. Il organisait des soirées dansantes, des bals... Sa deuxième passion, était la vigne. Il était d'ailleurs très fier de nous parler de sa production de vin. Le 11 mai 2021, il entra à l'EHPAD. Nous avons eu le privilège de pouvoir déguster ses vins et pétillants !!! Michel participait à toutes les activités proposées. Le matin, il venait nous rendre visite au bureau et rejoignait les habitués pour lire le journal et discuter. J'ai eu l'occasion (avec toute l'équipe) de pouvoir partager d'autres moments avec lui lors du voyage dans le midi organisé par Delphine notre animatrice. Un moment de partage avec résidents et personnel inoubliable. Le 12 mars 1923, Michel a rejoint les étoiles.





**MADAME RAYMONDE BAUDOUIN** avait vu le jour le 17 juillet 1931 à Philippville en Algérie, elle y a vécu jusqu'à ses 11 ans. Par la suite, elle a habité à Gray, puis Rigny. Elle a eu 4 enfants, Michelle, Annie, Yves et Corinne, qui sont restés très proches d'elle. Elle aimait aller dans son jardin tous les matins, prendre le temps pour la lecture et participait au club d'activité Graylois. Quand elle est arrivée à la maison de retraite le 5 juin 2014, elle aimait participer à toutes les animations, dont le « loto » apprécié de tous !! Toujours souriante et très sociable, elle avait le contact facile. Petit rappel, elle connaissait très bien l'établissement avant d'y résider, puisqu'elle en a été directrice, après le départ des sœurs de la Charité qui géraient l'Hospice. Raymonde a travaillé de nombreuses années. (Jusqu'aux environs 1990). Le 15 avril 2023, elle est partie rejoindre sa fille Michèle, décédée peu de temps avant elle. Nos pensées se tournent également auprès d'elle....

### SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

**MADAME SIMONE GRAPIN** avait fait plusieurs séjours temporaires au sein de notre EHPAD avant d'arriver en séjour permanent le 1<sup>er</sup> avril 2021. Cette Pontissalienne avait vu le jour le 18 Septembre 1931. Elle était venue vivre à Gray, lorsqu'elle a dit « oui » à Roger. Elle l'avait épousé à l'âge de 15 ans et demi et a ensuite déménagé avec son mari à Gray en 1947. Elle a eu six enfants. De cette union, Patricia, Jocelyne, Monique, Christian, Jacques et Jean ont fait la joie de la famille. Ils vivent pour certains en Haute-Saône, dans le Doubs, la Côte d'or, le Gard et en Suisse. Avec son mari, elle aimait camper, toute la famille partait en caravane à l'étranger. Depuis 1947 jusqu'à son entrée à l'EHPAD, elle résidait dans son appartement de GRAY. Simone aimait sa tranquillité, mais elle appréciait en période de beau temps qu'on l'accompagne dans le parc arboré. Le 21 janvier 2023, elle est partie rejoindre son mari décédé en 1999.





**MADAME LOUISE CHIGNARDET** avait vu le jour le 12 mars 1932 à Recologne. Elle avait épousé Jean en 1954 avec qui elle a eu 3 enfants : François, Marie-Thérèse et Chantal. Elle habitait Mantoche avec son mari. En avril 1998, son époux est décédé. Par la suite, elle a déménagé dans un appartement plus adapté à Arc-Les-Gray. Elle faisait des ménages et travaillait en cuisine à l'Hôpital. Lorsqu'elle était chez elle, elle faisait du jardinage, du ménage, aimait regarder l'émission Slam à la TV et faisait des mots mêlés. Le mardi 14 décembre 2021, accompagnée de sa fille Chantal, nous l'avons accueillie à l'EHPAD. Lorsqu'il y avait une messe, elle s'y rendait. Sinon, elle appréciait sa tranquillité, regarder la télévision. Ses enfants étaient très présents, et venaient souvent déjeuner auprès d'elle. Entourée des siens, elle s'est éteinte le 1<sup>er</sup> février 2023.



C'est dans la petite commune de OYRIERES, située à 10 Km de GRAY que **MADAME ODETTE GUERRET** avait passé son enfance. Maman de 3 enfants, 1 fille et 2 garçons, elle travaillait comme cuisinière dans la maison de retraite du village. Par la suite, Odette était devenue veilleuse à Saint-Joseph. Le 06 août 2015, à la suite d'un souci de santé elle est entrée à Cournot-Changey. Au sein de la maison de retraite, elle se rendait aux célébrations religieuses, elle appréciait la lecture, le cinéma et le scrabble. Toujours souriante et pleine d'humour. Je me souviens qu'elle avait de bons fous rire avec les veilleuses de nuit qu'elle attendait avec impatience. Le 27 avril 2023, Odette est partie rejoindre son époux.

## SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

**MADAME CHRISTIANE LOUIS** avait fait plusieurs séjours temporaires avant d'entrer définitivement à l'EHPAD en janvier de cette année. Elle avait donc rejoint sa sœur Raymonde qui est arrivée en janvier 2017. Elle connaissait aussi d'autres dames, Collette et Françoise.....Christiane était née le 26 avril 1933 à Rigny. Ses parents exerçaient la profession de « boulanger et épicier ». Le 12 avril 1955, elle avait épousé Robert. De ce mariage sont nés 3 enfants : le lendemain de Noël 1956, Michèle est arrivée, en avril 1958 Patrice a suivi et en juin 1963 Anick fut la troisième. Christiane était institutrice aux alentours de Vesoul puis sur Gray. Sa famille lui rendait visite. Sa petite fille Marie était proche d'elle. Malheureusement le 27 février 2023, elle est partie rejoindre Robert décédé en août 2022.



**MADAME ROLANDE PERIA** était née le 5 mars 1935 à Gray. Rolande avait fait quelques séjours temporaires, avant d'entrer définitivement le 1<sup>er</sup> mars 2023.

Sa fille, Marie-Lise a montré le bout de son nez peu après le mariage de Rolande. Elle était famille d'accueil. Lors de son séjour, elle avait pu retrouver son amie et voisine qu'elle connaissait depuis plus de 50 ans, « sa Juliette » qui résidait chez nous. Elle était aussi ATSEM à l'école maternelle d'Apremont où elle vivait. Malheureusement, au vu de son état de santé fragile, Rolande est décédée le 6 avril 2023 peu de temps après son arrivée.



**MADAME JEANNE-MARIE BOURDELAT** était venue nous rejoindre le 5 janvier 2016. Notre région était très loin de sa région d'origine « le pays Niçois », où elle s'était mariée. Elle a eu deux enfants Yves et Joëlle. Habile de ses mains, elle fut couturière dans la haute couture. Son mari décéda en 1994. Son fils reste dans le midi et sa fille habite Gray depuis 2000. Joëlle propose à sa maman de venir la rejoindre dans notre Franche-Comté en 2000. De nature dynamique, elle profitait de notre région pour faire de la marche et de la randonnée. Ce n'était pas sa seule passion, très manuelle, tricot et dessin entre autres ont accompagné ses loisirs. Madame était très coquette et appréciait porter des bijoux. Toujours active, elle aimait encore bien se promener. Jeanne-Marie était une personne très affectueuse, elle était pleine de tendresse. Quand sa fille Joëlle, très présente, venait la voir, Jeanne-Marie rayonnait. Ensemble, elles partageaient des moments pleins d'émotions. Elle appréciait les friandises et pâtisseries que Joëlle lui apportait. Le 24 mars 2023, Jeanne-Marie s'est éteinte sereinement..... Elle est partie faire son dernier voyage sur la route en direction du Sud de la France, tout en faisant des petits clins d'œil à sa fille, avec toutes les péripéties qu'elles ont eu tout au long du trajet funéraire .... Pour laquelle Joëlle se souviendra !!!



*A leurs familles et à leurs proches, La Direction ainsi que tout le personnel de Cournot-Changé adressent leurs plus sincères condoléances.*

# MARCEL AMONT

## UN MEXICAIN BASANÉ !!



Sandrine  
GENEVOIS  
Aide soignante

S  
O  
U  
V  
E  
N  
I  
R  
S  
  
S  
O  
U  
V  
E  
N  
I  
R  
S

Vous avez deviné ? Je vous parle aujourd'hui de Mr Marcel Amont, qui nous a quitté le 8 mars dernier.

Il naît le 1<sup>er</sup> Avril 1929 à Bordeaux, de parents paysans reconvertis au chemin de fer pour son père et infirmière pour sa mère.

Après le baccalauréat, il hésite entre le professorat d'Education physique et le conservatoire d'art dramatique.

C'est finalement, pour notre plus grand bonheur, vers la comédie et la chanson qu'il se dirige.

Vers 1950, il pose ses valises à Paris où il chante dans la plupart des cabarets de l'époque.

C'est en 1956 qu'il rencontre son premier succès avec son premier disque « Escamilo » qui sera un tube.

Il passe à l'Olympia en première partie de la grande Edith Piaf et est sacré « révélation de l'année ». Pour son premier disque en public il obtient le prix de l'Académie Charles-Cros en même temps que Serge Gainsbourg et Juliette Gréco.

Enfin, il fait ses débuts au cinéma aux côtés de Brigitte Bardot dans « La mariée est trop belle ».

En 1958 il sort deux chansons bien connues : « Tout doux, tout doucement » et « bleu, blanc, blond » qui sont des adaptations de tubes américains. En 1962, Mr Charles Aznavour lui écrit la chanson « le mexicain », classée numéro 1 des ventes plusieurs semaines. C'est le plus grand tube de sa carrière.



Les années 70 sont les plus belles pour Marcel Amont. Il fait l'Olympia, la consécration, avec un spectacle inédit de danseuses, choristes, cascadeurs et utilise des écrans géants pour ses mises en scène.

Il enregistre la célèbre chanson « l'amour ça fait passer le temps » en 1971 et « le chapeau de Mireille » en 1975, écrit par un certain Georges Brassens. C'est aussi la belle époque des émissions de Maritie et Gilbert Carpentier où il est présent à de très nombreuses reprises.

Dans les années 80 le succès n'est plus au rendez-vous en France. Il se tourne alors vers l'étranger et part au Japon, en Russie, San Francisco, Rome...

Il retrouvera le succès dans les années 2000 avec un album de duos et fera l'Olympia en 2007, 50 ans après son 1<sup>er</sup> passage dans cette salle mythique. Il participe aussi à la tournée « Age tendre, la tournée des Idoles » avec sa grande amie Annie Cordy.

Il écrira 9 livres durant sa vie dont « les coulisses de ma vie » en mai 2019, écrit à 4 mains avec son fils Mathias Miramon.

Au débuts des années 2020 il est considéré, avec Line Renaud et Hugues Aufray, comme un des derniers représentants du music-hall en France.

Ce monsieur au grand cœur nous a quitté le 8 mars 2023 à St Cloud, à l'âge de 93 ans, des suites de problèmes cardiaques.





## TERRINE FRAICHEUR AUX 2 TOMATES

*Rien de mieux qu'une terrine fraîcheur aux deux tomates pour bien commencer l'été !!*

Durée de préparation : 20 min

Durée de cuisson : 5 min ( + réfrigération 2 heures)

### **Pour 4 personnes :**

- 4 tomates rouges
- 2 tomates jaunes
- 4 brins de cerfeuil
- 8 cl de bouillon de légumes
- 5 feuilles de gélatine
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- 1- Plongez la gélatine dans l'eau froide pour ramollir. Mettez le bouillon de légumes à ébullition et, loin du feu, faites fondre la gélatine dans le bouillon tout en remuant.
- 2- Ebouillantez 3 tomates rouges pendant 1 minute, puis pelez-les, coupez-les en morceaux et mixez-les avec le bouillon de légumes. Ajoutez un peu de poivre.
- 3- Chemisez 4 ramequins de film alimentaire et répartissez dans le fond le coulis de tomates.
- 4- Coupez les tomates restantes en rondelles puis disposez successivement des tranches de 2 couleurs. Ajoutez sel et poivre.
- 5- Placez au moins 2 heures au réfrigérateur.
- 6- Lavez et séchez le cerfeuil. Démoulez les terrines sur assiettes en retirant le film alimentaire.
- 7- Décorez d'un brin de cerfeuil, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Servir frais

Éric SEPREY  
Cuisinier

C  
U  
L  
I  
N  
A  
I  
R  
E





**Christelle  
RAVELET MELIN**  
Responsable  
Hôtelière

# LE TRI SÉLECTIF

## TRI SÉLECTIF : COMMENT TRIER SES DÉCHETS ET FAIRE DU RECYCLAGE ?

Nous avons tous hésité un jour devant toutes ces poubelles en se demandant dans quel bac mettre ses déchets ménagers. Dans quelle poubelle mettre le tube de dentifrice ? La « jaune » ? A moins que ce soit la « verte »... ou peut-être la « marron » ?

324,5 millions de tonnes de déchets produits en France en 2022... Cela donne le vertige !





## QUOI DE NEUF DANS NOS LOCAUX



Jean  
MOUGENOT  
AMP

Q  
U  
O  
I  
  
D  
E  
  
N  
E  
U  
F  
  
?

### RÉFECTION DES PEINTURES HALL D'ACCUEIL ET SALON :

Afin de redonner un peu de fraîcheur à notre hall d'accueil et notre espace salon, de grands travaux de réfection ont été entrepris début février par le service entretien.

Pour redonner un peu d'harmonie à l'ensemble, nous avons supprimé les anciennes vasques au profit d'éclairage LED, lessivé et retapissé les murs abîmés. Tout cela demande un long travail de préparation.

Les murs ont été repeints en gris clair, les huisseries restent blanches, quant aux portes et aux piliers, ils sont peints en vert amande, ce qui donne un bel ensemble lumineux.

### RESTRUCTURATION DU SECRÉTARIAT :

Dans la continuité de la réfection du hall d'entrée, le secrétariat a subi à son tour une cure de rajeunissement et de réorganisation.

Dans un premier temps, il a fallu démonter l'ancienne borne d'accueil et nous avons fait changer le lino de l'entrée par la société Technisol.

Le service entretien, quant à lui, a réalisé les travaux de la nouvelle banque d'accueil.

Le réaménagement du secrétariat permettra à notre secrétaire d'accueillir les personnes dans de meilleures conditions de confort et de discrétion.



## INSTALLATION DE PROTÈGES TABLES EN SALLE À MANGER :

Fin mars, des protège-tables en plexiglas ont été installés en salle à manger.

La mise en place de ceux-ci va considérablement faciliter le travail de nettoyage des tables pour les agents de service et, en même temps, protéger les sets de table personnalisés.

Une vingtaine de protège tables ont été achetés pour un montant de : **4540€**



## RACCORDEMENT DES PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES (BIS) :

Pourquoi Bis, me direz-vous ? Hé bien tout simplement parce que dans la 28ème édition de votre journal paru en décembre 2022, je vous informais déjà que nous attendions avec impatience, le raccordement de nos panneaux photovoltaïques.

C'est la société « Francénergie » qui doit réaliser ces travaux de raccordement après avoir reçu l'aval d'ENEDIS, entreprise publique responsable de la production d'électricité dans notre pays.

Les lenteurs administratives oubliées, le raccordement de nos panneaux photovoltaïques se fera prochainement.

En espérant que tout soit opérationnel pour cet été !! Affaire à suivre....





## CHANGEMENT DES PORTES HALL D'ENTRÉE :

Les anciennes portes du hall d'entrée de l'établissement viennent d'être changées afin de faciliter l'accès de l'établissement.

Les nouvelles portes installées permettent une plus grande ouverture ce qui facilite le passage des brancards et des fauteuils roulants.

C'est la société JB Menuiserie qui a réalisé la structure et l'entreprise GRISOT qui a procédé à la pose.

Le montant total des deux portes d'entrée est de :  
**12.241 €.**



Cet investissement a été réalisé grâce au financement reçu de la CNSA dans le cadre du plan d'aide à l'investissement du quotidien.



## POSE DE TABLEAUX PORTRAITS À L'ENTRÉE DES CHAMBRES :

Afin d'harmoniser et personnaliser l'entrée des chambres des résidents, le service animation, avec l'accord de chacun d'eux, à accrocher au mur, au-dessus des boîtes aux lettres, leur portrait, en noir et blanc.

Le rendu est vraiment superbe et l'initiative très appréciée des résidents et des familles.



# LE DIABÈTE



Alain BAILLY  
Médecin  
Coordonateur

## LE D I A B È T E

Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang ou hyperglycémie. Il existe 2 principaux types de diabète, dus à des dysfonctionnements différents : **le diabète de type 1 et le diabète de type 2.**

Le diabète apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang.



### LES 2 TYPES DE DIABÈTE SELON LES ANOMALIES DE L'INSULINE

On distingue 2 principaux types de diabète :

le **diabète dit « de type 1 »**, dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas.

le **diabète dit « de type 2 »**, dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Son développement se fait très progressivement, de façon insidieuse sur de nombreuses années.

## LE DIABÈTE DE TYPE 1

Le diabète de type 1 survient le plus souvent chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte jeune. Il est beaucoup moins fréquent que le diabète de type 2.

Dans le **diabète de type 1**, le pancréas, organe abdominal qui joue un rôle dans la digestion et la régulation de la glycémie ne fabrique plus d'insuline de façon suffisante. En son absence, les cellules ne peuvent plus utiliser correctement le sucre qui circule dans le sang. L'hyperglycémie apparaît rapidement, dès que le niveau d'insuline devient insuffisant.

## LE DIABÈTE DE TYPE 2



Diabète de type 2 : de plus en plus fréquent

Le **diabète de type 2** survient généralement après l'âge de 20 ans, mais peut parfois apparaître dès l'adolescence, surtout en présence d'un surpoids.

92 % des diabétiques ont un diabète de type 2.

Le nombre de cas de diabète de type 2 augmente régulièrement en France.

Le développement du diabète de type 2 se fait sur plusieurs années, en 3 étapes :

- Tout d'abord, les cellules de l'organisme deviennent résistantes à l'insuline. Cette résistance est normale avec l'âge mais elle est aggravée par l'excès de tissus gras en cas de surpoids et d'obésité

Ce stade s'appelle : **insulinorésistance**. Le glucose s'accumule dans le sang et une hyperglycémie s'installe progressivement ; l'organisme tente de s'adapter. Dans un premier temps, le pancréas augmente la production d'insuline : cela s'appelle l'**hyperinsulinisme**.

- Après plusieurs années (10 à 20 ans), le pancréas s'épuise et ne peut plus sécréter suffisamment d'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang : c'est le stade **d'insulinodéficience**.

## LE TRAITEMENT

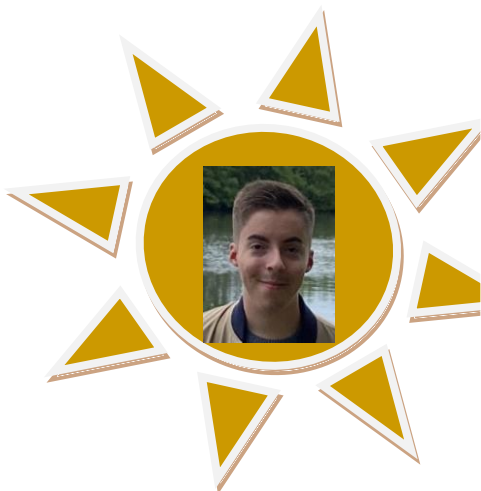
Aucun traitement ne permet de guérir définitivement le diabète. C'est une maladie chronique et un traitement à vie est nécessaire. L'adoption d'une meilleure alimentation et la pratique régulière d'une activité physique constituent toutefois un véritable mode de traitement, et peuvent aider à éviter le recours aux médicaments.

**Le diabète de type 2.** Si ces mesures ne suffisent pas, les médecins peuvent prescrire un ou plusieurs médicaments antidiabétiques, qui ont tous pour effet de diminuer la glycémie ou d'aider au contrôle.

**Le diabète de type 1 se traite grâce à l'insulinothérapie.** Ce traitement consiste en l'injection d'insuline synthétique, à raison de 1 à plusieurs fois par jour, soit par injection avec des stylos soit par pompe à insuline. Le dosage varie d'une personne à l'autre. Pour déterminer le bon dosage, le patient doit être attentif à ses apports alimentaires pour estimer la quantité de sucres rapides ou lents qu'il mange et calculer la quantité d'insuline correspondant. Pour l'aider, il analyse son taux de glucose grâce à une goutte de sang prélevée sur le doigt ou à l'aide d'un dispositif posé principalement sur le bras qu'il change tous les 14 jours.







**Hugo CAILLE**  
Stagiaire attaché  
de Direction

A  
U  
R  
E  
V  
O  
I  
R  
E  
T  
M  
E  
R  
C  
I  
P  
O  
U  
R  
T  
O  
U  
T

## « AU REVOIR ET MERCI POUR TOUT »

**Chères résidentes, Chers résidents,  
Chers personnels de l'établissement,**

Aujourd'hui, je voudrais, par le biais de cet article, vous faire partager mon expérience en tant qu'apprenti Attaché de Direction au sein de l'établissement car en effet, mon contrat d'apprentissage s'achèvera le 31 août prochain.

Lorsque j'ai débuté mon apprentissage il y a bientôt trois ans, le 7 septembre 2020, je me souviens être arrivé très réservé et très timide. Trois ans plus tard, grâce à l'environnement bienveillant qui règne au sein de l'établissement, j'ai pu sortir de ma zone de confort, cela m'a permis de gagner en assurance et de m'affirmer avec plus de conviction. J'ai également appris à communiquer de manière plus assertive, à exprimer mes idées et à travailler en équipe pluridisciplinaire.

Cette expérience m'a permis de découvrir la vie des résidentes et des résidents en EHPAD. Chaque jour, j'ai été témoin de la résilience et de la force de nos aînés et j'ai été inspiré par leur capacité à trouver de la joie et du bonheur malgré les difficultés liées au vieillissement. Leur sagesse et leur expérience de vie m'ont appris l'importance de la bienveillance et de la compassion dans notre travail quotidien.

Je tiens également à exprimer ma gratitude envers l'équipe de direction et les membres du personnel pour leur mentorat précieux et leur soutien constant. Leur dévouement inconditionnel envers les résidents est une source d'inspiration.

Je suis reconnaissant d'avoir eu l'opportunité d'apprendre à vos côtés et je sais que nos liens perdureront au-delà de cette expérience.

Alors que je termine mon contrat d'apprentissage, je regarde l'avenir avec enthousiasme et confiance. Je suis convaincu que les compétences et connaissances que j'ai développées ici me permettront d'apporter une contribution significative dans tous les défis futurs que j'aurai à relever.

Pour terminer, je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont, de près ou de loin, contribuées à la bonne réussite de mon parcours.

A très bientôt,

Hugo CAILLE





## **JOURNAL D'ALICE**

### **HISTOIRES COMPLICES**

*Nous retrouvons notre chère Alice (7 ans) et ses aventures !!*

### ***Le Subterfuge !!!***

*Alice ! m'a dit maman, où vas-tu ?*

- ***Je vais écrire dans mon « journal intime » parce que quand je serai grande, je serai écrivaine.***

*Zoë, ma grande sœur qui traverse la « crise d'adolescence » a levé les yeux au ciel en direction de maman :*

- ***Eh Bien ! déjà qu'elle est « chiante »...si, en plus, elle se prend pour Françoise Sagan...Bonjour Tristesse.***
- ***Zoë ! Non ! Arrête d'embêter ta sœur !***

*Mais cela n'a pas suffi, et Zoë a continué :*

- ***Si ça se trouve, elle écrit un tissu d'âneries et elle est contente d'elle, bien sûr !***

*Alors là, c'était la goutte d'eau qui fait déborder le vase et j'ai hurlé :*

***- Zoë me déteste ! Elle aimerait mieux que je sois morte !***

***-C'est ça ! Dégage ! Bon débarras !***

*Maman s'est assise, sidérée par la violence de tels propos et moi j'avais le cœur qui enflait de chagrins.*

*J'ai couru, couru chez ma Mémère Georgette qui habite dans la grande maison Cournot-Changey et je lui ai tout raconté, tout, tout, tout.*

*Elle m'a consolée, a réfléchi et elle m'a dit :*

***- Ecoute Alice, Zoë a eu des paroles qui ont dépassé sa pensée, mais j'ai une idée, on va imaginer un subterfuge ...***

***-Un quoi ?***

***-Un sub..ter..fuge pour forcer Zoë a montré ses vrais sentiments.***

*Alors, dans la chambre de Cournot-Changey, on a mis au point le sub..ter..fuge, j'ai répété, répété, tout en grignotant les délicieuses petites madeleines toujours en réserve dans le tiroir. Puis, je suis rentrée et j'ai grimpé, en catimini, jusque dans ma chambre et j'ai attendu.*

- ***Alice ! À table! Et « grouille », j'ai faim !***

Alors, j'ai frotté mon visage jusqu'à ce qu'il devienne écarlate. J'ai descendu très doucement l'escalier en tenant la rampe, me suis assise sur le bord de ma chaise.

Maman m'a regardée :

- ***Ça ne va pas Alice ?***

Elle a touché mon front :

- ***Hum ! Hum !Bois un peu d'eau !***

J'ai pris le verre en tremblotant, l'ai reposé et je me suis laissée glisser le long de ma chaise.

Zoë a hurlé :

- ***Maman ! Alice se trouve mal !Elle s'est évanouie ! Papa ! Maman ! Vite ! Appelez le SAMU. Elle est peut-être dans le coma ! Alice ! Alice ! Réveille-toi !***

Papa m'a prise dans ses bras et m'a emportée dans mon lit. Zoë était toujours affolée.

*-Maman, je vais rester près d'elle cette nuit, je la veillerai.*

*-Non, Zoë, ne t'inquiète pas. Demain, Alice se portera comme un charme.*

Papa est sorti en entraînant Zoë mais en faisant un clin d'œil à maman.

Maman m'a embrassée et a chuchoté à mon oreille :

- ***Bonne nuit ma petite comédienne chérie, fais de beaux rêves.***

J'étais dans une bulle de bonheur et j'en ai eu des frissons des orteils jusqu'à la racine des cheveux. La reine des neiges m'a chanté : »libérée, délivrée, je ne mentirai plus jamais ...mais là, j'ai croisé les doigts derrière mon dos. Bonne nuit.

P.S. : *Cher journal, je te le dis, quand je serai grande, je serai comédienne.*

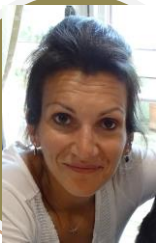
Texte Annie Laurent-Beurey

Avec l'amical soutien de l'atelier d'écriture « L'amuse-mot »





## LOTO DU NOUVEL AN



**Jeudi 19 janvier** nous nous sommes retrouvés avec les autres structures du bassin Graylois pour se souhaiter la nouvelle année autour d'un loto. Chacun a pu apprécier l'ambiance de cet après-midi !!



## RESTAURANT CHINOIS

Ce sont deux sorties au restaurant Chinois de Gray, **Mardi 21 Février et Jeudi 09 Mars** proposées aux résidents de la structure et du PASA, soit 29 résidents au total. Découverte pour certains et souvenirs pour d'autres, tous les ans, les résidents prennent plaisir à déguster les spécialités Chinoises.



T  
E  
M  
P  
S  
  
F  
O  
R  
T  
S

**Delphine  
NARDELLA**  
Animatrice  
Coordinatrice

## ÉCHANGES AVEC LE LYCÉE STE MARIE

Après deux années sans rencontre à cause de ce fameux COVID, nous avons enfin pu reconduire les échanges avec les élèves du lycée Ste Marie. En effet, des visites individuelles en chambres se sont déroulées pendant quelques mois. Une dizaine d'élèves sont allés à la rencontre de 5 résidentes afin de partager leurs expériences, souvenirs, interrogations... Pour cette dernière rencontre, les élèves avaient conviés les résidentes à venir au lycée autour d'un atelier cuisine. Des moments riches très appréciés par nos anciens et les élèves.



C'est avec une seconde classe du lycée que nous avons pu nous laisser conduire par la chorale proposée par les élèves en présence de leur professeur et Benoît Thabourey qui accompagnait tout ce petit monde à la guitare. Chants divers et variés adaptés à l'ensemble des personnes et surtout dans une ambiance très conviviale.



## THÉ DANSANT AU ROCHER

Quelle belle ambiance ce **Mardi 7 Février** à l'EHPAD du Rocher à l'occasion de leur thé dansant. Danses, guitare, chants, crêpes, un vrai cocktail pour passer un excellent moment !! Merci pour l'invitation...





## CARNAVAL

Le traditionnel Carnaval de l'EHPAD s'est déroulé **Mercredi 15 Février** dans une ambiance festive. En effet, la compagnie Cirko Senso de Côte d'Or a su capter la foule avec ses différents numéros. Pour l'occasion, les enfants du personnel présents avaient revêtus leur beau costume.



Les résidents avaient la lourde mission d'élire le plus beau costume parmi les enfants. C'est la petite **Cassandra**, 5 ans (fille de Delphine, Ergothérapeute) qui a été récompensée par sa belle tenue de pirate.

C'est autour d'un bon goûter avec les traditionnels beignets bien sûr, que s'est achevé l'après-midi. Un après-midi qui a enchanté petits et grands !!



## CAFÉ GOURMAND



Qu'il était généreux cet accueil qui nous a été réservé par les élèves de SEGPA du Collège Delaunay. En effet, **Jeudi 23 Février** nous étions invités à un café gourmand pour lequel les élèves avaient cuisiné un délicieux goûter. Après un temps d'échanges, nous avons partagé les préparations, de quoi ravir les papilles de chacun.

## DANSES VARSOVIENNE

La troupe Varsovienne de Besançon a émerveillé les résidents **Mardi 07 Mars** avec ses danses du Second empire en costumes d'époque. Chacun a profité pleinement de ce retour en arrière à l'époque de Sissi ou encore de Napoléon 3. Valse, polka lyonnaise, marche ont ravi l'assemblée. Une parenthèse chaleureuse qui a permis de s'évader en remontant le temps.



## LOTO AVEC RÉCRÉ À GRAY



Dans le cadre de rencontres intergénérationnelles, nous avons invités les enfants de l'accueil périscolaire Récréa'Gray à participer à un loto avec les résidents **Mercredi 08 Mars**. Une vingtaine d'enfants au total ont pris place à la table des résidents pour essayer de décrocher le gros lot !!! Quels beaux échanges !!

## LOTO MUSICAL À CHAMPLITTE

**Jeudi 16 Mars**, nous nous sommes rendus à l'EHPAD de Champlitte pour participer à un loto musical. Les autres structures du bassin Graylois étaient également présentes pour ce temps de jeu en chansons. Nos résidents qui ne connaissaient pas le loto sous cette forme étaient ravis d'en avoir fait la découverte !!





## FÊTE DE PÂQUES ACCUEIL DE JOUR ARC-LES-GRAY



L'accueil de jour à Arc-Les-Gray nous a invité **Mercredi 13 Avril** pour un après récréatif à l'occasion de Pâques. Une accordéoniste était présente afin de faire valser l'assemblée qui a pris plaisir de ce moment festif !!!

## DANSES COUNTRY

**Jeudi 27 Avril** l'équipe de Cap Country de Cap Gray est venue chauffer la salle avec sa représentation de danse Country. La diversité des costumes, les différentes chorégraphies et la prestation des danseurs ont fait de cet après midi un instant de bonheur !!



## GRENOUILLES !!!!



**Jeudi 04 et Jeudi 11 mai**, 24 résidents ont pris la destination du restaurant la plage de Gray pour manger les Grenouilles. Il est toujours bon de se retrouver autour d'une bonne table et retrouver le plaisir gustatif !!



## RENCONTRE À L'ÉCOLE PRIMAIRE DE VELESMES

Les enfants du groupe scolaire de Velesmes nous avaient réservé un bel accueil **mardi 23 mai**. Les résidents ont profité de quelques jeux de société et, par la suite ils ont dégusté le bon goûter confectionné par les enfants. Une belle parenthèse offerte aux résidents !!



## SORTIE CABARET

24 résidents de l'EHPAD et 9 accompagnateurs, ont pris la direction du Cabaret Odysséo à Dijon **Jeudi 15 juin**. Les résidents ont eu la chance de pouvoir assister au déjeuner spectacle qui était d'une grande qualité. En effet, les festivités ont commencé par le déjeuner qui a ravi les papilles des convives. Ensuite, place au spectacle qui était



représenté par des professionnels très talentueux. Danses, chants, acrobaties, numéros divers, tout était réuni pour passer une formidable journée. Nous remercions encore une fois le Département de Haute Saone qui a financé cette sortie par le biais de subvention d'un montant total de 2291€.



## BARBECUE

Le traditionnel barbecue de l'EHPAD a eu lieu **Vendredi 23 Juin** sous un soleil radieux !! Dès l'aube, Jean-Claude s'est afféré à la délicate tâche de la cuisson des jambons à la broche !! En attendant, nos cuisiniers étaient aux fourneaux afin de préparer la suite du repas pour aiguiser les papilles des 215 convives présents ce jour. C'est dans une ambiance chaleureuse que le groupe « Los Touristos » est venu animer cet après midi avec un repertoire de chants diverse et varié qui a ravi l'assemblée.

Tous les ingrédients étaient réunis pour passer un excellent moment !!



En Chiffre

**12.260€**

C'est le montant qui nous a été alloué par la conférence des financeurs du département de la Haute Saône pour l'année 2023. Cette belle enveloppe va financer les projets suivants :

**40 séances de Musicothérapie pour un montant de 4260€**

**Des sorties extérieures pour un montant de 5000€**

**Des intervenants extérieurs pour un montant de 3000€**

Encore un grand merci au département de soutenir une fois de plus ces projets en faveur de nos aînés !!!





# LES MAISONS DE CORRECTION



Stéphane LEONARD  
Veilleur de nuit

L  
E  
S

M  
A  
I  
S  
O  
N  
S

D  
E

C  
O  
R  
R  
E  
C  
T  
I  
O  
N

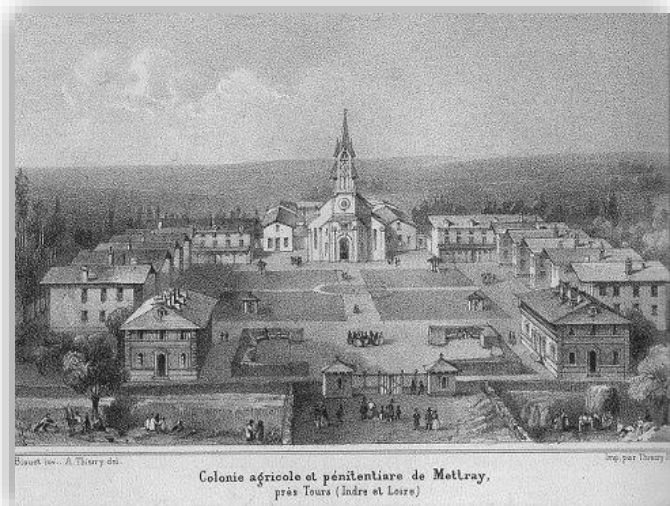
Qui n'a jamais entendu se dire : « *Si tu n'es pas sage, tu iras en maison de correction* » !

Derrière cette phrase se cache une triste réalité vécue par des enfants ou jeunes de moins de 20 ans, parfois même ayant moins de 7 ans...

Les maisons de correction, appelée des Colonies Agricoles Pénitenciaires par l'Administration, naissent suite au constat que la prison ne peut être l'unique solution pour les mineurs qui, jusque-là, étaient mélangés avec les adultes dans les mêmes prisons.

Il fallait trouver une autre voie que la prison pour ces mineurs, surtout pour ceux jugés comme « non discernant » (ayant agi sans discernement). Ils sont considérés par la justice comme non coupables, mais il faut les « corriger » avant qu'ils ne « tournent mal ».

Bien souvent arrêté pour mendicité, vagabondage, pour des petits larcins notamment poussés par la misère ou le manque d'encadrement familial. Ce fut le cas, avec la création de ces établissements, appelé Maison de correction, à partir des années 1830-1840. Celle de Mettray, à côté de Tours, fondée en 1839, sera un modèle pour beaucoup d'autres.





Le principe de ces institutions était d'offrir aux enfants « délinquants » le redressement par l'éloignement de la ville et le travail de la terre. **La Loi du 5 août 1850** sur « l'éducation et le patronage des jeunes détenus » officialise le principe pour les mineurs d'un placement collectif, situé à la campagne, avec une priorité donnée au travail agricole.

Le secteur privé sera largement privilégié pour la création de ces lieux de placement. Les jeunes filles, elles, sont essentiellement prises en charge par des congrégations religieuses cloîtrées. Ces institutions existeront pendant plus de cent ans, et deviendront de véritables lieux de l'enfermement et de la discipline.

A l'arrivée des jeunes détendus, ils reçoivent un trousseau, lui-même fourni en nature par l'administration aux directeurs des colonies pénitenciaires et agricoles. La composition du trousseau est faite d'objet de lingerie, habillement et des chaussures, le but étant d'uniformiser les costumes « simples et sévères » afin d'être un obstacle à l'évasion. **Après le 1er juin 1852**, une indemnité de 70 francs sera accordée à chaque nouveau pupille des colonies.



Ces colonies pénitenciaires pour enfants étaient devenues des machines à discipliner et à punir. La vie est rythmée entre travaux et sanctions. Les jeunes reçoivent une instruction morale et religieuse, un enseignement scolaire et professionnel. Le régime disciplinaire y est quasiment militaire, l'emploi du temps est rigoureux et chargé, les sanctions et punitions sont très rudes. Les enfants indisciplinés ou jugés incorrigibles sont envoyés dans des quartiers correctionnels ou ils sont enfermés dans des cachots de 1m50 sans ouverture.

**Le levé a lieu à cinq heures en été, et six heures en hiver** ; habillement, ablution (Technique de lavage des parties du corps avec un rituel religieux), prière et travaux jusqu'à huit heures ; une demi-heure pour le déjeuner et la récréation ; quatre heures de travail ; une heure pour le dîner et la récréation. En été, classe de deux heures pour la trop grande chaleur, puis travail de quatre heures.

En hiver au contraire, travail de quatre heures, puis classe de deux heures à la lumière ; une heure pour le souper, le chant du soir, la prière ; à 21 heures, le coucher. Le clairon sonne le passage d'un exercice à un autre, c'est aussi au son du clairon que chaque section se rend à l'atelier ou au champ.

Côté nourriture, les enfants reçoivent 750 grammes de pain par jour, du lard et du bœuf à un repas, deux fois par semaine. Le reste du temps de la soupe, des légumes, des fruits, du fromage.

De plus en plus, on évoquera à leur égard, le terme de bagnes d'enfant, l'opinion publique prend peur pour sa jeunesse. Certains juges montent au créneau comme Michel Henry, jeune juge des enfants nommés à Vesoul, qui **en 1945** entreprend d'y mettre un terme. En effet, il ressort profondément choqué de sa visite de la colonie de Saint-Joseph à Frasne-le-château (Haute-Saône - 70) et demande la fermeture immédiate des cachots et de conclure son entretien en disant : « *Frasne, c'était le symbole d'un bague d'enfer où des gosses étaient martyrisés par des gens qui se croyaient des saints... une sorte de pêché contre l'esprit* ».



**Depuis les années 1960**, les établissements destinés aux mineurs délinquants en France ne sont plus appelés « maisons de correction ». On a pu les appeler centres d'observation ou centres de rééducation, et depuis 2002, il s'agit des centres éducatifs fermés. Les premiers travaux de psychologie sur la jeunesse délinquante et la constitution dans les tribunaux de comités de défense des enfants feront évoluer la législation. En 1990, l'éducation surveillée devient protection judiciaire de la jeunesse. En 1997, on voit apparaître des centres d'éducation renforcée.

**CITATION :** « *Il s'agit de fixer en rase campagne, sans autre clé que celle des champs, des enfants sortis de prison et déjà corrompus, les attacher aux travaux du sol, les amener au bien, les rendre honnêtes, reconnaissants, religieux, les soumettre par la persuasion à la discipline la plus sévère et aux travaux les plus rudes, sans recourir à la force armée ou à la force brutale.* » FRÉDÉRIC-AUGUSTE DEMETZ - Rapport sur les colonies agricoles



Manifestation contre les bagnes d'enfants, Paris, 1937 (© AFP)



*Détenus dans les boxes de la chapelle cellulaire de la Petite Roquette, 1930*



*Porte d'une cellule*



*Les effrayantes conditions de détention pour enfant*



## LE RUBAN VERT, QUE SIGNIFIE-T-IL ?



Monique  
GUIBOURDENCHE  
Bénévole

# LE RUBAN VERT

En France, il existe le ruban rouge pour le sida, le rose pour le cancer du sein et dorénavant le ruban vert pour le don d'organes.

Il a été créé et adopté le 22 juin 2019 par les associations en faveur du don d'organes et de tissus en France, avec le soutien de l'Agence de la biomédecine, pour signifier l'engagement de ceux qui le portent, envers la cause.

Porté tout au long de l'année et mis en avant tout particulièrement le 22 juin, le ruban vert constitue un signe de mobilisation à grande échelle pour soutenir celles et ceux qui œuvrent chaque jour pour le don d'organes, un acte solidaire et collectif qui sauve des vies chaque année.

### Le don d'organes en 2 chiffres :

En moyenne 6 000 greffes d'organes sont réalisées en France chaque année et 63 000 est le nombre de personnes en France vivant grâce à un organe greffé.

### Le don d'organes en quelques phrases :

Le don du vivant, c'est donner un organe alors qu'on est encore en vie. Cela concerne surtout le rein. Pour donner de son vivant, il faut être majeur, volontaire et en bonne santé. On peut donner uniquement à un proche.

Les organes les plus souvent greffés sont le rein, le foie, le cœur, les poumons, le pancréas et des parties de l'intestin. Les médecins peuvent aussi greffer des tissus : os, artères, valves cardiaques, veines, tendons et ligaments. Pour les yeux, seule la cornée est prélevée.

Qu'on soit jeune, âgé, malade ou en bonne santé, on est tous donneurs potentiels.



## Tous donneurs, tous receveurs.

Le principal moyen de vous opposer au prélèvement de vos organes et de tissus après la mort est de vous inscrire sur le registre national des refus. Sinon vous pouvez également faire valoir votre refus par écrit et confier ce document daté et signé à un proche. Enfin vous pouvez communiquer oralement votre opposition à vos proches qui devront en attester auprès de l'équipe médicale.

Celui qui reçoit un organe ou un tissu ne saura jamais qui lui a donné. Mais la famille du donneur peut savoir ce qui a été prélevé et si la greffe s'est bien passée.

En France, donner ses organes et tissus est un acte de générosité et de solidarité gratuite. La loi interdit tout échange d'argent en contrepartie de ce don.

Un enfant mineur peut être donneur, mais seulement si ses deux parents sont d'accord.

## Du don à la greffe :

Dans la grande majorité des cas, les donneurs sont des personnes en état de mort cérébrale, c'est l'arrêt complet et irréversible du fonctionnement du cerveau, après un traumatisme crânien, un accident vasculaire cérébral ou parfois après un arrêt cardiaque. Cela concerne moins de 1 % des personnes qui décèdent à l'hôpital. Le prélèvement d'un ou plusieurs organes ou tissus est envisagé après constat du décès. Les organes sont maintenus artificiellement en état de fonctionner jusqu'à l'opération de prélèvement.

La greffe d'organes est un acte médical de la dernière chance. Elle est envisagée quand l'état du malade se dégrade et que seul le remplacement du ou des organes défaillants par un organe sain, appelé greffon, peut permettre son amélioration.

La greffe d'organes est une pratique médicale complexe qui implique un nombre important de professionnels engagés pour le bénéfice de tous les patients. Cette activité reste néanmoins un traitement d'exception, et un atout thérapeutique majeur. Une personne greffée peut reprendre une vie quasiment normale. Elle peut travailler, avoir des enfants, faire du sport, voyager... Elle doit cependant suivre un traitement à vie pour éviter le rejet de l'organe greffé.



## Un peu d'histoire :

La première greffe du cœur humain a eu lieu le 3 décembre 1967 par l'équipe du professeur Christian BARNARD, au Cap en Afrique du Sud.

En 1968 le professeur Christian CABROL réalise la première transplantation cardiaque en France.

Le 28 novembre 1968 à Marseille, Emmanuel VITRIA sera le quatrième greffé du cœur français par l'équipe du professeur Edmond HENRY. Il décédera le 11 mai 1987, soit presque 20 ans après sa greffe, non pas d'un problème cardiaque, mais d'un cancer du poumon, malgré ses problèmes de santé, il était resté un fumeur impénitent.

## Remerciements :

*Je remercie Bernadette, qui a subi une transplantation cardiaque il y a deux ans. Je l'ai rencontrée un soir, nous avons longuement parlé du don d'organes et elle m'a aimablement fourni la documentation qui m'a permis d'écrire cet article.*

*Bernadette a repris une vie presque normale, elle fait partie de mon club de sport et est même animatrice dans ce club.*

*Merci Bernadette !*

Don d'organes et de tissus  
Adoptez le ruban vert



**TOUS RECEVEURS  
TOUS DONNEURS**

## LE TOUCHER MASSAGE

*Pour cet article, j'ai décidé de vous présenter le Toucher-Massage que j'ai eu l'occasion de découvrir lors d'une formation en début d'année.*



Margot  
TISSERANDOT  
Aide soignante

# LE TOUCHER MASSAGE

Il s'agit d'un concept créé en 1982 par Joel SAVATOFSKI, masseur-kinésithérapeute. Le Toucher-massage se définit comme : « Une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher et à l'enchaînement des gestes sur tout ou une partie du corps, qui permet de détendre, relaxer, remettre en forme, rassurer, communiquer ou simplement procurer du bien-être, agréable à recevoir et, qui plus est à pratiquer. » Cette pratique n'est en aucun cas une approche thérapeutique, même si nous l'adaptions quand même en fonction des besoins et des pathologies de chacun. Ses bienfaits sont propres à chacun, mais le principal est d'apporter un moment de détente et de relaxation.

Les séances de Toucher-massage, en fonction de la localisation, peuvent durer plus ou moins longtemps. En effet une séance ciblée sur les mains et avant-bras ne dure généralement pas plus de 10 minutes. Mais cela suffit amplement à créer un lien avec la personne massée et apporter un moment de détente. Les massages se présentent sous formes de pressions, plus ou moins intenses en fonction de chacun, dans un rythme très lent avec lequel nous pouvons associer de la musique. Nous pouvons nous servir de nos mains en insistant d'avantage avec certaines parties que ce soit la paume, les doigts, le poignet, le poing... Mais aussi de nos avant-bras.



Chaque séance est différente. Nous pouvons utiliser des huiles lors de massage en contact direct avec la peau mais il existe aussi des massages habillés, souvent plus pratique en fonction des pathologies. Tout comme les séances peuvent se réaliser assises, allongée ou debout et ce même pour un massage intégral du corps.

Le Toucher-massage s'adresse à toute personne, peu importe sa pathologie, il n'y a pas de contre-indication possible. Il peut aussi être réalisé par tout le monde, il ne s'agit pas d'un concept exclusivement réservé aux soignants.

En effet, Joel SAVATOFSKI a créé son propre institut de formation sur Dijon en 1986 et adapte les formations à tout public, partout en France. Il n'est pas nécessaire de suivre une formation pour commencer à réaliser le Toucher-massage.

Joël SAVATOFSKI incite chaque personne formée à partager ses connaissances avec les autres. *Donc si vous souhaitez en savoir plus, avoir des exemples ou apprendre quelques bases, n'hésitez pas à me contacter !*





# JEUX



## ANAGRAMMES

N°2

|          |   |       |     |         |     |         |
|----------|---|-------|-----|---------|-----|---------|
| RETRIBUE | ▼ | AGREE | ▼   | VOTE    | ▼   | REVIONS |
| ALBATRE  |   | CALTE |     | METRITE |     |         |
| ▶        |   | ▼     |     | ▼       |     |         |
| ARRETE   | ▶ |       |     |         |     |         |
| PONCEUR  |   |       |     |         |     |         |
| ▶        |   |       |     |         |     |         |
| EMIT     | ▶ |       |     |         | ARS |         |
| SET      |   |       |     |         | ▼   |         |
| ▶        |   |       | SOI | ▶       |     |         |
|          |   |       | VE  | ▼       |     |         |
| VERRATS  |   | TAIE  | ▶   |         |     |         |
| ▶        |   |       |     |         |     |         |

J  
E  
U  
X

## LE MOT DE LA FIN

Trouvez six mots de 7 lettres se terminant par EUR et correspondant aux définitions.

|  |  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  |  | E | U | R |
|  |  |  |  | E | U | R |
|  |  |  |  | E | U | R |
|  |  |  |  | E | U | R |
|  |  |  |  | E | U | R |
|  |  |  |  | E | U | R |

- ▶ Séducteur
- ▶ Étonnement
- ▶ Pensif
- ▶ Félicité
- ▶ Prêtre
- ▶ Boisson alcoolisée

## MOTS MÉLANGÉS N°4

Tous ces mots se cachent dans la grille. Ils sont lisibles horizontalement, verticalement et en diagonale (dans les deux sens). Les lettres inutilisées au final formeront le mot mystère.

|           |           |
|-----------|-----------|
| AÈDE      | INNOCENCE |
| ANCÊTRE   | LUTRIN    |
| ARBOUSIER | MAGRET    |
| AUTEL     | NYMPHÉA   |
| BAISSER   | PACK      |
| BÉLUGA    | PINGRERIE |
| BENNE     | PLUTÔT    |
| DRESSER   | RAMER     |
| ÉPEIRE    | REPLI     |
| ÉRADIQUER | ROBE      |
| FACTURER  | RUTILANT  |
| FASTE     | SOCQUE    |
| FÉRIQUE   | SOUHAIT   |
| GIBECIÈRE | SURIR     |
| GUÊTRE    | TARATATA  |
| IMPAIR    | TÉTÉE     |
| INFÉRIEUR | TURF      |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | U | E | I | R | E | F | N | I |
| C | A | E | H | P | M | Y | N | G |
| E | I | R | E | R | G | N | I | P |
| R | E | I | S | U | O | B | R | A |
| A | R | A | E | C | E | B | T | C |
| E | R | T | E | C | N | A | E | K |
| D | R | N | I | R | T | U | L | B |
| E | C | E | A | A | U | T | E | L |
| E | R | M | R | C | H | L | R | F |
| E | E | A | A | U | U | U | E | S |
| R | T | B | D | G | T | E | O | D |
| I | M | P | A | I | R | C | R | S |
| R | E | P | L | I | Q | E | A | E |
| U | N | A | Q | U | S | U | T | F |
| S | N | U | E | S | T | S | E | H |
| T | E | T | E | E | A | O | E | R |
| O | B | R | T | F | R | U | T | R |

## PROVERBE À COMPLÉTER

Remplacez les tirets par des voyelles et vous obtiendrez un proverbe :

L - S Y - - X S - NT  
L - M - R - - R D - L' - M -

## QUEL FRUIT EST-CE ?

- La première lettre du mot se trouve dans abricot et dans cacao, mais pas dans banane et melon.
- La deuxième lettre se trouve dans banane et melon, mais pas dans marc et haricot.
- La troisième lettre se trouve dans marc et haricot, mais pas dans coing et litchi.
- La quatrième lettre se trouve dans coing et litchi, mais pas dans muscat et safran.
- La cinquième lettre se trouve dans muscat et safran, mais pas dans cannelle et pêche qui contiennent la sixième lettre.

Solutions :



N°2

ANAGRAMMES

Quelle fruit est-ce ?  
"Les yeux sont le miroir de l'âme".  
Proverbe à compléter

N°4  
LE MOT EST :  
CACHOT



**SUDOKU** : Le but du jeu est de faire figurer une seule fois tous les chiffres de 1 à 9 dans chacune des lignes, des colonnes et des cellules de la grille.

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

## MOTS CROISÉS

|   | A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   |   |   |   |

### Horizontalement

**1/** Désir de briller et de paraître. **2/** Détendre utilement l'esprit. **3/** Rivière du département du Doubs. **4/** Abréviation d'un élu. Patron des peintres dont l'emblème est un taureau. **5/** Espèce de canard. **6/** Mises en terre.

### Verticalement

**A/** Johann Strauss excella dans leurs compositions. **B/** Sentiment de toute première qualité. **C/** Académiques – Fait partie de demain. **D/** Mise à l'écart. **E/** Mode de concession d'un domaine féodal. **F/** Fin de verbe.



## ***L'ENTRÉE EN MAISON DE RETRAITE***

Lorsque nous rencontrons les personnes qui ont fait une demande d'admission en EHPAD, certaines vivent déjà dans un foyer, une résidence autonomie, parfois un EHPAD et connaissent déjà la vie en collectivité avant d'arriver à Cournot-Changey.

D'autres arrivent directement de l'hôpital ou d'établissements de soins de suite et de réadaptation. Parfois elles sont hébergées temporairement par la famille depuis plusieurs semaines voire plusieurs mois.

Enfin, beaucoup proviennent du domicile, quittant ainsi un appartement, une maison, parfois une vie de couple sous le même toit, pour une durée définie dans le cadre d'un séjour temporaire ou pour un séjour pérenne.

Lorsque nous rencontrons les résidents lors du pré-accueil, nous accueillons le vécu de cette entrée en maison de retraite. Certains ont déjà cheminé sur cette étape et sont préparés, décidés. D'autres sont plus réservés, ils ont besoin de temps, d'un ou plusieurs essais en chambre temporaire. D'autres encore sont résignés face à une situation qui s'impose face à un retour à domicile impossible suite à une hospitalisation. Enfin, certains résidents ne sont pas prêts et parfois poussés par l'entourage, alors « ils freinent des quatre fers »....

Pour cette raison nous prenons le temps d'échanger lors de ce pré-accueil ; un temps pour accueillir les ressentis toujours légitimes, avec la possibilité si besoin, de différer l'accueil initialement envisagé parce que le temps psychique ne va pas au même rythme des événements et des besoins constatés par l'entourage. Oui il est plus souvent plus lent...

**Valérie JOSSET**  
Psychologue

P  
A  
R  
O  
L  
E  
  
D  
E  
S  
  
R  
É  
S  
I  
D  
E  
N  
T  
S



Les personnes que nous rencontrons sont souvent ambivalentes, elles sont à la fois soulagées, rassurées et en même temps elles sont en souffrance de quitter un domicile investi pleinement, des habitudes, des aidants ainsi qu'un sentiment de liberté.

Ce n'est pas simple pour les familles non plus, qui peuvent se sentir coupables de ne pas avoir le pouvoir de maintenir leurs parents à domicile. Elles sont parfois méfiantes, car il s'agit de confier son proche à une équipe, un établissement. Et en même temps soulagées d'une présence permanente auprès de leurs aînés, rassurées. L'entrée en établissement sonne souvent avec la perte d'autonomie, il s'agit alors de phase de deuil : deuil de certaines activités antérieures, deuil du domicile et des souvenirs, habitudes associées à celui-ci. Il s'agit alors de renoncer, d'accepter et en même temps de s'ouvrir à la découverte des capacités préservées, à de nouvelles rencontres, d'autres moments de partage, à ces ressources et ce potentiel à développer, ailleurs, autrement....

Cette entrée peut aussi être synonyme de retour au lien social (perdu à domicile), identification à des semblables (parfois aussi l'occasion de retrouver des copains d'enfance) ou de sentiment de sécurité enfin retrouvé.

Voici quelques témoignages de l'entrée en maison de retraite :

*« Je me rappelle, je suis arrivée un jeudi, je suis partie après le repas de midi. J'étais contente de venir ici car j'allais rendre visite à ma maman qui habitait ici. Ça n'a pas été facile de quitter le foyer où j'avais mes amis mais j'ai retrouvé des connaissances ici, ma maîtresse d'école. J'ai trouvé la chambre un peu petite car j'avais beaucoup d'affaire mais j'aime avoir une porte-fenêtre pour aller dehors. Quand je suis arrivée, Nestor (le chat) venait dormir dans ma chambre la nuit, j'étais rassurée. J'ai choisi de venir, je me sens plus libre de choisir les activités auxquelles je souhaite participer (je ne suis plus obligée d'éplucher les oignons), et j'ai de l'aide pour prendre ma douche. J'attends maintenant que mes amies viennent me rejoindre ici. » C.B.*

*« J'étais valide avec un déambulateur quand je suis arrivée. J'étais bien contente de quitter Saint-Rémy. Ça c'est décidé vite, je suis venue rencontrer Patricia avec un éducateur, mon frère et ma belle-sœur. Quand je suis arrivée j'étais bien. » A.M.*

« Ça n'a pas été évident de quitter ma maison mais ici on est bien, je ne regrette pas. Dans la maison on avait tout fait nous-même. J'ai amené mon fauteuil, ma télévision, mon poste de radio. Ce n'est pas facile quand on ne peut plus rien faire mais on accepte. J'étais très active, je faisais le jardin mais je tombais. Je perds l'équilibre. Ici je me promène, je discute, je lis, je fais des mots mêlés, faut faire avec. Je m'installe ici dans le fauteuil et je me sens comme chez moi... » S.G.

« J'étais bien obligée de venir ici, cela faisait trois mois que j'étais chez ma fille mais ils ont leurs distractions alors je ne pouvais pas rester. Chez moi je tombais, j'avais beaucoup d'aides mais ils venaient à 17h pour me mettre ma protection et me coucher, alors je ne voulais pas me coucher aussi tôt le soir. Je le vis très bien, le personnel est sympa. Je peux aller dans le parc avec ma trottinette. Et puis ma famille vient me chercher pour sortir » R.D.

Une rencontre avec une postulante « Je pourrai retrouver ma copine d'école, à chaque fois que je la rencontre elle me demande de venir ici ».

Merci aux résidents pour leurs témoignages, mais aussi pour ces moments de partage de fragments d'histoire de vie, d'émotions, d'anecdotes lors de nos rencontres au moment du pré-accueil et tout au long de l'accompagnement.



# A bientôt



## TOUTE L'ÉQUIPE VOUS DONNE RENDEZ-VOUS EN HIVER !!!

