



Solidarité Réhabilitation
Pour sortir du labyrinthe

Le lien

N°12 Juin 2010

p 2 - 3 : Musée
Vieille Charité
p 4 à 6 : Nutrition
p 7 : Le bonheur
p 8 - 9 : Divertissement
p 10 à 12 : Histoire
Géographie
p 13 : Travail et
Santé
p 14 : Sport
p 15 - 16 : Bulletin
d'information



Journée culturelle à la
Marseillaises Vieille Charité
Collections



Qu'est ce qu'un musée : un lieu où les acteurs culturels privés, la Ville, le Département, la Région conservent les œuvres d'art les plus célèbres. Elles sont bien sûr fragiles donc il est nécessaire de les entretenir et de les protéger.

1- Le premier tableau que nous découvrons ce jour là , acquis en 2008, appartenant à l'œuvre très éclectique du Marseillais : Pierre Puget se nomme : '« La Sainte famille au palmier ». Le provençal aborde le thème de la Vierge à l'Enfant, très courant au 17^{ème} siècle . D'ailleurs ce thème est très codé , comme dans les œuvres d'inspiration religieuse .. Marie y exprime différentes expressions com-

me la tendresse mais n'oublie jamais de donner des informations : l'enfant est un garçon et nous le comprenons de façon codée , lorsque la Vierge lève le petit doigt, elle révèle le symbole de la Vierge féconde que l'on ne voit pas . Ceci est un chef d'œuvre de tendresse de Pierre Puget, valorisé par la richesse architectural du cadre.

2 – Ensuite une chance à Marseille nous possédons quatre peintures de Françoise Duparc , une des rares artistes féminines , qui a l'originalité de représenter des gens simples grâce à un jeu de luminosité qui met en valeur le tableau .Les sujets sont des gens du peuple : une bonne , un colporteur au regard sournois et une marchande de tisane . Il n'existe pas beaucoup de témoignages de son œuvre car un de ses entrepôts a brûlé.



3 – Nous nous sommes arrêtés

devant un paysage campagnard de Marseille, bien avant l'urbanisation de 20^{ème} siècle. On y voit l'Anse du Vieux Port, les Iles (Maire, If), la colline de Notre-Dame de la Garde, et au premier plan un troupeau de bétail et son éleveur qui bénéficient de l'espace du littoral, qui est proche avec à l'horizon la Méditerranée. On s'aperçoit qu'à partir du 19^{ème} siècle, on rentre dans la mode de représentation des paysages, différent des tableaux religieux

4 – **Le fauvisme** caractérise la radicalisation d'un mouvement coloriste, qui ose choisir des couleurs choquantes non représentatives, renforcées par la simplicité de formes apparentes (formes géométriques)
Exemple : Pinède, Cassis 1917
André Derain, où les Arbres sont bleus foncés à noir, et la Pinède ressort rouge

5– **Le cubisme** montre un mouvement qui s'attaque aux idées plus qu'à la représentation. C'est l'époque de la Glorification du Sens, et de l'interprétation personnelle à universelle.

6 – **Le surréalisme**, nous l'avons vu est agréable de ce

point vue là. Ainsi chacun y pose sa propre interprétation qui diffère du religieux, qui est très codé. Les œuvres sont des poèmes comme si on rêvait, en agissant sur l'imagination domptée

Exemple : Monument aux oiseaux Max Ernst 1927, où selon moi on voit un pavillon auditif, utile, pour écouter le chant des oiseaux, ainsi que le gramophone.

7- Marseille, on s'en aperçoit depuis le début du compte-rendu, possède un capital culturel monumental avec tous les grands mouvements de création des quatre derniers siècles, réunis pour cet événement.

Xavier

Traitement de texte Carole.



NUTRITION COMMENT BIEN SE NOURRIR ET PERDRE DU POIDS



Si l'on veut [perdre du poids](#), pas de mystère, il est nécessaire de suivre un régime déséquilibré qui apporte moins de calories que l'on en dépense.

Bien manger est essentiel pour garder la forme et la santé. En matière d'alimentation, les excès sont aussi néfastes que les privations et la quantité doit s'allier à la qualité. Les repas doivent être variés et toutes les catégories d'aliments représentées. Pour vous aider à trouver votre équilibre,

Les margarines se vantent désormais de nous faire garder la santé. Mieux : elles se targuent de nous soigner d'un excès de cholestérol. Ces produits sont-ils vraiment efficaces et ont-ils tous leur place dans les rayons frais de nos supermarchés ?

Trop de sel est-il mauvais pour la santé ? Pendant des années, les pouvoirs publics Français ont nié ce qui apparaît désormais comme une évidence. Au point que des chercheurs ont dû monter au créneau pour se battre contre le lobby du sel, que nous consommons de plus en plus

2 livres minceur : La méthode Montignac ou Le régime Miami.

Montignac :

part du principe que les méthodes restrictives (diminution des apports énergétiques) ou déséquilibrées (sans glucide ou sans graisse) ne fonctionnent pas : « On ne grossit pas parce qu'on mange trop mais parce qu'on mange mal ».

Selon l'auteur, sa méthode serait le seul régime à la fois non restrictif et équilibré. Il consiste à choisir les bons glucides, les bonnes graisses et les bonnes protéines.

L'hyperglycémie stimule le pancréas, qui sécrète une quantité importante d'insuline et fait ainsi baisser la glycémie de manière excessive. La diminution brutale de glucose dans le sang provoque les symptômes de l'hypoglycémie : fatigue, mauvaise humeur et faim. On a alors tendance à manger de nouveau : la boucle est bouclée !

D'où une méthode en 2 phases : amaigrissement, puis stabilisation-prévention.

D'abord, la phase de perte de poids intervient grâce à une suppression du sucre, une limitation des graisses saturées, de la caféine et de l'alcool.

Les mélanges glucides - lipides au cours d'un même repas sont à éviter : il faut choisir entre des repas glucido-protéiques ou protido-lipidique. La durée de cette première phase varie en fonction du poids que la personne veut perdre. Selon Montignac, « il faut deux mois minimum au pancréas pour remonter son seuil de tolérance au glucose », le but étant que le pancréas sécrète moins d'insuline pour que la glycémie se maintienne au lieu de chuter. La sensation de faim est ainsi réduite.



Miami :

fait la promotion des céréales complètes et conseille de manger de grandes quantités de légumes accompagnés de quantités raisonnables d'huiles végétales riches en acides gras insaturés. Par opposition les graisses animales, les aliments raffinés (sucre et farine en particulier) et les viandes riches en graisses sont à consommer avec une grande modération et seulement à partir de la phase 2.

Le "régime" se distingue par 3 phases : la première, sur deux semaines accordée aux [légumes verts](#) (ils sont tous autorisés, sauf la betterave, la carotte, le potiron et les courges) et il est recommandé de faire une sélection des [matières grasses](#)

Durant la deuxième étape, les céréales, mais uniquement sous leur forme complètes, sont réintroduites, **ainsi que tous les légumes (sauf la betterave) et la plupart des fruits qui étaient tous interdits dans la phase 1 (il faut encore éliminer en phase 2 les bananes, l'ananas, les raisins secs et les fruits au sirop)**. La pomme de terre et le maïs sont en revanche toujours écartés. La troisième étape correspond à une alimentation qui comprend tous les "ingrédients" en terme de prévention santé (fibres, graisses poly-insaturées, vitamines...)



BON COURAGE !!!!
ANNIE

Un poème sur le bonheur

Le ciel de tes yeux me fascine
Bleu clair et lumineux il m'ensorcelle
Ton regard tendre et vague me contrôle
Signature d'un ange qui guérit mes abîmes

Tes bras tendre m'enlacent
Je suis l'habitude de ta chaleur
De ta tendresse je n'ai jamais été lasse
Elle était mon réchauffe cœur



Dans cette ruelle de ma vie, j'ai appris à te connaître
A chérir chaque moment avec toi
Jamais les duos de nos deux êtres
C'était l'essence même de toute fois en moi

Aujourd'hui ton nom résonne encore en mon cœur
Il me donne encore les même frisson d'autrefois
C' est évident tu es encore l' artisan de mon bonheur
Et je suis encore ta fragile proie



Il est difficile de trouver le bonheur en nous et impossible de le
trouver ailleurs
Un grand obstacle au bonheur, c'est de s'attendre a un trop grand
bonheur

A.T

☆☆

☆☆

☆☆ **6 jours et 7 nuits** ☆☆

☆☆

Film avec Harrison Ford 1999

Résumé du film :

Un couple doit se marier mais il y a un problème, son amie doit être envoyée pour son travail dans un pays étranger, pour cela elle doit prendre un vieil avion qui est conduit par Harrison Ford.

Manque de pot, l'avion tombe en panne à cause de l'orage et ils échouent sur une île perdue. Harrison Ford tire une fusée de détresse mais rien n'y fait, hélas.!!!

Après, ils sont poursuivis par des pirates qui sont recherchés pour trafic illégal.

Pendant ce temps, le mari resté seul s'inquiète car ils ne sont toujours pas revenus .Il appelle donc du renfort. Harrison Ford répare l'avion avec des flotteurs pour pouvoir repartir.

L'avion repart .Il atterrit sans trop de problème. Et là, elle tombe amoureux d'Harrison Ford.

Heureusement pour elle, son mari tombe amoureux d'une autre femme.

Et tout se termine bien.



Christophe Mae

Biographie

Il est né dans le Vaucluse. Il a commence à chanter dans les bars du sud de la France

Il fait aussi des concerts. Son père, musicien, lui a transmis le goût pour la musique. A 6 ans, il étudie le violon, la batterie, le chant. Ancien sportif, il arrête le sport à cause d'une maladie chronique qui l'immobilise à 16 ans.

Il apprend à jouer de la guitare; il commence à chanter dans la comédie musicale le « roi soleil».

Il sort son premier album en solo en 2007, il rencontre un vif succès, c'est un album acoustique aux influences africaines avec du vocal et des tonalités latines .

MERIEM



SLAM : Je ne personne pour l'armée des ombres,
Je combats dans la vie, mes peurs fragiles .L'amour de mon
fils me fait survivre Je rêve de femmes toutes plus belles les
unes que les autres..

COP.X Jean.

Annaba la coquette

Historique



« La plupart des gens appellent cette ville Balad Al Un-nâb, c'est-à-dire la ville des jujubes, à cause de la grande abondance de ce fruit en cet endroit». Annaba est une ville côtière de l'Est d'Algérie, 3ème ville principale après la capitale Alger,

Patrimoine

Le quartier de la vieille ville s'étend sur une superficie de 16 hectares et abrite 12405 personnes.

La vieille ville est implantée sur un glacis surplombant la mer, ce qui lui donne un caractère défensif.

La basilique Saint Augustin



La Basilique Saint Augustin, construite à la fin du XIXe siècle, fait partie du paysage permanent de la ville de Annaba et constitue une image ancrée dans la mémoire collective. Sur sa colline, elle domine la cité antique, la cité épiscopale de Saint Augustin alors qu'on pensait la construire sur les vestiges de la basilique antique.



La plage de St-cloud !! Qui ne la connaît pas !!! 3km de pur bonheur, que ce soit l'été ou l'hiver.

Petite plage qui jouxte celle de St-Cloud, séparée par le Tro-carré: ensemble de roches où se retrouvent les pêcheurs à la canne de bambou.

Les plats traditionnels

La préparation du met traditionnel qu'est la « chorba frik » ou le « jarri » selon qu'on se situe au centre et à l'ouest, « marka h'loua » connue aussi sous le nom de « tadjin lahloua » préparée avec pruneaux et raisins secs, sera accompagnée de l'incontournable bourek qui doit orner la maïda annabïaa appelée chez nous « el brik ».



BON APPETIT!!!

La France d'outre-mer

C'est sous François 1er, que les premiers explorateurs et colonisateurs français commencèrent à parcourir le monde.

Au XVIème siècle, Jacques Cartier arriva dans l'actuel Canada (le Québec). C'était le début de la présence Française en Amérique du Nord, avec la fondation des villes de Montréal et de Québec.



La petite France d'Amérique du Nord

Au siècle suivant, les français se répandirent le long du Mississippi, jusqu'au Golfe du Mexique, avec la fondation de la Nouvelle-Orléans.

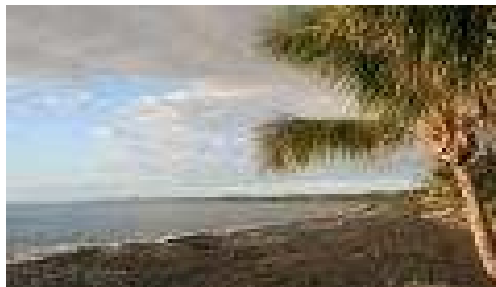
Sans oublier, les actuelles Antilles Françaises, la Guadeloupe et la Martinique. La France s'implanta également dans l'Inde actuelle, avec Pondichéry et d'autres comptoirs, pour le commerce.

Au cours de conflits avec le Royaume-Uni, la France perdit au XVIIIème siècle, la quasi-totalité de ses colonies.

Cela repartit au début du XIXème siècle avec la conquête de l'Algérie, c'est le début d'une implantation en Afrique du Nord, Afrique Occidentale et Afrique équatoriale, sans oublier Djibouti à l'est de l'Afrique,

Madagascar et les Comores dans l'Océan Indien.

La présence Française se concrétisa en Asie du Sud-Est, avec l'Indochine Française, en Océanie avec Tahiti, la Nouvelle-Calédonie et Wallis et Futuna.



La baie de Saint-Paul

Après la première guerre mondiale, la France administra la Syrie et le Liban, après la défaite de la Turquie, alliée de l'Allemagne.

La seconde guerre mondiale a eu comme effet indirecte, la décolonisation des empires coloniaux. Dans la seconde moitié du XX^{ème} siècle, l'Afrique Française et avant elle l'Indochine devinrent indépendante.

La présence Française se maintiendra dans les Antilles, en Guyane (Amérique du Sud), à la Réunion (Océan Indien), avec Mayotte également, en Polynésie et Nouvelle-Calédonie en Océanie, sans oublier Saint-Pierre et Miquelon (En Amérique du Nord).



Coupe du monde 2010 en Afrique du sud

La coupe du Monde de Football commence en juin dans la capitale d'Afrique du sud : Johannesburg.

Trente deux équipes participent à la coupe , elles sont réparties en différents groupes :

groupe A : la France, l'Afrique du sud, l'Uruguay, le Mexique,

groupe B : l' Argentine, le Nigeria, la Corée du sud, la Grèce,

groupe C : l'Angleterre, les Etats Unis, l'Algérie, la Slovénie,

groupe D : l'Allemagne, l' Australie, la Serbie, le Ghana,

groupe E : les Pays-Bas, le Danemark, le Cameroun, le Japon,

groupe F : l'Italie, le Paraguay, la Nouvelle- Zélande, la Slovaquie

groupe G : le Brésil, la Corée du nord, la Côte d' Ivoire, le Portugal,

groupe H :l' Espagne, la Suisse, le Honduras, le Chili.

Que le meilleur gagne !

Jean- Marie



Bulletin d'information



Bulletin d'information n° 2
de l'Association
Solidarité Réhabilitation

Dans ce numéro :

SISM 2010	P 16 -17
Soutien à l'équipe de France	P 18

**Bienvenue dans bulletin n°2
nous vous en souhaitons une bonne lecture ,
n'hésitez pas à nous contacter pour nous apporter
vos suggestions
au 04 91 22 83 53/06 13 92 11 73
mail : solidarite.rehab@free.fr
Site internet : solidarite-rehabilitation.org**

LA PEUR DANS LA PSYCHOSE SCHIZOPHRENIQUE

La peur dans la psychose est partagée par tous les acteurs du drame, s'étend à la société tout entière. Cette peur semble être le moteur aussi bien des phénomènes agressifs que des attitudes victimaires.

Je vous propose quelques réflexions sur ce thème et les problèmes que pose la psychose schizophrénique dans la société.

Le Malade a peur

- * Peur provoquée par son délire
- * Peur d'une intervention externe l'amenant à l'hospitalisation

Cette peur entraîne une réaction agressive souvent disproportionnée..

La Famille a peur

- * Peur de son malade dont elle ne comprend pas l'attitude
- * Peur de la réaction négative de l'entourage et du voisinage
- * Peur de l'attitude du corps médical attentiste ou coercitif d'ou une réaction soit agressive soit viciimaire et revendicante.

La Société a peur

- * Devant l'agressivité soudaine, violente et incompréhensible du malade en crise
- * Réaction agressive de défense.

La mise à l'écart du malade et l'enfermement n'est pas une solution, le retour vers une vie normale doit être la règle et ne peut s'envisager que dans le cadre d'une information et d'une surveillance régulière

L'INFORMATION

Elle intéresse :

*** Le Malade :**

La peur de phénomènes inconnus ou méconnus provoque facilement une réaction agressive qui peut être unanime.

Information du malade stabilisé sur la maladie, le traitement avec accompagnement psychosocial visant à le réinsérer dans le corps social sans auto stigmatisation.

*** Les Familles :**

Sur la maladie, les attitudes à avoir vis à vis de leur proche et les perspectives de réinsertion.

*** Les Médias :**

Visant à expliquer plutôt qu'à dramatiser la maladie.

COUPE DU MONDE DE FOOTBALL 2010



Le journal souhaite un bon parcours à l'équipe de France, nous sommes tous avec eux. Nous espérons qu'ils aillent le plus loin possible et qu'ils nous apportent une 2ème étoile sur le maillot ainsi que la coupe.

