

LION



Édition française n°758 – Avril-mai 2023

En versions papier et numérique

lionsclubs.org/fr/footer/lion-magazine

Partout où il y a un besoin, il y a un Lion

PARTAGER LA JOIE D'ÊTRE LION

Le Président international
en visite en France



Lions Clubs International



DES GÉNÉRATIONS DE SERVICE NOUS ONT RENDUS PLUS FORTS





We serve

La revue Lion, publication officielle du Lions Clubs International est publiée par le Conseil d'administration international en dix-huit langues: anglais, espagnol, japonais, français, suédois, italien, allemand, finnois, coréen, portugais, néerlandais, danois, chinois, norvégien, turc, grec, hindi et thaïlandais.

SIÈGE CENTRAL: 300, W. 22nd Street, Oak Brook (Illinois), 60523 – 8842
Téléphone: 6305715466 – Fax: 6305718890.

OFFICIELS EXÉCUTIFS: IP Brian E. Sheehan, Minnesota, USA / IPIP Douglas X. Alexander, New York, USA / 1VP Dr. Patti Hill, Alberta, Canada / 2VP Fabricio Oliveira, Brazil / 3VP A. P. Singh, India

OFFICIERS ADMINISTRATIFS: Sanjeev Abuja, Executive Administrator / David G. Kingsbury, Secretary / Catherine M. Rizzo, Treasurer & Chief of Finance / Susan J. Ben, Chief of Technology

DIRECTEURS INTERNATIONAUX:

2^e année (2021-23): Elena Appiani, Italy / Teresa Dineen, Ireland / Jeffrey R. Gans, New Jersey, USA / Je-Gil Goo, Republic of Korea / Ken Ibarra, California, USA / Dr. Vinod Kumar Ladia, India / Dr. Diane Pitts, South Carolina, USA / Ernesto Tijerina, Texas, USA / John W. Youney, Maine, USA

K. Vamsidhar Babu, India / Pai-Hsaing Fang, China Taiwan / Efen Ginard, Paraguay / Mats Granath, Sweden / Daisuke Kura, Japan / Kenji Nagata, Japan / Allen Snider, Ontario, Canada / Deb Weaverling, Kansas, USA

1^{ère} année (2022-24): Ben Apeland, Montana, USA / Barbara Grewe, Germany / Timothy Irvine, Australia / Gye-Oh Lee, Republic of Korea / Manoel Messias Mello, Brazil / Ramakrishnan Manthangopal, India / Chizuko Nagasawa, Japan / Samir Abou Samra, Lebanon / Jürg Vogt, Switzerland

Jitendra Kumar Singh Chauhan, India / Jeff Changwei Huang, China Hong Kong / Ronald Eugene Keller, Ohio, USA / Robert K. Y. Lee, Hawai, USA / Dr. Ahmed Salem Mostafa, Egypt / James Coleman Moughon, Virginia, USA / Mahesh Pasqual, Republic of Sri Lanka / Pirrko Vihavainen, Finland / Lee Vrieze, Wisconsin, USA

Nominations au conseil d'administration du LCJ

PIP Dr. Jung-Yul Choi, Republic of Korea / PIP J. Frank Moore III, Alabama, USA / PID Bruce A. Beck, Minnesota, USA / PID Michael Molenda, Minnesota, USA / PID Mark S. Hintzmann, Wisconsin, USA / PID Carolyn A. Messier, Connecticut, USA

Personnes nommées au conseil d'administration de la LCIF

PIP James E. Ervin, Georgia, USA / PID Vijay Kumar Raju, India

Liaisons avec le conseil d'administration Leo-Lion

Ojas M. Chitnis, District of Columbia, USA / Katerina Iverson-Blekic, Australia

ÉDITION FRANÇAISE - Fondateur: Dr J.-J. Herbert

CONSEIL DES GOUVERNEURS: Alain DREYFUS: Président du Conseil des Gouverneurs 2022-2023; Patrick BONNEFOND: District Île-de-France Ouest; Christian BELLEGARDE: District Île-de-France Paris; Philippe GUILLEMETOT: District Île-de-France Est; Florence TEISSERE: District Normandie; David CHOUTEAU: District Ouest; Françoise TOMÉ-AIGLON: District Nord; Alain DREYFUS: District Centre-Ouest; Jean AXELOS: District Sud; Marie-Noëlle CASTELEYN: District Est; Yvon MOUNIER: District Centre; Claude VULLIEZ: District Centre-Sud; Anna CUPILLARD: District Centre-Est; Brigitte ADELL-BOIX: District Sud-Est; Michel MANAGO: District Côte d'Azur-Corse; District Sud-Ouest: Vanessa HORROD.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Alain Dreyfus

RÉDACTRICE EN CHEF PAR INTÉRIM: Rosine Lagier

Mobile: 06 81 39 23 48 / E-mail: rosine.lagier@gmail.com

COMITÉ DE LA REVUE (MAGAZINE COMMITTEE):

Past-directeurs internationaux: Jean Oustrin, Jacques Garello, Philippe Soustelle, Georges Placet, Claudette Cornet, Pierre Châtel, William Galligani, Nicole Miquel Belaud.

DIRECTOIRE

Directeur de la publication: Alain Dreyfus

Secrétaire de la revue: Frédérique Rousset

COMITÉ DE RÉDACTION: Michel Bomont, Rosine Lagier,

Frédérique Rousset (secrétaire), Daniel Couriol.

COMITÉ DE RELECTURE: Roland Mehl, Mauricette Delbos, Martine Jobert.

RÉGIE PUBLICITAIRE: Lions Clubs International - DM 103 France

PRÉ-PRESSE: Lions Clubs International - DM 103 France

CORRESPONDANTS DE DISTRICT: voir « Correspondants de la Revue »

CHRONIQUEURS: voir les chroniques

DIRECTION ARTISTIQUE: Pauline Bilbault

SECRETARIAT DE RÉDACTION: Bénédicte Salthun-Lassalle

Maison des Lions de France:

295, rue Saint-Jacques - 75005 Paris

Tél. 01 46 34 14 10 - Fax 01 46 33 92 41

E-mail: maisondeslions@lions-france.org

COMMISSION PARITAIRE: N°0226 G 84166 - 28 février 2026

IMPRIMERIE: BLG - 54 200 TOUL

DÉPÔT LÉGAL: ISSN 1769-4213 - 2006

ABONNEMENTS ANNUELS: 9 numéros dont 4 numéros papier

contacts@lions-france.org

Abonnements France: 14 euros

Abonnements étranger ordinaire: 29 euros

Abonnements étranger par avion: 39 euros

PRIX AU NUMÉRO: 1,50 euro

La revue n'est pas réservée aux seuls membres de l'Association internationale. Les publicités n'engagent pas la responsabilité de la publication mais celle des annonceurs.

Visuel de couverture : Photographe Thierry BILAY

ÉDITO



DES GÉNÉRATIONS DE SERVICE NOUS ONT RENDUS PLUS FORTS

Chers Lions,

Il est incroyable, mais pas du tout surprenant, de rencontrer un Lion qui ait servi pendant cinq ou six décennies. Les Lions sont les personnes les plus dévouées que j'aie jamais connues. Nous vivons pour servir, et nous savons que nos actions ont un impact réel.

Mais si nous voulons avoir un impact durable, nous devons continuer à intégrer de nouvelles générations de Lions. Les jeunes ont des compétences et des expériences de vie qui peuvent renforcer ce que nous faisons et la manière dont nous le faisons. Lorsque des Lions expérimentés accueillent une nouvelle génération de membres, les clubs sont renforcés, leurs services sont améliorés et ils ont plus de chances de réussir dans le temps.

Et c'est bien de cela dont il s'agit, après tout : faire en sorte que le travail que nous accomplissons, la bonté que nous semons et les vies que nous changeons se poursuivent.

Les leaders montrent la voie

Apprendre à diriger est l'un des avantages d'être un Lion. Nous investissons dans nos Lions, afin de nous assurer qu'ils disposent de toutes les opportunités dont ils ont besoin pour devenir des leaders efficaces dans le service, dans leurs communautés et dans la vie.

Mais il ne faut pas confondre le fait d'avoir un titre avec le fait d'être un leader. On peut être président du monde et ne pas être un dirigeant efficace. Les leaders montrent la voie par leurs actions. Ils inspirent les autres en étant le type de personne que les autres peuvent admirer. Les vrais leaders se présentent. Ils savent ce qu'il faut faire. Et ils le font.

Chaque jour, les Lions jouent un rôle de premier plan au sein de leur communauté. En Turquie, en Ukraine, dans les communautés du monde entier, les Lions se manifestent.

Ainsi, bien qu'il soit important d'acquérir les compétences nécessaires pour avoir un leadership avancé, n'oubliez pas que le véritable leadership se trouve dans l'action. C'est dans le service. Et c'est ce que les Lions font tous les jours. Passez une bonne journée.

Brian E. Sheehan

Président du Lions Clubs International

International



- 6 **BRIAN E. SHEEHAN, EN FRANCE**
**Quelques photographies de la visite
 du Président international en France,
 du 24 au 28 mars 2023**

National



- 8 **BUDGET 2023-2024**
Présentation du budget prévisionnel
- 11 **BILAN 2021-2022**
Présentation des comptes annuels
- 18 **CANDIDATURES DES LIONS DE FRANCE**
- 19 **Guy-Bernard Brami**
- 20 **Raymond Lè**
- 21 **Dominique Mallet**
- 22 **Joël Parant**
- 23 **Nicole Miquel-Belaud**
- 24 **CAHIERS DE L'ÉTHIQUE 2023**
« Vivre ensemble » avec nos différences

Actions des clubs



- 26 **DISTRICT 103 SUD : ENTRETIEN**
Marins d'eau propre ?
- 28 **DISTRICT 103 NORD**
Un grand prix pour footballeurs aveugles
- 30 **DISTRICT 103 ÎLE-DE-FRANCE OUEST**
Des maux à vélo
- 32 **DISTRICT 103 EST**
Franc succès pour un repas dans le noir
- 33 **DISTRICT 103 CENTRE-SUD**
Un club en « décollage immédiat »
- 35 **DISTRICT 103 CENTRE-SUD**
Un véhicule de transport offert
- 36 **DISTRICT 103 EST « Servir » et « sauver »**
- 38 **DISTRICT 103 ÎLE-DE-FRANCE OUEST**
Une tablette numérique pour Gabrielle
- 39 **DISTRICT 103 ÎLE-DE-FRANCE PARIS**
**Soutenir l'apprentissage aux métiers
 de la restauration**
- 41 **DISTRICT 103 SUD-ES Agencer et meubler
 la Maison des aidants d'Alès**
- 42 **DISTRICT 103 EST : TÉMOIGNAGE « Amitié,
 compréhension, tolérance et service »**
- 44 **DISTRICT 103 NORD : TÉMOIGNAGE**
Comment bénéficier d'une visibilité mondiale ?

Ont contribué à ce numéro 758 de avril-mai 2023



Daniel COURIOL

Expert consultant en développement culturel, diplômé de l'Institut d'études politiques de Lyon et licencié en histoire, Daniel Couriol a occupé notamment les fonctions de directeur du Centre culturel franco-guinéen, à Conakry, de 2011 à 2016. Auteur publié chez l'Harmattan, il est officier des Palmes académiques et titulaire de la Médaille d'honneur du Ministère français des Affaires étrangères.



Philippe COLOMBET

Celui qui sillonne les routes du monde depuis 40 ans sait sur quel siège et à quelle table s'asseoir. Après avoir lancé le magazine *Synchro* de Renault dans les années 1980, puis *BMW Magazine* dans les 1990, il se consacre à ses chroniques automobiles, gastronomiques et horlogères pour *Grand Prix*, *Rétro Passion*, *Top Gear* et *Yachting Classique*.



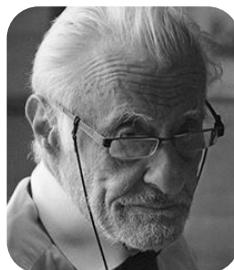
- 47 ACTUALITÉS-SANTÉ **Des Nobel bis !**
- 50 SAVOIR-DÉCOUVERTE **Les richesses du terroir phocéén**
- 54 PASSION-GASTRONOMIE **De Malo-les-bains à Nice, par Saint-Ouen**
- 60 SAVOIR-DÉCOUVERTE **Le Normandie, alliance du luxe et de la vitesse**
- 64 PASSION-ARTS ET MANIÈRES DE TABLE **Petit tour du monde culinaire**
- 70 PASSION-PHILATÉLIE **Boston : culture, gastronomie et sport**
- 74 SAVOIR-CULTURE **Bernanos revient, nous sommes devenus fous...**
- 76 PASSION-JAZZ **Le disque a encore de l'avenir...**
- 80 PASSION-GASTRONOMIE **« Guide rouge Michelin 2023 »**
- 86 PASSION-AUTOMOBILES **24 Heures du Mans, 100 ans d'histoire**
- 91 HISTOIRE-MÉDECINE **La douleur, une histoire dans fin**
- 94 SAVOIR-HISTOIRE **L'Hôtel de la Marine, joyau du patrimoine français**

Ce numéro contient 1 encart
Enfants Cancer Santé
(4 pages)



Rosine LAGIER

Auteure, conférencière, elle a écrit aux Éditions *Ouest-France*, *La Nuée Bleue* et *Charles Hérissé* et est lauréate de trois prix littéraires (2002, 2003, 2009), avec deux livres classés 24^e et 42^e des meilleures ventes de France (Ipsos). Rosine est aussi une cavalière, passionnée d'histoire et une collectionneuse. A exercé dans le tourisme international, dans la formation et la communication.



Roland MEHL

Membre de l'Académie nationale de pharmacie et de la New York Academy of Sciences, ex-rédacteur en chef de *Pharmacie mondiale*, ex-secrétaire général du syndicat des journalistes, il est aussi écrivain, chevalier de la Légion d'honneur, de l'ordre national du Mérite et de l'ordre des Arts et Lettres, ainsi que médaille de vermeil de la ville de Paris.

BRIAN E. SHEEHAN, EN FRANCE

Quelques photographies de la visite en France du Président international, Brian E. Sheehan, accompagné de son épouse, Lori, du 24 au 28 mars 2023.



1/ Arrivée de Brian et Lori



2/ Rencontre avec le Conseil



3/ Montmartre



4/ Montmartre



5/ Remise de chartes et insignes



6/ Rencontre avec des Lions et des Léos



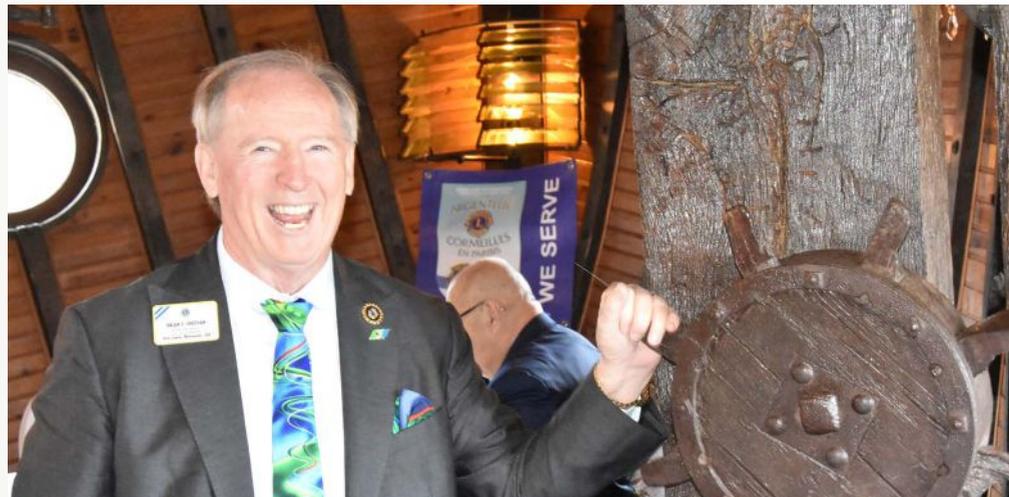
7/ Démonstration de basket-fauteuil, avec Sofiane Mehiaoui...



... 8/ pour le lancement du club Paris Parasport Universel



9/ Visite de la villa Monet, à Argenteuil



10/ Le moulin d'Orgemont, à Argenteuil



11/ Visite de l'hôpital d'Argenteuil



12/ Départ de Brian et Lori

Un article sur cette visite suivra prochainement dans votre magazine LION...

PRÉSENTATION DU BUDGET prévisionnel 2023-2024

Le Conseil des gouverneurs 2023-2024 vous présente le budget du District Multiple (DM) 103 France pour l'année 2023-2024.

Par **Philip Farrugia**, président élu du Conseil des gouverneurs 2023-2024.

Chères amies et chers amis Lions. En tant que président élu du Conseil des gouverneurs 2023-2024, je tiens à vous faire part, en toute transparence, de quelques réflexions sur la situation financière du

District Multiple 103, avant notre entrée en fonction, et à vous livrer quelques commentaires sur le projet de budget qui vous est proposé et sur le lequel vous devrez vous prononcer par vos votes.

Vous n'êtes pas sans savoir que le nombre de Lions en France baisse inexorablement, comme dans d'autres pays européens et dans d'autres associations caritatives : nous étions 31 493 en 2004, contre moins de 23 000 aujourd'hui.

La cotisation du DM, qui était de 66 euros en 2004-2005, est montée à 71 euros dix ans plus tard. Elle est redescendue à

61,5 euros en 2017-2018, puis à 62,5 euros en 2019-2020. Elle est de 64 euros cette année. Ceci sur une période où l'inflation quoique modérée était réelle et a entraîné la compression drastique de toutes les lignes de dépenses pendant 20 ans. Cette inflation

s'est d'ailleurs accélérée de façon brutale ces derniers mois. Si la cotisation avait été maintenue en euros constants, elle aurait dû être cette année de 92 euros, en tenant compte de l'inflation de 2004 à 2023. La pandémie, qui a entraîné une baisse de nos activités de service, nous a donné l'illusion pendant trois ans que nous pourrions tenir avec des ressources contraintes et sans augmentation de la cotisation, puisque certaines

charges ont été supprimées (pas de convention nationale ou internationale, moins de déplacements et de réunions de commissions notamment). Aujourd'hui, la reprise normale de nos activités nous oblige à un rattrapage nécessaire.

LA COTISATION
GLOBALE SERA
PORTÉE À 73€ PAR
AN ET PAR MEMBRE
POUR 2023-2024.

RÉCAPITULATIF	Réalisé 2018-2019	Réalisé 2019-2020	Budget 2021-2022	Budget 2022-2023	Budget 2023-2024
1/CHARGES (Hors revue et assurances)					
Secrétariat général	377 194	374 940	386 200	384 160	435 332
Gestion immeuble	59 478	53 491	56 660	57 750	71 180
Comptabilité contrôle	36 400	35 157	36 800	34 400	29 900
Gestion informatique	12 162	3 944	13 900	11 000	10 300
Total charges gestion	485 233	459 644	493 560	487 310	546 712
Annuaire	5 866	-	-	-	-
Commissions	254 358	241 370	252 200	224 215	315 600
Conseil gouverneurs	283 779	210 960	285 098	253 150	285 050
Conventions	309 120	259 248	373 500	290 500	325 500
Convention nationale	-	-	-	334 600	245 000
Associations filles statutaires	-	-	-	-	-
Total charges actions	853 123	711 578	910 798	1 102 465	1 171 150
Charges articles LIONS	136 939	76 814	79 737	60 000	57 800
Charges financières	54 608	14 467	4 700	4 000	4 750
Divers & exceptionnel	-	-	-	-	-
Communication	121 165	64 899	130 000	193 500	123 663
Total charges divers	312 713	156 179	214 437	257 500	186 213
TOTAL GÉNÉRAL CHARGES	1 651 068	1 327 401	1 618 795	1 847 275	1 904 075



La baisse continue de nos effectifs, la baisse du montant de la cotisation individuelle du DM ces dernières années ou sa stagnation relative, conjuguée à l'inflation, ont provoqué une baisse structurelle des ressources financières du DM.

L'accélération récente de l'inflation ne fait qu'amplifier la tendance avec la hausse importante de certains postes : transports et déplacements, hôtellerie, organisation des réunions de commissions, formations et conventions, électricité et chauffage, charges diverses à la Maison des Lions – comme vous le subissez dans votre propre budget familial.

Des comptes transparents

Dans de telles conditions, il n'existe que trois solutions : augmenter le nombre de cotisants Lions, augmenter le niveau de la cotisation et maîtriser les dépenses, ce qui est toujours nécessaire puisqu'il s'agit des cotisations des membres, mais se révèle plus difficile en période d'inflation forte, avec des dépenses contraintes élevées.

Conciliant ces nouvelles contraintes, au moment d'entrer en fonction, nous avons défini des objectifs et un programme pour l'année, transposés dans le budget que nous vous proposons, avec des engagements réalistes et des comptes stables présentés en toute transparence.

Ce budget nous permet de :

- continuer à être dans l'action, poursuivre et amplifier nos activités de service qui sont notre raison d'être et constituent notre mission essentielle ;

- soutenir les commissions dans leurs travaux pour plus d'efficacité, tout en créant une nouvelle commission liée à l'environnement et en mettant en avant toutes les actions liées à la jeunesse, notamment ;
- fournir à nos districts et à nos clubs les moyens nécessaires pour les aider à enrayer la chute des effectifs, voire à redresser la barre.

En accord avec le Conseil 2023-2024, je vous présente ce budget prévisionnel de rigueur, mais réaliste, et je me vois dans l'obligation de vous demander de voter, lors de l'Assemblée générale de la Convention nationale de Marseille, une augmentation modérée de la cotisation de 4 euros par membre pour l'exercice prochain. La cotisation de fonctionnement de base passera à 68 euros (plus 4 euros) par an et par membre. Pour les associations statutaires, la participation pour Médico restera inchangée ; en revanche, par cohérence avec notre engagement en faveur de la jeunesse, la participation au financement des Centres internationaux francophones (CIF), qui avait été baissée à 2 euros en 2022-2023, sera augmentée de 1 euro pour la remonter à 3 euros. En conclusion, la cotisation globale sera portée à 73 euros (soit plus 5 euros) par an et par membre pour 2023-2024.

Pour compenser cette inflation anormalement galopante, cette rentrée supplémentaire de cotisations calculées au minimum nous permettra de réaliser notre plan d'action 2023-2024 et d'assurer le bon fonctionnement de la Maison de Lions, tout en nous donnant les moyens d'agir dans l'intérêt des Lions et des Léos de notre District Multiple et en maintenant le rayonnement des LIONS de France.

RÉCAPITULATIF	Réalisé 2018-2019	Réalisé 2019-2020	Budget 2021-2022	Budget 2022-2023	Budget 2023-2024
2/PRODUITS (Hors revue et assurances)					
Secrétariat général	13 002	17 813	7 000	13 200	11 200
Articles LIONS	94 456	-	60 000	60 000	50 000
Remboursements OB	-	-	10 000	10 000	10 000
Reprises fonds dédiés	-	100 000	158 000	22 500	60 000
Autres produits	109	55 863	-	-	-
Remboursements divers	65 787	46 795	-	-	-
Produits financiers	2 847	2 621	1 500	1 000	1 000
Cotisations	1 441 190	1 413 478	1 352 295	1 365 975	1 421 875
Prorata	33 869	29 682	30 000	40 000	35 000
Associations filles statutaires	-	-	-	-	-
Communication	-	-	-	-	-
Convention nationale	-	-	-	334 600	245 000
TOTAL PRODUITS	1 651 260	1 666 253	1 618 795	1 847 275	1 834 075
Imputation sur le fonds de modération	-	-	-	-	70 000
TOTAL GÉNÉRAL PRODUITS	1 651 260	1 666 253	1 618 795	1 847 275	1 904 075

Répartition des cotisations 2023-2024 par rubriques

Cotisation globale « de base » se décomposant de la façon suivante :

Fonctionnement: 62,50 €

Abonnement Revue: 3,00 €

Total: 65,50 €

L'appel provisionnel Assurances:

Assurances: 2,50 €

Rubriques	Charges	Cotisations per capita			Famille
		Rubriques	Produits	Base	
Fonctionnement	1 904 075	Cotisations de base (22 500 membres)	1 406 250	62,50 €	
		Cotisations Famille (500 membres)	15 625		31,25 €
Sous-total	1 904 075	Sous-total	1 421 875	62,50 €	31,25 €
		Cotisations prorata	35 000		
		Produits divers	377 200		
		Sous-total	412 200		
Total (hors assurances et revue)	1 904 075	Total (hors assurances et revue)	1 834 075	62,50 €	31,25 €
Assurances	57 500	Assurances	57 500	2,50 €	2,50 €
Revue	69 000	Revue	67 647	3,00 €	3,00 €
Charges diverses revue	97 218	Produit divers revue	98 571		
		Imputation sur le fond de modération	70 000		
Total général	2 127 793 €	Total général	2 127 793 €	68,00 €	36,75 €

Subvention per capita :

CIF 3,00 €

Médicol 2,00 €

Total Associations filles statutaires 5,00 €

Rubriques	Charges	Rubriques	Produits	Base	Famille
CIF	69 000	CIF	69 000	3,00 €	3,00 €
Médicol	46 000	Médicol	46 000	2,00 €	2,00 €
Total Associations filles	115 000 €	Total Associations filles	115 000 €	5,00 €	5,00 €

BILAN DU DISTRICT MULTIPLE 103

Année 2021-2022

Par **Jean-Jacques Hillairet**, président du Conseil des gouverneurs 2021-2022,
et **Francis Postifferi**, trésorier 2021-2022 du District multiple 103.

Ce fut une année de reprise, encore perturbée par le Covid-19 dans les premiers mois. Certains clubs et districts ont rencontré quelques difficultés. Le nombre de nos adhérents continue de baisser et nous n'étions plus que 23 206, soit 468 de moins, au 30 juin 2022.

Les chiffres des clubs et des districts

Mais le redressement est réel dans quelques districts. Nous avons créé 19 clubs mais, en même temps, perdu 23 clubs, soit un total de 1187 clubs au 30 juin 2022. Seulement 56 % des clubs ont renseigné le RAC, les données numériques qui suivent sont donc sous estimées :

Nombre d'actions	7 039	Nombre de personnes servies	1180 103
Nombre d'actions pour les cinq causes majeures	1 680	Nombre de personnes servies pour les cinq causes majeures	116 669
Fonds collectés	9 393 662 euros	Fonds versés	8 076 661 euros
Dons de soi	506 528 heures	Clubs ayant déclaré	620

Comptes annuels du District multiple 103 France

Le budget de référence au fonctionnement de l'année 2021-2022, voté par l'Assemblée générale 2020-2021, était basé sur un effectif de 23 700 membres majoré de 300 membres famille. C'est par rapport à ces données qu'il conviendra de comparer cet exercice plutôt que de le comparer à l'exercice précédent qui, compte tenu des circonstances exceptionnelles créées par

la pandémie de Covid-19, a connu la déprogrammation des conventions nationales et internationales et a empêché nombre de réunions de se tenir, amenant notre conseil précédent à réduire de 10 euros per capital l'appel des cotisations du second semestre 2020-2021.

Notre souhait, après cette année exceptionnelle et malgré la baisse des effectifs prévue et qui s'est confirmée, était de conserver le niveau de la cotisation nationale à son niveau existant.

Nous sommes parvenus à notre objectif, dans la mesure où cet exercice 2021-2022 se solde par un excédent :

- Pour la revue : de 1 499,00 €
- Pour le fonctionnement : de 72 758,00 €

Les produits de l'exercice

Le total des produits de l'exercice 2021-2022 s'est élevé à 2146 656,13 €, dont 148 170,00 € concernent les produits liés à la revue *LION*. Parmi ces produits figurent les cotisations annuelles totales pour 1 351 027,00 €. Ces cotisations figuraient au budget initial pour 1 382 295 €, ce qui prouve l'érosion de nos effectifs au-delà de nos prévisions et engendrant une baisse de nos ressources de 31 268,00 € par rapport aux cotisations espérées. La comparaison avec l'exercice antérieur fait pourtant apparaître une variation positive des cotisations de 77 952,00 € liée à la baisse des cotisations appelées au cours du second semestre 2020-2021. C'est pourquoi il est rappelé en préambule la difficulté de comparaison des deux exercices successifs.

À cette difficulté s'ajoute le fait que, depuis l'exercice 2021-2022, l'intégralité des produits (et des charges) de la convention nationale assemblée générale de notre multidistrict est intégrée dans la comptabilité du DM.

La convention nationale 2021-2022 de Bordeaux a laissé apparaître un excédent de 37 180,00 €, 50 % de cet excédent a été constaté en charges à payer au profit du district organisateur 103 Sud-Ouest, les autres 50 % ont été provisionnés dans le fonds dédié ENGAGEMENT À RÉALISER RESSOURCES AFFECTÉES, ce qui laisse un impact nul dans les comptes du multidistrict 2021/2022.

Les charges de l'exercice

Le budget initial prévoyait 1 824 095,00 € de charges de l'exercice, le compte de résultat 2021-2022 fait apparaître 2 072 399,33 €,



dont 148 170,00 € de charges liées à la revue *LION*. Soit un total de charges de fonctionnement de 1 925 341,00 € qui incluent la totalité des charges dépensées au titre de la convention de Bordeaux, ainsi que :

- La création d'un fonds dédié aux besoins des prochaines conventions nationales de 18 589,95 €.
- La création d'un fonds dédié aux besoins éventuels pour la tenue d'une convention internationale en France de 20 000,00 €.

Malgré la baisse de nos ressources liées à la baisse de nos effectifs, l'exercice 2021-2022 a pris totalement en charge les dépenses réalisées pour promouvoir notre mouvement, le fonds dédié au développement des effectifs d'un montant de 60 000,00 € en début d'exercice reste à son niveau d'origine. Le fonds dédié à la communication d'un montant de 100 000,00 € en début d'exercice reste également à son niveau d'origine.

L'excédent constaté de :

- 1 499,00 € au titre de la revue
- 72 758,00 € au titre du fonctionnement

atteste que les charges de l'exercice ont été maîtrisées au-delà de leurs prévisions.

Les résultats

Les résultats excédentaires précités seront à affecter après décision de l'Assemblée générale 2022-2023 qui se tiendra à Marseille les 25, 26 et 27 mai 2023.

- L'excédent de la revue devrait être affecté à la réserve « La revue The LION »
- Pour l'excédent de fonctionnement, il sera proposé la création d'un fonds de modération des cotisations, utilisable s'il est créé dès la convention nationale 2023-2024 s'il est débloqué. Ce qui permettra de modérer les hausses futures des cotisations nationales.

Le Conseil des gouverneurs

D'une manière plus générale, en ce qui concerne le Conseil dans sa globalité, au cours des huit réunions en présentiel (dont une au Havre, consécutive à la visite des installations Médico, une autre à Thessalonique, à l'occasion du Forum européen, une lors de la réunion des deux Conseils à Paris qui a été suivie d'un dîner convivial où nous avons invité les past directeurs internationaux et la présidente de l'AGLIF, et la dernière à Montréal, juste avant la Convention internationale) et de 17 autres en visio, nous avons :

- travaillé à la révision du cahier des charges des Conventions nationales ;
- eu une réunion de concertation DM/LCIF/FDLF ;
- organisé une distribution de masques ;
- poursuivi la préparation du Forum européen de Bordeaux en 2024 avec mise en place d'une commission technique ;
- mis en place une commission de faisabilité pour une Convention internationale à Paris en 2030 ;

- mis en place une collaboration avec Handisport avec, dans un premier temps, le choix d'Heïdi Gaugain, puis la possibilité de participer à l'encadrement des athlètes handicapés ;

• reçu notre Président international. À part à la Tour Eiffel, qu'il avait expressément demandé de visiter, et à notre siège comme il se doit, nous l'avons emmené à l'hôpital Robert Debré ; un robot animateur financé par le Lions Club lui a été présenté ; puis avec notre Président, ils se sont essayés à manœuvrer un robot chirurgical (sans patient). Le lendemain,

après un petit-déjeuner au Sénat, invité par son Président (M. Gérard Larcher), il a visité l'hôpital des Quinze-Vingt où les actions en faveur de la vue (Canne Blanche en particulier) lui ont été présentées. Pour finir, le dernier jour, il a été reçu à la mairie du 17e, avec dépistage du diabète et présentation de onze nouveaux clubs et à un dîner de clôture sur un bateau-mouche ;

- participé à l'organisation de la Convention nationale de Bordeaux, avec le choix de l'unité de lieu pour tout (gratuité des stands Lions, finales de tous les concours sur place, en particulier musique et éloquence), une clôture facultative au Tir au vol à Arcachon. Cette Convention a été bénéficiaire d'un peu plus de 30 000 euros ;

- représenté le DM à différentes Conventions nationales étrangères ;

- participé à l'organisation de la Convention internationale à Montréal avec :

- 260 Lions inscrits à la Convention
- une réception à l'hôtel (salle gratuite d'où de grosses économies) pour la soirée française réunissant 405 invités et le dîner de la France qui suivit rassembla 220 convives
- une soirée des districts (proposée en supplément) qui a compté 200 participants ;

- revu le sujet de l'Action nationale : l'autisme a été rétabli par décision de justice. Ce sera la dernière action nationale, car ce genre d'action dépend maintenant de l'EMS (Équipe Mondiale du Service) ;

- eu une déception, car nous avons dégagé 4 000 euros de crédits pour chaque district, afin de financer des opérations concernant les nouveaux membres et nouveaux clubs, et très peu en ont profité, les sommes restantes seront restituées aux fonds dédiés à cet objet.

Il est à remarquer et ce n'est pas la première fois que les résultats ne sont pas proportionnels aux sommes dépensées ou disponibles. Nous sommes tous des Lions, nous devons en être fiers et montrer, à tous moments, notre appartenance. Notre mouvement est peu connu, pour ne pas dire méconnu. Il nous faut profiter de chaque occasion, quel que soit le lieu ou le moment, pour le faire connaître. C'est ce que nous avons fait et que nous continuerons de faire. Bien amicalement. —

BILAN ACTIF du 30 juin 2021 au 30 juin 2022

(En euros)		30/06/2022			30/06/2021
		Brut	Amort. & Dépréc.	Net	Net
ACTIF IMMOBILISÉ	Immobilisations incorporelles				
	Frais d'établissement				
	Frais de recherche et de développement				
	Donations temporaires d'usufruit				
	Concessions, brevets et droits similaires	18 356,77	16 203,70	2 153,07	3 675,87
	Fonds commercial (1)				
	Autres immobilisations incorporelles (1)				
	Immobilisations incorporelles en cours				
	Avances et acomptes				
	Immobilisations corporelles				
	Terrains				
	Constructions	1 291 336,67	315 415,96	975 920,71	898 212,84
	Installations techniques, mat. et outillage indus				
	Autres immobilisations corporelles	189 213,51	156 103,60	33 109,91	35 676,52
	Immobilisations grevées de droits				
	Immobilisations corporelles en cours				
	Avances et acomptes				
	Biens reçus par legs ou donations destinés à être cédés				
	Immobilisations financières (2)				
	Participations évaluées selon mise en équival.				
	Autres participations				
	Créances rattachées à des participations				
	Autres titres immobilisés				
	Prêts				
	Autres immobilisations financières	1 356,51		1 356,51	1 356,51
	TOTAL (I)	1 500 263,46	487 723,26	1 012 540,20	938 921,74
ACTIF CIRCULANT	Stocks et en-cours				
	Matières premières, approvisionnements				
	En-cours de production de biens				
	En-cours de production de services				
	Produits intermédiaires et finis				
	Marchandises	105 647,23	24 059,38	81 587,85	69 104,92
	Avances et acomptes versés sur commandes CRÉANCES (3)				
	Créances clients, usagers et comptes rattachés	155 413,17		155 413,17	24 969,26
	Créances reçues par legs ou donations				
	Autres créances	397 226,38		397 226,38	397 226,38
	Valeurs mobilières de placement / disponibilités	1 208 628,47		1 208 628,47	1 331 818,11
Charges constatées d'avance	190 664,68		190 664,68	187 089,40	
TOTAL (II)	2 057 579,93	24 059,38	2 033 520,55	1 828 793,32	
COMPTES DE RÉGULARISATION	Frais d'émission d'emprunt à étaler (III)				
	Primes de remboursement des obligations (IV)				
	Écarts de conversion actif (V)				
	TOTAL ACTIF (I à V)	3 557 843,39	511 782,64	3 046 060,75	2 767 715,06

(1) Dont droit au bail

(2) Dont à moins d'un an 1 356,51 1 356,51

(3) Dont à plus d'un an

BILAN PASSIF du 30 juin 2021 au 30 juin 2022

(En euros)		30/06/2022	30/06/2021	
FONDS PROPRES	Fonds propres sans droit de reprise	Fonds propres		
	Fonds propres statutaires	Fonds associatifs sans droit de reprise Dont legs et donations avec contrepartie d'actifs immobilisés, subv. d'inv. affectées à des biens renouv.	457 347,05	457 347,05
	Fonds propres complémentaires			
		Écarts de réévaluation		776 217,65
	Fonds propres avec droit de reprise			
	Fonds propres statutaires			
	Fonds propres complémentaires			
	Écarts de réévaluation		776 217,65	
	Réserves	Réserves		370 445,18
	Réserves statutaires ou contractuelles			
	Réserves pour projet de l'entité		281 748,82	
	Autres			
	Report à nouveau	Report à nouveau		112 709,63
	Excédent ou déficit de l'exercice	Résultat de l'exercice	74 256,80	11 303,64
	Total des fonds propres (situation nette)	Total des fonds propres	1 589 570,32	1 615 313,52
		Fonds associatifs avec droit de reprise - Apports - Legs et donations - Subv. d'inv. affectées biens renouv.		
		Droits des propriétaires		
		Écarts de réévaluation		
	Fonds propres consommables			
Subventions d'investissement	Subv d'inv. sur biens non renouv.			
Provisions réglementées	Provisions réglementées			
Total des autres fonds propres	Total des fonds associatifs	1 589 570,32	1 615 313,52	
FONDS REPORTÉS ET DÉDIÉS	Fonds reportés liés aux legs ou donations	Fonds dédiés sur legs et donations		
	Fonds dédiés sur subventions d'exploitation	Sur subventions de fonctionnement		
	Fonds dédiés sur contributions financières d'autres organismes	Sur dons manuels	584 164,10	522 500,00
	Fonds dédiés sur ressources liées à la générosité du public			
	TOTAL DES FONDS REPORTÉS ET DÉDIÉS	584 164,10	522 500,00	
PROVISIONS	Provisions pour risques		2 245,00	
	Provisions pour charges		24 987,00	
		TOTAL DES PROVISIONS	27 232,00	26 937,00
DETTES (1)	DETTES FINANCIÈRES			
	Emprunts obligataires convertibles			
	Autres emprunts obligataires			
	Emprunts dettes auprès des établissements de crédit (2)		23 292,28	
	Emprunts et dettes financières divers			
	Avances et acomptes reçus sur commandes en cours			
	DETTES D'EXPLOITATION			
	Dettes fournisseurs et comptes rattachés		482 057,71	
	Dettes des legs ou donations			
	Dettes fiscales et sociales		100 869,08	
	87 220,21			
	DETTES DIVERSES			
	Dettes sur immobilisations et comptes rattachés			
Autres dettes		236 925,26		
Produits constatés d'avance		1 950,00		
	TOTAL DES DETTES	845 094,33	602 964,54	
Écarts de conversion passif				
	TOTAL PASSIF	3 046 060,75	2 767 715,06	
Résultat de l'exercice exprimé en centimes		74 256,80	11 303,64	
(1) Dont à moins d'un an		845 094,33	602 964,54	
(2) Dont concours bancaires courants, soldes créditeurs de banques et CCP		23 292,28		

COMPTE DE RÉSULTAT

du 30 juin 2021 au 30 juin 2022

(En euros)		30/06/2022	30/06/2021	
		12 mois	12 mois	
PRODUITS D'EXPLOITATION	Cotisations	Cotisations	1 351 026,55	1 273 073,97
	Ventes de biens et services dont ventes de dons en nature	Ventes de marchandises, produits fabriqués	197 774,87	125 173,17
	Ventes de prestations de service dont parrainages	Prestations de services	275 598,94	128 977,54
		Production stockée		
		Production immobilisée		
	Produits de tiers financeurs			
	Concours publics et subventions d'exploitation	Subventions d'exploitation	186 203,22	58 979,93
	Versements des fondateurs ou consommations de la dotation consommable			
	Ressources liées à la générosité du public			
	Dons manuels	Dons		
	Mécénats			
	Legs, donations et assurances-vie	Legs et donations		
	Contributions financières			
		Autres pdts de gestion courante		213,72
	Reprises sur amortissements, dépréciations, provisions et transferts de charges		35 564,20	113 370,08
Utilisations des fonds dédiés		76 925,85		
Autres produits	Autres produits	39,71		
TOTAL DES PRODUITS D'EXPLOITATION		2 123 133,34	1 699 788,41	
CHARGES D'EXPLOITATION	Achats de marchandises		173 528,42	109 340,34
	Variation de stock		(2 928,11)	11 414,01
	Achats de matières et autres approvisionnements			
	Variation de stock			
	Autres achats et charges externes		673 864,58	673 864,58
	Aides financières	Subventions accordées par l'association	215 819,16	600 374,11
	Impôts, taxes et versements assimilés		18 809,22	27 136,17
	Salaires et traitements		223 319,97	207 516,23
	Charges sociales		150 744,53	126 497,81
	Dotations aux amortissements et dépréciations		30 890,75	41 241,60
	Dotations aux provisions		2 245,00	3 240,00
	Reports en fonds dédiés		38 589,95	
	Autres charges		98 227,48	172 497,95
	TOTAL DES CHARGES D'EXPLOITATION		2 066 347,70	1 973 122,80
RÉSULTAT D'EXPLOITATION		56 785,64	(273 334,39)	
PRODUITS FINANCIERS	De participation			
	D'autres valeurs mobilières et créances de l'actif immobilisé			
	Autres intérêts et produits assimilés		1 473,78	1 144,47
	Reprises sur provisions, dépréciations et transferts de charges			
	Différences positives de change		167,78	101,63
	Produits nets sur cessions de valeurs mobilières de placement			
TOTAL DES PRODUITS FINANCIERS		1 641,56	1 246,10	
CHARGES FINANCIÈRES	Dotations aux amortissements, aux dépréciations et aux provisions			
	Intérêts et charges assimilées			
	Différences négatives de change		0,08	1,48
	Charges nettes sur cessions de valeurs mobilières de placement			
TOTAL DES CHARGES FINANCIÈRES		1,48	230,13	
RÉSULTAT FINANCIER		1 641,48	1 244,62	
RÉSULTAT COURANT AVANT IMPÔTS		58 427,12	(272 089,77)	

(SUITE) COMPTE DE RÉSULTAT du 30 juin 2021 au 30 juin 2022

(En euros)		30/06/2022	30/06/2021
PRODUITS EXCEPTIONNELS	Sur opérations de gestion	21 881,23	46 640,08
	Sur opérations en capital		
	Reprises sur provisions, dépréciations et transferts de charges		
	TOTAL DES PRODUITS EXCEPTIONNELS	21 881,23	46 640,08
CHARGES EXCEPTIONNELLES	Sur opérations de gestion	5 795,55	4 741,62
	Sur opérations en capital		
	Dotations aux amortissements, aux dépréciations et aux provisions		
	TOTAL DES CHARGES EXCEPTIONNELLES	5 795,55	4 741,62
RÉSULTAT EXCEPTIONNEL		16 085,68	41 898,46
Participation des salariés aux résultats			
Impôts sur les bénéfices		256,00	274,00
(+) Report des ressources non utilisées des exercices antérieurs			345 003,95
(-) Engagements à réaliser sur ressources affectées			103 235,00
TOTAL DES PRODUITS		2 146 656,13	2 092 678,54
TOTAL DES CHARGES		2 072 399,33	2 081 374,90
EXCÉDENT OU DÉFICIT		74 256,80	11 303,64
CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE			
Dons en nature			
Prestations en nature			
Bénévolat			
TOTAL			
CHARGES DES CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE			
Secours en nature			
Mise à disposition gratuite de biens			
Prestations			
Personnel bénévole			
TOTAL			

ANNEXE DES COMPTES-COMPTES DE LA REVUE « LION »

(En euros)		Compte de résultat au 30/06/2022	
CHARGES D'EXPLOITATION		PRODUITS D'EXPLOITATION	
Achats		Prestations vendues	82 555
Impression routage	45 962	Subventions reçues	61 766
Autres achats divers	110	Autres produits d'exploitation	3 720
Services extérieurs		Reprises sur provisions	
Personnel extérieur		PRODUITS FINANCIERS	
Honoraires	26 967	Autres produits financiers	128
Réunions, déplacements	6 787	PRODUITS EXCEPTIONNELS	
Affranchissements et ports	55 887	Produits exceptionnels divers	0
Cotisations syndicales			
Autres frais	4 126		
Charges de personnel	6 342		
Autres charges d'exploitation			
Perte sur créance irrécouvrable			
Charges exceptionnelles			
Amortissements et provisions			
Dotations aux amortissements	600		
Dotations aux provisions			
Résultat - Excédent	1 499		
TOTAL	148 170	TOTAL	148 170

VARIATION DES FONDS DÉDIÉS

	Fonds dédiés clôture 30/06/2021	Reports	Utilisations		Transferts	Fonds dédiés clôture 30/06/2022	
			Montant global	Dont rembourse- ments		Montant global	Dont fonds dédiés à des projets sans dépense au cours des deux derniers exercices
(En euros)							
Subventions d'exploitation							
Contributions financières d'autres organismes							
Développement des effectifs, création	60 000,00					60 000,00	
Communication					100 000,00	100 000,00	
Manifestations internationales en France	300 000,00				20 000,00	320 000,00	
Conventions nationales	50 000,00		25 000,00		18 589,95	43 589,95	
Bourses pour conventions	112 500,00		51 925,85			60 574,15	
LCIF							
Ressources liées à la générosité du public							
TOTAL	522 500,00		76 925,85		138 589,95	584 164,10	



NOTE D'INFORMATION

Votes lors de la Convention nationale de Marseille



- Chaque année, « l'Aire Constitutionnelle CA4 Europe », dont fait partie la France, s'entend pour désigner **trois Directeurs internationaux**. Pour 2024-2026, c'est au tour de la France d'avoir un candidat, donc, si un candidat est désigné à l'issue de notre Convention nationale, il sera assuré d'être élu à la Convention internationale de Melbourne et la France sûre d'être représentée sur le plan international.

Quatre candidats français se présentent pour cette fonction, ils ont obtenu le soutien de leurs districts respectifs :

- Guy-Bernard Brami
- Raymond Lê
- Dominique Mallet
- Joël Parant

- « L'Aire Constitutionnelle CA4 Europe » peut choisir un candidat au poste de **3^e vice-président international** 2024-2025 pour une présidence en 2027-2028.

D'ores et déjà, plusieurs past-directeurs internationaux européens sont en campagne pour ce poste de 3^e vice-président international. Pour la France, Nicole Miquel-Belaud a pris l'initiative de présenter sa candidature. Celle-ci doit être validée dans son district le 15 avril 2023 pour être présentée à la Convention nationale de Marseille.

Conformément aux statuts internationaux, un District multiple ne peut valider la candidature que d'un seul candidat à des fonctions internationales. Les Lions auront donc le choix entre :

- soit un candidat au poste de directeur international
- soit un candidat au poste de 3^e vice-président international

Ce choix préalable devra donc être fait à Marseille, le 27 mai 2023, par les délégués des clubs français, lors de l'Assemblée générale de la 71^e Convention nationale. Le (la) candidat(e) désigné(e) sera élu(e) par les délégués Lions du monde entier lors de la Convention internationale de Melbourne, en juillet 2024.

Il faut noter :

Si les Lions de France choisissent d'élire la candidate au poste de 3^e VPI, celle-ci devra être auditionnée par un comité de sélection, qui se prononcera sur sa candidature à ce poste afin d'être éventuellement élue par les Lions du monde entier.

Si les Lions choisissent d'élire un candidat DL, celui-ci est assuré d'être élu à Melbourne et le DM 103 est certain d'avoir une présence, une représentation internationale.

Si la candidate au poste de 3^e vice-président international est choisie par les Lions de France, lors de la Convention nationale de Marseille, le DM 103 France ne pourra plus présenter de candidat au poste de directeur international jusqu'en 2030 (information connue à ce jour).

Si le choix se porte sur la candidate au poste de 3^e vice-président international, le District multiple pourrait être amené à supporter le coût de la campagne électorale à ce poste.

Conseil, le 09 mars 2023,


Alain DREYFUS
Président du Conseil


Stéphane SENLIER
Président de la Commission
Statuts et Assurances

Poste de directeur international 2024-2026



GUY-BERNARD BRAMI

- Né le 26/09/1949
Marié
- 3 enfants: 2 ont été Léos et 1 est Lion et président de club
- 7 petits-enfants
- Anglais – Italien

ÉTUDES SUPÉRIEURES

- École nationale de gestion et droit appliqué
- École nationale d'assurances

VIE PROFESSIONNELLE

- Président fondateur – PDG d'un groupe de cabinets d'assurances

MES ENGAGEMENTS

- Association Le Chemin d'Anthrope (Réflexion philosophique)
- Patrimoine culturel des Lions Clubs de France – Président
- Amicale internationale des assurances – Président d'honneur
- Association Lions Autisme – Président
- Fonds dotation hôpital Robert Debré – Président
- Fondation internationale hôpital Albert Schweitzer – Gabon – Membre conseiller

DISTINCTIONS

- 100 % Président
- 100 % Gouverneur
- Certification leadership du président international W. A. Madden
- Médailles des présidents internationaux E. Wirfs, J. Preston, G. Ingvadottir
- Compagnon Melvin Jones progressif (6 diamants)
- Cordon J. Behar – Fondation Lions Clubs France

PARCOURS LIONS

- Intronisé en 1983 – 40 ans de lionisme – Trésorier – Chef de protocole – Président effectifs – Coordinateur LCIF
- Président de club, zone, région
- Délégué aux commissions nationales: Culture – Communication (président national) – Humanisme – Rencontres internationales – Francophonie
- Gouverneur 2014-2015
- Commissaire général – Convention nationale 2018 – Port Marly
- Member of the elections committee – Convention internationale – Milan
- Représentant District Multiple 103 aux conventions nationales Allemagne – Tunisie

PARTICIPATIONS

- 78 congrès de district
- 23 conventions nationales
- 3 forums européens
- 8 conventions internationales

L'ESPRIT DE SERVICE

Excellence – Harmonie – Responsabilité – Engagement :

ces valeurs portées sur mon fanion de gouverneur ont guidé ma vie.

Mon parcours professionnel, mes engagements associatifs, ont toujours eu pour objectifs de «servir».

Conseiller mes clients avec **probité et rigueur**, servir ma communauté quand le besoin se fait sentir.

Candidat Directeur international signifie pour moi **SERVIR PLUS** notre noble association.

Malgré une vie professionnelle intense, reconnue par mes pairs, élu président de l'Amicale internationale des assurances, j'ai toujours réservé une part sensible de mon temps au Lions International.

Intronisé au Lions Club La Défense depuis plus de 40 ans,

j'y ai assuré de nombreuses responsabilités, puis dans le district et le district multiple.

Fédérateur dans l'organisation de la **convention nationale**

à Port Marly, homme d'équipe dans son conseil des gouverneurs, dans ses entreprises, dans les associations créées ou présidées.

Ouvert à l'international, féru de culture et d'art, je défendrai nos valeurs humanistes.

MON PROGRAMME AVEC VOTRE SOUTIEN :

Défendre et développer **la francophonie** ;
Prôner nos valeurs d'**éthique**, de solidarité et d'amitié ;
Privilégier **la bienveillance** et la qualité des rapports entre les membres ;

Créer une équipe multinationale autour du directeur

international avec des Lions de la région constitutionnelle IV afin d'échanger, et mettre en exergue, les spécificités des pays européens.

LE DIRECTEUR INTERNATIONAL NE DOIT PAS

ÊTRE UN HOMME SEUL. La fonction comporte des **devoirs** et des **responsabilités** dont j'ai pleine conscience.

Les défis auxquels nous sommes tous confrontés augmentent constamment. Nos capacités d'action doivent être renforcées. Pour construire un avenir promettant plus d'activités de service, je m'attacherai à mettre en lumière les actions de **la LCIF en suivi de la Campagne 100.**

L'internationalité de notre mouvement nous permet de nous dépasser afin de **promouvoir une meilleure humanité** pour aider à la compréhension entre les peuples du monde.

Si vous m'accordez **votre confiance et vos suffrages**, vous me permettrez de mettre **mon expertise** et **ma pugnacité** pour faire croître **le creuset d'excellence et de générosité des Lions** de France et d'Europe.

Poste de directeur international 2024-2026



RAYMOND LÊ

- Lions Club Cannes Universal
- District 103 Côte d'Azur-Corse
- Né le 10 mai 1955, à Saigon (Vietnam)
- Anglais – Vietnamien

FONCTIONS ACTUELLES

- Conseiller d'arrondissement
- Consultant en événementiel

FORMATION

- École Nationale de la Radio et de l'Électricité Appliquée
- Conservatoire national des arts et métiers
- Institut national des sciences appliquées

PARCOURS PROFESSIONNEL

- Délégué ministériel Jeunesse & Sport – Fédération française Wushu
- Directeur d'exploitation – Alcatel / Icade-EMGP
- Directeur général & technique – Capital Events
- Cofondateur et directeur général – Event Network
- Directeur du département audiovisuel – Publicis
- Ingénieur bureau d'études – Lohr
- Responsable SAV – Thomson-Brandt

PARCOURS ASSOCIATIF

- Président fondateur – Association culturelle & Arts martiaux d'Asie

PARCOURS LIONS CLUBS INTERNATIONAL

- 2017 à ce jour: Rédacteur en chef du magazine *LION*
- 2021 à ce jour: Responsable national Clubs Spécialisés
- 2021: Membre fondateur Cannes Universal
- 2019-2020: Président du Conseil des gouverneurs
- 2015-2019: Délégué national Commission Communication
- 2014-2015: Deuxième vice-président du Conseil des gouverneurs et Gouverneur Île-de-France Paris
- 2009-2010: Président de Zone
- 2003-2004: Président de Paris Observatoire Rive Gauche
- 2000: Intrônisé membre actif de Paris Observatoire Rive Gauche

DISTINCTIONS ET CERTIFICATS

- Compagnon de Melvin Jones progressif *****
- Médailles présidentielles, Leadership, Global Action Team, LCIF, Directeur international, d'organisation Club Centenaire
- International President's Award – 4 Gold Paws
- Certificats d'appréciation de gouverneur & président du Conseil, d'accomplissement du Lions Guide Certifié

PARTICIPATIONS

- 3 Forums européens
- 5 Conventions internationales

ENSEMBLE POUR LA GRANDEUR TOGETHERNESS FOR GREATNESS

Chèr(e)s ami(e)s Lions et Léos,

À une époque où notre société subit des turbulences, nous devons savoir nous adapter aux évolutions tout en préservant les valeurs et l'éthique du Lions International. Nous devons, dans toutes les fonctions que nous exerçons, savoir effacer nos egos respectifs au profit de l'intérêt général, **d'un esprit de tolérance et d'amitié.**

Pour moi, SERVIR implique de penser aux autres avant de penser à soi-même.

Humanisme, fraternité, écoute, compréhension, union et actions seront notre force.

Un directeur international se doit d'être un **guide avec la volonté d'innover et de faire progresser notre mouvement, le porte-parole des Lions et des Léos de France,**

en prenant en compte toutes les propositions qui peuvent y être formulées.

Investi, il se voit confier une délégation pour laquelle, dans la gestion des sujets, de complexité variable mais d'égale importance.

Il se doit de **faire preuve de discernement, de bon sens et de justesse et ne peut manquer de loyauté.**

C'est un principe que je m'engage pleinement à toujours respecter au même titre que l'exemplarité dont je dois faire preuve dans ma stratégie de communication.

Aussi, pour avoir assidûment pris part aux différentes instances du Lions International, je tiens à souligner l'importance que j'attache à cette fonction.

J'ai toujours su **surmonter les difficultés avec attention et bienveillance.**

Albert Camus disait: **« La nature a deux sortes d'effets: le typhon qui emporte tout sur son passage et la sève qui fait pousser. »**

Je suis au Lions International pour l'efficacité de la sève, faire éclore et exhaler un parfum de Lions aux essences multiples, avec un diffuseur d'amitié, une brise pour mieux fixer la fraternité entre nous.

Créons dans le lionisme l'art du vouloir pour devenir le citoyen du monde.

Je crois en l'intelligence collective et je souhaite être un directeur international capable de mettre en œuvre un véritable pilotage partagé pour valoriser l'expertise des Lions et des Léos.

Ensemble, nous construirons l'avenir dans **l'amitié, l'innovation, l'efficacité et la transmission.**

C'est **ENSEMBLE** que nous réussirons à porter les valeurs que nous défendons, c'est dans l'amitié cultivée que nous puiserons la force de nous épanouir dans le Service. Si vous m'honorez et m'accordez vos suffrages, j'agirai à vos côtés en toute confiance et en toute transparence.

Poste de directeur international 2024-2026



DOMINIQUE MALLET

- Né le 22 novembre 1946 à Pont-Audemer (Eure)
- Marié avec Françoise, en 1970
- Langue parlée : Anglais

VIE PROFESSIONNELLE

- Diplômé de l'Institut commercial supérieur de gestion de Paris
- Diplômé de l'Institut d'études économiques et juridiques de Paris
- Cadre supérieur comptabilité, gestion d'entreprise et immobilier

VIE DANS LE LIONISME

- 2007-2008 : Président du Lions Club de Vernon Normandie
- 2008-2010 : Président de zone,
- 2012-2013 : Président de la Commission nationale Humanisme Culture
- 2014-2015 : Gouverneur du District multiple 103 Normandie
- 2015 : Responsable de la Convention nationale de Deauville
- 2015-2018 : Correspondant LCIF et FLDF du District Normandie
- 2020-2021 : Président du Conseil des Gouverneurs
- 29 mai 2021 : Symposium de la Convention nationale du District multiple 103 France

PARTICIPATIONS

- 34 congrès du District Normandie
- 13 Conventions nationales de 2009 (Tours) à 2022 (Bordeaux)
- 2 Conventions internationales : Toronto en 2014 et Honolulu en 2015
- 4 Forums européens : Birmingham en 2014, Tallinn en 2019, Thessalonique en 2021 et Zagreb en 2022

DISTINCTIONS

- Melvin Jones progressif
- 3 médailles présidentielles remises par : Joe Preston, Bob Corlew et Dr. Jung Yul Choi

POUR LE MEILLEUR RAYONNEMENT DE LA FRANCE

Mon club qui me fait l'honneur de me présenter, Vernon, aurait pu s'appeler «Vervous», car les valeurs **écoute** et **compréhension** ont toujours été à la base de mon action et le seront en tant que Directeur international. C'est en écoutant les autres que nous décelons leurs besoins. C'est en nous mettant à leur place que nous sommes à même de comprendre leurs aspirations. Tout dépend de notre capacité à vivre en groupe, à travailler ensemble, à nous remettre en cause, à accepter le regard de l'autre avec sa diversité et sa vérité.

C'EST DANS CET ÉTAT D'ESPRIT QUE J'ABORDERAI LA FONCTION DE DIRECTEUR INTERNATIONAL QUI SERA :

- d'assurer ma présence active à notre Région constitutionnelle IV Europe et au Conseil d'administration international;
- d'être votre porte-parole pour faire entendre la voix des Lions français;
- de représenter le Président international dans les congrès, conventions et forums;
- de défendre la francophonie, la culture française, en encourageant les actions humanistes et humanitaires;
- de diffuser la promotion d'un monde plus fraternel et chaleureux fait de compréhension et de tolérance avec comme objectif la recherche de la paix dans le monde;
- de promouvoir vos idées pour relever les défis de notre société, comme la réduction de la pauvreté, des inégalités et la défense de l'environnement;
- de développer les effectifs en créant des clubs passions pour donner une attractivité supplémentaire aux clubs.

MES OBJECTIFS

- Soutenir toutes les actions de service en faveur des grandes causes internationales, comme la vue, le diabète et la faim.
- Promouvoir les actions nationales, comme l'aide aux étudiants, la lutte contre l'illettrisme numérique, la lutte contre le cancer et contre la maladie d'Alzheimer.
- Soutenir toutes les actions culturelles françaises qui font la richesse de notre patrimoine et que le monde nous envie.

Pour réaliser ces projets, j'ai bien sûr besoin de votre soutien. C'est pourquoi, à la Convention nationale de Marseille le 27 mai 2023, je compte sur vous et sur vos suffrages pour que nous menions à bien ce programme que je porterai **avec vous et pour vous, pour le meilleur rayonnement de la France.**

Poste de directeur international 2024-2026



JOËL PARANT

- Né le 11 avril 1964
- Deux filles, Camille et Constance
- Deux petits-enfants, Gabriel et Ella-Rose

FORMATION

- Haute école de joaillerie – Paris
- Prix national Jacques Lenfant

VIE PROFESSIONNELLE

- Joaillier Maître artisan d'art retraité

ENGAGEMENTS

- Conseiller régional (2015-2021)
- Maire-adjoint en charge de l'administration générale et des finances (2014-2020)
- Premier vice-président Communauté de communes en charge du développement économique (2014-2020)
- Chef d'escadron® Gendarmerie nationale, détaché auprès du général commandant la Région de gendarmerie
- Administrateur de la fédération Enfants Cancers Santé (ECS)

DISTINCTIONS

- Compagnon de Melvin Jones progressif
- Certificate of appreciation du Président international Douglas X. Alexander
- Médaille du directeur international
- Médaille du Conseil des gouverneurs
- Medal of merit – Lions International
- Médaille des Lions de France

PARCOURS LION

- Membre du club Saint-Calais Val de Braye
- Président de club
- Délégué de district « Mécénat chirurgie cardiaque »
- Président de zone
- Secrétaire de district
- Membre de la Commission nationale Communication
- Président des Effectifs de club
- Président de région
- Gouverneur 2021-2022 District multiple 103 Ouest
- Immédiat past gouverneur
- Secrétaire de club
- Président de la Commission Service de club

GOVERNEUR DE LIAISON 2021-2022

- Équipe mondiale du service (EMS)
- Téléthon
- Sang pour Sang Campus

SOUTENIR, DÉVELOPPER, IMPULSER !

Cher(e)s ami(e)s,

C'est avec la volonté de servir, fidèle à la devise inscrite sur mon fanion, « Agir ensemble », que je souhaite mettre l'expérience acquise durant mon année de gouvernement au service des Lions de France et d'Europe.

La dimension internationale est l'essence même de notre mouvement. Il est important que, dès 2024, la France qui n'aura pas eu de représentant au Conseil d'administration international (Board) durant deux ans, puisse à nouveau faire entendre sa voix et faire reconnaître ses spécificités telles que sa culture et sa langue, parlée dans 36 pays.

Le Directeur international à un rôle essentiel, il est la courroie de transmission du Conseil d'administration international et de son Président vers la France et l'Aire constitutionnelle CA4 Europe. Mais il doit agir également dans la proximité et la convivialité pour être le porte-parole efficace des clubs, des districts et des futurs Conseils des gouverneurs auprès du Board, tout en respectant les prérogatives de chacun. Le Lion de terrain que je suis s'y prépare avec la seule ambition qui vaille, celle de notre mouvement.

Comme toutes les associations, nos clubs souffrent d'un déficit croissant de membres. Pour arrêter cette hémorragie, nous devons aller à la rencontre de la jeunesse, notre avenir en dépend. Les récentes propositions faites par la Commission nationale Jeunesse et prospective vont en ce sens, nous ne pouvons qu'y adhérer.

Les causes prioritaires Lions, nous les connaissons, nous devons tout mettre en œuvre pour faire reculer les fléaux encore trop présents dans le monde. À cet égard, les actions menées par les clubs ont un rôle majeur, elles doivent être largement soutenues, développées et bien sûr accompagnées par la Fondation internationale (LCIF) et la Fondation des Lions de France.

Jeunesse, proximité avec les clubs et les instances, activités de service, seront, entre autres, au cœur de mon engagement avec un leitmotiv :

« Soutenir, développer, impulser ».

C'est une candidature de large rassemblement que je vous propose, je sais pouvoir compter sur votre soutien.

Je serai à vos côtés!

Poste de 3^e vice-président international



NICOLE
MIQUEL-BELAUD

- Mariée, 2 enfants
- Anglais courant

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

- Professeur marketing ESC Toulouse, MBA étrangers, École de management international Laboratoires Fabre & responsable de projets
- Responsable marketing, groupe L'Oréal
- Présidente fondatrice d'une entreprise d'insertion (180 salariés)

FONCTION ÉLECTIVE

- **Conseillère municipale** déléguée de Toulouse depuis mars 2014 (société civile), en charge de : solidarité internationale, lecture publique, économie sociale et solidaire, club des ambassadeurs de Toulouse, lutte contre les discriminations
- **Conseillère métropolitaine** & présidente de la Commission eau (37 communes)

RESPONSABILITÉS ASSOCIATIVES

- **Scouts de France**, chef de groupe, chef de village 5 jamborées internationales

LIONS INTERNATIONAL - DIRECTEUR INTERNATIONAL 2019-2022

- Présidente du Comité marketing du Board 2021-2022
- Membre votant du LRPCE, du Task Force Europe
- Présidente de l'Europa-Forum Bordeaux 2024
- **Gouverneur 2014-2015**, en charge de la Commission communication
- Pour le District Sud : créatrice de l'Institut de formation des futurs responsables, correspondante LCIF-FDLF, organisatrice de collectes de sang à l'université & de Différent comme tout le monde, sur Toulouse
- **Membre fondateur du club Toulouse Nations, 1992**
- Participation aux Conventions internationales, européennes, nationales, districts

DISTINCTIONS

- **Chevalier de la Légion d'honneur**
- Compagnon de Melvin Jones progressif
- Médailles des présidents internationaux

MON EXPÉRIENCE ET MON DYNAMISME AU SERVICE DU LIONISME

Vous m'avez soutenue pour être Directeur international, et je vous en remercie encore.

J'ai, de nouveau, besoin de vous car **je suis candidate au poste de 3^e vice-président international (VPI)**. Pour moi, il est impensable que notre DM103, France, ne propose aucun candidat au côté de nos amis européens, notamment Italiens et Allemands qui, dans la même situation que nous, ont préféré avoir un candidat 3^e VPI plutôt qu'un candidat DI.

Le 3^e VPI élu sera, **durant 5 ans, membre du Comité exécutif** et du Conseil d'administration international, où se décident le futur et l'évolution du lionisme mondial. Une occasion à ne pas rater. J'y porterai avec fierté les couleurs de notre DM.

Je suis candidate pour :

- **Avant tout, servir.** En tant que DI, pendant 2 ans, c'est bien, mais, en position de décideur, membre du Comité exécutif pendant 5 ans, c'est mieux.
- **Être une force de proposition** afin que notre mouvement soit toujours proche des attentes de nos clubs et en adéquation avec le monde actuel.
- Rendre, par la communication et le marketing, notre organisation mondiale **plus lisible et comprise** dans les différents DM, et, pour notre DM103, mieux prise en compte et respectée.
- **Que plus de jeunes nous rejoignent** en mettant en avant nos actions, notamment, pour protéger notre planète Terre.
- Promouvoir **notre vision humaniste.**
- **Mettre au service du lionisme** mes expériences et compétences professionnelles et humanitaires internationales qui me permettront d'être pertinente et efficace au sein du Comité exécutif.

J'y amènerai mon dynamisme, mon côté innovant, mon exigence et mon idéalisme.

Mais, pour être candidate, et pour nous permettre de présenter une candidature française à la 3^e vice-présidence internationale, **j'ai besoin de vos votes** à la Convention de Marseille.

Sans vous je ne suis rien, c'est vous qui ferez que nous aurons, ou pas, une chance d'élire un futur Président international français.

Si vous m'accordez votre confiance et vos suffrages, je serai votre ambassadrice au plus haut niveau, dans le respect de nos valeurs humanistes, au service de notre beau et grand mouvement.

« VIVRE ENSEMBLE » avec nos différences

Comment peut-on qualifier le « vivre-ensemble » : est-ce une cohabitation harmonieuse entre individus ? Ou une capacité et un assentiment des individus à partager harmonieusement leur lieu de vie, dans un environnement de diversité sociale et culturelle ?

ÉPISODE 4

Par la **Commission nationale Éthique et Culture.**

La question du vivre en société a toujours occupé l'esprit humain, en particulier nos plus grands philosophes qui se sont penchés sur cette question sous plusieurs angles et plusieurs points de vue. De nos jours, il n'est plus simplement question de vivre en société, mais de vivre dans des sociétés qui sont caractérisées par une présence grandissante de la diversité sous toutes ses formes.

Il n'est donc pas toujours facile de vivre ensemble avec nos différences. On peut être accusé, jugé, condamné ou mis à l'écart à cause de sa couleur de peau, de son handicap, de sa religion, de son homosexualité.

Reconnaître l'autre dans ses différences

Pourtant, reconnaître l'autre dans ses différences, ce n'est pas abandonner ses convictions ou croyances, ce n'est pas ignorer ses intérêts et son identité, c'est plus simplement rester attentif à l'autre, à ce qu'il porte de vérité et d'intérêts légitimes.

Alors, comment peut-on vivre ensemble malgré toutes les différences qui nous séparent ? Si la question du « vivre ensemble » n'est pas tout à fait nouvelle, elle se pose dans de nouveaux contextes et dans des situations inédites.

Le vivre ensemble émerge d'abord d'une série de réflexions sur la difficulté de garantir l'harmonie sociale dans les sociétés contemporaines. Quelle que soit sa forme ou sa finalité, le vivre ensemble, au contraire de ce que l'on pourrait penser, ne semble pas être un mode passager, mais une expression multiforme qui vise à répondre aux nouveaux défis de la mobilité humaine, et ainsi se révéler comme un enjeu social, politique et économique.





Le trait dominant récent est l'accélération et l'accentuation des mutations qu'elles soient d'ordre économique, social, politique ou technologique, que l'on retrouve dans le cadre des associations et en particulier du Lions Clubs International.

Faire preuve de respect

Dans la vie de tous les jours, le vivre ensemble, n'est-ce pas faire preuve de respect et témoigner une attention à l'autre, accepter la pluralité dans un esprit de fraternité? Nous, Lions, ne devons-nous pas accepter les différences de chaque membre de nos clubs afin d'éviter les conflits trop souvent synonymes de démission, alors qu'un minimum de dialogue constructif pourrait éviter cette situation hélas trop souvent constatée?

La mobilisation des bénévoles et de notre gouvernance, l'implication des membres des clubs afin de faire vivre un projet associatif, ne doit pas se résumer au résultat des actions, mais reposer sur les moyens mis en place pour les réaliser.

© Shutterstock.com/melitas

Leur concrétisation ne peut se réaliser que si l'on compose avec les autres afin de vivre ensemble dans la défense des valeurs partagées pour un mieux-être collectif et individuel.

Pour vivre de façon harmonieuse au sein de nos clubs, il est essentiel de partager les valeurs qui sont la base de notre engagement Lion. Nous pourrions ainsi exprimer notre humanité par des marques de respect, de considération et d'empathie envers les autres par le biais d'une conduite éthique qui consiste bien évidemment à ne pas nuire aux autres.

Vivre ensemble, c'est faire ensemble, parce que cela permet de changer nos méthodes, de construire une société où il fait bon vivre, ce qui, en cette période troublée avec la guerre à nos portes, reste essentiel.

La nécessité d'être informé

Vivre ensemble nécessite que l'on soit informé pour ne pas raconter n'importe quoi sur l'autre. On doit être formé pour ne pas voir l'autre et sa culture comme des dangers, mais comme des richesses. Car une société de vraie tolérance, ce n'est pas simplement une société où l'on accepte que des gens différents vivent à côté de nous. Une société de vraie tolérance, c'est où l'on accepte de vivre avec les autres, de vivre ensemble nos différences.

La tolérance est la vertu qui permet d'établir les limites dans lesquelles le pluralisme d'une société mature s'exprime. Quant au bien vivre ensemble, ne serait-ce pas la touche finale qui traduit un état harmonieux?

Je conclurai mon propos sur le «vivre ensemble» par cette citation de l'actrice Leïla Bekhti : «Les mots ont leur importance: je ne veux pas les utiliser à tort et à travers, ni exprimer des avis tranchés sur tout alors que c'est le juste milieu qui nous permet de "vivre ensemble" et en paix.»





MARINS D'EAU PROPRE ?

Un entretien réalisé par **Jean Marchal**, chargé de mission du développement durable dans le District Sud et membre du Lions Club Saint-Cyprien Doyen Côte radieuse.

J. M. : Qui êtes-vous ?

Marins d'eau propre : Nous sommes un équipage de quatre étudiants de l'école d'ingénieurs IMT Atlantique, en année de césure. Hortense (21 ans), Lorène (22 ans) en Master sciences des données océaniques, ingénieure data analyst en océanographie, Camille (22 ans) en Ingénieur environnement et énergies renouvelables, Pascal (20 ans) en Ingénieur en cybersécurité.

Océans pollués...

J. M. : Parlez-moi de votre projet.

Marins d'eau propre : En avril 2023, nous embarquons pour une expédition de deux mois, à la voile, en Méditerranée, le long des côtes françaises, italiennes et des îles grecques. L'aventure que nous planifions s'inscrit dans la lutte contre la dégradation de nos milieux naturels, ici les océans et les littoraux. En effet, on estime aujourd'hui que la quantité de plastique dans les océans atteint entre 75 à 199 millions de tonnes, et que nos mers pourraient contenir plus de plastiques que de poissons d'ici 2050.

J. M. : Quel est le lien avec vos études, est-ce considéré comme un stage ?

Marins d'eau propre : Nous sommes actuellement en césure entre notre deuxième et troisième (dernière) années d'école ingénieur. Autrement dit, nous restons toujours des étudiants à IMT Atlantique cette année, mais l'école nous laisse un an de liberté pour réaliser un

participe à la signature des conventions. Ces initiatives peuvent être également une plus-value pour nos CV à la sortie de l'école. Mais ce projet n'est pas un stage, c'est une aventure que nous montons pour répondre à des enjeux qui nous tiennent à cœur.

J. M. : Quel est votre objectif ?

Marins d'eau propre : Sensibiliser à la lutte contre la pollution des océans. Trois temps forts rythmeront notre aventure. Nous prendrons part à des programmes de sciences participatives visant à cartographier et à caractériser les déchets autour des littoraux, dans le but de mieux comprendre la pollution pour la traiter à sa source. Des ramassages collectifs de déchets seront également organisés à plusieurs étapes de notre parcours, en invitant les locaux à participer. Ces deux pans de mission feront partie d'une documentation régulière de notre aventure, ayant pour but de sensibiliser le plus grand nombre aux enjeux que soulève actuellement la pollution des océans.

NOTRE BUT : SENSIBILISER À LA LUTTE CONTRE LA POLLUTION DES OCÉANS.

ou des projets qui nous tiennent à cœur. Cela peut être un ou plusieurs stages en entreprise, un séjour à l'étranger pour travailler une langue, pour réaliser des missions humanitaires, etc. Ces initiatives sont propres aux élèves qui ont décidé de faire une césure, l'école n'intervient pas, hormis pour les stages où elle



QUI SUIS-JE ?

PASCAL
GRAND CORPS MALADE

- ✓ APPRENTI INGÉNIEUR EN CYBERSÉCURITÉ
- ✓ POURRAIT FINIR VIGNERON
- ✓ SE NOIE DANS LE SPORT
- ✓ CENTAURE DES MERS
- ✓ IL PLANE

UN OBJECTIF POUR LE VOYAGE ?
RATTRAPER SON BRONZAGE

QUI SUIS-JE ?

HORTENSE
HORS TENSION

- ✓ DORT À LA BARRE
- ✓ AVENTURIÈRE CHEVRONNÉE
- ✓ ÉCO-TERRORISTE
- ✓ MOURRA PROBABLEMENT D'HYPOTHERMIE
- ✓ NE VEUT PAS MANGER LE POISSON DE CAMILLE

UN OBJECTIF POUR LE VOYAGE ?
DÉROUTER LE BATEAU JUSQU'À LA RÉUNION

QUI SUIS-JE ?

LORENE
AKA LOPHOQUE

- ✓ INGÉNIEURE ET DESSINATRICE DU GROUPE
- ✓ AIME LES DEFIS EN EAU FROIDE
- ✓ PLUS À L'AISE DANS L'EAU QU'EN BATEAU
- ✓ NE DIS PAS NON À DES ESSAIS CULINAIRE EN MER

UN OBJECTIF POUR LE VOYAGE ?
VOIR UN MAXIMUM DE FAUNE

QUI SUIS-JE ?

CAMILLE
CAMIKAZE

- ✓ FUTUR INGÉNIEUR ÉNERGÉTIEN, OU PRÉFÉRENTIELLEMENT PAYSAN
- ✓ FAN DE CARTES NAUTIQUES
- ✓ OUVRIER NAVAL CONFIRMÉ
- ✓ A ACHETÉ LA PÊCHE POUR LES NULS

UN OBJECTIF POUR LE VOYAGE ?
VOIR DES BALEINES

Les Lions seront du voyage

J. M. : Comment vous est venue l'idée de vous adresser aux Lions ?

Marins d'eau propre : Lorène, dont la maman est Lion au club de Lattes, avait connaissance de l'implication des Lions pour l'environnement et plus particulièrement de la table ronde qui s'est déroulée lors du congrès d'Agde sur la pollution aux microplastiques des mers. Nous nous sommes rapprochés de Jean Marchal qui nous a proposé son aide, et son club Saint-Cyprien Doyen s'est porté volontaire pour parrainer notre action.

J. M. : Quel est l'apport de votre projet pour les Lions ?

Marins d'eau propre : Nous prévoyons, en fonction des aléas de la navigation à voile, de prendre contact avec les clubs Lions de nos ports et villes étapes, avec l'aide de Jean Marchal, pour les associer à nos opérations de ramassage. De montrer que les Lions sont sensibles à la préservation du milieu marin et la biodiversité, qu'ils en sont devenus

des acteurs engagés.

J. M. : Comment peut-on en savoir plus, et vous suivre ?

Marins d'eau propre : Pour assister aux préparatifs du voyage, vous pouvez suivre le compte Instagram **@marinsdeaupropre :** <https://www.instagram.com/marinsdeaupropre/>, le futur journal de bord.

Durant la mission, des récapitulatifs vidéos seront mis en ligne chaque semaine sur la chaîne YouTube Marins d'eau propre. En attendant, une présentation de deux minutes du projet est disponible sur Youtube: <https://youtu.be/xs9UvDv-A2c>.

J. M. : Vous pouvez conclure.

Marins d'eau propre : C'est avec enthousiasme que nous vous proposons de nous suivre dans notre aventure. Embarquez avec nous! Hortense, Camille, Pascal et Lorène, les Marins d'eau propre. _____

UN GRAND PRIX POUR FOOTBALLEURS AVEUGLES

Senlis Trois Forêts et la Bibliothèque sonore regardent dans la même direction

Les 3 et 4 décembre 2022, pour la première fois dans l'Oise, un grand prix a permis à quatre équipes de footballeurs aveugles de Nantes, Saint-Mandé, Lens et Précy-sur-Oise, de disputer des matchs. Les Lions ont voulu être les partenaires de cette pratique sportive – le Cécifoot –, qui a vu le jour en 1987 et est reconnue, depuis 2004, comme discipline paralympique. Fabrice Morgado, à l'origine de l'équipe de Précy-sur-Oise, participera aux Jeux Olympiques paralympiques de 2024.

Par **Bérangère Flament**, club Senlis Trois Forêts.

C'est en 1987 que le Cécifoot a fait son apparition en France et se développe sous l'impulsion de Julien Zeleda, toujours président de l'association de Saint-Mandé et membre de la commission des sports de la Fédération des aveugles de France.

En 2010, six ans après la reconnaissance du Cécifoot comme discipline paralympique, une équipe est créée à Précy-sur-Oise, à l'initiative de Fabrice Morgado qui, deux ans auparavant, perdait la vue à l'âge de 17 ans.

Les premières rencontres Cécifoot

Financé par le conseil départemental et la mairie de Précy-sur-Oise, un terrain adapté à cette pratique sportive a été inauguré en 2021 et a été retenu pour servir de terrain d'entraînement aux équipes étrangères qui participeront aux Jeux Olympiques de 2024, avec le club Cécifoot 60 de Précy-sur-Oise, dont le capitaine n'est autre que Fabrice Morgado.

Les 3 et 4 décembre 2022, le club de Précy-sur-Oise accueillait la première édition des rencontres de Cécifoot, « Oise





EN 2010, SIX ANS APRÈS LA RECONNAISSANCE DU CÉCIFOOT COMME DISCIPLINE PARALYMPIQUE, UNE ÉQUIPE EST CRÉÉE À PRÉCY-SUR-OISE.

Grand Prix». Le club de Senlis Trois Forêts et la Bibliothèque sonore de Senlis ont souhaité accompagner cet événement en apportant le financement nécessaire à son organisation et à son bon déroulement.

Finale gagnée aux tirs au but

Durant ces deux jours, les clubs du RC Lens, de Saint-Mandé et de Nantes sont venus rejoindre l'équipe locale pour s'affronter, un verbe qui peut paraître fort mais traduit parfaitement la réalité pour les spectateurs lorsqu'ils assistent aux matchs de joueurs aveugles.

À l'issue des trois matchs disputés par chaque équipe le samedi, les finales ont été organisées le lendemain matin. La petite finale avait pour affiche Nantes contre Saint-Mandé et la grande finale

Lens contre Précý-sur-Oise. Au terme de deux fois vingt minutes, les deux clubs ont terminé sur un score nul de zéro à zéro. Il a fallu en passer par les tirs au but pour connaître le gagnant. C'est le club du Pas-de-Calais qui s'est imposé et s'est offert la première marche du podium. Coupes et médailles ont été remises aux gagnants et à tous les participants.

Thierry Fernandez et Éric Gilles, respectivement pour le Lions Club de Senlis Trois Forêts et la Bibliothèque sonore de Senlis, ont présenté, lors du repas de gala qui a réuni les équipes et les bénévoles, toutes les actions liées à la vue dans lesquelles le Lions Club International s'est impliqué, parmi lesquelles la création en France des Bibliothèques sonores il y a un demi-siècle.

MES MAUX À VÉLO

Le défi de Véronique Adam

Le Lions Club de Pontoise Doyen et le District Île-de-France Ouest soutiennent le défi que Véronique Adam, pontoisienne (95) de 57 ans, va relever du 18 mai au 4 juin 2023, en parcourant La Vélo Francette®, de Ouistreham à l'île de Ré, en tricycle électrique.

Par **Christelle Grandin**, Lions Club Orgeval-Verneuil-Vernouillet, District Île-de-France Ouest.

Le défi est relevé par **Véronique Adam**. Qui est-elle? Malentendante depuis la naissance, Véronique a appris à faire de ses difficultés une force. Son optimisme légendaire lui permet de voir et de vivre chaque moment présent.

Qui est-elle ?

C'est après avoir passé un été 2021 particulièrement difficile que son projet un peu fou est né. Véronique a toujours été sportive et avide de tester différentes sensations à en croire la liste des sports qu'elle a pratiqués : handball, tennis, vol à voile, parachutisme, golf...

Voilà qu'en 2020, elle commence à sentir ses mains trembler et le diagnostic tombe : elle a la maladie de Parkinson. Elle a alors 46 ans.

Elle souffre de la maladie de Parkinson...

Mais il y a autre chose : Véronique savait depuis toujours être porteuse d'une maladie génétique, la polykystose rénale. En 2016, elle est inscrite sur liste de greffe pour recevoir un rein et, en 2020, toujours en attente, elle doit commencer les dialyses.

« C'est pourquoi j'ai décidé, avec l'accord de mes proches, de défier "mon copain Parkinson" en réalisant un périple en vélo tricycle électrique de Ouistreham à l'île de Ré, afin de mieux faire connaître au grand public la maladie de Parkinson et l'insuffisance rénale... »





VÉRONIQUE FERA 650 KILOMÈTRES D'ITINÉRAIRE VÉLO, DE LA MANCHE POUR DESCENDRE VERS L'ATLANTIQUE, EN QUINZE ÉTAPES, TRAVERSANT SEPT DÉPARTEMENTS ET TROIS DISTRICTS : LE DISTRICT NORMANDIE, LE DISTRICT OUEST ET LE DISTRICT CENTRE-OUEST.

Son objectif

Comment va-t-elle s'y prendre? En faisant 650 kilomètres d'itinéraire vélo, de la Manche pour descendre vers l'Atlantique, en quinze étapes, traversant sept départements et trois districts : le district Normandie, le district Ouest et le district Centre-Ouest.

Parcourir entre 40 et 50 kilomètres par jour, accompagnée de ses proches, de ses amis et de bénévoles, sur les différentes étapes, pour sensibiliser le public sur ses deux pathologies et récolter des fonds. Tous ceux qui le souhaitent sont invités à la rejoindre sur une étape du parcours.

Véronique pédalera trois jours de suite et se reposera une journée. Chaque jour, elle pratiquera l'autodialyse pendant deux heures et demie.

Tout au long de son périple, elle récoltera des dons pour l'association France Parkinson, le Centre de dialyse de l'hôpital de Pontoise et pour la Mutuelle générale de l'Éducation nationale, qui la prépare physiquement et qui la forme à s'autodialyser.

Partout où il y a un besoin, il y a un Lion

Pour soutenir Véronique, le Lions Club de Pontoise Doyen apporte une aide en termes de communication et en fédérant des clubs situés sur le parcours,

soit afin d'organiser l'accueil sur une étape pour qu'elle puisse s'adresser à la population et récolter des dons, soit pour assurer une protection lorsqu'elle devra emprunter une route nationale quand le dénivelé du Vélo Francette sera trop difficile, soit pour trouver un hébergement adapté à proximité, soit pour apporter une aide en cas de besoin, soit pour célébrer son action que ce soit à l'arrivée ou au départ...

Véronique souhaite partager son aventure. Nous pouvons suivre sa préparation du parcours tricycle sur Instagram et Facebook : @lesmauxavelo. Et pendant le parcours nous pourrons la suivre en stories sur Instagram.

FRANC SUCCÈS

pour un repas dans le noir

Le club de Nancy Beauregard a organisé un nouveau repas dans le noir, dont les bénéfices permettront d'envoyer des enfants dans un parc d'attractions et d'acheter des cannes pour les malvoyants.

Par **Catherine Tissier**, Lions Club Nancy Beauregard.

Le club de Nancy Beauregard a organisé, le 3 mars 2023, un repas dans le noir. Forts d'une première expérience réalisée en 2022 et après leur balade gourmande et historique dans les rues de Nancy en septembre 2022, les membres du club ont décidé de se lancer sur une deuxième édition du repas dans le noir.

Celle-ci a été un vrai succès, nous avons même dû refuser quelques inscriptions!

Qu'est-ce qu'un repas dans le noir ?

Après un apéritif « sous la lumière », les 100 convives ont été plongés dans le noir et ont pu exercer leurs papilles, sans rien y voir.

À l'issue de chaque plat, le chef du *Relais Gourmand*, notre traiteur, passait entre les tables pour donner la composition des assiettes et recueillir les impressions des convives.

Notre ami, Jean-Michel, une personne malvoyante, nous a offert un moment de détente et de voyage, en éveillant nos sens olfactifs et auditifs.

Nous avons terminé cette belle manifestation par la découverte et la vente d'une toile réalisée tout au long de la soirée par nos invités, guidés dans le noir par les membres du club.

Ce fut une expérience inédite et elle a remporté un franc succès; ce tableau peint « à l'aveugle » était finalement plutôt artistique (*voir le tableau ci-contre*)!



Au profit des enfants et des malvoyants

Cette soirée laissera manifestement de bons souvenirs à tous les participants qui ont pu déguster un succulent repas dans une ambiance amicale et chaleureuse.

Un grand merci à tous les acteurs de cette belle manifestation qui permettra d'emmener des enfants dans un parc d'attractions cet été et d'acquiescer des cannes pour les personnes malvoyantes.

Un véritable succès qui a permis à chacun de vivre le quotidien des déficients visuels.

Nous avons déjà reçu des demandes d'inscription pour l'année prochaine... —

UN CLUB EN « DÉCOLLAGE IMMÉDIAT » pour des actions en nombre!

En cette année de reprise suite à la pandémie, notre club Annonay Ardèche a organisé non seulement un spectacle musical grandiose, mais aussi de nombreuses actions de service.

Par **René Vassal**, Lions Club d'Annonay Ardèche.

Bien que silencieux depuis le Covid-19, notre club, qui compte 66 membres à ce jour, est resté très actif pour « servir », avec des projets d'actions plein la tête. Mais le projet le plus fou a vu le jour en juin 2022 sous la présidence d'Yves Seux, de Jean-Paul Ferrières et de sa commission des fêtes : monter un spectacle musical ! Ce fut un « oui » à l'unanimité des membres, de

leurs épouses et compagnes. « Décollage immédiat » était lancé.

Monter un spectacle musical

Dès septembre, chanteurs, choristes, costumiers, décorateurs se mettent au travail pour relever le défi, en vrais bénévoles, sous la houlette de Guy, membre et musicien, Laëtitia, professeur de chant, et Laurence, ▶

▼ Les répétitions tantôt individuelles, tantôt collectives, se sont enchaînées, parfois non sans mal, avec la volonté extraordinaire de réussir à produire un spectacle haut en couleurs et 1700 heures de don de soi !





► metteuse en scène. Beaucoup de patience et de bienveillance les uns envers les autres ont fait le reste...

Les répétitions tantôt individuelles, tantôt collectives, se sont enchaînées, parfois non sans mal, avec la volonté extraordinaire de réussir à produire un spectacle haut en couleurs et 1 700 heures de don de soi ! Une prouesse réservée pour une action envers la jeunesse.

Ce « décollage immédiat » a transporté le public autour du monde. Ce fut l'Italie,

l'Espagne et son flamenco, l'Égypte, Israël et les danseurs de Rabbi Jacob, l'Afrique avec Africa, les Antilles, le Mexique, l'Argentine et son tango argentin, les États-Unis sur les pas d'Elvis Presley et Franck Sinatra.

Un « happy day » en communion avec le public

Pour compléter, notre cheffe de chœur a entonné *I all always love you*, une prestation à couper le souffle et une salle médusée

par la performance... Pour terminer, ce fut le Canada, le Royaume-Uni et les Beatles, avec un détour par *Amsterdam* interprété par un « Jacques Brel » en solo très émouvant et, enfin, la France avec un *Happy day* rappelé par le public debout dans la salle, chantant en communion avec la troupe : un très grand moment d'émotion et de satisfaction.

Le défi était relevé haut la main avec deux soirées, deux salles comblées, et plus de 1 000 spectateurs qui ne tarirent pas d'éloges. C'est une belle victoire à mettre à l'actif de notre club et des bénévoles.

À noter que notre gouverneur 2022-2023, Claude Vuilliez, nous avait honorés de sa présence, ravi d'avoir passé un agréable moment. Et nous, membre du Lions Club Annonay Ardèche nous avons eu la certitude d'avoir accompli notre engagement : SERVIR.

De nombreuses actions

Juste pour mémoire, nous nous étions quittés le 9 janvier 2020 dans l'euphorie du spectacle *Lions, Si Paris m'était chanté*. Malgré bien des vicissitudes, nos présidents successifs, François Giraud et Christian Garel, ont su maintenir le lien par visioconférence et nous avons pu apporter notre soutien en distribuant près de 110 000 euros (45 000 euros en 2019-2020 et 65 000 euros en 2020-2021)... Malgré les 100 000 tulipes restées en plein champ mais qui, par autorisation préfectorale, ont pu être offertes aux Ehpad du bassin annonéen.

En 2021, le club et les membres repartaient en réunions en présentiel et plein de projets d'actions en tête : chariots bébé, trail, brioches Adapei, heureux de se retrouver pour « servir ».

En 2021-2022, sous l'impulsion de Luc Fayard, son président, les réunions statutaires et les projets prenaient un cours plus normal : Lions Arménie, Aide pour l'Ukraine, participation à la LCIF Autisme, marche et trail pour les maladies neuro-dégénératives (etc.) et une nouveauté, un spectacle de magie gratuit en matinée pour enfants et en soirée pour adultes, afin d'accompagner l'enfance en difficulté en partenariat avec des associations annonéennes.

UN VÉHICULE OFFERT

à la Société Saint-Vincent-de-Paul

Une importante subvention de la LCIF a permis aux clubs Saint-Étienne Europe Trois Vallées et Saint-Étienne Mont Pilat d'offrir un véhicule de transport à une association stéphanoise qui aide les plus démunis.

Par **Marie Fourgon**, porteuse du projet, Lions Club Saint-Étienne Europe Trois Vallées, District Centre-Sud.

L'année dernière, dans le cadre de la lutte contre la malnutrition, les deux clubs stéphanois Saint-Étienne Europe Trois Vallées et Saint-Étienne Mont Pilat ont décidé de solliciter une subvention auprès de leur fondation internationale, la LCIF, pour financer un véhicule à l'association Saint-Vincent-de-Paul, qui propose de l'aide et des colis alimentaires aux populations défavorisées de la ville de Saint-Étienne et son agglomération.

Pour transporter la nourriture

Les bénévoles utilisaient jusqu'alors leur véhicule personnel pour charger la marchandise à la Banque alimentaire et la répartir dans leurs différents points de distribution.

Le choix de la Société Saint-Vincent-de-Paul ne s'est pas fait par hasard.

Lors de notre première rencontre, nous avons été séduits par les valeurs fondatrices de cette association. En plus de l'aide alimentaire considérable que ces bénévoles fournissent tout au long de l'année aux plus démunis, avec une constante volonté de proposer des produits de qualité et frais de préférence, ils apportent aussi au quotidien un soutien moral aux familles qu'ils accompagnent dans la vie de tous les jours : visites à domicile, aides aux démarches administratives, maraudes avec distribution de nourriture dans la rue aux sans-abri, goûters solidaires.

Des valeurs de respect et de tolérance

Ces valeurs de respect, d'ouverture de cœur et d'esprit, de tolérance, de sens de la



solidarité, d'acceptation de l'autre avec sa différence, de volonté de créer des rapports harmonieux entre les individus sont aussi nos valeurs, les valeurs intrinsèques qui caractérisent le lionisme.

Après avoir élaboré un dossier solide et collecté les fonds de contrepartie nécessaires, nous avons adressé le dossier à la LCIF qui a répondu positivement à notre sollicitation. En effet, la fondation internationale a accordé à nos deux clubs, dans le cadre de la lutte contre la malnutrition, une subvention d'un montant de 75 % du budget total de l'opération. Cette superbe acquisition n'aurait pu être envisagée sans cet important soutien financier.

Faciliter la tâche des bénévoles

Désormais, ce camion neuf, équipé d'un hayon, facilite beaucoup la tâche des bénévoles. Dès sa mise en circulation,

il a permis d'augmenter le volume de nourriture chargée, et d'élargir et étoffer la distribution à l'intérieur de la ville et au-delà de l'agglomération stéphanoise.

Ce sont aujourd'hui 1 500 familles qui bénéficient de cette aide alimentaire, soit 500 familles supplémentaires.

En participant à cette belle aventure, nous avons été très fiers et honorés de fédérer des synergies solidaires et allons poursuivre ce partenariat en organisant des collectes alimentaires et de produits d'hygiène, au profit des bébés et jeunes enfants.

Ce superbe camion logoté aux couleurs du Lions Clubs International et de sa fondation, qui se déplace dans Saint-Étienne et son agglomération, est un merveilleux ambassadeur de notre association et offre une éclatante visibilité en soulignant les valeurs qui sont les nôtres. Merci à tous pour ce qui a été fait. Longue et belle vie au véhicule!

« SERVIR » ET « SAUVER »

Une belle histoire d'amitié avec un objectif commun

Notre club Saint-Avold s'est associé à la Croix Blanche de L'hôpital-Carling pour former les Lions qui le souhaitent à la Prévention et au secours civiques de niveau 1.

Par **Bernard Kremmer**, Lions Club Saint-Avold.

Avril 2022: le club de Saint-Avold, engagé et moteur en tant que club services dans l'accueil des réfugiés ukrainiens, reçoit une demande les concernant: une dame âgée incontinente a besoin urgemment d'une chaise percée.

La genèse

Fort de notre devise « partout où il y a un besoin, il y a un Lion », nous faisons le tour des membres, des amis: sans succès. Nous allions nous tourner vers les hôpitaux, les Ehpads, quand, le hasard faisant bien les choses, nous recevons un message du Président de la Croix Blanche de L'hôpital-Carling (à sept kilomètres de Saint-Avold).

Il nous indique qu'ils sont missionnés en tant que centre de collecte de dons et matériels pour l'Ukraine et que, si nous avons des besoins, ils peuvent nous aider. Ni une ni deux, nous faisons notre demande de chaise percée.

La réponse ne tarda pas: « Je vous rappelle d'ici une heure. » Quelques minutes plus tard, le Président nous indique qu'ils ont trouvé une chaise, qu'ils vont la chercher (à 20 kilomètres de là...) et nous donne rendez-vous devant le centre d'hébergement des Ukrainiens.

Après avoir livré la chaise, au grand

bonheur de cette dame et de sa fille, c'est la surprise! Sur le véhicule de la Croix Blanche, une devise est inscrite: « Servir ».

Amis et partenaires

La suite de cette histoire: un lien d'amitié et un lien de partenariat entre nos deux associations avec comme clé de voûte l'intronisation de Jean-Marc Klein, Président de la Croix Blanche de L'hôpital-Carling (devenu entre-temps Président départemental), en tant que membre du Lions Club.

FACE À UNE
PERSONNE
EN DANGER,
AVOIR LES BONS
RÉFLEXES SAUVE
PARFOIS UNE VIE.



PRÉSENTATION DE LA CROIX BLANCHE

La Fédération des secouristes français Croix Blanche est présente dans 67 départements sur le territoire métropolitain, mais aussi dans les départements et territoires d'Outre-Mer, soit 187 associations locales. La Fédération compte 3 518 secouristes actifs, tous bénévoles, dont 107 formateurs de formateurs et 23 formateurs de formateurs SST. En 2019, par exemple : 7 833 dispositifs de secours, représentant 45328 heures de bénévolat lors de missions opérationnelles, ont été mis en place. Les équipes de la Croix Blanche ont secouru près de 2800 victimes, dont 151 ont été évacuées vers un centre hospitalier.



Et c'est au cours de nos nombreux échanges qu'est née l'idée de former les membres volontaires du club à la Prévention et au secours civiques de niveau 1 (PSC1).

Pourquoi une formation PSC1 ?

Un proche qui fait un malaise ou qui s'étouffe, une brûlure, un accident de la route... Avec les phénomènes climatiques, une catastrophe, comment nous, Lions, pouvons aller plus loin ? Comment agir quand vous ne savez pas comment ?

Face à une personne en danger, avoir les bons réflexes sauve parfois une vie. La formation PSC1 permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne, en réalisant les gestes élémentaires de secours.

Faire des concitoyens le premier maillon de la chaîne des secours en leur enseignant les bons réflexes à adopter : voilà qui permet d'augmenter sensiblement les chances de sauver des vies et de rendre encore plus efficace l'intervention des secours.

La formation

La formation, d'une durée de sept heures, s'est tenue le 27 février 2023 dans les locaux de la Croix Blanche à l'hôpital. Cinq membres du club y ont participé, ainsi que l'épouse d'un membre.

Au cours de cette formation, axée sur dix chapitres, nous avons alterné la théorie et la mise en pratique (pas facile de pratiquer un massage cardiaque pendant de très longues minutes...).

Nous avons appris à savoir communiquer avec les services de secours, connaître la conduite à tenir et avoir les gestes qui sauvent face aux hémorragies externes, aux plaies simples et complexes, à une obstruction des voies aériennes, aux brûlures simples ou graves, aux traumatismes, malaises ou un arrêt cardiaque (avec utilisation également d'un défibrillateur).

Un grand merci à Laurent Wiltzius, notre excellent formateur (et très bon comédien lors des mises en pratique), le tout dans une ambiance conviviale et sympathique.

UNE TABLETTE NUMÉRIQUE TOBII

pour Gabrielle

Les Lions Clubs Argenteuil-Cormeilles, Argenteuil-Impressionnistes, Sannois-Herblay-La Frette rive de Seine, Beauchamp-Taverny et Enghien Montmorency, se sont associés pour venir en aide à Gabrielle.

Par **Jean-Louis Quinet**, Président de la zone 8.

Gabrielle est une jeune fille âgée de 12 ans, handicapée depuis sa naissance. Certaines parties de son cerveau ont été touchées suite à un accouchement difficile. Elle ne parle pas, ne peut pas marcher, ni utiliser ses mains normalement. Elle a besoin d'assistance dans tous les gestes du quotidien.

Gabrielle communique difficilement

Malgré cela, Gabrielle est très intelligente et comprend tout ce qu'on lui dit, mais la communication n'est pas facile. Elle se fait à l'aide de pictogrammes sur la tablette fixe de son fauteuil, les pictos « oui » et « non » sont collés en permanence, elle les pointe avec les bras ou les yeux.

Toute sa vie tient dans un classeur aux pages étiquetées de couleurs différentes, qui lui permet de construire des phrases.

Pour communiquer avec sa fille, Myriam, sa mère, suit du doigt les étiquettes et s'arrête sur un signe de Gabrielle. S'ouvre alors un chapitre riche de signes et dessins que Myriam suit de nouveau du doigt jusqu'à celui sélectionné par sa fille, traduisant ainsi son désir, la faim, le jeu, la musique...

Intercalaires, pages, zone de la page et enfin picto de la page, voilà le quotidien de Gabrielle.

La tablette Tobii

Dans la journée, elle est prise en charge à l'Institut d'éducation motrice (IEM) de Bailly. Elle y a appris à utiliser une tablette numérique sur PC, qui fonctionne avec le regard : le Tobii.



◀ **Le Tobii** permet à Gabrielle de communiquer par une commande vocale. Mais il lui donne aussi accès à sa musique, ses jeux, le téléphone, Internet... Tout ce qu'il faut pour être plus autonome.



Une version fixe existe, solidaire de son fauteuil. Ce sera pour elle le moyen de communiquer par une commande vocale. Mais également le moyen d'avoir accès à sa musique, ses jeux, le téléphone, Internet, la domotique... En clair, tout ce qu'il faut pour obtenir beaucoup plus d'autonomie, faciliter le relationnel et sa qualité de vie.

Pour ce type d'appareil, très particulier, les aides se sont révélées insuffisantes. Les Lions Clubs de la zone 8 du District multiple 103 ont pris le relais pour boucler le dossier financier. Leur implication dans cette action a été sans faille et nous avons pu réunir la somme manquante.

Le sourire de Gabrielle

Nous nous sommes tous retrouvés autour du sourire de Gabrielle et c'est notre Gouverneur Patrick Bonnefond en personne

qui a remis le chèque à la famille. Beaucoup de joie, mais aussi beaucoup d'émotion. Nous avons le sentiment d'avoir donné à Gabrielle la possibilité d'accéder à un des bonheurs les plus simples : pouvoir échanger simplement, facilement, avec ses proches.

Les Lions font partie de cette grande famille d'humanistes qui changent le gris de l'image en une palette de couleurs, celles lumineuses des petits bonheurs quotidiens, comme autant d'arcs-en-ciel, qui font la douceur d'une vie.

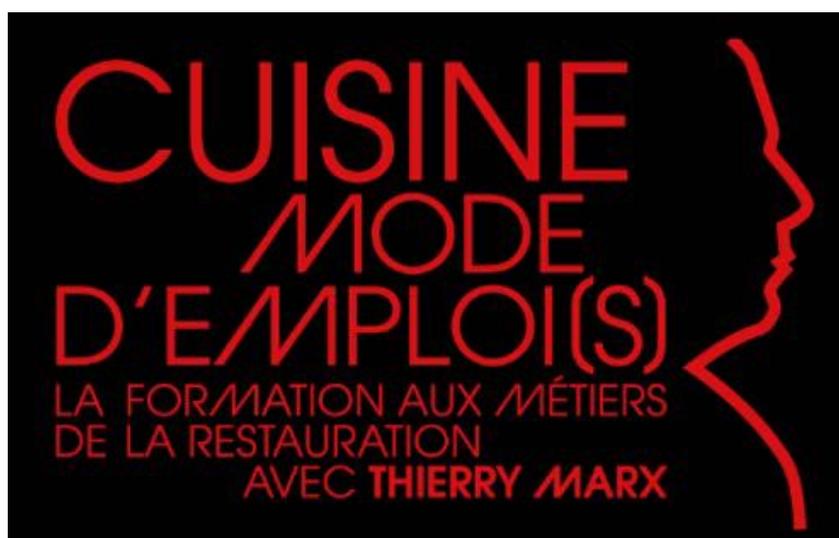
Pour Gabrielle, cette douceur, ce bien-être, c'est le Tobii qui va les lui donner. Nous avons croisé la route de Gabrielle, nous allons l'accompagner et suivre ses progrès. Nous, les Lions, qui sommes capables de redessiner des sourires, nous ferons en sorte que celui de Gabrielle continue de nous éblouir. Avec toujours et encore l'envie de « servir ».

SOUTENIR L'APPRENTISSAGE

aux métiers de la restauration

Le Lions Club Paris France Gastronomie a organisé un dîner caritatif pour fournir du matériel à l'école de cuisine de Thierry Marx.

Par **Philippe Brivot**, président fondateur du Lions Club Paris France Gastronomie.



Le Lions Club Paris France Gastronomie organisait, le 7 mars dernier chez Cuisine Mode d'Emploi(s), un dîner caritatif en faveur des apprenants de cette école initiée par le chef **Thierry Marx**. Grâce à cette soirée, l'organisme de formation se verra doté d'un matériel dédié à l'apprentissage.

Un repas pour 80 personnes

Faisant suite à une journée caritative gastronomique de préparations et de transmission des savoirs par le chef Christian Pilloud, du restaurant *Mon Plaisir* à Chamesol, le chef retraité très actif, Philippe Gavazzi et par Pascal

PRÔNANT LES CIRCUITS COURTS, NOUS AVONS SU MOBILISER LES PRODUCTEURS BISONTINS ET DE LA RÉGION QUI ONT OFFERT LEURS MEILLEURS PRODUITS.

Garnier, chef formateur de l'école – entourés des stagiaires employés polycompétents de restauration en formation et des professeurs, dont Andréa Gilabert à la manœuvre en service –, un véritable repas gastronomique avec des produits d'exception a été servi à 80 personnes.

Prônant les circuits courts, le Lions Club Paris France Gastronomie, avec son partenaire historique Bleu Blanc Cœur, ce jeune club aidé par la gouverneure du Lions Club Bourgogne Franche Comté, Anna Cupillard, a su mobiliser les gastronomes bisontins et de la région.

Monsieur le préfet du Doubs a honoré de sa présence la soirée avec des ▶



► personnalités, comme le chef Jean-Paul Jeunet qui venait apporter ses encouragements aux équipes qui se sont activées et présentées aux convives.

La directrice Céline Quinquenel avait convié la secrétaire générale Véronique Carrion à découvrir l'initiative du Lions Club Gastronomie fondé par Philippe Brivot.

Dix producteurs des alentours ont participé

Ainsi, dix producteurs avaient répondu présents pour offrir leurs meilleurs produits régionaux afin de confectionner ce repas de très haute volée. Chaque plat a été présenté par un Chef qui abordait l'accord mets-vins avec le producteur et le viticulteur concernés.

L'intégralité des bénéfices réalisés lors de cette soirée servira à l'achat de matériel pédagogique du CME Besançon, sachant que les clubs Lions locaux ont offert à chaque apprenant un cadeau de fin de stage qui leur sera utile dans leur vie professionnelle future.

N'hésitez pas à nous faire part de toutes vos remarques et idées de création d'actions caritatives en faveur des étudiants et des personnes en reconversion dans les arts culinaires, en nous sollicitant sur toutes les régions de France.



AGENCER ET MEUBLER

la Maison des aidants d'Alès

Le Lions Club Alès Doyen agence et meuble, pour 24 800 euros, la Maison des aidants qui vient d'être inaugurée à Alès.

Par **Alain Sulmon**, Lions Club Alès Doyen.

Le 14 mars 2023 a été inaugurée la Maison des aidants de la ville d'Alès sous l'appellation « L'instant répit ». Cette structure a été montée par la ville d'Alès en partenariat avec l'agglomération, le département, l'agence régionale de santé, etc., pour servir de guichet unique à tous les habitants qui endossent le rôle d'aidant. Elle a pu être agencée et entièrement meublée grâce au don du club Alès Doyen.

Offrir une écoute pour éviter l'épuisement

D'une surface de 135 mètres carrés, la Maison des aidants est un lieu d'accueil et d'information où les aidants trouveront des interlocuteurs – psychologues, assistantes sociales, personnel médical et paramédical... – qui pourront leur offrir une écoute, leur apporter de l'aide, afin de les soutenir au quotidien et d'anticiper tout risque d'épuisement.

Cet espace offre même une salle de « microrépit » qui permettra à tout aidant de s'isoler dans une salle spécialement aménagée, lui donnant la possibilité de se ressourcer et de profiter de moments de calme et de tranquillité.

« Si Tu prends ma place, prends aussi mon handicap »

Cette maison des aidants est le fruit d'une longue et ancienne collaboration entre le club Alès Doyen et la ville d'Alès. Ainsi, c'est à Alès qu'ont été installés, en 2009, les 176 premiers panneaux handicap – « Si Tu prends ma place, prends aussi mon

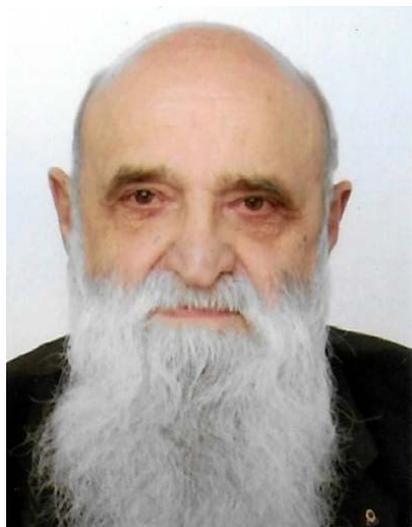
handicap » – distribués ensuite dans toute la France par le club et qui sont aujourd'hui plus de quinze mille à avoir été installés sur tout le territoire national grâce aux Lions.

Le vieillissement de la population et l'accompagnement des personnes âgées

représentent un défi croissant pour notre société. La contribution apportée par le club Alès Doyen à l'équipement de cette nouvelle Maison des aidants illustre notre engagement de toujours : « Partout où il y a un besoin, il y a un Lion ». —



« AMITIÉ, COMPRÉHENSION, TOLÉRANCE ET SERVICE »



Une aventure vécue et racontée par **Jean-Michel Sol**, membre fondateur du Lions Club Épernay Val Champagne.

Membre fondateur du club Épernay Val Champagne, il m'a pris un jour la fantaisie de rejoindre mon épouse dans son club Lions, tant il est un peu « usant » de vivre pleinement les activités de deux clubs.

Et finalement, ce n'est pas si facile de quitter un club dans lequel on a passé plus de 30 ans et dans lequel on compte beaucoup d'amis, pour rejoindre un club plus ancien où, même si l'on connaît tous les membres, on craint un peu de passer pour une pièce rapportée!!

Mon nouveau club m'a bien accepté

Mais cela s'est fait et, s'est fait dans une excellente ambiance, d'un côté comme de l'autre. Mon nouveau club m'a bien accepté. Preuve que, si dans ce club les traditions perdurent, et certains sont là pour les rappeler, elles évoluent aussi et se mettent au goût du jour... Ce club, qui compte un bon nombre de membres

actifs, compte aussi quelques privilégiés, qui, quand on regarde bien, sont largement aussi actifs et présents que les autres. Ce sont bien entendu des Lions ayant quelques années

est clair que, pour eux, même sans être « privilégié », cela se passe bien : tu peux être présent, c'est bien, tu ne peux pas être avec nous, ce n'est pas grave, l'essentiel est de te savoir là et de garder le lien.

Ce club, comme la plupart, réalise des actions de collecte pour pouvoir aider, en général directement, même si cela passe par le contact avec une association, mais l'essentiel des activités reste le « don de soi » et c'est sans doute ce qui explique grandement l'ambiance du club.

Chacun, quels que soient son âge, sa profession, sa culture, ses croyances et ses actions en dehors du lionisme, a toujours plaisir à contribuer, à participer

aux actions et aux différentes réunions et manifestations.

Covid-19 est passé par là...

La situation sanitaire que nous avons tous vécue est venue troubler cette marche tranquille. Visioconférences, absences, difficultés de rencontre, diminution des

« TU PEUX ÊTRE PRÉSENT, C'EST BIEN, TU NE PEUX PAS ÊTRE AVEC NOUS, CE N'EST PAS GRAVE, L'ESSENTIEL EST DE TE SAVOIR LÀ ET DE GARDER LE LIEN. »

de lionisme et, pour eux, dans la tradition, il y a toujours deux réunions statutaires par mois. Alors, être privilégiés leur permet de se sentir plus libres.

L'envie de se sentir plus libre

Nos amis plus jeunes ont eux aussi parfois envie et besoin de se sentir plus libres. Il

actions, nous avons tous connu cela, mais nous avons vite compris qu'il était essentiel de garder un lien, même avec ceux qui rencontraient plus de difficultés.

Pour certains, d'autres problèmes ont pu se greffer, les obligeant à rester loin du club pendant quelque temps, loin du club certes, mais jamais oubliés ni totalement isolés.

Le lien, malgré les contraintes et les difficultés a toujours tenu et bien tenu. Absents pendant les actions et les réunions, certains auraient pu mal le vivre, mais ils savaient que les amis du club pensaient à eux et les attendaient – le lien existait toujours.

Les trois moteurs du club

Cette amitié, cette compréhension ou cette tolérance sont restées les moteurs du club. Et même si cela n'empêche pas les « prises de bec » ou les désaccords, l'amitié et la tolérance dominant.

Est-ce dû aux traditions, à leur évolution, ou simplement à la façon de vivre du club où, si le service est la devise, ce sont, en premier lieu, la convivialité, les échanges et la découverte des uns et des autres qui priment? Qu'importent les raisons, après tout, l'essentiel est que tous soient heureux de se retrouver.

Dernièrement, nous avons eu la joie de retrouver un membre, absent depuis quelque temps et, même si le lien n'avait jamais été rompu, nous en souffrions un peu tous. Mais moins, sans doute, que Mélanie elle-même qui, lors de son retour, nous a procuré de grandes émotions en nous disant à quel point nous lui avions manqué et en nous expliquant que nous étions toujours présents avec elle.

Le lien existe toujours

Et nous avons tous constaté que cela n'était pas de simples mots lorsqu'elle nous a dévoilé le magnifique tableau qu'elle a peint en pensant à nous (*voir le tableau ci-contre*). Ce jour-là, elle a offert au club une magnifique toile représentant une tête de Lion. Ce tableau, qui passera de président en président, restera pour chacun de nous un magnifique témoignage d'amitié, de tolérance et de compréhension, les fers de lance de notre club.



MÉLANIE NOUS A OFFERT CE TABLEAU, QUI PASSERA DE PRÉSIDENT EN PRÉSIDENT ET RESTERA POUR CHACUN DE NOUS UN MAGNIFIQUE TÉMOIGNAGE D'AMITIÉ, DE TOLÉRANCE ET DE COMPRÉHENSION, LES FERS DE LANCE DE NOTRE CLUB.

Alors, finalement, si parfois les amis de mon premier club me manquent un peu, je trouve aujourd'hui ma place au Lions Club Épernay qui agit dans sa ville et sa région. Il connaît et soutient le rôle international du Lions Club en faisant partie des « clubs modèles ». Il

fait une belle place à l'humanisme, sait garder les traditions, les adapter et, tout en « servant », sait maintenir entre ses membres cette amitié, cette compréhension et cette tolérance, dont nous avons tous besoin. Merci à eux de m'avoir accueilli.

COMMENT BÉNÉFICIER d'une visibilité mondiale?



Une aventure vécue et racontée
par **Patrice Hubault**, PDG 2021-2022
du District Nord et membre fondateur des Lions
Club Amiens Somme et Amiens Jules Verne.



En tant que Lions de France, nous aimerions tous que nos formidables actions – tant en nombre qu'en qualité – soient connues au-delà de nos frontières ! Mais, jusqu'à récemment, nous ignorions un détail de poids qui nous privait de cette visibilité mondiale...

Ce détail – le respect des standards internationaux Lions –, nous l'avons appris à la dure ! Au printemps 2021, en pleine pandémie du Covid-19, la Convention internationale de Singapour ayant été annulée, nous avons l'opportunité d'assurer largement la visibilité de la France, grâce au Défilé des Nations qui allait se dérouler en visioconférence.

Le Défilé des Nations en visio

Pour cet événement, la past-directrice internationale m'a accordé 72 heures pour réaliser un film de trois minutes valorisant le Lions Clubs de France.

Les contraintes du Covid-19, nous les avons surmontées : jauge de dix personnes, choix d'un superbe champ de tulipes en bord de mer. Malgré la dévastation de ce champ par des chevreuils la nuit précédant le tournage, les cueilleurs de tulipes des quatre



Lions Clubs proches avaient trouvé de quoi faire de magnifiques bouquets ; nous avions pancartes et banderole à l'effigie du Président international, K-bis pour justifier le déplacement pour le tournage. Et, lors du montage du film, j'avais soigneusement rajouté le logo Lions en surimpression !

Après cette mobilisation intense, quelle fut notre déception de découvrir que ce film de la France n'avait pas été retenu ni diffusé ! Nous avons

QUE MANQUAIT-IL
POUR ÊTRE VISIBLE
À L'INTERNATIONAL ?
LES SURVESTES
AUX COULEURS OR
DU LIONS CLUBS
INTERNATIONAL QUE
LES LIONS EN ACTION
AURAIENT DÛ PORTER !

voulu en connaître les raisons et nous avons appris qu'il manquait le plus important : les survestes aux couleurs or du Lions Clubs International que les Lions en action auraient dû porter !

Pour le plus bel or au meilleur prix : un parcours du combattant !

Notre premier réflexe a été de vérifier sur le site du Lions Clubs International le prix de ces fameuses survestes aux couleurs or. Selon le taux de change, chaque surveste coûtait près de 75 euros, en cumulant 45 dollars de prix de base, frais de transport, taxes d'importation, TVA, et frais du transitaire.

Ainsi, pour un club de vingt membres, le budget atteignait 1 500 euros. Et pour notre District Nord, la somme grimpa à plus de 150 000 euros !

Comme, en juillet 2021, j'allais conjuguer les fonctions de 1^{er} vice-président du Conseil des gouverneurs, et de gouverneur en charge de la Commission Communication et Informatique, j'ai soumis ce sujet à cette Commission.

Certes, le siège parisien stockait des survestes, mais de couleur bleu ciel, donc non conforme à la couleur or des survestes officielles. Dès septembre 2021, avec l'aide du personnel de la Maison Saint-Jacques, nous avons lancé des appels d'offres en Asie et en Inde. Mais les prototypes reçus étaient trop éloignés des demandes qualitatives d'Oak Brook.

Faire travailler des entreprises françaises ?

En décembre, j'ai recherché les possibilités de faire travailler des entreprises françaises. Hélas, les premiers tarifs obtenus – presque similaires à ceux des Américains – ne correspondaient pas à notre objectif : celui de réaliser une surveste de qualité pour un budget maximum de 20 euros.

Or, mon équipe de district comptait un Président de zone qui avait fait carrière dans le textile, et qui avait été à l'origine du label « France Terre Textile ».

Bien que notre objectif lui semblât difficile à atteindre, il a activé son réseau d'entreprises nationales. Hélas, les premiers



résultats, sur la base de 2 000 pièces, restaient encore trop éloignés de notre but.

Nous avons alors opté pour une sous-traitance à quatre entreprises différentes : pour l'une, la fabrication du tissu, pour la seconde, l'optimisation des patrons selon les tailles ; pour la suivante, la confection des survestes, et enfin, pour la dernière, la broderie du logo Lions.

Nous nous sommes mobilisés non seulement pour obtenir les meilleurs coûts, mais aussi pour obtenir la plus belle couleur or ! Le premier prototype présenté lors du Congrès de printemps du District au Touquet-Paris-Plage se ▶



► **révéla trompeur** : si en lumière naturelle le rendu semblait correct, sur scène, sous les projecteurs, la teinte était franchement décevante. Immédiatement, nous avons fait refaire des prototypes successifs jusqu'à trouver un polyester 82-18 satiné de 220 grammes nous permettant d'avoir une qualité et un rendu « or » parfait!

De la production à la mise à disposition

Pour les commandes groupées par tailles de M à XXXXL, les clubs et Branches de notre District ont reçu, en juin 2022, un tableau des équivalences de tailles par rapport au tour de poitrine. Pour un rendu de qualité, le logo Lions a été brodé directement sur les survestés et non sur un support intermédiaire.

Pour chaque club, j'ai édité la feuille récapitulatif le nombre de survestés par taille. Frédéric Rohrmann, membre de mon club, a mis à notre disposition le sous-sol de 1000 mètres carrés, les tables de préparation

de son magasin Jouets Club. Avec Laurent Pecquet, trésorier de District 2021-2022, nous avons rempli un sac de survestés par

NOUS AVONS PU
FINANCER UN CADEAU
DURABLE SOUS LA FORME
DE 1900 SURVESTES,
CE QUI CORRESPONDAIT
EXACTEMENT AUX
1900 MEMBRES ACTIFS DES
CLUBS DE NOTRE DISTRICT !

club. Puis nous avons regroupé les sacs dans des cartons par Zone.

Les survestés : des cadeaux très appréciés

Du fait du Covid-19, c'est par visioconférences que nous avons fait nos visites de clubs, les CCGD, les conseils d'administration et les cabinets du gouverneur. Cela nous avait permis de diffuser rapidement les

objectifs du District pour l'année, tout en écoutant les objectifs et besoins des clubs.

Grâce aux économies substantielles réalisées par les visioconférences, nous avons pu financer un cadeau durable sous la forme de 1900 survestés, ce qui correspondait exactement aux 1900 membres actifs des clubs de notre District!

Et, lors des premières manifestations qui viennent d'être faites avec ces survestés, ce sont les visiteurs eux-mêmes qui sont venus discuter avec nos membres revêtus de leurs survestés, pour s'informer sur le Lions Club et sur nos actions!

En outre, ces survestés facilitent les contacts pour convaincre de nouveaux membres de rejoindre nos clubs. Elles engendrent aussi la prise de belles photos collectives des clubs qui font le buzz sur les réseaux sociaux. Et, en moins de quinze jours, plusieurs de ces photos ont même été reprises au niveau international sur la page Facebook de la LCIF! Ainsi, « servir en or » a vraiment la cote! —

DES NOBEL BIS !

Chaque année, à l'instar des prix Nobel, dix prix dits « Ig Nobel » récompensent des recherches scientifiques insolites, voire loufoques, mais toujours très sérieuses !

Par **Roland Mehl**.



Chaque année, en septembre, deux mois avant la cérémonie des Nobel à Stockholm et à Oslo, sont décernés les « Ig Nobel », contraction de « ignoble » et « Nobel ».

Ce sont des distinctions qui récompensent des recherches scientifiques insolites, souvent loufoques, mais toujours rigoureuses, émanant de vrais chercheurs et publiées dans de vrais journaux savants qui posent des questions saugrenues sur des sujets sérieux amenant à réfléchir.

Absurdes, mais utiles

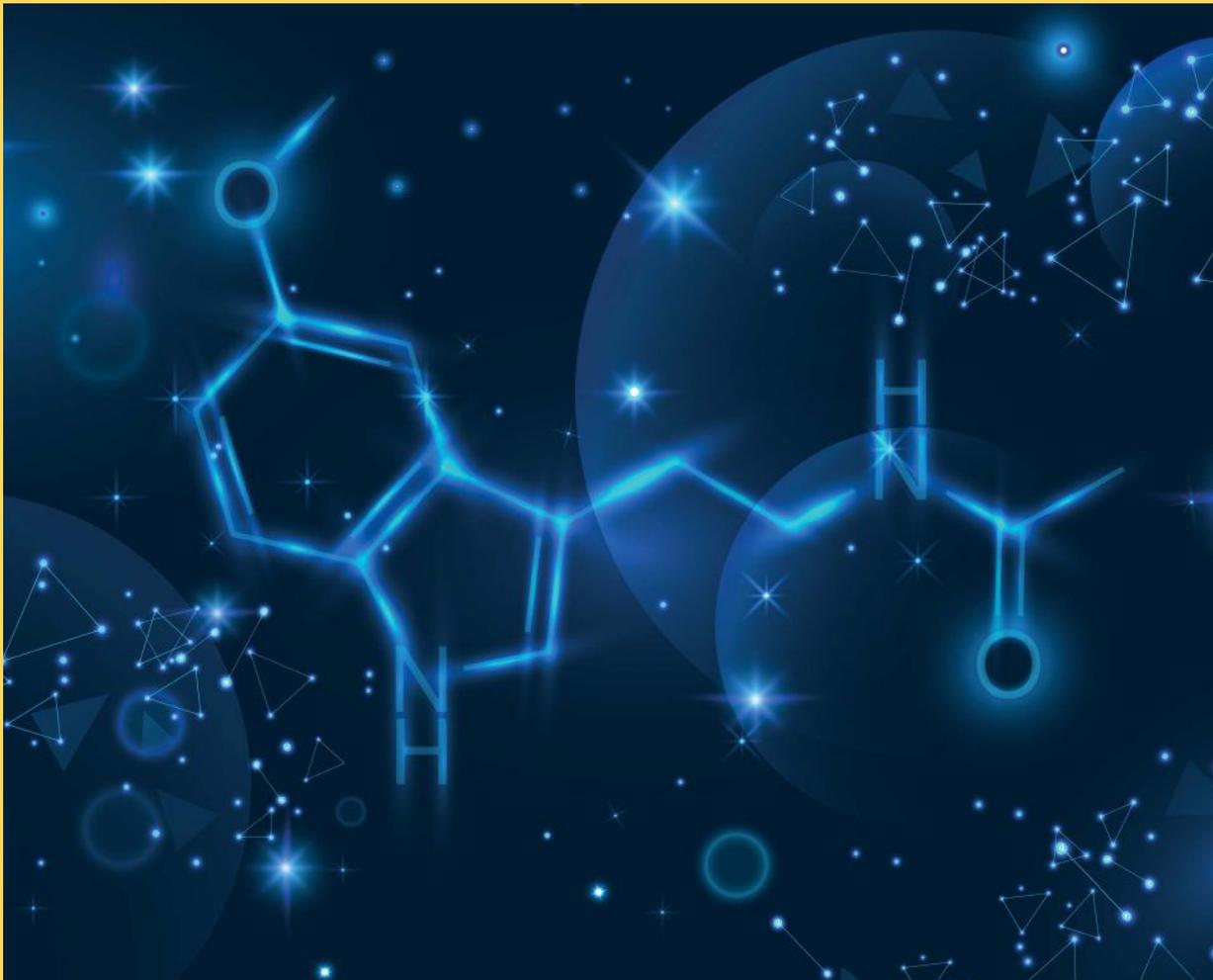
Créés en 1991, ces prix ont pour objectif de montrer que des faits paraissant absurdes peuvent apporter des connaissances utiles. Au nombre de dix, ils sont remis solennellement à l'université Harvard, à Boston, après délibération d'un jury composé de nombreuses personnalités, journalistes du monde de la science et de la culture, dont des délégués du vrai Nobel, tous réunis dans un « Conseil des gouverneurs des prix Ig Nobel ».

Voici quelques exemples de lauréats récents.

- En médecine, un Américain a décrit le bénéfice des montagnes russes dans l'évacuation des calculs rénaux !
- En physiologie, un Japonais a présenté une étude montrant les leçons d'une autocoloscopie en position assise !

- En biologie, un Américain a publié une étude pour lutter contre les gaz intestinaux !
- En chimie, un Portugais a montré que la bave est un bon nettoyant pour les surfaces sales, dû à la présence d'une alpha-amylase ! De plus, un Japonais a élucidé les composants chimiques responsables des mauvaises odeurs des pieds !
- En physique, un Français, Jacques Benveniste, est convaincu que l'eau est un liquide intelligent qui possède une mémoire et est capable de retenir des événements bien après leur disparition !
- En littérature, un Allemand explique comment la civilisation humaine a été influencée par d'anciens astronautes extraterrestres !
- En art, un Anglais a publié un ouvrage illustré décrivant les pénis du règne animal.
- En psychologie, un Japonais a fait apprendre à des pigeons à distinguer les tableaux de Picasso et ceux de Monet !
- En économie, un Italien a expliqué pourquoi le succès et les honneurs allaient plus souvent aux chanceux qu'aux talentueux !
- En technologie, un Canadien a inventé un casque destiné à protéger la tête des piétons !

À suivre donc, car il y en a dix chaque année. Et à noter que le président Jacques Chirac a reçu l'Ig Nobel de la paix en 1996 pour la reprise des essais nucléaires en Polynésie le jour du cinquantième anniversaire de Hiroshima !



LA MÉLATONINE AU TOP

L'an dernier, a été vendu en France 1,5 million de boîtes de mélatonine, sous une quinzaine de présentations, pour combattre les méfaits de l'insomnie, d'autant que le statut de complément alimentaire lui permet d'être en vente libre. Son succès vient du fait qu'elle constitue une forme douce et naturelle d'aide à l'endormissement, sans être qualifiée de somnifère, dont elle ne possède pas les effets délétères.

La SFRMS (Société française de recherche en médecine du sommeil) a émis des recommandations sur ce produit largement utilisé.

La mélatonine est sécrétée par l'épiphyse pinéale dans le cerveau, et il est vrai que son action réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité subjective du sommeil sur le réveil nocturne. Son

effet soporifique étant rapide, la dose conseillée de 1,9 milligramme contenue dans chaque comprimé provoque un effet ponctuel. Elle ne possède que peu d'effets secondaires à court terme, ni syndrome de sevrage. Elle permet surtout d'éviter « le petit comprimé du soir » : benzodiazépines, hypnotiques ou anxiolytiques, qui possèdent des effets secondaires redoutables et une accoutumance difficile à traiter. Le rôle de la mélatonine est ainsi de préparer le corps humain au sommeil. Sa sécrétion débute dès que la lumière décline et se prolonge tout au long de la nuit, avec un pic vers 3 heures du matin. Elle est aussi très utile lors d'un long voyage aérien pour pallier le décalage horaire, à la dose d'un comprimé, avant le coucher le jour du départ et trois jours suivant l'arrivée. Un tiers des personnes de plus de 65 ans et près de 55 % des plus de 85 ans en consomment.

QUOI DE NEUF ?

- Nouvelle balance : la Withings Body intègre la mesure d'un grand nombre de paramètres santé. Grâce à des capteurs placés sur le plateau, elle est capable d'analyser la composition corporelle complète pour surveiller sa santé (masses musculaire, osseuse et grasse, indice de masse corporelle, pourcentage d'eau et bilan cardiovasculaire, score de santé nerveuse).
- Des chimistes de l'université japonaise de Tohoku viennent de mettre au point une fibre capable d'analyser la sueur de celui ou de celle qui la porte, afin de surveiller les signaux physiologiques vitaux liés à son état de santé mentale et physique.
- Une étude de l'université Monash de Melbourne démontre que les personnes ayant un fort taux de cholestérol HDL (le bon!) ont un risque accru de 33% de fractures par rapport à celles dont le taux est plus faible.
- Un intéressant travail du professeur Termoto de l'université d'Osaka délimite l'action du café sur le cœur. Il conclut qu'une forte augmentation du risque de mortalité cardiovasculaire n'est observée que chez ceux ayant une tension élevée, mais pas chez les normotendus. Quant au thé, il a été associé à une réduction de la pression artérielle chez les personnes ayant une préhypertension et à une réduction de la mortalité chez ceux ayant une maladie cardiovasculaire.



À L'HONNEUR

Plusieurs événements concernant la santé sont célébrés ce mois d'avril 2023. Les voici.

- Le 4 avril, la Journée mondiale contre l'autisme. Chaque année, elle a pour but de sensibiliser le public à ce qui constitue un véritable défi de santé publique qui touche environ 35 000 naissances par an. Il s'agit de troubles neurodéveloppementaux concernant 5% de la population mondiale.
- Le 7 avril, la Journée mondiale de la santé, placée sous l'égide de l'OMS. Elle est destinée à attirer l'attention de la communauté internationale sur



les mesures à prendre d'urgence pour conserver la santé des êtres humains et empêcher notamment les 13 millions de décès annuels dus à l'environnement et évitables.

- Le 11 avril, la Journée mondiale contre la maladie de Parkinson pour informer sur la complexité de cette maladie et transmettre du courage et de l'espoir aux 4 millions de personnes, dont 200 000 Français, qui en souffrent.
- Le 25 avril, la Journée mondiale de lutte contre le paludisme, instituée par l'OMS en 2007, en association avec l'Unesco, afin d'innover et sauver des vies parmi les 250 millions de citoyens atteints.

LES RICHESSES DU TERROIR PHOCÉEN

Le Languedoc-Roussillon, la Provence et la vallée du Rhône

Découvrons les paysages du littoral dans l'arrière-pays de Marseille : la nature est belle et généreuse même si les parties sauvages paraissent arides. Marseille ne se résume pas à ses plages, ses îles, ses calanques, ses spécialités. Des différences, il y en a beaucoup entre la côte marseillaise et toulonnaise, la Côte d'Azur touristique, le Languedoc viticole, le Roussillon des primeurs et des anchois, le vieux comté de Nice, profondément marqué par sa parenté italienne. Marseille a su aussi transmettre à ses habitants, citoyens de la plus vieille ville de France, une identité... Le terroir a aussi inspiré l'art et les plus grands artistes.

Par **Rosine Lagier**.

La cuisine de Marseille est liée au terroir par ses produits de la mer, ses plantes aromatiques, ses légumes et ses fruits mûrs à point : elle est vigoureuse, goûteuse, généreuse. C'est le pays de l'huile d'olive, de l'ail, des tomates, des aubergines, des fenouils, des citrons et des poissons...

Entre terre et mer : gastronomie et vins

Le terroir de Cassis – qui s'implante entre le massif des Calanques à l'ouest, le mont Gibaou au nord et le massif de Canaille à l'est – est fortement marqué par la présence de bois de pins d'Alep et de plus de 200 hectares de vignes.

La production de vins est reconnue par une AOC depuis le 15 mai 1936, avec quatre autres vignobles français, plaçant Cassis en tête des vins classés de France. Selon Frédéric Mistral, « le vin blanc de Cassis brille comme un diamant limpide, sent le romarin, la bruyère et la myrte, qui couvrent nos collines et dansent dans le verre ».

La soupe de poissons et la bouillabaisse, plats emblématiques

La soupe de poissons se prépare le plus souvent avec des poissons de roches, comme la girelle, la rascasse,



le roucaou, la vieille. On peut y ajouter du congre (fielas), des crabes à grosses pinces (des fioupélans). À l'origine de cette recette, ce sont les pêcheurs qui, à leur retour de pêche ou du marché, ramenaient à la maison les invendus ou les invendables pour en faire une soupe servie avec des croûtons frottés d'ail. Chaque famille a ses petits secrets!

La bouillabaisse est un autre plat emblématique de Marseille. Elle doit aussi son origine aux pêcheurs qui, en triant le poisson destiné à la vente, mettaient de côté certaines pièces qu'ils gardaient pour eux. La recette s'est améliorée au fil du temps avec un ajout d'un fond liant et de crustacés. Son appellation viendrait de la cuisson : « Quand ça bout, on abaisse »!

On peut choisir aussi du rouget-grondin (galinette), de la lotte (baudroie), de la vive (araignée), de la rascasse, du saint-pierre, de la langouste... De façon générale, la bouillabaisse se sert dans deux plats : le poisson d'un côté et le bouillon de l'autre mais, selon les convives, les deux peuvent être mélangés dans une assiette creuse et servis avec rouille ou aioli, accompagnés de croûtons frottés à l'ail.

▼ **Marseille, le marché aux poissons** du Vieux-Port.



Quelques alliances mets-vins, selon Joanna Simon

Servie avec de l'ail, de la rouille et des croûtons, la bouillabaisse se marie bien avec les rosés secs de la vallée du Rhône, de Provence, du Languedoc. On pourra les remplacer par des blancs aromatiques, pleins et ronds, de la vallée du Rhône et de Provence.

Avec une anchoïade ou une tapenade, les rosés secs au bouquet aromatique seront parfaits. Ils conviennent bien aux poissons, tout comme les blancs, moins nombreux en raison de la chaleur du climat. Bellet, cassis, côtes-du-lubéron ou de provence s'imposent même face à un aioli.

La ratatouille froide s'associe à un blanc ou un rosé de Provence. Chaude, elle s'allie à un rouge, tel un costières-de-Nîmes. Les rouges du Languedoc-Roussillon s'harmonisent souvent bien avec la palette aromatique de ce plat. Pour un blanc, on préférera un sauvignon.

Pour certains, si les plats les plus alléchants sont issus du bassin méditerranéen, c'est de la vallée du Rhône que proviennent beaucoup de vins. Au nord, la syrah donne de puissants vins rouges, tels l'hermitage et le côte-rôtie. La vallée du Rhône méridionale donne des vins rouges chaleureux et épicés, comme le châteauneuf-du-pape et le gigondas, quelques rosés secs et puissants...

Quand le terroir inspire l'art

En 1837, Stendhal s'étonne de la transparence de l'air. Paul Cézanne, en 1876, écrit que le soleil est si effrayant que les objets semblent s'enlever en silhouette, non pas en blanc et noir, mais en bleu, rouge, brun, violet.

En 1889, Paul Signac – qui parcourt la côte avec Henri Person et qui incarne le pointillisme – écrit à Van Gogh : « Du blanc, du bleu, de l'orange, harmoniquement dispersés dans de jolis mouvements de terrain. Notre vert Véronèse et notre bleu de Cobalt sont de la merde à côté de ces flots méditerranéens. »

D'autres peintres seront fascinés par les couleurs qu'offrent Cassis, les calanques, le bec de l'aigle ou Figuerolles : Charles Camoin, Othon Friesz, Henri Manguin, David Dellepiane, Georges Braque... Francis Picabia dessinera des arbres cubistes à Cassis. Winston Churchill, peintre estimé, élève de Louis Audibert, sera, lui aussi, fasciné par les couleurs et les paysages de la région.

L'accent et le parler marseillais !

Un véritable Marseillais se reconnaît par son accent, par sa « tchatche », par ses expressions. La cuisine comme l'accent sont le soleil de la cité phocéenne ! Le parler marseillais est fondé sur la langue provençale, mais ▶

photo Philippe Alès, licence Creative Commons.



▲ **Les marchandes de légumes**
au grand marché, début xx^e siècle.

▲► **Le vignoble de Cassis.**

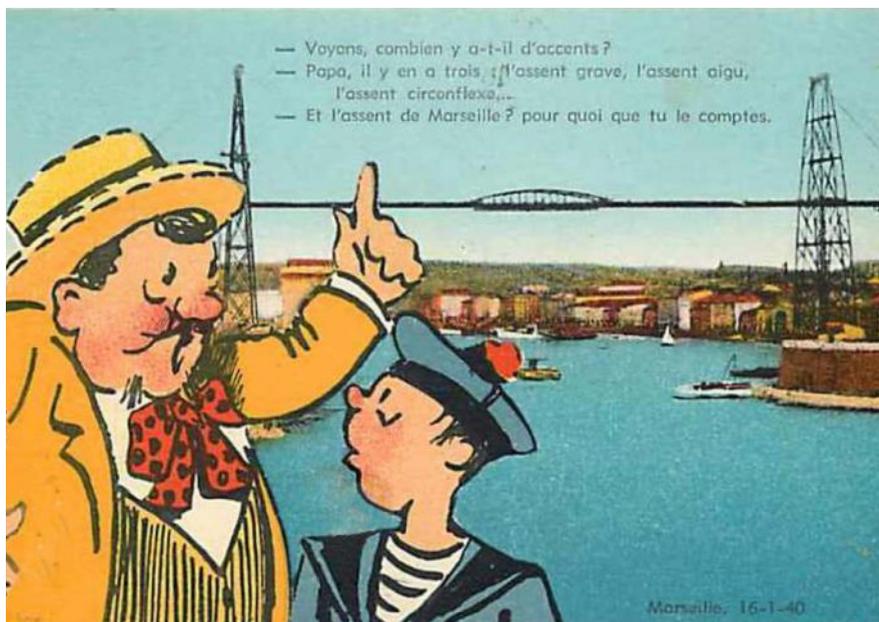
▲►► **La bouillabaisse** au cabanon,
début xx^e siècle.

► **La calanque de Morgiou.**

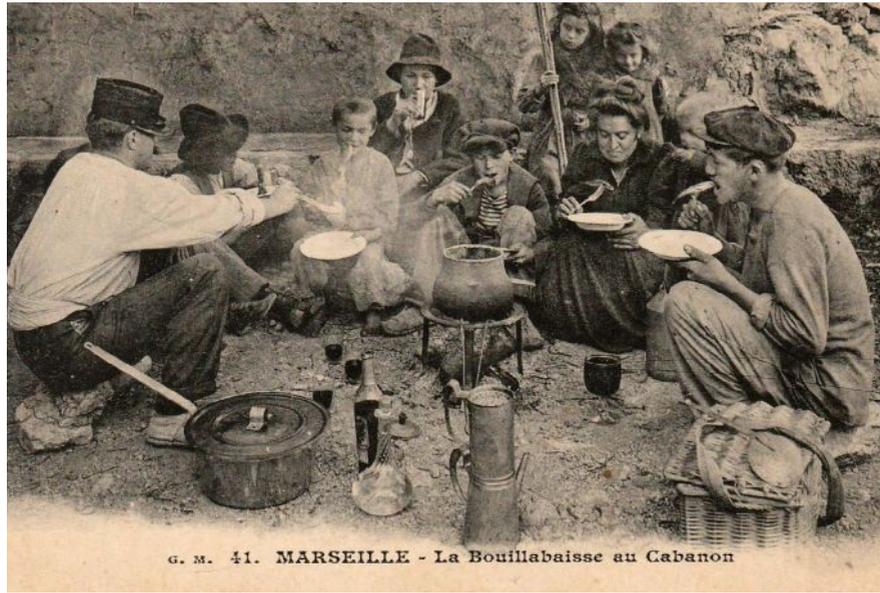
▼ **Humour :** l'accent
marseillais, carte postale
du milieu du xx^e siècle.



UN VÉRITABLE
MARSEILLAIS SE
RECONNAÎT PAR SON
ACCENT, PAR
SA « TCHATCHE »,
PAR SES EXPRESSIONS.
LA CUISINE, COMME
L'ACCENT, SONT LE SOLEIL
DE LA CITÉ PHOCÉENNE !



— Voyons, combien y a-t-il d'accents ?
— Papa, il y en a trois : l'assent grave, l'assent aigu,
l'assent circonflexe, ...
— Et l'assent de Marseille ? pour quoi que tu le comptes.



► avec certains mots ou expressions tellement «singularisés» façon Vieux-Port que même les Toulonnais, pourtant voisins, ont parfois du mal à le comprendre.

Si le vocabulaire marseillais s'approprié pour 90 % la langue provençale, il intègre des mots italiens, corses, arabes, comoriens... C'est l'accent le moins standard et, d'après certains chercheurs, celui qui s'éloigne le plus des normes. Jugé chantant et agréable pour les uns, jugé comique pour d'autres, le parler marseillais a été mis au centre de nombreuses œuvres, aux scènes cocasses de Marcel Pagnol ou par les chansons déjantées de Massilia Sound System. Depuis 2006, l'académie de Marseille édite son propre dictionnaire du parler marseillais!

La pétanque, sport emblématique

La pétanque est ici un sport pratiqué dans les familles – du plus jeune au plus ancien – et il y aurait ici «autant de terrain de boules que de villages». Chaque terrain dispose d'une statuette représentant une dame friponne présentant son postérieur: lui embrasser les fesses est une tradition que se doivent de respecter ceux qui ont fait un score à zéro.

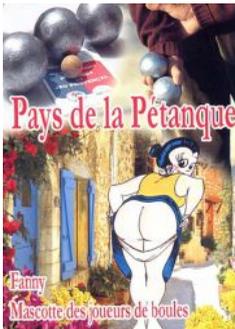
Jouer à la pétanque, c'est un moment de plaisir et de vivre ensemble, peu importe le résultat: «Tirer, pointer, avec pieds tanqués, faire carreau sur carreau et perdre, c'est faire Fanny!» Marcel Pagnol retranscrit parfaitement la scène dans son livre *Le temps des amours*.

Bien plus qu'un sport provençal occasionnel ou régulier, la pétanque se classe au 11^e rang des sports de France, grâce à son nombre de licenciés. Son nom vient de l'expression «pés tanqués» qui signifie pieds joints. Ce serait en 1908 que Jules dit «Le noir» inventa

LE NOM DE LA BOUILLABAISSE, PLAT EMBLÉMATIQUE DE MARSEILLE, VIENDRAIT DE LA CUISSON: «QUAND ÇA BOUT, ON ABAISSE»!

la «pétanque», à La Ciotat près de Marseille, et c'est en 1923 que l'on trouve la première boule métallique réalisée en alliage de bronze et d'aluminium. On la doit à Vincent Mille et Paul Courtieu, fondeurs dans une usine de menottes à Lyon.

Depuis 2021, Philippe Quintais et Philippe Suchaud sont les Français qui, avec 14 titres de champion du monde chacun, détiennent le plus grand nombre de titres de champion du monde tous sports confondus!



Le code des usages des produits de la mer

S'il n'y a pas de couverts à poisson (c'est une invention du début du XX^e siècle), en s'aidant d'un petit morceau de pain, on sépare la chair des arêtes que l'on dépose sur le bord de l'assiette. Les huîtres, les palourdes, les praires se mangent avec la fourchette dite à huîtres. La chair est détachée de la main droite tandis que la gauche maintient le coquillage. Il est permis de boire élégamment et sans bruit le jus de la coquille.

Cuites, les moules se séparent de la coquille à l'aide de la fourchette. On peut saisir les coques à la main. En revanche, il est interdit d'aspirer la moule à même la coque. Le jus se boit avec une cuillère.

DE MALO-LES-BAINS À NICE, PAR SAINT-OUEN

Dix ouvertures et deux valeurs sûres

Soit ces tables viennent d'ouvrir et sont à découvrir, soit elles se confirment en s'étant bonifiées au fil des années.

Par **Philippe Colombet**.

▼ Après Ibiza, New York, Las Vegas et Miami, c'est Tel Aviv à Saint-Ouen avec la cheffe Jess Soussan, chez HaSalon.

Passé par les plus belles brigades parisiennes avec les chefs Michel Rostang, Thierry Marx, Guy Savoy et Nicolas Sale au Ritz, Charles Bruneval a l'envie d'un retour aux sources, de renouer avec des valeurs, de travailler en circuit court, de privilégier une simplicité, pour dérouler une cuisine lisible, soignée, affranchie du superflu et d'un excès de techniques.

Il s'agit de rendre hommage à la richesse du terroir des Flandres, de rendre toute leur noblesse aux produits qui signent la double identité d'une côte nourrie par la mer et les plaines.

Sole de Dunkerque et asperges des sables de Ghyvelde

Alternant, selon les saisons, la sole de Dunkerque, le maquereau, la crevette grise et bien d'autres poissons fumés « maison », les asperges des sables de Ghyvelde, les endives de pleine terre et les





pommes de terre de ce plat pays qui produit parmi les meilleures.

À cela s'ajoutent des spécialités comme welsh, carbonnade flamande, waterzooï et potjevleesch. Derrière les baies vitrées qui baignent la salle de lumière, c'est une cuisine de brasserie gastronomique. Si la bière fait partie de la culture locale avec une carte d'une trentaine selon les saisons, parmi les bières de dégustation, certaines sont élevées dans des fûts de Meursault et de Nuits-Saint-Georges. La maison force le clin d'œil à ses racines bordelaises. Le groupe Pichet est propriétaire des *Carmes Haut-Brion*. C'est au 4 rue Marcel Sailly, à Malo-les-Bains, près de Dunkerque.

Couronnée de trois étoiles Michelin aux États-Unis

À Paris, 24 rue Cadet, dans le quartier du faubourg Montmartre, La Fantaisie est un repère pour les habitants du IX^e. Conçu comme une

▲ **C'est le Nord. Dunkerque.** Welsh, carbonnade flamande, waterzooï et potjevleesch vous attendent à Malo-les-Bains.

RENDRE LEUR
NOBLESSE AUX
PRODUITS QUI SIGNENT
LA DOUBLE IDENTITÉ
D'UNE CÔTE
NOURRIE PAR LA MER
ET LES PLAINES...

enclave fertile en pleine ville, l'hôtel célèbre l'esprit bohème du quartier, comme un village au cœur du centre de la capitale.

Avec son grand jardin en pleine terre, La Fantaisie propose un concept autour du végétal. Imaginés comme havres de paix, les chambres et le spa Holidermie permettent de se déconnecter

d'un univers urbain. Au style décalé, c'est le décorateur suédois Martin Brudnizki qui a donné vie à cette adresse.

Côté gastronomie, c'est la cheffe française Dominique Crenn qui prend les spots de restauration, le restaurant Golden Poppy, le Poppy Café et le Rooftop. Elle a bouleversé la gastronomie californienne en s'imposant comme seule cheffe couronnée de trois étoiles Michelin aux États-Unis. Sa

vision ne laisse aucune place aux compromis. Dans l'assiette, elle revient sur ses années en France et son amour pour la Californie, aux valeurs inclusives. ▶



► Le goût de Tel Aviv vibre à Saint-Ouen

Depuis l'ouverture de la sensation culinaire HaSalon par le chef Eyal Shani, à Tel Aviv en 2008, plusieurs restaurants du même nom ont vu le jour à Ibiza, New York, Las Vegas et Miami, mettant en scène ses plats d'avant-garde dans une ambiance festive.

C'est maintenant à Paris, plus précisément au 106 rue des Rosiers, à Saint-Ouen, avec la cheffe Jess Soussan. Une cuisine ouverte invite aux interactions pour un mix détonnant de festivités tant visuelles que culinaires.

HaSalon a une tradition de menu évolutif, offrant un lot de surprises et de délices de façon récurrente. En célébrant la richesse de la terre et de la mer méditerranéenne, HaSalon conjugue la créativité du chef Eyal Shani aux cuisines du monde entier. Grâce à des ingrédients de qualité, localement dès que possible, HaSalon propose une expérience énergétique qui reflète le goût de ses origines à Tel Aviv avec la vibration de Saint-Ouen.

▲ **Dominique Crenn** a bouleversé la gastronomie californienne, seule cheffe couronnée de trois étoiles Michelin aux États-Unis, elle arrive à Paris, au Golden Poppy.

Un voyage gustatif et sensoriel dans les Caraïbes

Ça bouge près des Champs-Élysées. Yacatan, nouveau restaurant mexicain festif, propose un voyage gustatif et sensoriel dans les Caraïbes. Au 68 rue Pierre Charron, cette nouvelle adresse s'annonce comme un incontournable des soirées parisiennes.

Au menu : des cocktails signés, des plats typiquement mexicains, ceviche de thon, guacamole, chili con carne, tacos et quesadilla et une pina colada pour la touche sucrée, comme à Tulum.

Le zéro alcool au menu des tables étoilées

Si le chef David Toutain continue à se concentrer sur son unique table gastronomique, c'est pour mieux développer son jardin en permaculture, l'occasion de faire évoluer sa maison et sa cuisine guidée par la terre, avec le lancement d'extractions, maturations, infusions à froid, jus, fermentations, eaux, thés et décoctions.



Avec son chef sommelier Fabien Vullion, ils proposent un accord inédit non alcoolisé, un tournant vers une sommellerie créative, hors des sentiers battus. On retrouve une infusion à froid à base de sarrasins et bergamote pour sublimer bulot et romanesco, un kombucha infusé à l'albedo en accord avec le poisson à la chicorée, une eau de bourgeons de sapin de Douglas pour accompagner le homard, une création d'épeautre et mousse de lait pour escorter un dessert, une extraction de pépins et épiluchures de coing, miel et safran.

David Toutain apporte ici une dimension nouvelle. Un nouveau voyage à découvrir. C'est au 29 rue Surcouf, Paris VII^e.

La vision d'Hélène Darroze sur le burger

Pour faire un bon burger, il faut être intransigent sur la qualité des ingrédients. C'est le désir d'une cuisinière de renommée internationale d'offrir une alternative à la grande gastronomie qu'elle

◀ **À Paris**, puisant dans l'imaginaire des jardins, le Golden Poppy a orchestré un intérieur au charme bucolique.

▶ **À Paris**, Yacàtan propose un voyage gustatif en Caraïbes.

défend en son adresse historique Marsan, alternative déjà amorcée lors de la création de son restaurant bistronomique Jòia, et d'étendre son identité culinaire à une restauration street food, chaleureuse et accessible.

Un lieu et une configuration où chacun a la possibilité de reconnaître l'ambiance des dîners américains, vivante et authentique, ouverte sur des pièces animées. La vision d'Hélène Darroze de la cuisine du burger repose sur les principes de sa vision de la gastronomie, qualité des produits, respect des saisons et circuits courts. C'est au Jòia Bun, 16 rue de la Michodière, Paris IX^e.

Farcis niçois et soupe de poisson à la rouille

Seen by Olivier pose ses valises sur la Côte d'Azur, au sixième et dernier étage du nouvel Anantara Plaza, à Nice. Ce concept, créé par le chef entrepreneur Olivier da Costa, est une immersion dans une atmosphère, entre vue panoramique, cadre intimiste et cuisine éclectique. ▶

À REIMS ET PARIS XIV^e, UNE CASERNE ET UNE CANTINE

À Reims, Julien Raphanel reçoit le trophée Jeune talent 2023 du *Gault & Millau* et, à Paris, Loïc Falgas prend les commandes d'une cantine du chef Christian Etchebest.

Originaire de Lyon, Julien Raphanel, jeune chef de 29 ans, est à la tête des cuisines de La Caserne Chanzy et de son restaurant, La Grande Georgette. Il a fait ses armes auprès de Guy Lassausaie et Philippe Mille. Il propose une carte restreinte de plats « fait maison » à base de produits frais, locaux et de saison. L'hôtel est un lieu chargé d'histoire, inauguré en 1926. Il a hébergé la caserne des pompiers de Reims pendant 70 ans.

Le restaurant tient son nom du prénom de l'épouse du capitaine de la caserne. La carte des vins et champagnes offre un choix de 700 références, dont 300 pour les champagnes, des appellations les plus célèbres aux plus confidentielles. C'est au 18 rue Tronsson Ducoudray, à Reims.

L'AUTHENTICITÉ DU SUD-OUEST

En 14 ans, La Cantine du Troquet Pernety est devenue institution. Christian Etchebest est aujourd'hui à la tête de six adresses, quatre à Paris, une à Rungis et une à Pau. Pernety a été la première. Le décor rustique n'a pas pris une ride. Il se patine comme s'il avait toujours existé. On ne réserve pas. Un comptoir permet d'attendre les amis en prenant un verre, avant de s'installer autour des tables d'hôtes. L'amour du produit est essentiel.

C'est le nouveau chef Loïc Falgas qui est aux commandes. Ancien second au Château d'Estoublon et de La Folie Douce, à Chamonix, il est curieux des cuisines d'ailleurs et casse les codes. Sur l'ardoise, il y a les incontournables de la maison, comme les couteaux ou les crevettes à la plancha, les terrines, les soupes, une pièce de bœuf et une pièce de cochon mitonnée. C'est au 101 rue de l'Ouest, Paris XIV^e.



◀ À Reims, La Caserne Chanzy fait partie de l'héritage Art déco qui marque la reconstruction des années 1920.



▶ Dans le XIV^e, La Cantine du Troquet Pernety possède tous les codes de la bistronomie chère au chef d'origine béarnaise.

► **À Paris**, Les Caves de Taillevent proposent des ateliers de dégustation et des rencontres avec les grands acteurs du vin.



► Avec sa décoration d'inspiration Art déco, il offre une vue à 360° sur la ville et la mer Méditerranée, depuis la salle et la terrasse, où le mot d'ordre est de voir et d'être vu. On y retrouve les saveurs du monde, de la cuisine asiatique aux spécialités méditerranéennes. Le chef, avec des producteurs locaux, met à l'honneur les spécialités niçoises, pissaladière, farcis niçois, escargots, soupe de poisson à la rouille et rigatoni façon « Riviera ». C'est au 12 avenue de Verdun, à Nice.

Pour jouer avec les accords mets et champagne

La cave à champagne de Mumm s'associe avec la table bistronomique Flocon. Ce restaurant accueille sa première expérience pérenne autour des champagnes. Il est possible de découvrir des plats de saison associés, en adéquation, à une cuvée, pour un accord gustatif.

À la carte, on y retrouve la collection de grands crus, avec des cuvées millésimées telles que la cuvée RSRV Blanc de Noirs, la cuvée RSRV Blanc de Blancs, mais également la cuvée d'exception Lalou RSRV 4.5 et le champagne rosé Foujita qui complètent la gamme.

Le restaurant suggère la « Table RSRV ». Le chef Josselin Flocon et l'ambassadrice de marque, Laura Kamel, ont élaboré des accords mets et vins pour déguster une cuisine associée aux cuvées de la maison. C'est au 75 rue Mouffetard, Paris V^e.

« La culture populaire japonaise manque en France »

Après le succès de Jinchuan Shokudo, le couple franco-japonais Alban et Miyo continue sa mission : « Importer la culture populaire japonaise qui manque en France. » À deux pas de République, le concept se duplique avec une nouvelle adresse, dont la décoration

LE COUPLE
FRANCO-JAPONAIS ALBAN
ET MIYO CONTINUE
SA MISSION : « IMPORTER
LA CULTURE POPULAIRE
JAPONAISE QUI MANQUE
EN FRANCE. »

reprend les codes graphiques d'un *yokocho* de l'ère Showa, ruelle japonaise où se concentrent de nombreux *izakaya* (bistrot ou bars à vin).

Le chef exécutif Yasuhiro Hamasaki est derrière la carte 100 % maison des deux adresses. Avec plus de vingt ans d'expérience au Japon et en France, il est passé entre autres par différents étoilés français, la Maison Pic, La Bastide Saint-Antoine, Pavillon Ledoyen, Le Taillevent et Plaza Athénée, avant de revenir aux sources.

Au menu, des donburis et plats d'*izakaya* typiques, avec les classiques, karaage ou encore sashimis de thon rouge de Sète, et des exclusivités, comprenant des curry et soba japonais. Cela accompagné d'une sélection de sakés. C'est au 41 rue du Faubourg du Temple, Paris X^e.

Des cuvées à partir de sept euros

Institution imaginée par Pierre-Yves Rochon, Les Caves de Taillevent ouvrent une seconde boutique dans l'Ouest parisien, au 130 rue de la Pompe, toujours avec la même passion.

Que ce soient les grands classiques, les inattendus, les natures, ces caves ne perdent pas les valeurs qui en font un lieu où amateurs et néophytes trouvent leur bonheur. Dotée de plus d'un millier de références, l'adresse propose une offre riche et accessible avec des cuvées à partir de sept euros.

LE NORMANDIE

Une alliance du luxe et de la vitesse

Le plus grand paquebot du monde, le Normandie, est français et, malgré sa courte vie, il a marqué l'histoire maritime transatlantique.

Par **Michel Bomont**.

«Objet de prestige national pour les uns, sujet de fierté ouvrière pour les autres, le plus grand paquebot du monde entrait de plain-pied sur la scène des passions françaises... Il semble que les Français, dans un contexte politique troublé par la montée des nationalismes en Europe, aient été réceptifs à la présentation du Normandie comme une synthèse des activités nationales, une illustration du génie français, l'affirmation de la puissance technique et économique de la France... C'est aussi une façon d'affirmer sa vitalité et son dynamisme en voulant faire de ce paquebot le symbole de la France républicaine.»

Philippe Garnaud,
Vingtième Siècle.
Revue d'histoire, 1998.

Au sortir de la Grande Guerre, les traversées transatlantiques de passagers comme de marchandises reprennent entre la vieille Europe et les Amériques, ce qui oblige les pays européens à rivaliser sur mer.

De grands paquebots commencent à effectuer des traversées régulières. Face à l'Angleterre, l'Italie et l'Allemagne, la France n'entend pas être en reste, malgré les difficultés financières qu'implique la reconstruction du pays.

Un projet hors normes...

Dès les années 1920, elle réfléchit à la construction d'un transatlantique empruntant les technologies les plus avancées et capable d'offrir aux passagers le raffinement et l'art de vivre français. C'est de cette volonté que naît le Normandie, un des plus mythiques paquebots de notre histoire, une somptueuse ambassade flottante de la France, une légende qui marquera de manière indélébile la conquête maritime transatlantique.

Bibliothèque nationale de France/Photographie de l'Agence Meurisse



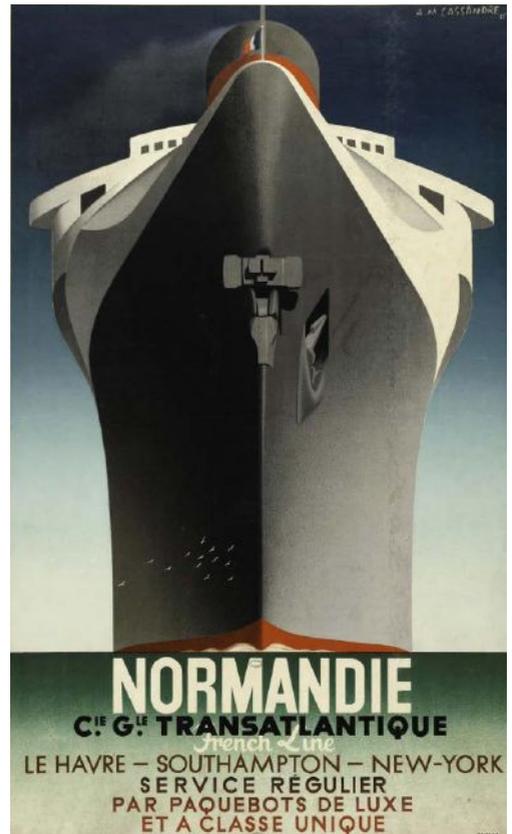
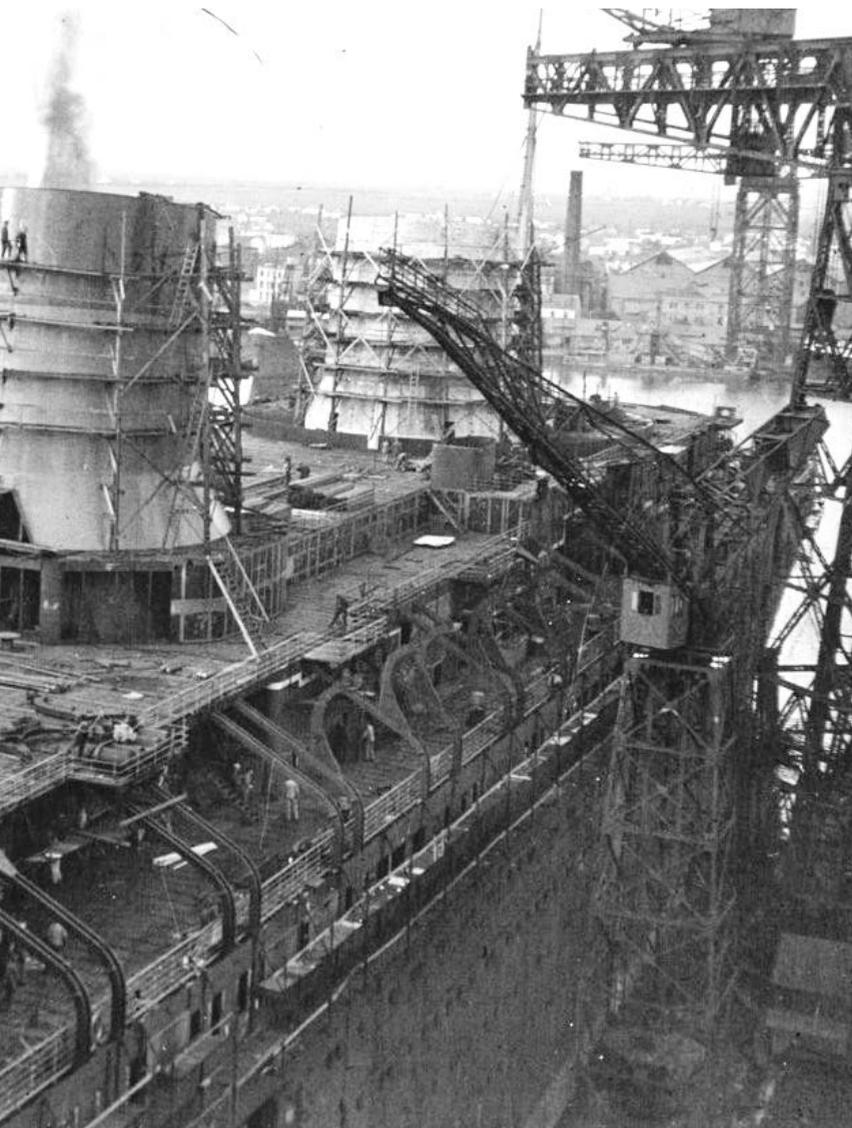
En 1930, c'est aux Chantiers de Penhoët, à Saint-Nazaire, qu'est confiée la réalisation du fleuron de la Compagnie générale transatlantique, le Normandie. Des milliers d'ouvriers, d'ingénieurs et de techniciens construisent le plus grand paquebot du monde, un colosse long de 314 mètres, large de plus de 36 mètres et jaugeant près de 80 000 tonneaux.

Construire le plus fabuleux paquebot français

Il est mis à l'eau le 29 octobre 1932, en présence du président Albert Lebrun et de son épouse, choisie pour être sa marraine. Pendant près de trois ans, les meilleurs artisans de l'époque aménagent le super paquebot, afin d'offrir aux passagers un environnement luxueux inégalé sur les autres bateaux de la compagnie, le France, le Paris et l'Île-de-France.

► Une affiche du Normandie, de la Compagnie générale transatlantique.

▼ Dans les Chantiers de Penhoët, en 1934, le Normandie est en construction.



Il est fait appel à de nombreux artistes, comme Jean Dunand, qui réalise, pour le fumoir des premières classes, six grands panneaux en laques d'or et de couleur ayant pour thèmes *Les jeux et joies de l'homme*, *La pêche*, *Les sports*, *La Conquête du cheval*, *Les Vendanges* et *La danse*, mesurant chacun 6 mètres de haut et 5,80 de large. En février 2021, 18 panneaux de *La Conquête du cheval*, sculptés en bas-reliefs, ont été adjugés à 924 000 euros.

Quant à René Lalique, dont la magie des transparences et la lumière du cristal font rêver, il est choisi pour sa flamme créatrice afin de réaliser de somptueuses colonnes lumineuses et les lustres de l'immense salle à manger des premières classes. Rien n'est trop beau pour le Normandie! Grâce à un budget pharaonique de plus de 700 millions de francs, c'est une œuvre d'art monumentale et unique avec de magnifiques salons, un jardin d'hiver, un théâtre, une piscine intérieure, qui s'offre aux passagers.

Un roi de l'océan à la conquête du Ruban bleu

Le 29 mai 1935, après une semaine d'essais, et la consécration de la chapelle du navire par le cardinal Verdier, c'est le grand jour pour le ►

- Normandie ! Sur les quais du Havre, journalistes et curieux se pressent pour la première traversée de l'Atlantique du navire.

Les 1 250 membres d'équipage accueillent 1 070 passagers, pour une croisière de huit jours qui les mènera à New York, à une vitesse moyenne de 30 nœuds. Parmi les 600 voyageurs de la première classe, on note la présence de Marguerite Lebrun, l'épouse du président de la République, sa fille et sa belle-fille, mais aussi Colette, Blaise Cendrars, Valentine Tessier ou encore Pierre Dumas, ainsi que des ministres, des sénateurs, des académiciens et le maharajah de Kapurthala.

La journée avait mal commencé, avec une panne électrique suite à une entrée d'eau, heureusement rapidement résolue. Il est 18 h 30 lorsque le navire largue les aussières et prend la mer pour Southampton. Après l'escale anglaise, il met le cap sur Bishop Rock, un petit rocher des îles Sorlingues, à partir duquel les transatlantiques se disputent le record de vitesse jusqu'à l'entrée de la baie de New York, afin d'obtenir le Ruban bleu, récompensant le navire le plus rapide. Le Normandie va-t-il battre le record détenu par le

TROIS PACHAS ! TROIS MAÎTRES À BORD !

Le premier commandant du Normandie est René Pugnet, né le 13 août 1880, à Brantôme, et décédé le 18 novembre 1968, à Cherbourg. Le commandant Pierre-Louis Thoreux, né le 2 février 1890, à Saint-Briac-sur-Mer, et décédé le 12 septembre 1971, à Paris, lui succède. Quant au dernier pacha, l'honneur revient à Étienne Payen de la Garanderie né le 10 décembre 1887, à Saint-Aignan-sur-Roë, et décédé le 2 décembre 1992, à La Bernerie-en-Retz, à l'âge de 104 ans.



▼ Le nouveau paquebot italien, le Rex, en rade de New York.

paquebot italien Rex ? Lors des dîners de gala, les pronostics vont bon train, d'autant plus qu'une avarie contraint le navire à stopper un moteur. Malgré cela, le Normandie file à 28 nœuds avant de repasser à 30, après la réparation.

Le 3 juin à 11 heures du matin, après une traversée depuis Bishop Rock et le bateau-feu d'Ambrose, à l'entrée de la baie de New York, en 4 jours, 3 heures et 2 minutes, à une vitesse moyenne de 29,94 nœuds, le Normandie est le premier et dernier paquebot français à remporter le Ruban bleu, que le Queen Mary lui ravit l'année suivante. Le paquebot britannique le conservera jusqu'en 1952, date à laquelle le liner américain United States atteint la vitesse maximum inégalée de 38,3 nœuds et pulvérise le record en franchissant l'Atlantique en seulement 3 jours et 10 heures.

Pour l'heure, lorsqu'il accoste au Pier 88, suscitant la fierté de la compagnie et de l'équipage qui a permis de remporter le précieux trophée, le Normandie devient le nouveau géant des flots.

Une triste fin, mais une courte et glorieuse existence

Avec la guerre, les menaces que font courir les U-boots (sous-marins allemands soupçonnés de sillonner l'Atlantique) sur la navigation entraînent l'arrêt des paquebots. En août 1939, le Normandie effectue son ultime croisière avec à son bord de nombreux passagers rejoignant leur pays par crainte de la situation internationale, qui se dégrade dangereusement en Europe, et des Européens empressés de fuir leurs pays.

Alors qu'il a à peine accosté à Manhattan, la France et l'Angleterre déclarent la guerre à l'Allemagne, aussi est-il hors de question d'envisager le retour du paquebot en France, devenu une cible pour les bombardiers allemands. Le commandant reçoit l'ordre de rester à New York, où les Américains le mettent en sécurité.

En quatre années de navigation, le fleuron de la flotte commerciale française a effectué 139 traversées et transporté 133 000 passagers. La Compagnie générale transatlantique rapatrie l'équipage, à l'exception d'une équipe de surveillance et d'entretien.

LE 3 JUIN 1935,
À 11 HEURES DU MATIN,
APRÈS 4 JOURS,
3 HEURES ET 2 MINUTES
DE TRAVERSÉE
DE L'ATLANTIQUE,
À UNE VITESSE MOYENNE
DE 29,94 NŒUDS,
LE NORMANDIE EST
LE PREMIER ET DERNIER
PAQUEBOT FRANÇAIS
À REMPORTE
LE RUBAN BLEU.

Fin 1941, les autorités américaines, craignant que, parmi les marins français demeurés à bord, certains pourraient être des partisans de Vichy et saboter le navire, réquisitionnent le Normandie, décident de le transformer en transport de troupes et de le rebaptiser USS La Fayette, rappelant l'origine française du bateau.

Il devient le USS La Fayette et brûle...

Soucieux de le transférer au plus tôt vers Boston, 3 000 ouvriers s'activent dans le démontage de tout ce qui a fait du Normandie un palace flottant. Le 9 février 1942, il est 14 h 35 lorsqu'un ouvrier dessoude une colonne supportant un luminaire de cristal. Une gerbe d'étincelles et de fragments de métal incandescents met le feu à un stock de plus de 10 000 gilets de sauvetage et au revêtement du grand salon. Panique et confusion à bord !

Pas de lances à incendie, pas d'extincteurs, seulement deux seaux d'eau, et l'alarme incendie du bord ne fonctionne

pas. Il faut un quart d'heure après le début du sinistre pour qu'un ouvrier alerte depuis le pont un factionnaire sur le quai. Lorsque les pompiers et les bateaux-pompes arrivent sur place, d'épaisses fumées envahissent le local alors que les flammes se propagent inexorablement et que les tentatives d'extinction s'apparentent à une « farce digne d'un film hollywoodien » !

Malgré une attaque massive de l'incendie, le feu, attisé par des vents violents, se propage et menace les installations portuaires et autres navires à quai. Les trombes d'eau déversées alourdissent les flancs du navire qui ne tarde pas à prendre de la gîte. Le lendemain, elle sera telle que le géant, terrassé par l'incendie, chavire et se couche sur bâbord.

Renfloué à l'été 1943 et conduit en cale sèche dans le New Jersey, il faut se rendre à l'évidence, les dégâts sont tels que le navire est déclaré irrécupérable. La France renonce à le récupérer et l'épave sera vendue, en 1946, à un ferrailleur du New Jersey afin d'être démolie. Triste destinée pour ce joyau de légende. Un rêve brisé qui laisse dans les mémoires le souvenir d'une existence courte, mais glorieuse, qui a marqué notre histoire maritime d'une manière indélébile et continue à faire notre fierté. —

TOUR DU MONDE

de la gastronomie & des us et coutume

Rien n'est immuable: le monde de la gastronomie a subi de profonds bouleversements et a évolué en même temps que l'histoire, la société, les civilisations. Comme les hommes, la cuisine, les vins et les épices ont voyagé, se sont mélangés. Comment les marier? Quelle vaisselle et quels verres utiliser? Le savoir-vivre? Ce terme est délicat, car il renferme une quantité de règles de bienséance qui évoluent avec le temps et diffèrent selon les pays d'Europe et du monde! Quelques conseils sages nous éviteront stress et faux pas qui peuvent mettre mal à l'aise l'autre comme soi-même, chez soi comme au restaurant!

Par **Rosine Lagier**.

La France est le pays du monde où la richesse des cuisines de terroir est la plus grande. Elle le doit à la variété des produits qui ont leur origine dans une mosaïque de provinces, ayant chacune sa géographie et son climat, ses coutumes et le savoir-faire de ses habitants... Nous ferons un tour du monde de la gastronomie, des vins, des coutumes.

Pour recevoir à la maison, on abordera des astuces, les règles essentielles et les écueils à éviter pour réussir des accords gourmands sans se fatiguer, dans une ambiance simple mais harmonieuse, autour d'une table chaleureuse en toute occasion.

Des siècles ont façonné l'art de la table, dont nous sommes les héritiers

Les anciens personnifiaient l'invitation sous les traits d'un beau jeune homme, l'air riant et la tête couronnée de fleurs. L'allégorie tenait à la main un flambeau, emblème de Comus, le dieu des festins: la beauté, le rire, les fleurs, la convivialité étaient les symboles forts de l'invitation à partager sa table.

Du tranchoir est née l'assiette, de la corne à boire naîtra le verre. Le banquet

▼ **Comus, le dieu des festins,**
gravure du XVIII^e siècle.





▲ Une mosaïque conservée au Château de Boudry (Musée de la vigne et du vin), V^e siècle.

▼ L'enluminure d'un banquet de mariage au XV^e siècle, extrait du livre de Philippe Camus, *Histoire d'Olivier de Castille et d'Artus d'Algarbe*.

courtois a fait place au tête-à-tête, le retour de chasse a cédé le pas au déjeuner d'affaires, le déjeuner d'affaires protocolaire se partage aujourd'hui en terrasse... sans être pour autant moins raffiné. La salle à manger a remplacé l'antichambre éphémère. La table à allonges, la crédence, le vaisselier, le bahut, le buffet s'y sont installés peu à peu selon les modes du moment.

Tout a pu être si différent! L'homme était couché sur un lit, la boisson servie seulement sur demande... Le savons-nous encore lorsque nous nous asseyons sur une chaise devant une table, la serviette sur les genoux, notre assiette encadrée par des couverts individuels et nos verres différents selon les boissons?

La France, détentrice d'une tradition

« Les miroirs, les métaux, les étoffes, l'orfèvrerie et la faïence y jouent pour les yeux une symphonie muette et mystérieuse... », selon Charles Baudelaire, ►



▼ Un cabinet particulier,
L'illustration, 1893.

► dans *L'Invitation au voyage*. Au fil des siècles, la table devient le théâtre de la gastronomie. Le goût, l'odorat, la vue, tous les sens excités par l'appétit doivent s'éveiller autour d'elle. L'art de la table, c'est aussi un geste culturel qui mobilise les savoir-faire de maîtres-artisans : orfèvres, argenteurs, porcelainiers, verriers, cristalliers qui « mettent en scène » la table.

Au XVIII^e siècle, les tables royales d'Europe imitent les fastes de Versailles. En Russie, Catherine II commande en France un somptueux service de table de 4 000 pièces en vermeil. Il est conservé actuellement au musée du Kremlin. Au Portugal, aucune belle pièce de Thomas Germain (orfèvre à Paris, 1673-1748) n'a survécu à l'incendie de Lisbonne en 1755 : trois tonnes d'argent ont ainsi disparu. Joseph I^{er} le remplace en commandant 900 pièces en argent doré. Les terrines demandent 18 mois de travail, chaque couvercle pèse 25 kilogrammes.

Le XIX^e siècle, la « Belle Époque » de la cuisine française

Une cuisine de qualité, servie à la carte, sur des tables séparées, voici la grande nouveauté du XIX^e siècle ! Fini les entassements de viande, place aux sauces et leurs variantes, aux truffes, aux soufflés et aux fabuleuses pièces montées. Place aussi à la prolifération de restaurants dont certains deviennent de véritables temples de la gastronomie.

Le mot « restaurant » date de 1765 et la restauration « moderne » de la fin de l'Ancien Régime. Anthelme Brillat-Savarin, dans son célèbre ouvrage, *Physiologie du*



goût, définit dans les moindres détails les caractéristiques d'un restaurant, d'un restaurateur et d'une carte.

En 1850, 400 restaurants ont pignon sur rue à Paris, ils seront 1 600 en 1895. « L'art culinaire descend dans le peuple et l'aristocratie en prend ombrage ». À *La Grande Californie*, pas le moindre luxe, mais une propreté parfaite et on y sert une nourriture réputée saine. « De sept heures du matin à midi et de quatre à neuf heures du soir, plus de quinze cents mangeurs s'y attablent par jour. On crie, on hurle, on chante. Ces endroits bruyants sont fréquentés par des petits-bourgeois, provinciaux pour la plupart, cibles des caricaturistes... »

Chaque jour on y débite trois cents kilogrammes de haricots et autant de pommes de terre ; chaque mois, on y cuit deux mille lapins, trois ou quatre cents veaux et quatre-vingt-dix bœufs.

Mais le chemin de fer arrive, ainsi que les touristes !

Les Goncourt repèrent un certain Gustave Claudin, chroniqueur au *Figaro* et au *Moniteur*, ancien secrétaire de Lamartine, qui critique la baisse de qualité des menus : « Paris, livré par les chemins de fer aux étrangers, a reçu une foule de mangeurs dans ses murs... Sait-on à quel chiffre les statisticiens évaluent le nombre de voyageurs amenés



◀ Une assiette octogonale, service Arabesque, Sèvres, 1783.

▼ Une assiette Haviland & Co., 1876-1888.

▼▼ Une assiette Haviland & Co. Décorateur FBM, 1885-1887.



▼▼ Des couverts en vermeil, Louis-Joseph Lenhendrick, 1767-1771.

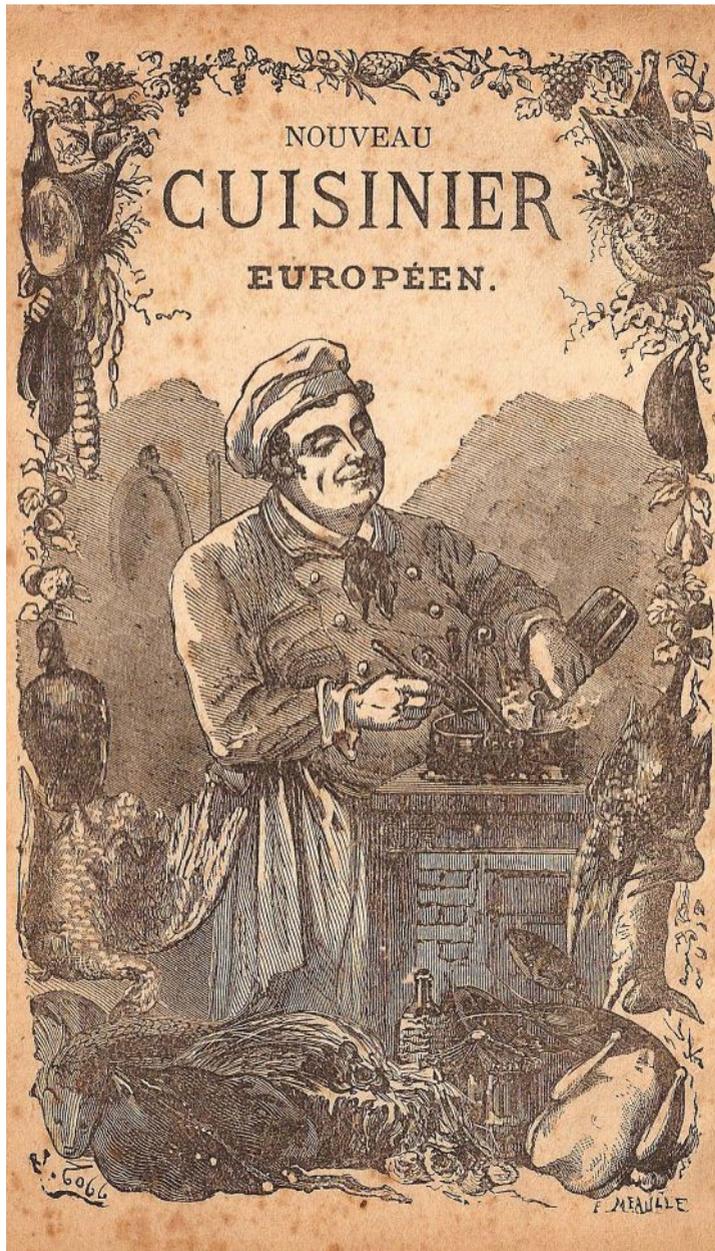


à Paris pour le 14 juillet, puis ramenés par les trains de plaisir ? À six mille ! On sert à ces affamés des sauces manquées, des viandes mal cuites, des vins suspects... et ils s'imaginent que ces médiocrités sont nos friandises ! »

En revanche, les années 1880-1900 représentent pour les buffets de gare un véritable âge d'or. Fréquenté par les voyageurs de commerce, le buffet est aussi l'endroit chic où les autochtones aiment se rencontrer le dimanche. Repas d'associations, d'affaires ou de mariages ont lieu au buffet de la gare des moyennes bourgades, souvent seule salle pouvant offrir un service de grande ampleur. « La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent », lança hardiment un jour Anthelme Brillat-Savarin, surnommé le pape des gastronomes.

Savoir habiller le quotidien, qu'importe l'occasion !

Au fil du ^{xx}e siècle, avec la réduction des espaces et de la domesticité, la solennité disparaît au profit de la commodité. Les ►



LE MOT « RESTAURANT » DATE DE 1765 ET LA RESTAURATION « MODERNE » DE LA FIN DE L'ANCIEN RÉGIME. ANTHELME BRILLAT-SAVARIN, DANS SON CÉLÈBRE OUVRAGE, *PHYSIOLOGIE DU GOÛT*, DÉFINIT DANS LES MOINDRES DÉTAILS LES CARACTÉRISTIQUES D'UN RESTAURANT, D'UN RESTAURATEUR ET D'UNE CARTE.

◀ *Nouveau cuisinier européen*, 1901, réédition de 1860.

▲ Le menu d'un dîner de mariage en 1925.

LE SAVOIR-VIVRE ?
NON, CE TERME N'EST
PAS SURANNÉ : LES
BONNES MANIÈRES
ET LA COURTOISIE
NE SONT PAS D'UN
AUTRE TEMPS ! ELLES
PERMETTENT « LE MIEUX
VIVRE ENSEMBLE »,
D'ÊTRE À L'AISE EN
TOUTES CIRCONSTANCES,
SANS STRESS, ET
SANS LE FAUX PAS
QUI PEUT FROISSER
L'AMI ÉTRANGER.

- ▶ couverts en argent, coûteux et d'entretien spécifique, s'effacent pour laisser place à de beaux couverts en acier inoxydable, signés de grands noms comme Degrenne ou Ercuris.

Les assiettes, les verres et les tasses s'empilent, s'emboîtent et se calibrent pour faciliter leur rangement. Les nappes blanches, « d'un trousseau de famille », monogrammées, brodées, ajourées et amidonnées sont détrônées par des nappes de couleur, faciles d'entretien, mais avec l'élégance et le raffinement de Beauvillé, l'art du tissage du Jacquard Français, le luxe à la française d'Alexandre Turpault, l'authenticité de Garnier-Thiébaud.

Aujourd'hui, la table décor, la bonne humeur, la convivialité sont de mise pour un repas pris au jardin comme à la salle à manger, autour de la piscine comme en pique-nique, en tête-à-tête comme avec des amis, chez soi comme au restaurant.

Face à nos nouvelles habitudes de vie, le marché des ustensiles de cuisine a évolué. On trouve de jolies casseroles et de jolis plats qui peuvent passer directement du four à la table. Chaque saison nous offre de nouvelles collections, sympathiques et



◀ Un verre à vin du Rhin en cristal de Baccarat, service Harcourt.

▼ Un verre en cristal de Baccarat, service Harcourt.



d'un prix accessible. Les brocantes peuvent dévoiler des articles à recycler.

Il faut oser : oser avec discernement, enthousiasme, imagination. Oser les nappes de couleur, les verres, les assiettes et les couverts dépareillés, les bouquets de fleurs ou de légumes.

L'enseignement agricole forme des éleveurs, des agriculteurs et des viticulteurs qui savent donner à leurs produits la qualité la plus élevée. L'enseignement hôtelier met au service des restaurants, des cuisiniers, des sommeliers, des serveurs performants... Les labels et les guides nous informent.

Harmonie et savoir-vivre !

Le savoir-vivre ? Non, ce terme n'est pas suranné : les bonnes manières et la courtoisie ne sont pas d'un autre temps ! Elles permettent « le mieux vivre ensemble », d'être à l'aise en toutes circonstances, sans stress, et sans le faux pas qui peut froisser l'ami étranger. Elles placent entre individus une sorte de barrière qui les empêche de se nuire ; elles facilitent leurs rapports et contribuent à développer des relations harmonieuses entre eux, que ce soit en famille, entre amis, entre collègues entre citoyens du monde.

Et surtout, n'oublions pas le sourire ! Quand il est à propos, il agit comme un charme, il éclaire le visage, libère de la bonne humeur, engendre une bonne ambiance et de la confiance ! L'essentiel est que personne ne se sente gêné ni ne s'ennuie en notre compagnie. —

BOSTON

Culture, gastronomie et sport

Petite visite en timbres de l'une des plus anciennes villes des États-Unis, Boston.

Par **Roland Mehl**.

Boston **1** est la capitale de l'État du Massachusetts, dont le nom provient d'une tribu d'Indiens Algonquins qui l'occupait à l'origine et signifie « la grande colline ». L'agglomération dépasse les 4,5 millions d'habitants ; c'est la première ville américaine pour son activité scientifique et intellectuelle, avec le plus grand nombre d'universités de haut niveau au monde : 24 au total, comme Harvard, fondée en 1630 **2**, le MIT (Massachusetts Institute of Technology) et l'université UMass Amherst.

Ville créée en 1630 par des Anglais

C'est aussi l'une des plus anciennes villes du pays : elle a été créée en 1630 par un groupe d'émigrés anglais qui fuyaient les persécutions religieuses de leur pays. Natifs de la ville anglaise de Boston dans le Lincolnshire, second port d'Angleterre à l'époque, ils souhaitent retrouver en Nouvelle-Angleterre un nouveau Boston, centre intellectuel libre et foyer de puritanisme. Dès 1635 est créée la première école

gratuite et l'activité littéraire va s'amplifier et devenir un pôle de référence qualifié de *hub of universe* (centre du monde).

Mais des insurrections se déroulent en 1773, provoquées par les Bostoniens, écrasés par les taxes. En rébellion, ils s'emparent de la cargaison de thé d'un navire anglais, premier sang coulé pour l'indépendance, pour laquelle la ville jouera un rôle primordial. Son importance va s'accroître avec la construction d'un port qui va compter plus de 150 bassins, avec une activité d'exportation considérable en métallurgie et agriculture.

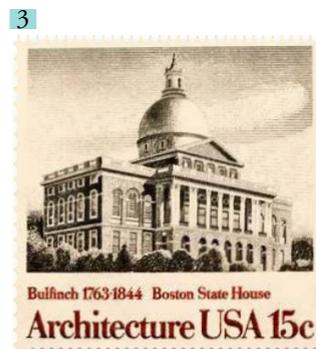
Des Italiens et des Irlandais arrivent

En 1872, un incendie ravage la cité, mais la reconstruction sera rapide. Une importante immigration italienne et irlandaise va fournir, dès le milieu du XIX^e siècle, une importante main-d'œuvre aux usines textiles, qui feront de la ville le deuxième marché de laine du globe.

Au XX^e siècle, elle va se reconvertir vers la finance et l'industrie de haute technologie. L'enseignement supérieur devient son

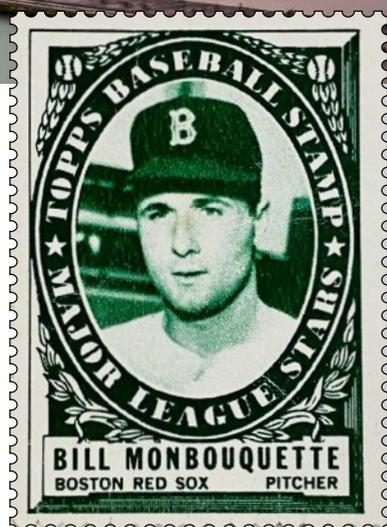


© Sean Pavone / Shutterstock.com





4



principal domaine économique. À ne pas manquer à Boston le musée des Beaux-Arts et l'Institut d'art contemporain, le port avec ses 515 bassins, les rives de la rivière Charles qui la traverse, ses quartiers huppés, mais aussi un centre qui ne ressemble à aucune autre ville américaine avec ses rues pavées et étroites et le vieux Capitole, construit en 1713 **3**.

La ville est aussi réputée pour ses spécialités gastronomiques; c'est la ville des fruits de mer! À recommander: le *clambake* (barbecue de homard), accompagné de

brown bread (pain à la farine de seigle et mélasse de raisins secs), le *chowder* (soupe crémeuse de palourdes avec pommes de terre et oignons), les *baked beans* (haricots sautés à la vapeur) et les *beanstole whoopie pies* (macarons aux myrtilles).

Et ne pas oublier que Boston est également une grande ville sportive avec, notamment, les *Red Sox*, une des équipes de baseball les plus célèbres du pays **4**, les *Celtics*, son homologue au basket, les *Bruins* en hockey sur glace et les *Patriots*, champions de soccer (football aux États-Unis).

POISSON D'AVRIL

Le premier avril, on se retrouve souvent avec un poisson accroché dans le dos... Mais d'où vient cette tradition ?

Qui - vous ou moi - ne s'est pas trouvé un jour de 1^{er} avril avec un poisson accroché dans le dos...

Mais d'où vient cette tradition festive ? On en a trouvé trace durant les fêtes romaines des Hilaria, célébrées le 25 mars en l'honneur de Cybèle, mère des dieux, au cours desquelles les propos les plus libres, les farces et les satires étaient de règle, si bien que certains historiens en voient là une des origines du poisson

d'avril. Mais aussi chez les Hindouistes, lors de la Holi, fête des couleurs qui célèbre le printemps et au cours de laquelle les participants s'aspergent de pigments dont chaque couleur revêt une signification symbolique.

Et chez les Persans, la célébration d'une semaine appelée Sizdah bedar venait de leur croyance que les douze constellations du zodiaque influencent les mois de l'année. Tandis qu'au Moyen Âge était célébrée une fête des fous.

En réalité, l'origine de cet événement se trouve liée à plusieurs hypothèses que voici.

- La première relie le poisson d'avril à la fête des masques qui marque la fin du carême. Le poisson prend une place alimentaire importante durant cette période. En conséquence, le poisson était un cadeau fréquemment apprécié.

- Deuxième hypothèse : la date du 1^{er} avril est à la base de la réforme calendaire du XVI^e siècle. Dans plusieurs régions européennes, l'année commençait à





BONS ANNIVERSAIRES

Trois anniversaires de personnalités sont à célébrer en avril 2023. Les voici.



- Le 150^e de la naissance de Sergueï Rachmaninov. Son œuvre empreinte d'invention mélodique lui a assuré une large popularité. Ses concertos pour piano sont parmi les plus interprétés dans le monde par les plus grands virtuoses.



- Le 225^e de la naissance d'Eugène Delacroix, l'un des plus grands peintres français, aquarelliste, dessinateur, graveur. Son goût du monumental, son aspiration à la grandeur, s'allie à une liberté et une puissance

d'exécution exceptionnelles. Son inspiration et sa recherche expressive par la maîtrise technique en font un héraut du romantisme.

- Le 50^e du décès, à Mougins, de Pablo Picasso, le plus important artiste du XX^e siècle.

des dates variées qui correspondaient, selon le calendrier julien, au nouvel an. En France, l'année civile débutait le 25 mars, date associée à l'Annonciation faite à Marie. Le roi Charles IX décide alors, par le traité du Roussillon en 1564, que l'année commencerait désormais le 1^{er} janvier, marque du rallongement des journées, plutôt que fin mars, arrivée du printemps; mesure officialisée par le pape Grégoire VII. Mais beaucoup de gens eurent des difficultés à s'adapter au nouveau calendrier. Certains en ont profité pour leur mettre de faux poissons dans le dos, geste qui se généralisera...

- Troisième hypothèse: l'usage, dans différents pays, d'ouvrir la saison de pêche au maquereau le 1^{er} avril, jour le plus favorable pour le poisson, alors que dans d'autres

régions au contraire, certains privilégiaient sa suspension afin de respecter la reproduction. Pour se moquer d'eux, on en profitait pour leur mettre dans le dos de faux poissons correspondant au carême, geste qui se généralisa...

- Enfin, dernière observation: on a remarqué qu'avril correspondait au signe du poisson dans le calendrier zodiacal; c'est donc cet animal qui aurait été utilisé pour symboliser la fête. Au début du XX^e siècle, on a commencé d'ailleurs à s'envoyer des cartes du 1^{er} avril pour se souhaiter amour, amitié et bonheur.

Quatre hypothèses pour un seul symbole. De toute façon, joyeuses Pâques! —



BERNANOS REVIENT, nous sommes devenus fous...

Sur de nombreux sites Internet, on doit se justifier d'être un humain, comme si l'on était soumis au diktat des machines. Déjà, au début du xx^e siècle, des auteurs, comme Bernanos, présentaient ce qui nous arrive...

Par **Daniel Couriol**.

Qui d'entre nous n'a pas encore, en allant sur un site internet d'une institution publique voire internationale, fait l'expérience de devoir cocher une case précisant qu'il n'est pas un robot ?

En outre, la personne aura dû justifier de sa compréhension d'une image afin d'être autorisée ou non à pouvoir accéder à ce site... Ainsi, en ces premières décennies du XXI^e siècle, l'homme s'adresse à la machine et doit justifier de sa qualité d'être humain : je ne suis pas un robot...

« Je ne suis pas un robot »

Bien sûr, il s'agit de mesures de sécurité, me direz-vous... Mais voilà une expérience qui en dit long sur notre civilisation et notre rapport à la machine, entendue au sens large du terme.

Cela m'a ramené à une lecture et à la découverte d'une œuvre de Georges Bernanos, à mes yeux capitale, sortie en 1947, œuvre de liberté et, à de nombreux égards, prémonitoire : *La France contre les robots*.

Dans cet ouvrage, Bernanos nous met en garde contre notre dépendance à la machine, à la technologie, à la technocratie. Dès le milieu du XX^e siècle, il entrevoit notre société future soumise à une forme de diktat, où notre liberté de pensée,



notre liberté intérieure, notre liberté tout court, risquent d'être soumises à rude épreuve.

Ce qu'il entrevoit est, dans le même temps, paradoxal. En effet, comment ne pas avoir été fasciné par l'évolution technologique qui, à partir du XIX^e siècle, a nourri les rêves les plus fous ?

Rien de nouveau ?

Jules Verne les a romancés, l'Orient-Express les a symbolisés, le Canal de Suez, né d'un rêve sous les étoiles, les a incarnés, l'aéropostale leur a donné des ailes. L'idée sublime était que l'évolution des sciences raccourcirait les distances, rapprocherait les êtres, aboutirait finalement au *Village global* selon Mac Luhan. Notre monde, que l'on pouvait espérer plus humain, prenait, à l'évidence, de la vitesse.



Pourtant, dès les années trente, Bernanos, et ce n'est pas le seul, tirait la sonnette d'alarme! Dans *La France contre les robots*, il décrivait un homme moderne halluciné, pris par l'obsession de la vitesse, ne se préoccupant plus ni de direction, ni de maîtrise, perdant le sens du recul.

L'art du silence

Dans tout cela, alors que notre monde a encore pris de la vitesse et sait encore moins où il va, comment situer nos parcours d'humanité? Et si Bernanos nous rappelait que la vitesse du voyage importe peu? Que son sens, son intensité, notre curiosité, notre disponibilité deviennent l'expression même de notre sincérité?

Que cette débauche d'informations, alors que nous pouvons suivre en direct ce qui se passe à des milliers de kilomètres, nous permet-elle d'être plus responsables, plus éclairés?

Que dans le bruit et la fureur qui nous entourent, dans ces discours éloquentes qui remplissent le vide de la pensée, une forme de réponse peut se

ET SI BERNANOS
NOUS RAPPELAIT QUE
LA VITESSE DU VOYAGE
IMPORTE PEU,
QUE SON SENS, SON
INTENSITÉ, NOTRE
CURIOSITÉ, NOTRE
DISPONIBILITÉ DEVIENNENT
L'EXPRESSION MÊME
DE NOTRE SINCÉRITÉ.

trouver chez un autre immense auteur, de la même génération que Bernanos : Alexandre Vialatte.

Ancien éditorialiste et journaliste à *La Montagne*, et professeur au lycée franco-égyptien d'Héliopolis

à la fin des années trente, voilà ce qu'il écrivait : « Le silence sera l'Art par excellence. Nous en sommes à l'âge du bolide. Au bout, la culbute. Et après ça, où ira-t-on? Et si tout ce qui a commencé doit finir, nous arriverons à un âge où l'humanité aura tant parlé qu'elle n'aura plus envie que de se taire. On verra paraître des livres blancs. Il y aura des concours de silence organisés par des journaux monosyllabiques. Des genres du silence; des grands genres, des petits genres, des silences plats et des silences de virtuose. Des arts poétiques du mutisme,

des silences en vers et des silences en prose. On dira tout par la façon dont on se taira. »

À rapprocher de la chanson de Jacques Brel, *Voir un ami pleurer* : « Bien sûr le temps qui va trop vite, Ces métros remplis de noyés... »

LE DISQUE a encore de l'avenir...

Malgré la généralisation des plateformes musicales de téléchargement, des artistes produisent encore des galettes. En voici une sélection.

Par **Laurent Verdeaux**.

La diffusion des œuvres est en train de prendre un virage étrange, avec en perspective la disparition des supports : après le shellac de nos grands-parents et le vinyle de la génération suivante, après notre cher CD et même la clé USB, commence à se développer comme source unique le téléchargement depuis plateforme, dont la généralisation condamnerait tout le reste à la disparition pure et simple dans une immatérialité sans fond.

Que cette sublimation soit programmée ou simplement dans l'air du temps, être en passe de se retrouver sans l'objet circulaire et gravé qui, sous ses formes successives, véhicule le rythme et l'émotion depuis plus de cent ans... Qui plus est, se retrouver sans les commentaires et indications d'origine qui allaient avec et souvent même sans information quant à l'identité des participants... Tout cela représente une dure épreuve pour qui a connu les époques antérieures!

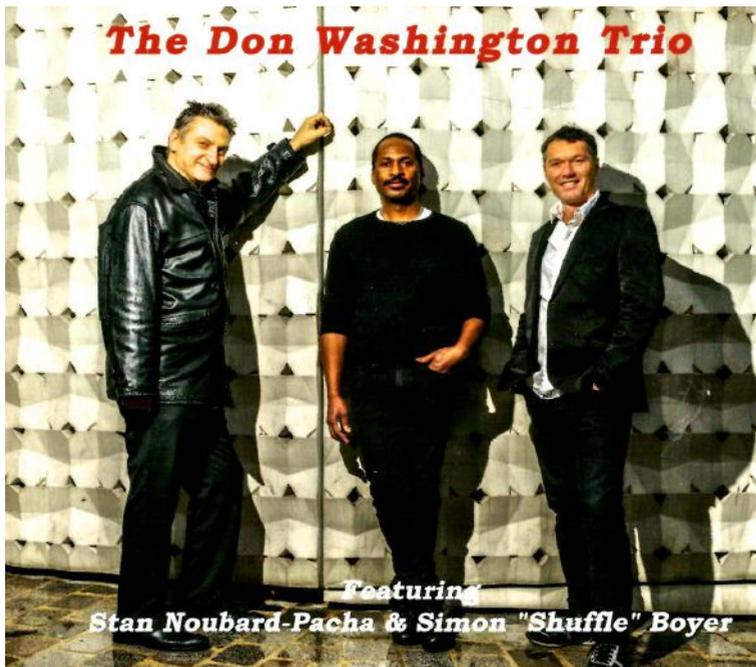
Heureusement, il y a encore des possibilités de rencontres entre vrais gens, musiciens, danseurs, auditeurs, et le vieux et impérieux désir de conserver une trace des bons moments : c'est sans doute grâce à cela que le disque a encore de l'avenir, proposé à la foule, acheté par les plus enthousiastes (ou les plus fétichistes, l'un n'empêche pas l'autre) et dédié par les héros du jour.

Quelques artistes aussi éclairés que performants nous ont fait parvenir leurs galettes, qui sont souvent le résultat d'une autoproduction. Nous en avons choisi quatre, en complète variété de styles. Peut-être aurez-vous l'occasion d'une rencontre *live* avec tel ou tel à l'occasion d'un festival d'été!



Louis Prima Forever « Christmas in swing » Frémeaux & Associés FA 8597

Concept éprouvé, casting irréprochable, arrangements tournés vers le swing : jazz, ils (et elle) le connaissent, le respectent et en font quelque chose... Pulsation et langage... Et ça fait longtemps que ça dure : les débutants que nous avons connus jadis sont devenus de grands professionnels, sans abandonner leur enthousiasme d'amateurs.



Ils ont fait leur chemin, variant les sauces, sans jamais perdre de vue les fondamentaux, et les voilà ici réunis autour d'un répertoire populaire qu'ils exploitent avec la manière... Quelle que soit la formule, le jazz est la musique de tout le monde qui a vocation à se partager avec tout le monde, surtout lorsqu'il s'agit de swinguer Noël, fête populaire s'il en est.

On ne le répétera jamais assez : dans le jazz, tout part de la rythmique. C'est le soutien et la densité du trio formé par Stéphane Roger (batterie), Nicolas Peslier (guitare) et Enzo Mucci (contrebasse), bénéficiant aussi de l'appui du piano de Fabien Saussaye, qui permet à la formation de se propulser en souplesse et d'exploiter les excellents arrangements « sur mesure » de Michel Bonnet.

En *front line*, le même Michel Bonnet tient la trompette, Patrick Bacqueville le trombone et Claude Braud le saxophone ténor, et ces trois-là se chargent aussi des chœurs. Tous sont des solistes dont la réputation n'est plus à faire, et il en est de même pour Nicolas Peslier. Tout ce petit monde sert aussi d'écrin à Pauline Atlan, la chanteuse de l'orchestre, dont le talent expressif se double d'une solide culture jazzistique. Elle est de cette

école qui sait swinguer avec légèreté et se « poser » dans les arrangements, partageant les vocaux avec Patrick Bacqueville, très décontracté et également talentueux en la matière, qu'il chante en anglais ou en français.

Il n'est jamais facile de réaliser un entier recueil « à thème », et encore moins lorsqu'il s'agit de chants de Noël, répertoire pas toujours évident à aborder sous l'angle du swing. Avec *Louis Prima Forever*, on ne s'en retrouve pas moins devant un album parfaitement réussi, bien conçu et bien réalisé. Pour un peu, cette galette nous ferait croire au père Noël... Bien sûr, il y a encore loin d'ici au 25 décembre... Peu importe... À engranger, à stocker... et à offrir le moment venu !

**« The Don Washington Trio »
Autoproduit
simonshuffle@orange.fr**

Fils d'un pasteur chez qui la règle était que chacun des cinq enfants apprenne à jouer d'un instrument et à chanter le gospel, c'est à l'église que, dès l'enfance, Don Washington fit ses débuts. Mis au piano dès l'âge de cinq ans, il apprit aussi l'orgue, la batterie, le saxophone, la contrebasse et le tuba. Pendant qu'il y était, il y ajouta la trompette et la clarinette... Mais c'est aux claviers qu'il a toujours donné sa préférence.

Du temps de ses vingt ans, Don Washington découvrit toute la valeur et la dimension du blues à l'écoute de Buddy Guy, lors d'une soirée d'où il sortit, rappelle-t-il volontiers, complètement ensorcelé et comprenant que le gospel lui avait apporté tout ce qu'il lui fallait pour jouer et chanter le blues.

Le blues, donc. La réputation qu'il s'y fit n'échappa pas à

Jean-Paul Amouroux, qui le programma au festival de Laroquebrou. Il y fit connaissance de deux des meilleurs bluesmen français, le batteur Simon « Shuffle » Boyer et le guitariste Stan Noubard-Pacha, rencontre particulièrement bénéfique : ils décidèrent immédiatement de faire équipe, et le trio se produisit depuis des deux côtés de l'Atlantique.

C'est de tout cela que témoigne ce CD, où Don Washington, chanteur remarquable, tient également l'orgue Hammond avec beaucoup de talent, d'éloquence et d'originalité. À souligner aussi, côté pulsation, son formidable jeu de pédalier. ▶

QUELLE QUE SOIT
LA FORMULE, LE JAZZ
EST LA MUSIQUE
DE TOUT LE MONDE
QUI A VOCATION
À SE PARTAGER AVEC
TOUT LE MONDE.

- Ses deux partenaires sont pleinement à la hauteur de la situation, et nous vous conseillons vivement cet album, qui sera peut-être pour certains un avant-goût : on annonce le trio Don Washington en France l'été prochain.



NIKKI AND JULES
Baby Blues

Nikki And Jules
« Baby Blues »
Brojar Music
www.julienbrunetaud.com

Nous avons déjà eu l'occasion d'évoquer dans ces pages ces deux surdoués que sont Nicolle Rochelle et Julien Brunetaud. Incarnation de Joséphine Baker dans la revue *À la recherche de Joséphine* (mise en scène par Jérôme Savary à l'Opéra-comique), Nicolle Rochelle mène depuis lors une carrière planétaire de chanteuse, comédienne et danseuse ; formidable pianiste de blues, chanteur, Julien Brunetaud en fait autant de son côté, dans le cadre de diverses formations.

Tout cela ne les empêche pas de cultiver depuis plusieurs années une fructueuse collaboration à l'enseigne de *Nikki & Jules*, dont la galette que voici représente la plus récente manifestation.

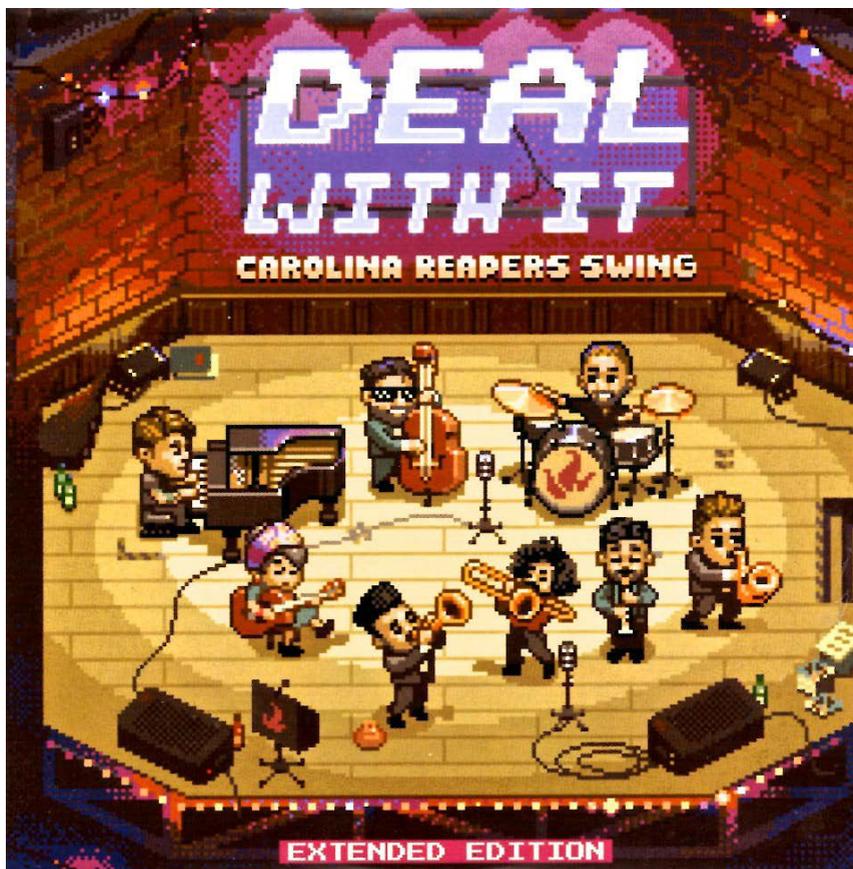
Il s'agit d'un quintet, comportant une belle rythmique, formée de Bruno Rousselet (basse), de Julie Saury (batterie) et du guitariste Jean-Baptiste Gaudray, excellent soliste. Le programme est varié, lié et dominé par la voix très prenante de Nicolle Rochelle. Le blues y est très présent, souvent partagé par les deux chanteurs. Piano et guitares y font merveille. Au pluriel, d'ailleurs : dans une des plages, c'est Julien Brunetaud qui tient la guitare-solo sur

un blues très prenant. La couleur et les rythmes soul se remarquent dans certains autres morceaux de l'album. Ailleurs encore, la présence du gospel. Et on rencontre même Duke Ellington...

Nous avons demandé à Nicolle Rochelle pourquoi avoir choisi *Baby Blues* comme titre de ce nouvel album. Réponse : « L'idée était de créer de nouvelles compositions et de nouveaux arrangements pour ce quintet, une sorte d'exutoire afin, pour chacun, d'exprimer ses ressentis au sujet de cette expérience nouvelle qu'est la parentalité, ses joies, ses peines et surtout son caractère unique et précieux. » Une raison de plus d'attirer votre attention sur ce dernier opus en date de *Nikki & Jules* !

Carolina Reapers Swing
« Deal with it »
Autoproduit
www.carolinareapersswing.com

Ce bouillonnant septet s'inscrit dans tout un courant marquant la jeune génération de jazzmen français et européens. Ceux-là jouent beaucoup pour la danse, ont découvert que le jazz était (justement) fondamentalement une musique de danse et qu'il y avait là un passé à connaître et tout un héritage à exploiter.





© Shutterstock.com/sirtravelalot (en bas)



Heureusement, il y a encore des possibilités de rencontres entre vrais gens, musiciens, danseurs, auditeurs, et le vieux et impérieux désir de conserver une trace des bons moments : c'est sans doute grâce à cela que le disque a encore de l'avenir.

Parmi les formations qui illustrent ce phénomène culturel – qui reste sans aucun écho sur les grands médias –, celle-là nous vient de Montpellier. Comme leur disque m'est parvenu par hasard et des voies détournées, je ne suis pas certain qu'il s'agisse du dernier en date, mais le moins que l'on puisse en dire est qu'il tire l'oreille!

Fondée sur une solide rythmique, la musique des *Carolina Reapers* comporte beaucoup de passages arrangés. Le nom de leur auteur n'est pas précisé, mais c'est du bon travail, dans l'esprit de la chose, et exécuté avec beaucoup de cohésion. Les quatre souffleurs, excellents techniciens, laissent entrevoir dans ce recueil d'importantes marges de progression.

Heureux les danseurs de plus en plus nombreux qui peuvent profiter en direct d'une formation comme celle-là, là où il n'y a pas si longtemps leurs prédécesseurs étaient limités à de la musique enregistrée!

« GUIDE ROUGE MICHELIN 2023 »

Des perdants et des gagnants

Certes, *La Marine* décroche trois étoiles, quatre nouveaux restaurants sont distingués de deux étoiles et 39 nouvelles tables reçoivent une étoile. C'est très bien, mais...

Par **Philippe Colombet**.

► **La définition d'un restaurant trois étoiles** prend tout son sens. Un trois-étoiles « vaut le voyage », il nous transporte.

▼ **Un guide dévoilé** au cours d'une cérémonie au Palais de la musique et des congrès de Strasbourg, qui a réuni des restaurateurs et professionnels de plus de 500 restaurants.

► **Du Nord au Sud, d'Est en Ouest**, les inspectrices et inspecteurs du guide ont parcouru les villes et les villages : 39 nouvelles tables sont recommandées avec une étoile.

À la veille de la parution qui, notamment, entérine la rétrogradation du Parisien *Guy Savoy*, meilleur restaurant au monde depuis six ans selon la « liste », Olivier Gergaud, professeur du centre d'excellence Food, Wine & Hospitality, de Kedge Business School, livrait son analyse sur cette décision symptomatique d'une guerre entre guides.

Rétrogradé, *Guy Savoy* interpelle dans la mesure où il figure depuis six ans en tête du classement de la liste à l'influence croissante. Gwendal Poullennec, directeur des guides Michelin, assurait à l'AFP, en évoquant le restaurant de *Guy Savoy*, mais également celui de *Christopher Coutanceau*, à La Rochelle, lui-aussi rétrogradé, que: « Ce sont des restaurants exceptionnels, donc vous vous doutez bien que ce sont des décisions qui sont mûrement réfléchies, étayées par de nombreuses visites de nos inspectrices et inspecteurs tout au long de l'année. »

De son côté, *Philippe Faure*, fondateur de la liste, déclarait à l'AFP que: « Rien dans les données de la liste, ni le retour client, ni les articles, chroniques, émissions ou commentaires, ne donne



MICHELIN FRANCE 2023



à penser que la qualité de Guy Savoy a baissé. Au contraire, chaque année, la notoriété de la cuisine de Guy Savoy dépasse Paris et la France. »

Oser renverser Guy Savoy

Pour Olivier Gergaud : « La raison de la rétrogradation est de nature politique. Il s'agit pour le *Guide rouge* de réaffirmer son hégémonie par rapport à la liste, dont l'influence dans les médias va croissante depuis sa création en 2015 sous l'impulsion de ▶



► « Ces Chefs agissent en tisseurs de liens économiques, humains et culturels », commente Gwendal Poullennec.

► Laurent Fabius, alors ministre des Affaires étrangères. En osant renverser le Chef parisien de 70 ans, 3 étoiles depuis 2002, le guide critique le choix d'installer Guy Savoy au sommet de son classement et lui impose de réviser à terme ce dernier. En effet, la liste est une évaluation basée sur une méthode d'agrégation des notes d'experts de plusieurs guides gastronomiques de référence et des avis de consommateurs. Le problème de la liste est que la formule utilisée pour agréger est secrète. Les deux acteurs majeurs de l'évaluation, la liste et Michelin, ont pour habitude de ne pas communiquer sur leurs critères. Ceci n'est pas sans poser de problèmes. Des décisions aux lourdes conséquences financières et psychologiques pour les chefs.»

« CE SONT DES RESTAURANTS EXCEPTIONNELS, DONC VOUS VOUS DOUTEZ BIEN QUE CE SONT DES DÉCISIONS QUI SONT MÛREMENT RÉFLÉCHIES, ÉTAYÉES PAR DE NOMBREUSES VISITES DE NOS INSPECTRICES ET INSPECTEURS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. »

Gwendal Poullennec, directeur des guides Michelin.

Si les situations varient d'un établissement à l'autre, notamment en raison du rayonnement du Chef, le sanctionné rentre dans une zone de turbulence financière. Ces difficultés liées à la crainte de ne plus être en mesure de faire face aux échéances de crédits nécessaires pour acquérir puis maintenir les étoiles, s'accompagnent souvent d'une détresse psychologique.

Mentionnons le cas de Marc Meneau et de *L'Espérance* de Saint-Père-sous-Vézelay, qui a fait faillite après avoir perdu sa troisième étoile en 1999 puis en 2007 : « J'ai ressenti une douleur, disait-il. C'était comme un deuil. Lorsque l'on a été Général, on n'aime pas redevenir Colonel. »

DES DÉCISIONS QUI METTENT EN LUMIÈRE DES ENJEUX DE POUVOIR SUR LE MARCHÉ DE L'ÉVALUATION DES RESTAURANTS.

44 nouvelles tables étoilées, dont 37 en région

Après les mauvaises nouvelles, regardons les bonnes. Au total, la sélection de restaurants 2023 recommande 630 tables étoilées, 29 trois étoiles, 75 deux étoiles et 526 une étoile.

« Avec 44 nouvelles tables étoilées, dont 37 en région, le millésime 2023 confirme l'excellence, la créativité et l'engagement qui irriguent le paysage français. Portés par des talents, souvent jeunes, qui entreprennent et se révèlent, ces restaurants sont pleinement ancrés dans leur terroir. À leur tête, les Chefs apposent des signatures culinaires singulières et agissent en tisseurs de liens économiques, humains et culturels », commente Gwendal Poullennec.

La définition d'un restaurant trois étoiles prend tout son sens avec Alexandre et Céline Couillon transportés sur l'île de Noirmoutier. *La Marine* « vaut le voyage ». Nichée sur la pointe de l'île de Noirmoutier, dans l'anse de l'Herbaudière, elle s'établit comme une des plus belles tables de France en décrochant une troisième étoile.

Promenade océane et végétale, la cuisine imaginée par le chef Alexandre Couillon ajoute au paysage gastronomique français une signature culinaire unique. Dénuées de superflu et ancrées de leur terroir, les créations se déploient au gré des saisons, des cueillettes maritimes et des retours de la criée de Noirmoutier. Les goûts sont percutants, les cuissons, souvent à la braise, millimétrées, et les produits de qualité.

Parmi les plats qui ont impressionné le maquereau de petite pêche à la braise, betterave et écume de persil et le dessert sarrasin croquant, mousse de caramel, agrumes confits et sorbet à la laitue de mer sont deux monuments. En salle, le service de Céline Couillon, épouse du Chef, est aussi précis qu'il est prévenant.



▲ **Ce millésime 2023** qui célèbre une gastronomie française, de jeunes talents, des cuisines ancrées dans les régions.

Quatre nouveaux deux étoiles

Au cœur de l'Aubrac, à Aumont-Aubrac, Cyril Attrazic les décroche pour son restaurant éponyme. Située dans l'hôtel-restaurant familial fondé par la grand-mère du Chef, cette table atypique porte au plus haut niveau l'essence du terroir et du territoire lozériens. Le bœuf fermier d'Aubrac dans son écosystème, pièce de bœuf accompagnée de quatre condiments élaborés à partir des plantes qui composent la base de l'alimentation de l'animal, servi avec le traditionnel aligot, illustre la philosophie engagée.

À Busnes, Pas-de-Calais, Christophe Dufossé conquiert, un an et demi après son arrivée, deux étoiles pour *Le Château de Beaulieu*. Au cœur de cette demeure de charme qui s'épanouit au milieu d'un parc arboré, le Chef, qui aime à se définir comme cuisinier paysan, signe une cuisine terremer qui rend hommage aux terroirs du Nord et ▶



▲ Philippe Faure, président de la liste.

► aux produits de l'exploitation maraîchère qu'il ne cesse de développer. Chaque plat est élaboré avec délicatesse et présente un travail de saucier.

À Saint-Rémy, la cuisine de *L'Amaryllis*, orchestrée par Cédric Burtin, fait l'éloge des produits locaux et appose une signature sur la Bourgogne natale du Chef. À l'image des amuse-bouche bourguignons, revisités, les assiettes sont sincères, en étant en phase avec leur époque. Là aussi, les sauces, jus et vinaigrettes sont parfaitement exécutés, qu'il s'agisse des classiques français ou de créations aux touches exotiques, à l'image de la sauce au cumin et poivre.

Enfin, à Talloires-Montmin, en Haute-Savoie, *L'Auberge de Montmin* tutoie les sommets. Depuis le col de la Forclaz, 1147 mètres, le chef Florian Favario et son épouse Sandrine reçoivent. Les produits du potager sont travaillés d'une floraison de plantes sauvages. Quatre ans après l'ouverture, le Chef signe un retour dans son village et s'épanouit en imaginant des créations ludiques, à l'image de cette bougie à la moelle, pot-au-feu et soupe à l'oignon.

39 nouveaux restaurants une étoile

L'Île-de-France fait course en tête des régions et accroche sept nouvelles tables étoilées à son

LA TOUTE-PUISSANCE DU GUIDE MICHELIN RÉCEMMENT CONTESTÉE PAR LA MONTÉE EN PUISSANCE DE LA « LISTE ».

palmarès. Parmi celles-ci, nombreuses sont celles à être dirigées par une jeune garde, *Anona*, Paris 17^e, emmenée par Thibaut Spiwack, *Villa Trois Montreuil*, dirigée par le breton Camille Saint-M'Leux, ou encore la table éponyme de Malory Gabsi, Paris 17^e.

Omar Dhiab, Paris 1^{er}, ou encore Terumitsu Saito chez *Ortensia*, Paris 16^e, ajoutent quelques touches exotiques, égyptiennes et japonaises. Enfin, dans le 8^e, Martino Ruggieri signe une cuisine marquante dans sa *Maison Ruggieri*, tandis que Pascal Barbot décroche une étoile dès la réouverture de son nouvel *Astrance* dans le 16^e.

En Nouvelle-Aquitaine, comme dans les pays de la Loire, cinq établissements sont distingués. À Bordeaux, *Ressources* propose, en plus de l'excellente cuisine de Tanguy Laviale, une carte des vins de plus de 700 références. À Mont-de-Marsan, à la *Table Mirasol*, Phillippe Lagraula métisse son terroir landais de touches exotiques, péruviennes, pays de son épouse Daniela qui officie en salle.

À Puymoyen, en Charente, *Aumi* est l'adresse d'un couple de talent. Mickaël Clautour, en cuisine, et Laura Legeay, en salle, s'y livrent, au détour d'un menu unique, renouvelé chaque mois. À la Roche-sur-Yon, dans *Les Reflets*, la cuisine du

Gallois Nathan Cretney franchit un cap. Chez *Les Cadets*, Nantes, les frères Bernabé, Charles comme Chef et Tristan comme Sommelier, accompagnés de leur associé Lucas Badé, proposent une cuisine précise, à l'excellent rapport qualité-prix.

En Occitanie, ainsi qu'en Auvergne-Rhône-Alpes, les inspecteurs ont été séduits par quatre tables. *La Villa Pinewood*, à Payren-Augmente, fait office d'ovni. Dans cette table d'hôte œno-gastronomique emmenée par le couple Thomas et Anne Cabrol, les convives sont invités à découvrir une cuisine végétale. À Nîmes, la Cheffe autodidacte et d'origine béninoise, Georgiana Viou, décroche une étoile pour sa table *Rouge* dans laquelle elle propose des assiettes métissées qui conjuguent saveurs méditerranéennes et africaines. À Lyon, *La Mutinerie*, du chef Nicolas Seibold, est distinguée pour sa cuisine végétale.

En Hauts-de-France, Centre-Val-de-Loire, Provence-Alpes-Côte-d'Azur et Grand-Est, les inspecteurs ont été impressionnés par la cuisine atypique, matinée de saveurs asiatiques, d'*Arborescence*, emmenée par Félix et Nidta Robert. Au cœur d'un ancien château textile de Croix, l'expérience proposée est à l'image de ce duo. Le couple de cuisinier et pâtissière Diego Delbecq et Camille Pailleau retrouve son étoile après un déménagement de leur restaurant *Rozó* dans une ancienne imprimerie de Marcq-en-Barœul.

À Guainville, le chef Romain Meder a posé ses couteaux dans l'ancienne demeure de Catherine Deneuve où il signe, dans le restaurant *Les Chemins Domaine de Primard*, des menus inspirés par la naturalité qu'il a contribué à développer au côté d'Alain Ducasse au *Plaza*. À Loches, Clément Dumont, en cuisine, et Océane Guillot, en salle, reçoivent leurs convives avec des assiettes qui valorisent le terroir ligérien, ainsi que les légumes de leur propre potager.

À la Ciotat, Yuichiro, en cuisine, et Mika Shimatani, en pâtisserie, couple japonais passé entre autres par les cuisines d'Alexandre Mazzia, proposent aux *Couleurs de Shimatani* une plongée en Méditerranée aux touches nippones. À Strasbourg,

autre succès entrepreneurial avec le restaurant ouvert par le couple David Degoursy, en cuisine, et Jeanne Satori, en pâtisserie. Les assiettes sont engagées. Les menus portent le nom de quatre méthodes de récolte utilisées par l'homme au cours de son évolution, cueillette, vendange, moisson et fenaison, célébrant les « produits vivants » de proximité.

En Bretagne, enfin, deux tables sont distinguées, *La Maison Tirel-Guérin* à la Gouesnière et *La Table des Pères*, Domaine du Château des Pères à Piré-Chancé. La première est une tradition connue dans la région, qui retrouve l'étoile après l'arrivée du chef Thomas Vonderscher. La seconde est dans un domaine composé d'un château du XVIII^e siècle, d'un château d'eau du XIX^e siècle, d'un hôtel de bulles futuristes accrochées à une structure métallique et enfin d'un restaurant circulaire au toit végétalisé posé au cœur d'un potager. Le chef Jérôme Jouadé y signe une cuisine libre d'inspiration bretonne et potagère.

Une autre façon de procéder est-elle possible ?

En conclusion, Olivier Gergaud pense qu'une solution est possible, eu égard au profil de Guy Savoy : « Rétrograder un Chef de cette trempe à un stade avancé de sa carrière est peu utile. Cette décision témoigne plus d'un manque de discernement de la part du Michelin à l'endroit de Chefs qui ont contribué à faire sa réputation. Afin d'éviter cet écueil, le *Gault & Millau* a créé les Toques d'or, Panthéon de la gastronomie. Une façon de traiter, sans les évaluer, avec discernement des Chefs de talent comme Guy Savoy. »



► Gwendal Poullennec

« AVEC 44 NOUVELLES TABLES ÉTOILÉES, DONT 37 EN RÉGION, LE MILLÉSIME 2023 CONFIRME L'EXCELLENCE, LA CRÉATIVITÉ ET L'ENGAGEMENT QUI IRRIGENT LE PAYSAGE FRANÇAIS. »

Gwendal Poullennec, directeur des guides Michelin.

24 HEURES DU MANS

100 ans d'histoires

La Sarthe s'apprête à célébrer les 100 ans d'une course mythique, les 24 Heures du Mans, les 10 et 11 juin prochains. Née en 1923, la compétition a marqué durablement l'histoire du sport automobile mondial et fait partie de l'identité sarthoise, pionnière de l'automobile.

Par **Philippe Colombet**.

Depuis 1923, les 24 Heures du Mans fascinent : des courses passionnantes, des voitures légendaires, des pilotes héroïques, des prouesses technologiques et un circuit hors du commun. Mais pourquoi les 24 Heures ont vu le jour dans la Sarthe ? Quelles sont ses origines ?

L'Obéissante, l'une des premières voitures

Pour répondre à ces questions, il faut se replonger dans l'histoire des débuts de l'automobile en France. Flash-back. La Sarthe, grâce à des inventeurs, est une terre pionnière.

L'Obéissante, l'une des premières voitures au monde, est mancelle. En 1873, le manceau Amédée Bollée crée ce tout premier véhicule routier à vapeur. La facilité avec laquelle peut être conduite cette « locomobile » tranche avec les voitures de cette période. Malgré ses plus de quatre tonnes, elle est capable d'atteindre 40 km/h et peut transporter 12 personnes.

En 1875, l'Obéissante crée l'exploit en reliant Paris depuis Le Mans, soit 230 kilomètres en 18 heures. Amédée Bollée écope de 75 contraventions, mais réussit son pari. Les Bollée construisent des voitures jusqu'en 1931. Neuf modèles sont à retrouver au musée des 24 Heures, dont la Mancelle, première voiture fabriquée en série en 1878.

Au début du XX^e siècle, la coupe Gordon Bennett est une des courses automobiles les plus prestigieuses au monde. L'Automobile club de France (ACF), insatisfait du règlement qui désavantage les constructeurs français, crée alors sa

propre course, son premier Grand Prix. La Sarthe est choisie pour servir d'écrin à la compétition.

Le premier Grand Prix de l'ACF a ainsi lieu en Sarthe. Le journal *L'Auto* écrit : « L'automobile a les sympathies de la région » et rappelle : « La Sarthe est également la patrie des Bollée », justifiant le choix de l'ACF.

Les 26 et 27 juin 1906, les 34 voitures de l'épreuve s'élancent sur un parcours de 103,18 kilomètres, fait de routes poussiéreuses et parfois de planches de bois, entre la périphérie du Mans, Saint-Calais et la Ferté-Bernard. Après un peu plus de 12 heures, la Renault AK de Ferenc Szisz remporte la compétition. Onze voitures seulement terminent la course.

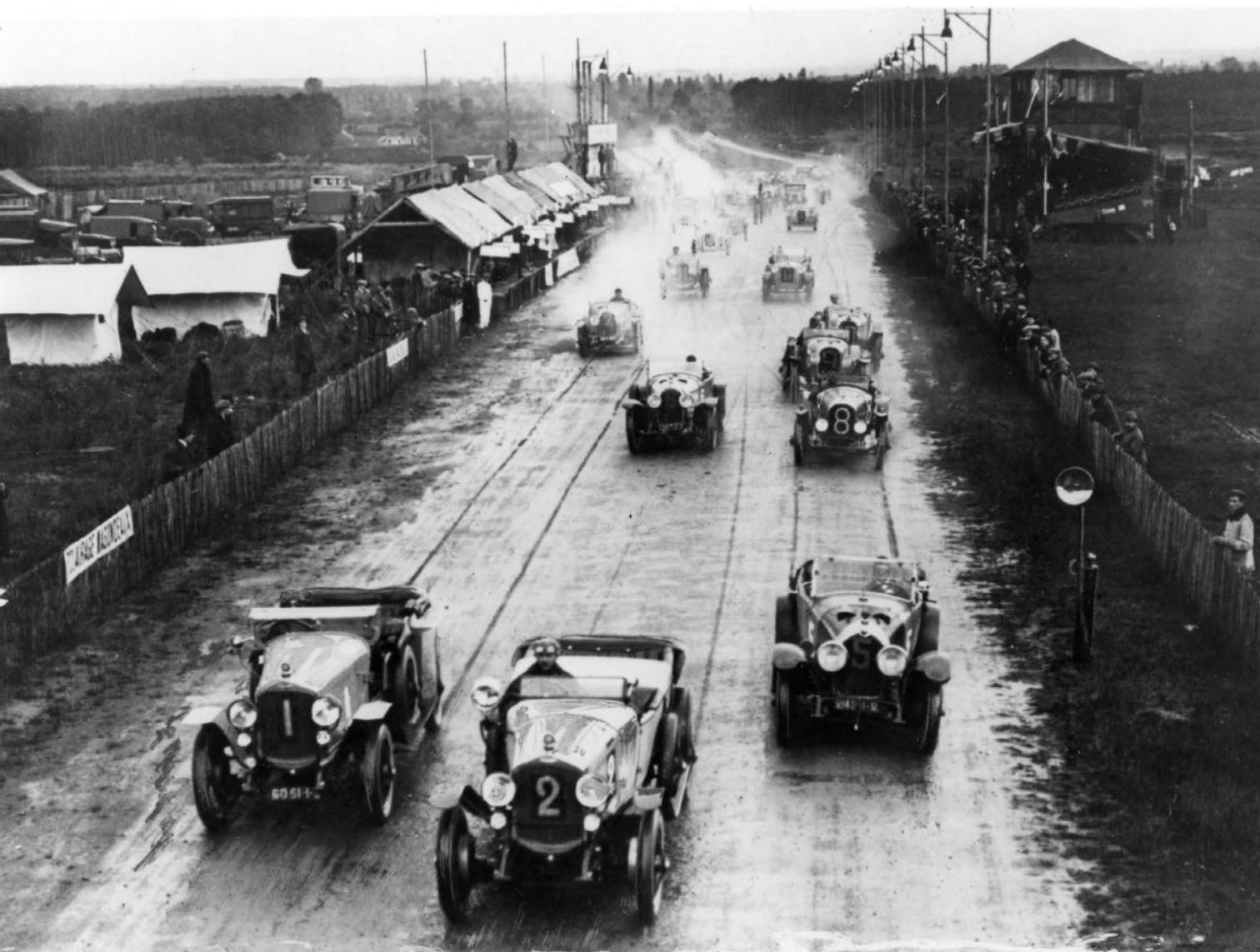
► En 1923, l'idée visionnaire

de Georges Durand est de permettre aux constructeurs de tester la fiabilité et la robustesse de leurs autos.

▼ En 1961, pour les pilotes,

le départ se faisait encore en courant jusqu'à la voiture. Dangereux, cela a été supprimé.





EN 1875, L'OBÉISSANTE CRÉE
L'EXPLOIT EN RELIANT PARIS
DEPUIS LE MANS,
SOIT 230 KILOMÈTRES
EN 18 HEURES. AMÉDÉE
BOLLÉE ÉCOPE DE
75 CONTRAVENTIONS,
MAIS RÉUSSI SON PARI.

L'idée visionnaire de Georges Durand

Les 24 Heures du Mans ne vont alors pas tarder. Déjà à l'origine de la candidature de la Sarthe pour recevoir le Grand Prix de l'ACF de 1906, Georges Durand s'illustre en 1922, à l'occasion du salon de l'automobile.

L'enfant du pays, né à Fresnay-sur-Sarthe dans les Alpes mancelles, scelle avec Charles Faroux, patron du journal *L'Auto*, et Émile Coquille, un fabricant de roues, la création d'une course automobile qu'ils nommeront le Grand Prix de Vitesse et d'Endurance de 24 Heures / Coupe Rudge-Whitworth.

L'idée visionnaire de Georges Durand, par ailleurs à l'origine du syndicat d'initiative des Alpes mancelles, est de permettre aux constructeurs de ►



- tester la fiabilité et la robustesse de leurs autos tous les ans pendant 24 heures.

Les six éditions les plus historiques

Certaines des 90 éditions des 24 Heures du Mans ont marqué l'histoire de la compétition. Retour sur six éditions historiques. Commençons par 1923, la première course. Les 26 et 27 mai 1923, trente-trois voitures s'élancent donc pour la première fois sur le circuit de la Sarthe, de 17 kilomètres, 13,626 kilomètres aujourd'hui. La course se déroule pour une bonne partie sous la pluie et voit la Chenard & Walker d'André Lagache et René Léonard remporter cette première édition avec 92 km/h de moyenne.

Deuxième fait historique, en 1930, les premières femmes vont participer aux 24 Heures du Mans. Le 21 juin 1930, Odette Siko et Marguerite Mareuse participent aux 24 Heures du Mans avec une Bugatti Type 40. Elles finissent septième de l'épreuve après 132 tours de piste. Deux ans plus tard, Odette Siko, avec son coéquipier Louis Charavel, réussit l'exploit de finir quatrième avec une écurie à son nom. C'est à ce jour le meilleur résultat pour une femme sur le circuit. Depuis, 65 femmes ont participé aux 24 Heures.

Le drame de 1955 : 84 morts

En 1955, c'est le plus grave accident dans l'histoire du sport automobile. La 23^e édition des 24 Heures est le théâtre d'un drame sans précédent. Le 11 juin,

▲ **En 1975, maître Hervé Poulain**, commissaire-priseur, propose à l'artiste Alexandre Calder de peindre une voiture qui participe aux 24 Heures du Mans. BMW accepte le défi.

▼ **En 2022, contrat rempli pour les Iron Dames** : ces cinq femmes pilotes, engagées dans la 90^e édition de la course sarthoise, seront à l'arrivée.

la Mercedes-Benz 300, pilotée par le Français Pierre Levegh, s'envole et s'écrase sur la foule. L'explosion de la voiture et les débris projetés font 84 morts. L'ampleur du drame choque le monde entier.

Plusieurs pays interdisent temporairement les compétitions sur route ouverte et des normes de sécurité plus strictes sont adoptées. Mercedes se retire de la compétition automobile et ne reviendra au Mans qu'en 1998.

En 1980, c'est la seule victoire d'un pilote-constructeur. Après plusieurs participations, le Sarthois Jean Rondeau décide de concevoir ses propres voitures de course. Construites en à peine





cinq mois, deux voitures sont alignées au départ des 24 Heures en 1976 et réussissent à terminer la course aux 8^e et 21^e places. En 1980, face à l'armada des constructeurs, comme Porsche et leurs moyens illimités, Rondeau remporte l'épreuve et place deux de ses M 379 sur le podium. Un exploit jamais reproduit depuis. En 2016, un pilote quadri-amputé créé l'exploit

Suite à une grave infection, Frédéric Sausset perd ses deux jambes et ses deux bras. En convalescence, il se fixe un défi fou : participer aux 24 Heures du Mans. En 2016, il est aligné avec une voiture spécialement équipée pour qu'il puisse la manœuvrer. Deux tiels reliant les pédales

◀ En 2022, Alpine marque son retour dans la catégorie reine des 24 Heures par une parade exceptionnelle en lever de rideau.

▲ En présentant la 9x8 dépourvue d'aile, Peugeot marque les esprits pour son retour. L'équipe française souhaite en démontrer la performance à l'occasion du centenaire.

LE 26 MAI 1923, 33 VOITURES S'ÉLANCENT À LA CONQUÊTE DU CIRCUIT DE 17 KILOMÈTRES. CE SONT 13,626 KILOMÈTRES AUJOURD'HUI.



▲ Les 10 et 11 juin 2023, la bagarre entre Peugeot, Toyota, Ferrari (dont c'est le retour après 40 ans d'absence) et Porsche (détenteur du nombre de victoires au Mans) s'annonce épique.

à ses cuisses et une prothèse fixée sur le volant lui permettent d'accélérer, de freiner et de se diriger. L'équipe finit à la 36^e place, sur 60, et Frédéric devient le premier pilote handicapé à participer aux 24 Heures du Mans.

Les 10 et 11 juin 2023, ce sera donc la course du siècle. L'édition du centenaire des 24 Heures du Mans sera bien historique. Avec le nouveau règlement introduit en 2020, remplaçant les LMP1 pour « Le Mans Prototype 1 » par des hypercars LMH et LMDh, les grands constructeurs qui ont forgé le mythe du Mans sont de retour. La bagarre entre Toyota, Ferrari (dont c'est le grand retour après 40 ans d'absence), Porsche (détenteur du nombre de victoires sur Le Mans), Peugeot et Cadillac s'annonce épique. ▶

La course des 24 Heures du Mans est un véritable laboratoire à ciel ouvert pour les professionnels de l'automobile. Le caractère de la compétition les pousse à innover. Revêtement routier, phares antibrouillards, freins à disque, phares LED ont tous été créés pour l'occasion.

Les coulisses des 24 Heures du Mans sont tout aussi passionnantes. Il est possible de les retrouver tout au long de l'année. Près de 140 véhicules, dont certains légendaires, sont exposés dans le grand musée du circuit. La visite permet à tous de comprendre la ferveur qui s'impose chaque année lors de la célèbre course. Plusieurs expositions temporaires sont à découvrir durant l'année. Et dans le cadre du centenaire des 24 Heures du Mans, une exposition met en avant les voitures ayant remporté ou marqué la course mythique.

Pilote d'un jour au Porsche Experience Center

S'il est un nom qui est gravé dans l'histoire des 24 Heures du Mans, c'est bien celui de Jacky Ickx. Quinze participations et longtemps recordman du nombre de victoires, six en Ford et Porsche.

Au Mans, le Porsche Experience Center invite ses visiteurs à se mettre dans la peau d'un pilote et savourer les effets de l'adrénaline que procure la conduite sur circuit à bord de 911, GT 718 Cayman, GT4 Clubsport, GT3 RS ou la dernière Taycan électrique.

DEUX TOURS D'HORLOGE ET PUIS S'EN VONT... MAIS QUELLE LITTÉRATURE !

Alors que le film *Le Mans 66* a battu tous les records, qu'il est bon de se plonger dans l'histoire de cette course. Faisons le côté recto et verso, pas seulement côté piste.

À bientôt 66 ans, votre serviteur espère rester un petit garçon dont l'enfance a été bercée par Michel Vaillant. Il y a des dates qui ne trompent pas. Quelques mois à peine séparent la naissance des 24 Heures du Mans de celle de Jean Graton. La destinée de l'un était bien liée à celle de l'autre.

Le dossier *Les 100 ans du Mans* retrace le passé et le présent de la mythique course, mais aussi de l'histoire d'amour qui le lie aux 24 Heures du Mans. Un dossier écrit par quatre journalistes de *Ouest France*, abondamment illustré de photos d'archives et de dessins, certains inédits, issus des 14 albums *Vaillant* dont l'intrigue se déroule lors des 24 Heures.

Le livre *24 Heures, Le Mans Hors Circuit*, collectif auteurs, EPA, nous fait entrer côté coulisses, passionnant. Les recherches documentaires sont impressionnantes, le texte fouillé, la rédaction précise, le style alerte et les photographies nombreuses. Il comporte aussi un chapitre consacré aux photographes de presse, comme Bernard Asset qui a une trentaine de 24 Heures du Mans à son actif.

Enfin, relisez le magnifique *Victoire au Mans*, de Bernard Clavel, et n'oubliez pas le guide *Petit Futé* du Mans.

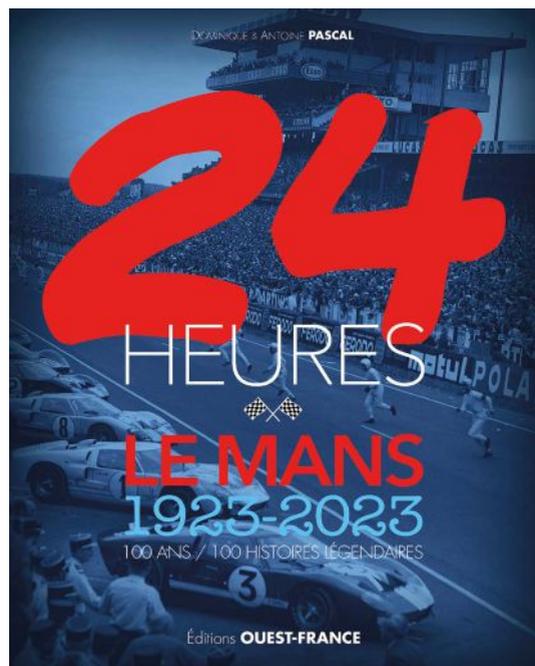
Enfin, du 29 juin au 2 juillet 2023, Le Mans Classic revient en 2023 pour fêter ce centenaire. Quatre jours de fête en mode vintage, près de 800 voitures datant de 1923 à 1993 et 1 000 pilotes qui s'affrontent sur le mythique circuit, pour revivre l'histoire de la plus célèbre course d'endurance.

Pendant que les moteurs grondent sur la piste, dans les différents villages installés autour du circuit, près de 8 500 voitures anciennes de 60 marques, avec de nombreuses animations, drive-in à l'américaine, tour de bus vintage, concerts, piste de danse des 60s et vente aux enchères de voitures historiques.

2025, c'est l'objectif « zéro émission »

Et pour 2025, c'est l'objectif « zéro émission » de gaz à effet de serre. L'objectif de la MissionH24 qu'a lancé l'Automobile club de l'Ouest est de créer un bolide 100% propre ne rejetant que de l'eau. Une première LMPH2G a vu le jour en 2020 et affiche le 0 à 100 km/h en 3,4 secondes et plus de 300 km/h en vitesse de pointe. En développement, elle devrait participer à ses premières 24 Heures du Mans en 2025. Ce bolide représente l'avenir des courses automobiles, la compétition à zéro émission de gaz à effet de serre.

◀ C'est aussi une bataille d'éditeurs pour ce centenaire. *24 Heures Le Mans, 1923-2023 : 100 ans / 100 histoires légendaires*, des experts Dominique et Antoine Pascal, aux éditions Ouest France, est très attendu. Parution le 26 mai 2023.



LA DOULEUR

Une histoire sans fin

Aujourd'hui, plus d'un Français sur trois souffre de douleur chronique, que peu de traitements ne soulagent. Et son histoire n'a pas fini de s'écrire...

Par **Roland Mehl**.

► « **La Douleur corporelle simple** », de Jean Audran.

SIMPLE BODILY PAIN.

12

La douleur représente un réel problème de santé publique : l'Inserm estime qu'elle serait à l'origine de deux tiers des consultations médicales et que presque 30 % de la population serait atteinte de douleurs dites « chroniques », souvent vécues comme une fatalité.

Sa perception est un phénomène sensoriel transmis au cerveau par des neurones sous la forme d'un signal électrique. La sensation, quant à elle, résulte du processus d'interprétation de ce signal par le cerveau, qui dépend de l'état de santé de l'individu.

La douleur a toujours existé

Depuis l'Antiquité, la douleur a toujours existé. Les vestiges d'ossements et de dents, des tumeurs, retrouvés sur des squelettes du néolithique au cours des siècles, prouvent que certains états pathologiques étaient fréquents et que divers processus étaient utilisés pour les combattre.

Dans la Préhistoire, la douleur était perçue comme surnaturelle et venait du démon. Les seules techniques thérapeutiques utilisées étaient de pratiquer le frottement à l'endroit douloureux ►



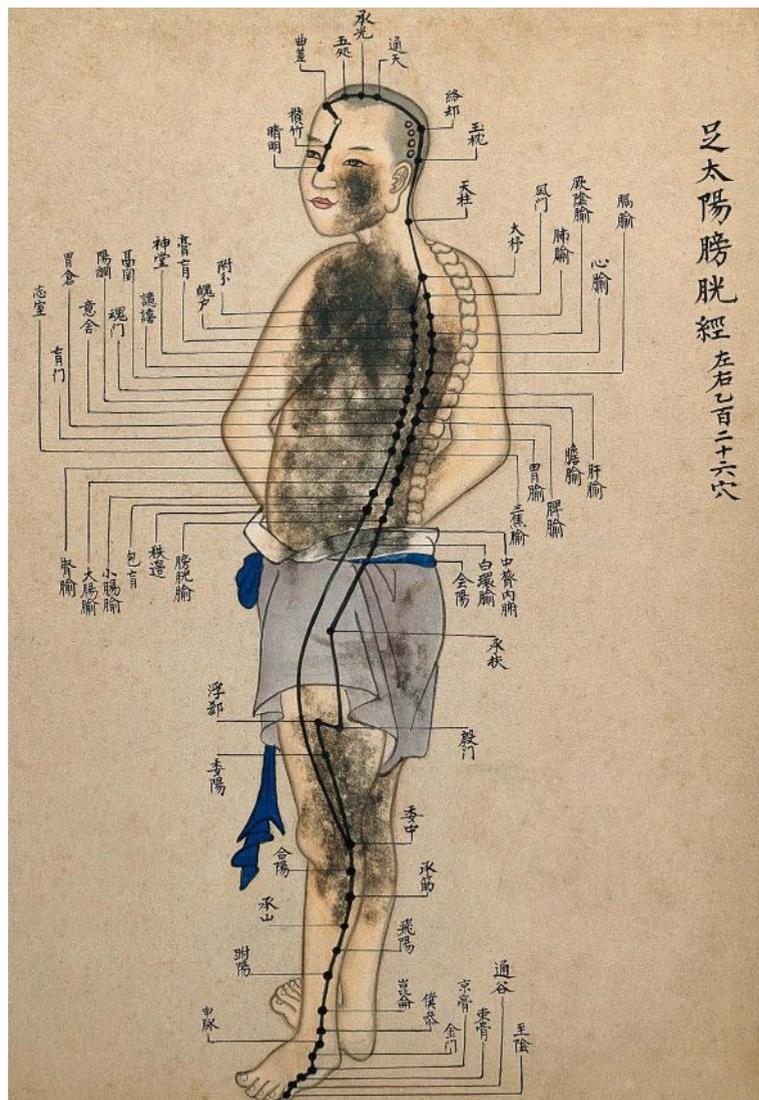
This Paffion produces proportionally the same motions as if left, but not fo strong. The eye-brows do not approach & rife fo much. The eye-ball appears fixed on fome object. The noftrils rife, but if wrinkles in if cheeks are left perceivable. The lips are further afunder towards if middle, & if mouth is half open.

► et l'application de froid pour le soulager. Chez les Grecs, dès 850 avant notre ère, la douleur était une punition des dieux. Hippocrate, le premier, dégage la médecine de la mythologie et des légendes avec deux soucis : « primum non nocere » – ne pas nuire au malade – et renforcer les processus thérapeutiques naturels en instaurant une relation entre le malade et le médecin.

Avant notre ère, les débuts de la morphine

Il utilise, pour calmer la douleur, le pavot, associé au vin et administré sous forme de boisson, ainsi que plusieurs plantes comme l'écorce de saule. Par la suite, ses successeurs emploient d'autres plantes telles que la mandragore, la jusquiame et la morelle. Alexandre le Grand, pour soigner ses propres migraines, utilisait l'opium, dont il

▼ Les points d'acupuncture, selon la médecine chinoise, avec les canaux qui transportent l'énergie dans tout le corps.



favorisa la diffusion au niveau de l'Asie lors de ses conquêtes.

En Égypte ancienne, la pharmacopée était très vaste, comme l'indiquent des papyrus d'époque découverts et où sont enregistrés tous les composants utilisés, accompagnés de leur indication :

- minéraux (sels de cuivre, natron, pierres broyées) ;
- végétaux (fruits, légumes), dont étaient extraites des huiles, ou transformés en vins ou vinaigre, plantes dont notamment le chanvre, le lin et la mandragore prélevés dans l'environnement ;
- animaux (graisse, miel, lait, pansements de viande fraîche, fiel de poisson).

La plupart de ces formes de médicaments et de ces plantes utilisés se retrouveront plus tard dans les pharmacopées hébraïque, arabe et persane.

L'acupuncture naît en Chine

Dans la civilisation chinoise, le traitement de la douleur repose sur des méthodes d'acupuncture et de moxibustion, alliées à une pharmacopée importante. On a ainsi retrouvé la description de 365 drogues testées en 360 avant notre ère.

En Inde, le traitement de la douleur est franchement conditionné par les thèses bouddhistes qui prêchent que la souffrance ne vient que d'une envie insatiable de satisfaction corporelle à assumer... La pharmacopée reste néanmoins impressionnante, issue de la tradition ayurvédique qui utilisait des plantes emblématiques comme le rauwolfia, l'encens, le pois mascate, l'hysope d'eau.

Cocaïne et psilocybine

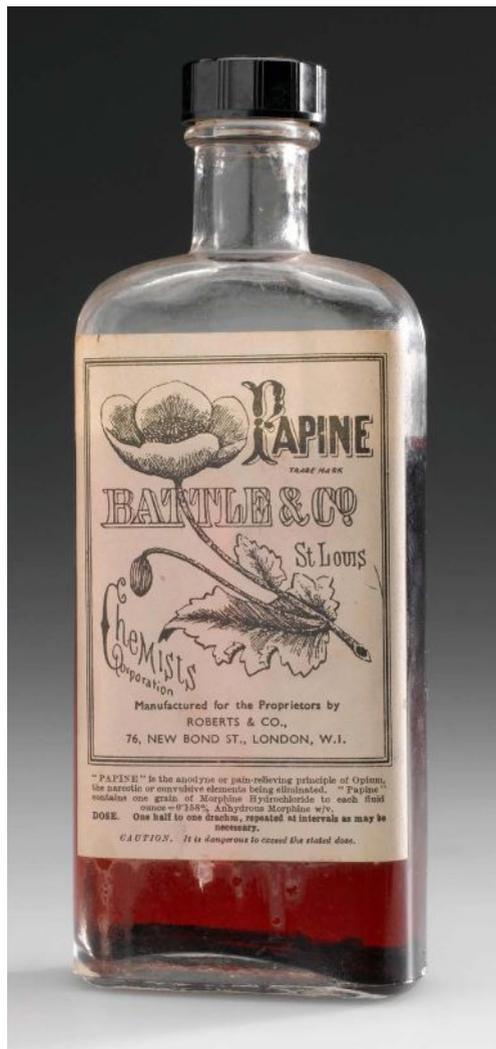
Les Aztèques employaient les bains de vapeur pour les rhumatismes. Les Incas, pour calmer leurs douleurs, prenaient de la cocaïne et des champignons hallucinogènes (peyotl, psilocybe), également utilisés par les Mayas.

Chez les Gaulois, la pharmacopée comprenait les antalgiques en décoction de saule, de gui et de lierre. Ils développèrent également la balnéothérapie, dont on a trouvé d'importantes traces de son utilisation à Luxeuil, Neris et la Bourboule.

Le Moyen Âge fut une période critique pour la prise en charge de la douleur. La médecine était très dépendante des moines et l'utilisation des plantes à usage thérapeutique relevait de la sorcellerie.

Penser positif

La Renaissance bouleverse la morale, introduisant la pensée positive, et situe le point de convergence de toutes les sensations corporelles douloureuses dans la glande pinéale, au centre du cerveau. Descartes dit que la douleur est une perception de l'âme.



◀ Une bouteille de « papine », vendue librement en pharmacie, en Angleterre, au début du XX^e siècle. Il s'agissait d'un antalgique très efficace, extrait du pavot à opium. Il avait aussi des effets positifs contre les troubles du sommeil et les convulsions. On sait aujourd'hui que ce composé peut provoquer une forte dépendance.

La naissance de l'algologie, médecine de la douleur

Au XX^e siècle, est créée une nouvelle science – l'algologie – qui évalue et prend en charge, par une approche multidisciplinaire, la douleur chronique, grâce à un groupe de neurologues, anesthésistes, rhumatologues et psychiatres.

L'OMS a édicté plusieurs formulations et distingue trois types de douleurs selon les mécanismes qui la provoquent. Les voici.

- La douleur nociceptive ou périphérique, causée par l'inflammation ou des dommages mécaniques aux tissus, des blessures.
- La douleur neuropathique, causée par des lésions des neurones ou le coincement de nerfs périphériques.
- La douleur centralisée, lorsqu'une perturbation du traitement et de l'analyse nociceptive par le système nerveux central amplifie encore davantage cette douleur.

Quel traitement ?

Voici également les différentes thérapies utilisées : les antalgiques – qui diminuent la douleur – et les analgésiques – qui suppriment la sensibilité à la douleur. Ces médicaments sont classés en trois catégories, selon leur activité et le degré de la douleur qu'ils cherchent à atténuer :

- le palier 1 comprend les antalgiques périphériques pour des douleurs légères ou moyennes. Il comprend le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'aspirine, l'ibuprofène et la noramidopyrine ;
- le palier 2 correspond aux antalgiques centraux faibles, opioïdes faibles comme la codéine, l'opium ou le tramadol, destinés aux douleurs moyennes ou intenses ;
- le palier 3 comprend les opioïdes centraux forts – morphine, fentanyl, oxycodone – pour les douleurs très intenses ou rebelles.

Bien que cet inventaire permette de trouver des solutions pour une rémission de nombreuses douleurs, la recherche sur ce sujet est toujours très active ! On s'intéresse également à l'utilisation de certains antidépresseurs ou du cannabis thérapeutique, auxquels on peut ajouter les traitements non pharmacologiques, comme la stimulation électrique médullaire, la neuromodulation transcutanée, l'acupuncture, l'hypnose, la méditation ou la sophrologie thérapeutique...

Les neurosciences et les nanotechnologies vont certainement conduire à de nouveaux et intéressants antidouleurs.

Ambroise Paré, chirurgien-barbier de quatre rois, soigne sur les champs de bataille et expérimente le laudanum, découvert par l'anglais Sydenham, composé d'opium, safran, cannelle et girofle.

Durant le siècle des Lumières, la douleur se précise dans la conscience médicale. La recherche va approfondir la notion de sensation, donc de sensibilité. On va distinguer le lieu de la douleur en séparant le système nerveux en « central » et « neurovégétatif » et on introduit la notion de « seuil de douleur ». On utilise également l'opium, importé de Turquie.

Au XIX^e siècle, Dominique-Jean Larrey, chirurgien des campagnes napoléoniennes, soigne pour la première fois une douleur avec la morphine isolée par le chimiste allemand Friedrich Serturner.

En 1845, les Académies de médecine et des sciences donnent leur aval pour l'utilisation des anesthésiques en chirurgie.

L'HÔTEL DE LA MARINE

Un joyau du patrimoine français

La Marine s'installe progressivement place de la Concorde dès 1789...
Et l'Hôtel de la Marine est toujours là, accueillant aujourd'hui le public.

Par **Michel Bomont**.



Moi j'ai fait cinq ans d'Marine
Et ça me fait rêver souvent quand j'y repense
Cinq ans d'Marine au fond d'un p'tit bureau
Donnant sur la rue Royale
Les tempêtes si je n'm'abuse je les vivais d'en haut
En dessous d'la toiture
Des tornades d'autobus, des vagues de métros,
Des océans d'voitures
Des capitaines de corvette c'est normal
Prenaient des airs de mystère.
Et parfois même quelque vieil amiral
Se perdait dans l'ministère.
À présent je fais des rimes
Et ça me fait chanter, après tout je m'en balance
Cinq ans d'Manne au fond d'un petit bureau
Donnant sur la rue Royale.

Charles Trenet, Cinq ans de Marine, 1974





© Shutterstock.com/UlyssePixel

La place de la Concorde se distingue par l'Obélisque de Louxor, les deux fontaines « des Mers » et « des Fleuves » et par les deux prestigieux palais de style classique qui encadrent la rue Royale, dont l'Hôtel de la Marine, un joyau du patrimoine français. Cet édifice de 553 pièces, construit sur 5 440 mètres carrés, dont 4 000 de surface bâtie, trône sur cette place emblématique, par la volonté du roi Louis XV et de son premier architecte Ange-Jacques Gabriel.

Le lieu est pris en 1798

Sa façade orientale, comme celle de son pendant occidental, a été édifiée en 1757, telle un décor dont le seul but était d'encadrer la place Louis XV, à l'époque. Ce n'est qu'en 1765 que le roi décide d'aménager, derrière ces façades, deux constructions de prestige destinées à accueillir l'Hôtel des Monnaies à l'ouest et le Garde-Meubles royal à l'est.

C'est dans ce dernier que le comte de La Luzerne, secrétaire d'État à la Marine et Jean-Baptiste Berthier, ingénieur géographe et cartographe du roi, prennent partiellement possession des lieux en 1789. En 1806, l'administration de la Marine occupe totalement l'ensemble devenu l'Hôtel de la Marine ; elle ne quittera les lieux qu'en 2015.

Après un vaste chantier de rénovation de 2017 à 2021, ce joyau patrimonial a ouvert au public, un nouveau chapitre de sa riche histoire...

Du Garde Meubles royal à l'Hôtel de la Marine

C'est en 1772 que le Garde Meubles de la Couronne, chargé de la gestion du mobilier usuel et des objets de valeur du roi, est transféré de l'Hôtel des Ambassadeurs, aujourd'hui l'Élysée, à la place de la Concorde, dans le nouveau palais ; charge aux intendants successifs d'en aménager les locaux en fonction de leurs goûts.

Le premier à s'y atteler est le contrôleur général Pierre-Elisabeth de Fontanieu, un gentilhomme célibataire et libertin, doté d'un goût particulier pour le luxe et le raffinement. Pour enflammer ses ardeurs, il fit installer dans le boudoir jouxtant sa chambre à coucher des miroirs dans lesquels se reflétaient des peintures de personnages pour le moins libidineux.

Un décor que l'épouse du second intendant, Marc-Antoine Thierry de Ville d'Avray, peu admiratrice de ce « cabinet des glaces », s'empessa de transformer avec des « angelots joufflus et en femmes vêtues de longues robes ».

Les collections du roi et de la famille royale s'enrichissent « de mobiliers, d'armes et d'armures, de cadeaux diplomatiques, d'étoffes, de tentures et de tapisseries, de vases de pierres dures, de porcelaines, de chinoiseries, bronzes, biscuits... » Les riches décors des appartements de fonction, des salons de réception et des galeries d'exposition contribuent au faste royal.

Mais la Révolution passe par là...

Mais la Révolution de 1789 va passer par là et marquer un tournant dans le destin de l'établissement. Symbole de l'Ancien Régime, ses jours sont comptés.

Les révolutionnaires s'emparent des armes exposées dans la salle d'armes. Alors que le roi est contraint de quitter Versailles pour les tuileries, la Marine pose ses valises au deuxième étage du Garde Meuble de la place de la Concorde. Les deux administrations cohabitent.



QUATRE ANNÉES DE RESTAURATION ONT PERMIS DE RETROUVER LES VÉRITABLES MERVEILLES DU SIÈCLE DES LUMIÈRES, DONT LES APPARTEMENTS LUXUEUX DES INTENDANTS AVEC LE MOBILIER ET LES TAPISSERIES D'ÉPOQUE, ET DE DÉCOUVRIR LES DÉCORS FASTUEUX QUI ONT MARQUÉ LE PASSAGE DE LA MARINE.



Dans la nuit du 16 septembre 1792, une bande de malfrats s'emparent des trésors de la Couronne après avoir brisé un carreau de la salle des bijoux. Le butin sera retrouvé, les voleurs arrêtés et huit d'entre eux, guillotisés. Certains meubles et objets d'art sont vendus ou brûlés pour en récupérer les métaux précieux. En 1800, s'en est fini du Garde Meuble et, en 1806, la « Royale » prend possession complète de ce qui va devenir l'Hôtel de la Marine.

Un long bail de plus de deux siècles

Le ministère, puis l'état-major, de la Marine vont occuper 226 ans cette somptueuse demeure. De nombreuses transformations ont permis de l'adapter aux besoins opérationnels et aux évolutions technologiques, comme des ascenseurs, un centre de transmissions et un standard en sous-sol, un PC de commandement dans les étages, ou encore un PC radio sous les toits.

Toutefois, les marins ont constamment veillé à la préservation des peintures et des ornements pour conserver au mieux la magnificence du lieu. En témoignent le grand escalier qui mène au premier étage, l'éclatant salon des Amiraux et le salon d'honneur. Certaines pièces de grande hauteur ont été entresolées et l'édifice s'est agrandi d'un quatrième niveau pour multiplier et agrandir les bureaux et locaux techniques.

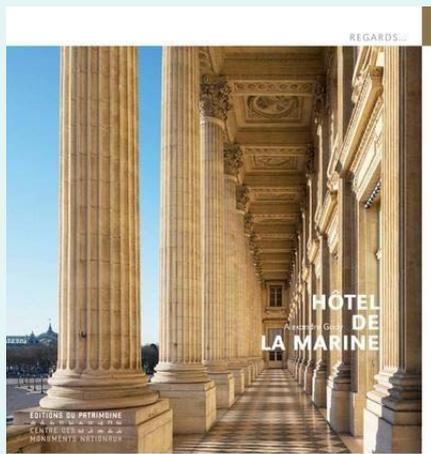
La conduite des opérations comme l'importance des transmissions ont nécessité l'installation de multiples câblages électrique, téléphonique, informatique, lesquels ont été réalisés avec le constant souci de conserver au mieux l'apparat original.

Ce qui fait qu'en 2015, lorsque la « Royale » quittera les lieux pour rejoindre « l'Hexagone Balard », regroupant désormais les états-majors des Forces armées françaises, le monument retrouvera, grâce à une campagne de rénovation, le faste du XVIII^e siècle. ▶

◀ Le grand cabinet de travail de Thierry de Ville-d'Avray,

après la rénovation de 2016-2021. Premier valet de la chambre du Roi, premier maire de Versailles, Thierry de Ville-d'Avray mène une grande carrière dans l'administration avant d'acheter

la charge d'intendant du Garde-Meuble de la Couronne à Pierre-Elisabeth de Fontanieu, en 1784. Il est le second intendant à occuper l'Hôtel de la Marine, jusqu'en 1792.



« AH ! SI LES MURS POUVAIENT PARLER ! »

Lorsque l'on évoque l'histoire d'un bâtiment, icône de son époque, nous avons l'habitude de dire : « Ah ! Si les murs pouvaient parler ! » Rue Royale, ils parlent. Une année après son toilettage, les visiteurs ne sont pas encore très nombreux, pourtant la découverte de ce bijou parisien vaut le détour.

Pour se faire une idée plus précise, nous ne pouvons que vous inviter à consulter le site : <https://www.hotel-de-la-marine.paris/>

De même, vous pouvez lire le remarquable ouvrage d'Alexandre Gady, *Hôtel de la Marine*, richement illustré, aux Éditions du Patrimoine, dans la collection Regards. Nul doute que ce palais – musée de notre histoire – va rapidement se hisser au rang des monuments les plus visités du cœur de Paris.



◀ **Le Salon des Amiraux,**
après la rénovation
de 2016-2021.

► **La renaissance de véritables merveilles**

Au départ de l'État-major de la Marine, la gestion de l'Hôtel de la Marine a été confiée au Centre des monuments nationaux. Quatre années de restauration ont permis de retrouver les véritables merveilles du siècle des Lumières, dont les appartements luxueux des intendants avec le mobilier et les tapisseries d'époque, et de découvrir les décors fastueux qui ont marqué le passage de la Marine.

C'est le cas du bureau du Chef d'état-Major de la Marine, des salons d'honneur réalisés en 1843 où, aux murs décorés d'ancres, de poissons, des noms des plus grands ports de France, trônent les portraits des amiraux célèbres : Tourville, vice-amiral de Louis XIV, Jean Bart, le corsaire, Duguay-Trouin, le Malouin aux quatre-vingts combats et abordages et Duquesne, lieutenant-général des armées navales de Louis XIV.

Aujourd'hui, c'est un lieu de vie qui est offert au public. Outre la visite des appartements du XVIII^e siècle, des salons d'apparat aux mille dorures, les galeries d'exposition, de la loggia qui offre une vue exceptionnelle sur la place de la Concorde, le jardin des Tuileries et le palais Bourbon, le visiteur peut succomber aux plats de la carte généreuse du restaurant *Mimosa*, « une ode à la France », ou partager l'ambiance rock'n'roll du café *Lapérouse*. Une boutique propose à chacun de plonger au cœur du « XVIII^e siècle revisité avec les codes du XXI^e siècle ».



25
26
27
MAI
20
23



MARSEILLE

71^e CONVENTION
NATIONALE





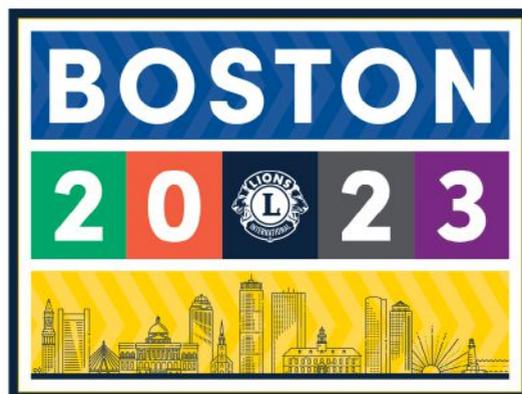
SE RASSEMBLER ET AVANCER



Célébrez le service à Boston

À LCICon 2023, les Lions et les Leos se rassembleront pour imaginer un chemin vers un monde meilleur. Venez fêter le service avec nous et découvrir Boston, son histoire, sa culture et ses attractions.

- Découvrez les quartiers historiques et une cuisine de qualité.
- Participez à des séminaires productifs, écoutez les interventions de dirigeants Lions et de conférenciers inspirants.
- Assistez aux divertissements de classe mondiale en compagnie de Lions et Leos du monde entier
- Participez au Défilé des nations dans les rues historiques de Boston.



**JE M'INSCRIS !
SCANNEZ LE
CODE QR**

