



**MIEUX VIVRE  
AUTREMENT**

N°37 - 2<sup>e</sup> semestre 2019



## sommaire

 Edito > p 2

 La parole aux  
résidents > p 3 à p 19

 Les aidants vous  
informent > p 20

## LE BIEN-ÊTRE

Regarder un coucher de soleil, partager des moments en famille, lire un bon bouquin, faire une balade dans la nature... Le bien-être est recherché par tous ; pourtant les chemins que nous empruntons pour le ressentir diffèrent pour chacun, et se transforment au fil de nos expériences, et du temps qui passe.

Peut-on alors s'entendre sur ce qu'est le bien-être ? Peut-on prétendre où le trouver ? Part-il de soi ou de l'extérieur ?

A y regarder de plus près dans un dictionnaire, le bien-être est défini comme un « *état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit* ». Corps et esprit, ça ne vous rappelle rien ?

Bien avant nous, nos ancêtres abordaient déjà la question. Juvénal, poète satirique romain du 1<sup>er</sup> siècle écrivait un adage bien connu : « *Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano* », comprenez « *Un esprit sain dans un corps sain* ».

A l'heure du matraquage publicitaire, remplaçant nos désirs en besoins ; de la transformation de nos modes de consommation et de communication, la recherche du bien-être n'a jamais eu autant la cote. Des nouvelles professions consacrées au bien-être éclosent d'années en années, faisant de ce secteur un marché très lucratif !

Face aux promesses ambitieuses et aux résultats prometteurs des nouvelles approches non médicamenteuses, on nous invite à s'interroger sur le sens et la forme que l'on accorde au bien-être dans nos vies.

Ce n'est que depuis peu, 2012, que notre société moderne y consacre une journée mondiale : le 13 juin, révélateur sans doute de l'importance que nous lui donnons, et des interrogations que nous lui portons, pour nous et nos générations futures.

N'attendons-pas le rendez-vous du mois prochain pour commencer, car le bien-être est sans doute quelque chose que l'on cultive au quotidien ! S'il se veut personnel, éprouvé de façon singulière, il s'agit peut-être de porter notre attention sur ce qui est essentiel pour nous.

Nous remercions les résidents, les animateurs ainsi que les Directrices et Directeurs des différents établissements pour leur participation à l'écriture et à la rédaction des articles de ce journal. Bonne lecture !

**Sargueux David, animateur digital,  
EHPAD « Les Quiétudes »**

Le thème du prochain numéro  
« Sur le Banc » sera :  
**L'arbre**



## BIEN-ÊTRE ET THÉRAPIES NON MÉDICAMENTEUSES

Les résidents de la résidence La Pastellière vous confient leurs méthodes afin d'améliorer leur bien-être avec des thérapies non médicamenteuses. C'est étonnant !

Des recherches sur le net ont été effectuées et mise en commun lors d'un groupe de discussion sur le thème choisi. Certains résidents ont pris l'initiative de faire leur propre recherche pour avoir un support le jour J.

### 1) Nous pensons qu'il est important avant d'échanger de bien définir le terme thérapies non médicamenteuses.

Les thérapies non médicamenteuses (TNM) sont un ensemble de techniques de soins, d'approches environnementales, d'approches humaines. Elles ont pour objectifs le traitement et/ou le soulagement de certains symptômes et l'amélioration de la qualité de vie, la recherche d'un état de bien-être.

### 2) Les techniques proposées et utilisées dans notre structure au niveau de la prise en charge quotidienne

#### • Les activités motrices :

L'utilisation de l'activité physique adaptée permet d'intervenir en prévention des risques de dépendances physiques et des risques de chutes.

Les intervenants : Le kinésithérapeute, la psychomotricienne, les ateliers de mobilité de l'animatrice.

#### • Les activités de réminiscence

Les ateliers de thérapie par la réminiscence sollicitent les capacités mnésiques restantes et exploitent l'évocation de souvenirs autobiographiques anciens.

Cette thérapie non médicamenteuse recherche une amélioration de l'estime de soi, un maintien ou une amélioration de la socialisation et un état de bien-être. Il est recherché également lors des séances un apaisement des troubles comportementaux et psychologiques.

Les intervenants : Les ateliers cognitifs sont proposés par la psychologue, l'animatrice et les AMP.

Mme Vanbaelinghem : On trouve aussi les jeux de sociétés autonome (scrabble, triominos, belote...)

#### • La diététique

Nous pensons fortement que l'alimentation est un allié pour la santé. Beaucoup de résidents suivent des régimes sans fibres, sans sucre, sans sel... Une alimentation adaptée, c'est contribué à un meilleur capital santé.

### 3) Les techniques importées dans la structure

#### • La médiation animale

La médiation animale est une thérapie complémentaire non médicamenteuse. Elle ne guérit pas. Elle vient en complément de la médecine traditionnelle.

Si l'effet positif de l'animal sur les êtres humains, et notamment les personnes âgées, est avéré, la médiation animale va plus loin. Il ne s'agit pas uniquement



de mettre des animaux en présence de personnes âgées. Il s'agit d'utiliser l'animal comme un moyen thérapeutique, un relais qui va libérer la parole ou provoquer des réactions chez la personne âgée, soit dans le cadre d'une thérapie, soit dans le cadre de sa prise en charge médico-sociale.

### • L'aromathérapie

Nous avons bénéficié de l'intervention d'une professionnelle sur 5 séances à la Pastellière



L'aromathérapie est l'utilisation des composés aromatiques extraits de plantes, les huiles essentielles, à des fins médicales. Cela la différencie de la phytothérapie qui fait usage de l'ensemble des éléments d'une plante.

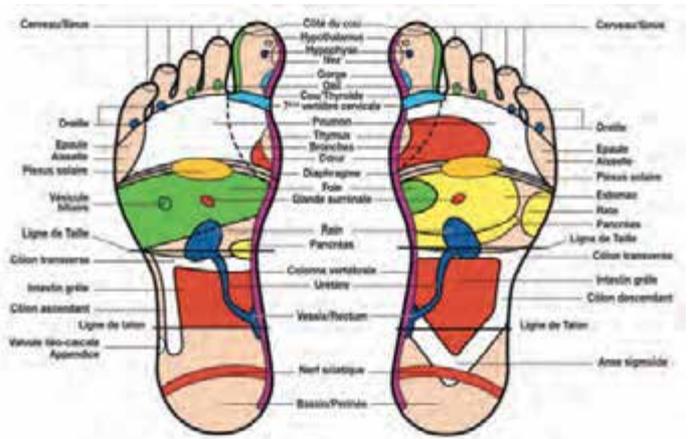
Il faut toujours demander conseil auprès d'un spécialiste car il y a des plantes toxiques. On peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles dans nos crèmes hydratantes pour booster leurs efficacités.

### • La réflexologie

Nous avons la chance d'avoir une stagiaire pour quelques mois qui propose des séances de réflexologie plantaire

La Réflexologie est une discipline de bien-être d'origine Asiatique, holistique et énergétique. Elle repose sur le principe selon lequel chaque organe, glande, fonction physiologique correspondent à une zone ou point précis du corps. Un travail sur ces

points permet de localiser les tensions et les déséquilibres visant à rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale.



Mme X : La réflexologue me dit qu'il y a le corps humain représenté dans la plante des pieds. Elle masse les points qui sont défaillants. C'est très relaxant, elle utilise également des huiles essentielles.

### • La sophrologie

Notre animatrice étant sophrologue nous fait bénéficier de ses compétences. Cette méthode utilise la respiration contrôlée, la détente musculaire et la suggestion mentale pour améliorer certains troubles comme le sommeil, la gestion de la douleur, le stress... Les bienfaits de la sophrologie sont visibles après quelques séances, cette technique est bien sûr complémentaire aux traitements médicaux.

Mme Bardou M : Cela m'a beaucoup apporté, j'étais plus détendue et apaisée.

Mme Vanbaelghem Jeanne



Moi j'utilise la lumineothérapie pour stimuler mes défenses, c'est une lampe qui dégage une lumière blanche qui a des propriétés bienfaites pour le sommeil, l'humeur... Tous les matins c'est mon rituel pendant 30 min.



J'utilise aussi un appareil «revitive» qui stimule ma circulation sanguine

Je m'intéresse à toutes ces méthodes parallèles, je m'informe en lisant des magazines et en regardant des émissions sur la santé comme allo docteur...

#### • L'homéopathie

C'est une médecine douce à base de plantes.

Mme Salvetat L : ça m'est arrivée, mon docteur m'a déjà prescrit des granules homéopathiques, pourquoi pas.

#### • Les rebouteux ou les guérisseurs

Certains résidents à la Pastellière sont coupeurs de feu. Ce «don» leur a été transmis par un parent. Des membres du person-



nel ont également un «don» pour arrêter les coups, le feu et le zona. Croyances, influence psychologique personne ne sait ! Ça ne fait pas de mal !

#### • Les huiles essentielles, la naturopathie...

Il faut faire attention même si ces substances sont naturelles, il faut les utiliser à bon escient et toujours demander à un spécialiste. Des résidents ont déjà utilisé des huiles pour améliorer leur sommeil (goutte de lavande sur l'oreiller), crème massante à base de camphre pour les douleurs articulaires et musculaires.

Mme X : Il faut faire très attention si l'on prend un traitement anticoagulant par exemple il ne faut pas prendre une plante qui fasse l'inverse.

Certaines huiles se diffusent, d'autres se mangent ou peuvent être appliqué localement. Il faut faire très attention.

Pour assainir l'air en ce temps hivernal, un diffuseur est utilisé en salle d'animation. De l'huile essentielle d'Eucalyptus est utilisée.

#### Conclusion :

Toutes les thérapies non médicamenteuses doivent être utilisées en complément d'un traitement médical. Nous nous rendons compte en discutant que ce sujet intéresse beaucoup de personnes. Le groupe de discussion s'est senti libre de donner un avis et de partager ces expériences. Les TNM sont d'actualités, nous sommes curieux et contents de découvrir à nos âges de nouvelles techniques.

**Résidence La Pastellière  
à Saïx**

## L'ART DE CULTIVER LE BIEN-ÊTRE AVEC MOINS DE MÉDICAMENTS

### **Nicole :**

Le bien-être c'est le fait de se sentir moins stressé. Ici, les gens sont « sympas ». Danielle m'a aidé à m'intégrer parce qu'au début ce n'est pas évident. On m'a fait faire des exercices d'équilibre, on se sent bien. Le vendredi on va à l'épicerie pour acheter le nécessaire pour la cuisine. J'aime cuisiner. J'ai la chance d'avoir mon frère à Lautrec qui m'entoure bien.

### **Danielle :**

Le bien-être c'est essayer de se passer de médicament, de ne pas y être accro, pour ne pas devenir un genre de machine qui fait dring, drong, dring. Le bruit me stresse un peu, j'apprécie le calme. J'aime bien sortir dans le village, j'aime beaucoup marcher, rencontrer des gens, ça m'aide à me sentir mieux. Les activités, il ne faut pas que ce soit une corvée, il faut que ce soit du plaisir. J'aime écouter la musique, je ne vois pas le temps passer, ça m'apaise

### **Marguerite :**

J'apprécie la tranquillité, d'être seule en chambre. C'est important pour moi de m'entendre avec tout le monde, il faut discuter. Il faut se mettre à la portée de tout le monde, comme ça il y a une bonne ambiance. Si on se fait la gueule, ça ne vaut pas le coup.

### **Jacqueline :**

C'est à nous à venir, à s'impliquer, à s'intéresser aux activités proposées. Les résidents doivent prendre la parole, dire ce qu'on pense, échanger. Le désir, l'envie de découvrir doit venir de chacun de nous.

### **Lucienne :**

Je préfère les méthodes naturelles, car elles donnent des résultats plus naturels, comme le sport. Dans une maison de retraite, ce qu'il y a de plus efficace, ce sont les méthodes de la vie. La chose importante est

d'avoir le choix de ses activités. Lorsqu'on est handicapé ou diminué par la vie, c'est important de conserver un choix varié, que l'on puisse donner son avis. Il faut pouvoir exprimer librement ce que l'on a à dire. Ce que j'aime ici, ce sont les paysages variés, profiter de la vue extérieure. Regarder le paysage m'apaise et permet d'avoir des idées plus précises sur la nature qui nous entoure.

### **Marthe :**

Pour moi, il faut prendre les choses comme elles viennent, de toute façon on n'y change rien. Ici, on n'est pas seul, ça me rassure. On peut discuter avec des résidents, les uns avec des autres.

### **Micheline :**

Moi, je me sens bien quand je vois ma famille, mes enfants, mes petits-enfants. J'apprécie aussi écouter les résidents, être entouré.

### **Juliette :**

Le bien être, c'est avant tout d'être en bonne santé. Il s'agit de ne pas être malade. Pour le moment, pour moi ça va. On prend les choses comme ça vient. On laisse passer le temps. Je commence à connaître du monde.

### **Ginette :**

Moi, je ne suis pas médicament, même si quelquefois, il le faut. Il faut éviter de manger des gourmandises, il faut manger normalement, les choses nourrissantes, mais il ne faut pas en abuser. Je suis venu ici parce que je connaissais beaucoup de monde. En connaissant tout le monde, je fais le choix de mes amis. Il faut savoir vivre. Je parle à tout le monde mais j'apprécie mon indépendance.

### **Lucette :**

Les médicaments, moins on en prend, mieux on se porte. Il y a des effets secon- ➤

daïres. La médecine a évolué mais les maladies aussi. Il y a des maladies que l'on ne connaissait pas. Avant on se soignait avec des plantes. J'ai connu des gens qui avaient des dons, des guérisseurs qui faisaient des préparations. A l'époque, étant agriculteur, on n'était pas couvert par les assurances maladies. Les guérisseurs nous donnaient des médicaments, mais ils gardaient leurs secrets.

### **Gisèle :**

Le bien-être c'est ce que l'on devrait avoir tous. J'apprécie l'ambiance amicale. Il ne faut pas être malade, il faut garder le moral. C'est important de se faire des amis, bien s'entendre avec les gens. J'apprécie de chanter, ça me donne le moral. J'aime tricoter, pour moi, c'est un passe-temps agréable.

### **Alexandre :**

Il n'y a pas d'autre chose que les médicaments pour se soigner. Les médicaments sont faits par l'homme, je ne crois pas à autre chose. J'aime écouter les émissions philosophiques à la radio. Ça m'occupe et ça m'améliore. J'y trouve des conseils. J'apprécie de faire le repassage, mettre la table.

### **Jeanine :**

Il faut donner moins de cachets, on se porte mieux quand on a moins de médicaments. On sait parfois mieux que le docteur. Il y a des recettes faites maison + efficace. Dans le temps, comment se soignait-on ? Pas comme maintenant.

### **Alice :**

Il existe des plantes naturelles, qui font beaucoup de bien, comme la camomille. Pour se sentir bien, il faut manger modérément. L'alimentation c'est le plus important.

### **Noélie :**

La soupe d'ail, c'est bon pour la santé, ça nettoie. Je fais attention à ce que je mange. Ici, je fais l'atelier équilibre, je fais des

exercices, comme monter des escaliers. Ce n'est pas facile, on n'a pas 20 ans.

### **Denise :**

Moi, je suis contre les médicaments. Quand je n'en prends pas, je me porte bien. Pour être bien, il faut avoir mal nulle part. Ici, on se sent à l'aise. J'aime faire du sport, ça me fait du bien. J'aime écouter de la musique, j'apprécie Claude François. Tout le monde est aimable, ils sont à mon écoute. Quand on arrive près des 100 ans, on devrait avoir des personnes douces, c'est important pour moi. Je languis parfois dans ma chambre, alors je vais en bas pour discuter avec des gens. Le matin, j'aime quand les enfants m'appellent.

### **Marie-Thérèse :**

Le bien être, c'est de n'avoir mal nulle part. Pour le moment, je bronze sur la terrasse, on ne peut pas espérer mieux. Le personnel est gentil, la nourriture est bonne, que demander de plus. On est libre, on peut participer aux animations, on est libre de faire ce que l'on veut. Je vois mes enfants de temps en temps, mais ils sont loin.

Les médicaments, quand il le faut, il le faut. Il faudrait les diminuer mais ça ne dépend pas de nous. La terrasse et ce petit jardin, ça n'a pas de prix. Mes petites filles y courent, elles font le cochon pendu.

### **Odette :**

Je me sens bien dans ma chambre, je fais des mots barrés, je regarde Rex, je ne vois pas le temps passer. J'observe beaucoup, je m'aperçois des choses que les autres ne voient pas. J'aime aider dans les tâches quotidiennes, comme étendre le linge, aider à mettre la table, ça me fait du bien, ça me fait marcher.

Je ne peux pas rester tranquille. Il faut que je bouge tout le temps.

## THÈME : « MIEUX VIVRE AUTREMENT »

### Que vous inspire ce thème ?

« Etre en paix les uns avec les autres, bien sûr on ne peut pas s'entendre avec tout le monde, cela dépend de la personnalité de chacun, de ce que l'on peut supporter, il faut faire preuve de tolérance »

### Par rapport à l'écologie que peut-on faire pour mieux vivre autrement et préserver la planète ?

« L'écologie est l'affaire de l'état en priorité, car il y a des centaines d'épaves de bateaux qui pourrissent au fonds des mers, des déchets nucléaires qui sont enterrés on ne sait trop où, et encore on ne sait pas tout, alors les efforts que l'on fait c'est du pipi de chat ... ! »

« il faut quand même faire des choses pour les générations de nos arrières petits-enfants : trier les déchets qui peuvent être recyclés : le papier, le plastique, le verre. Nettoyer les berges des rivières ; ne pas jeter n'importe quoi n'importe où : par exemple les mégots des cigarettes. C'est toujours mieux que de ne rien faire »

### Aviez-vous des remèdes naturels qui vous permettaient de mieux vivre ?

« Le miel : pour les angines, les maux de gorge »



« L'aigremoine : une plante dont on faisait des tisanes qui protège de tout c'est l'herbe de tout mal ; on en fait des cures en en buvant un verre par semaine »

« L'ail : on en mettait dans un petit sac que l'on portait autour du cou la nuit pendant 2 ou 3 jours pour tuer les vers. C'est bon aussi pour le cœur, la tension »

« La bave d'escargot pour lutter contre la coqueluche ; il fallait en prendre une cuillerée »

### Pensez-vous que l'alimentation vous permet de mieux vivre autrement actuellement ?

« Actuellement, c'est la mode de manger des graines, de lin, de pavot, de tournesol, de sésame. On mange également du blé, du tofu »

« Il y a des anciens légumes qui reviennent ; le panais, le topinambour alors que nous on en mangeait pendant la guerre... les légumes : où sont-ils cultivés, dans quelle terre, avec ou sans pesticides ? Rien ne nous garantit qu'ils soient sains. »

« On cueillait des pissenlits, des asperges sauvages »

« Avoir son propre potager c'est quand même mieux » « Il y a même des potagers sur certains toits de Paris »

« De toute façon on peut mieux vivre quand même, car si l'on mange des choses moins saines et que l'on tombe malade, il y a des médicaments pour nous soigner et donc vivre plus longtemps qu'avant ... ! »

### Que faites-vous pour votre bien-être pour mieux vivre ?

« Marcher, aller prendre l'air » « Une heure de promenade tout les matins, et monter 12 marches d'escalier »

« Moi, je m'isole et je réfléchis » « Marcher en silence »

« C'est vrai qu'il faut du calme parce qu'on est entouré par le bruit en permanence, moi en n'étant pas croyante, j'appréciais de rentrer dans une église car j'étais sûre d'y trouver le silence et le calme »

«La sieste est recommandée dans les entreprises, mais à notre époque on travaillait 48 heures hebdomadaire, le samedi matin également. On nous reprochait de ne pas changer de poste et de faire carrière dans la même boîte, alors que maintenant les salariés sont toujours interrompus dans leur travail, par des pauses, des réunions... On avait moins de stress avant, aujourd'hui il faut faire tout vite, les jeunes patrons bousculent tout alors qu'ils n'ont pas tous la culture de l'entreprise familiale. De toute façon ce n'est pas trop comparable»

«L'activité physique aide à se sentir mieux, mais à notre âge, il faut être encadré»

«Moi j'aime faire des mots mêlés, des mots croisés, de la lecture»



«L'humour, à condition de ne pas se moquer, aide aussi à se sentir mieux pendant un moment»

«Nous le soir, on écoute M. E. qui nous chante des chansons dans le salon, avant de regagner nos chambres»

«Les moments passés ensemble autour d'une partie de belote, ou d'autres jeux font également plaisir»

«Il faut partager avec des personnes avec lesquelles on s'entend bien»

## Y-a-t-il eu des progrès techniques qui ont été positifs pour mieux vivre ?

«Le numéro un : la machine à laver le linge !»

«L'eau courante dans les maisons»



«La télévision c'était bien, car on n'allait ni au cinéma, ni au théâtre»

«Les voisins venaient la voir à la maison»

«On écoutait aussi beaucoup la radio, car les programmes de télévision n'étaient pas toute la journée»

«L'ordinateur, c'est trop cher, il faut s'y connaître»

«Avec la tablette de ma fille, je peux voir mon fils en Amérique, et ça c'est bien, il nous montre son jardin, son appartement en direct»

**En conclusion, on n'a pas toujours le choix de mieux vivre autrement, mais on des possibilités offertes pour vivre bien et plus longtemps»**

**Maison de retraite  
l'Oustal d'en Thibaud à Labruguière**

## MIEUX SE SOIGNER AUTREMENT

La première chose qui vient à l'esprit des résidents, ce sont les plantes que l'on utilisait beaucoup à la campagne ; parmi elles, nous pouvons citer l'ortie pour soigner un zona, le romarin pour soigner les problèmes de sommeil, l'huile de millepertuis pour soigner les brûlures ou les coups, la joubarbe pour soulager les cors, la ronce pour soigner la gorge.

Une résidente nous parle de la poix de Suède pour soulager les panaris, d'autres évoquent l'oignon ou l'œuf.



Les plantes sont aussi bénéfiques en tisane : la verveine, le tilleul ou la camomille pour passer une bonne nuit.

Puis ce sont les eaux qui, à la campagne étaient réputées pour leurs vertus ; par exemple, l'eau du Baylou, connue pour soigner les yeux et, près de Lacaune, une eau qui soignait les verrues.

Sans oublier les eaux thermales.

Les résidents ne manquent pas d'évoquer les guérisseurs ; une dame raconte avoir été guérie, étant jeune, d'un zona, par le curé de Dourgne, l'abbé Roques.

Parmi les différentes disciplines qui participent au bien-être du corps et de l'esprit, il y a les massages, la gymnastique, l'ostéopathie, la kinésithérapie, l'acupuncture.



Pour conserver de la souplesse, rien ne vaut la marche, pratiquée de plus en plus, à différents niveaux, par des personnes de tout âge.

Au sein de la maison de retraite, nous avons une salle multi sensorielle appelée salle Snoazelen, qui permet aux résidents de passer un moment privilégié dans cet espace avec la possibilité d'écouter de la musique douce, diffusion d'huiles essentielles, aquarium lumineux, éclairages doux et lit à eau chauffant pour s'offrir une parenthèse agréable.

Mais aussi, pourquoi ne pas évoquer les petits plaisirs de la vie comme : une bonne promenade, un moment passé en famille, un gâteau délicieux ou un verre de muscat, une partie de pétanque ou de belote, de la musique ou un bon livre !

**Les résidents  
de la maison de retraite  
les Arcades à Dourgne**

## LE BIEN-ÊTRE À LA MAZIÈRE

### Qu'est-ce que le bien-être pour vous ?

Avoir une bonne santé, un cadre de vie agréable, le personnel qui s'occupe de nous agréablement, une bonne entente avec tout le monde : des résidents entre eux, des résidents avec le personnel, se respecter mutuellement. C'est aussi la bonne volonté du personnel qu'il soit à l'écoute et qu'il propose une ouverture d'esprit.

### Qu'est-ce qui vous apporte du bien-être à La Mazière ?

La décoration de la salle commune, des chambres (on y met ce qu'on veut, les meubles, les cadres, tableaux...)

La maison est propre.

Le personnel est agréable et à l'écoute, on frappe à la porte, on nous dit « bonjour, bien dormi ? ensuite dans la journée, on nous demande si ça va...

L'accueil des nouveaux résidents de la part des autres résidents, du personnel.

L'ambiance.

La liberté : on peut partir et rentrer à n'importe quelle heure de la journée, en le signalant bien-entendu pour éviter qu'on nous cherche ! Nous avons vu une énorme différence entre le « avant » et « après » la formation Humanitude.

### Evolution de l'hospice vers l'EHPAD :

Il y a entre 70 et 80 ans, l'hospice de Cordes était tenu par 3 ou 4 religieuses dont une était infirmière. Il était composé d'une grande pièce dans laquelle il y avait 23 lits. Seule une petite table de nuit les séparait et servait de rangement pour les affaires personnelles.

Pour la toilette, il fallait partager une salle d'eau commune composée de plusieurs douches et lavabos. L'intimité n'existait pas !

Les personnes qui vivaient à l'hospice recevaient des visites et sortaient du village pour certains.

Il n'y avait pas de loisir ni d'activité.

Puis il y a eu la construction de la maison de retraite. On y trouvait surtout des chambres doubles avec douches et toilettes. Quelques chambres individuelles ont été créées dont certaines avec douches et toilettes à l'intérieur, mais pour la plupart, les douches étaient communes.

Pour les repas, il y avait de grandes tables communes, cela faisait « cantine ».

Le personnel était plus dur car ils n'étaient pas nombreux et par force, ils devaient faire vite. Ils ne prenaient pas le temps de s'occuper des résidents. Les animations n'existaient pas et les seules occupations étaient les visites et les sorties au village.

Puis la maison de retraite est devenue EHPAD. Les chambres sont devenues majoritairement individuelles avec salle de bain et toilettes. Nous pouvons personnaliser nos chambres avec quelques meubles, tableaux, photos, etc.

La salle à manger est composée de plusieurs petites tables et d'autres plus grandes. Chaque table a une nappe et une décoration au centre. Cela donne une ambiance « restaurant ».

Les cuisiniers nous annoncent le menu à chaque table et il est aussi affiché à l'entrée de la salle à manger.

De nos jours beaucoup d'activités nous sont proposées : gym, cinéma, chorale, atelier manuel, jeux de société, esthétique, diverses sorties...

Un petit salon très agréable nous permet de nous isoler en petit groupe.

Nous recevons des visites et nous sortons lorsque nous le souhaitons.

**Les résidents de l'EHPAD  
La Mazière à Cordes sur Ciel**

## MIEUX VIVRE AUTREMENT

Cultiver le bien-être avec moins de médicaments, à nos âges ce n'est pas toujours facile de se passer de médicaments, mais prenons les à bon escient en essayant aussi de nouvelles pratiques. L'ascenseur est là, oublions le un peu et prenons l'escalier de temps en temps, quelques fois un effort sur nous-même nous permet d'avancer. Mais en fauteuil ce n'est pas possible cela est vrai.

Mais il y a aussi d'autres pratiques en EHPAD. En suivant les activités nombreuses qui nous sont proposées, atelier mémoire qui réactive nos neurones, activité manuelle où on peut exercer son talent, un peu de marche ne serait-ce qu'en longeant les couloirs ça réactive la circulation sanguine. Quelle joie de caresser la minette qui vient se faire caresser en ronronnant, ça fait oublier son mal un moment. La gymnastique douce et ateliers équilibre qui nous aident à reprendre confiance en soi quand on a toujours peur de chuter.

Pendant ce temps on oublie les pilules ou les piluliers. Il faut quand même prendre quelquefois les médicaments qui nous sont demandés. Hippocrate disait bien que les médicaments sont dans nos aliments. Il faut se dire que la médecine a fait des

progrès et nous apporte quelquefois un confort pour mieux supporter la douleur.

Ce qui nous fait du bien aussi c'est le contact avec les enfants qui viennent quelquefois de l'école voisine nous faire passer un agréable moment.

Je crois qu'à nos âges nous nous devons d'être coquettes pour ne pas déplaire. Une séance chez le coiffeur nous y aide. Il y a les sorties au restaurant ou autres lieux à visiter, je pense à l'exposition sur les vieux métiers d'autrefois ou la visite des crèches. Il y a aussi les ateliers cuisine partagés parfois avec des enfants de l'école voisine, ainsi que les anniversaires que nous n'oublions pas de fêter.

Le temps passe inexorablement mais nous aide à vivre mieux. Et puis un jour fatal arrivera où nul ne pourra échapper. En attendant et avec tous nos aidants à qui nous disons un grand merci, profitons tout simplement de la vie.

**« La vie est une aventure, ose-là ! »**

N'oublions pas quand même notre traitement.

**Marie-Jeanne Tremoulet  
EHPAD Saint-Joseph à Mazamet**



## MIEUX VIVRE AUTREMENT

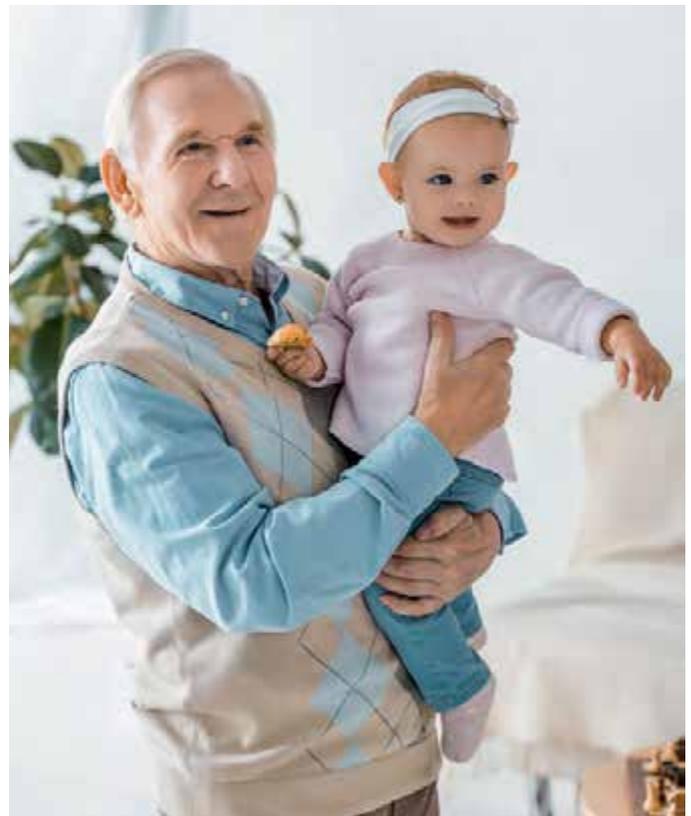
Lors de notre atelier « patois » du jeudi 17 janvier 2019, nous avons abordé le thème de « l'art de cultiver le bien-être avec moins de médicaments et les nouvelles pratiques en EHPAD ».

Pour nos résidents, l'art de cultiver le bien-être est fait de petits riens qui font que la vie est plus agréable au quotidien.

Nous allons voir ci-dessous ce qui fait le bonheur de nos résidents :

- Manger du pain chaud et frais...
- Se coucher dans des draps propres et parfumés.
- Chanter en groupe et danser.
- Regarder le mauvais temps à travers les vitres, bien au chaud.
- Au lever le matin, ouvrir les fenêtres et profiter du beau temps.
- Mon petit bonheur, c'est de me lever de bonne heure.
- Faire un bon repas, avec un bon verre de vin, le tout avec modération.
- Faire la sieste.
- Manger des gâteaux.
- Faire des rencontres.
- Manger du saucisson, du jambon.
- Lire.
- Rire.
- Être bien en famille.
- Se faire masser, se baigner dans la mer.
- Aller au marché du jour.
- Marcher pieds nus dans l'herbe.
- Pouvoir courir ou marcher encore un peu.
- Aller chez le coiffeur.
- Prendre le soleil, aller seul aux champignons quand il fait soleil.
- Jouer de la trompette, du piano ou du violon.
- Jouer d'un instrument.
- Écouter de la musique, au Kiosque du jardin public ou ailleurs.
- Aller voir un joli spectacle.

- Se lever de bonne heure pour aller arroser le jardin.
- Marcher le long de la plage les pieds dans l'eau.
- Faire du sport, jouer au foot, au rugby, au tennis, faire du vélo ou de la gymnastique.
- Faire de la confiture de : figues, cynorhodons, abricots, fraises, mûres, pastèques, châtaignes et surtout les déguster ou bien les offrir.
- Faire du millas, le passer à la poêle, le saupoudrer de sucre et le manger chaud avec de la confiture.
- Faire du vin de noix, de pêche, de citron, de guignolet.
- Prendre un bébé dans ses bras, sentir son odeur et lui donner le biberon.
- Papoter le vendredi après-midi avec une amie fidèle.
- Jouer aux cartes, aux échecs, aux dames, au rami, avec un groupe d'amis.



**EHPAD Saint-Joseph  
à Mazamet**

## MIEUX VIVRE ENSEMBLE

«Pour vivre ensemble il faut s'aimer, il faut s'entendre ou se respecter.

Ce n'est pas toujours facile et en couple c'est pareil, même si on s'aime.

Il faut mettre de l'eau dans son vin. Ce que l'un ne fait pas, l'autre le fait. Il est important d'écouter et de ne pas juger.

Respecter les autres, être poli, prendre en considération tout le monde.

Tout le monde devrait parler à tout le monde, sans chicane, avec franchise, se dire les choses en face, les bonnes comme les mauvaises sans détournement. »

«Avoir le sourire, rire avec tout le monde, avoir un peu d'humour. »

«Mais ne pas se disputer, être toujours d'accord ce n'est pas possible.

Quand on est en désaccord, on discute et il faut accepter que les autres ne pensent pas comme vous.

A la maison de retraite c'est difficile car chacun a son caractère et quelques fois il y a des conflits.

De plus, il faut prendre conscience que les résidents sont malades, affaiblis donc se respecter et s'entraider sont nécessaires pour vivre ensemble. Il faut s'efforcer d'être disponible pour les autres quand on le peut. »

«Quand ça ne va pas, on fait comme si ça allait, on est en communauté il faut prendre comme c'est, il faut s'adapter. »

«Quand je suis en conflit avec quelqu'un et que le ton monte, je préfère aller dans son sens et en reparler à un moment plus propice pour éviter que les choses s'enveniment »

«En cas de conflit je suis à l'écoute de la personne et je ne lui réponds pas toujours gentiment ou sur le même ton et s'il faut j'appelle un responsable. »

«Le silence est le meilleur mépris. »

«Moi j'écoute beaucoup et j'essaye de calmer la personne qui m'agresse »

«Quand on est seul, c'est la solitude qui pèse et quand on est ensemble et qu'il y a des conflits on fait comme on peut »

«Pour mieux vivre ensemble à la maison de retraite il faut se réunir le plus souvent possible, être ensemble pour manger, chanter, discuter, échanger des idées, communiquer et faire connaissance avec les autres personnes qui vivent avec nous et en prendre soin. »

**Les résidents des EHPAD  
du Canton de Monestiés**

## MIEUX VIVRE ENSEMBLE

*C'est facile*

*De vivre ensemble*

*A deux ou à plusieurs*

*On peut vivre ensemble*

*Avoir une nouvelle vie*

*C'est beau la vie*

*Quand on la vit ensemble*

*Dans notre cœur.*

**Denise Dubuit  
Résidente de Plaisance  
EHPAD du canton  
de Monestiés.**

Mars 2019

## MIEUX VIVRE AUTREMENT

### Comment ?

**M<sup>me</sup> S. J :** « Quand on est vieux, on aimerait vivre autrement. »

**M<sup>me</sup> C. M :** « Quand on arrive à un âge avancé, on n'a plus le choix. Ce n'est pas pour rien qu'on est dans une maison de retraite, et encore... nous sommes dans une très bonne maison de retraite. »

### Comment peut-on mieux vivre autrement ?

**M<sup>me</sup> S. J :** « En ne se créant pas des besoins comme on se crée. »

### Parmi les besoins qu'on se crée, lesquels ne contribuent pas à notre épanouissement ?

**M<sup>me</sup> B. P :** « La tablette, je ne suis pas contre. C'est trop à présent. Les enfants, vous les voyez tous avec les tablettes. Ils s'isolent. »

**M<sup>me</sup> C. M :** « De très jeunes enfants. »

**M<sup>me</sup> S. J :** « Il y a des choses intéressantes. Par exemple, ils prennent leur tablette et me montrent des choses que je ne pourrais pas voir. »

**M<sup>me</sup> C. M :** « Ils ont un langage à eux pour communiquer sur les tablettes. »

**M<sup>me</sup> B. P :** « Il y a des enfants qui regardent la télé toute la journée. »

**M<sup>me</sup> J. P :** « De nos jours, maintenant, comment on peut s'entendre... Autrefois, on parlait d'entente cordiale. »

### Parmi les petites choses, comment mieux vivre autrement ?

**M<sup>me</sup> J. P :** « Je pense que l'entente est à la base de tout. »

**M. B. A :** « On vit comme on peut vivre »

**M<sup>me</sup> J. P :** « Vivre avec les gens prêts à parler, à vivre. On ne se parle pas, on en est encore à « passez-moi le pain, s'il vous plaît »

### Des idées pour mieux vivre autrement

**M<sup>me</sup> B. M-L :** « Pour manger mieux, on peut cuisiner. Pour que ce soit meilleur, on peut assaisonner plus. »

**M<sup>me</sup> S. N :** « Un animal de compagnie, ça rompt la solitude. Ça peut nous inciter à s'occuper de lui, à ne pas être égoïste. On ne se sent pas seul. »

**M<sup>me</sup> G. S :** « J'aime absolument la vie que je mène, là où je suis, avec les personnes que je rencontre. J'ai toujours mené une vie de rêve, tout le temps. En plus, je ne l'ai jamais dit à personne. Je n'ai pas besoin de chat, de chien ou de perroquet pour me sentir bien. Moi, il me faut des êtres humains, et n'importe lesquels. »

**M<sup>me</sup> D. P :** « Les enfants, il faut s'en occuper aujourd'hui plus que jamais. On les laisse un peu de côté. Aujourd'hui, les enfants font ce qu'ils veulent. »

**M<sup>me</sup> B. M-L :** « Autrefois, on ne faisait pas ce qu'on voulait quand on était enfant. Il fallait obéir. On obéissait et c'était comme ça. Aujourd'hui, ils font ce qu'ils veulent, pas tous. Ce ne sont pas les parents qui gouvernent, ce sont les enfants. Il en reste encore des enfants polis. »

**M<sup>me</sup> D. P :** « Moi, j'aime tout ce qui remplit la panse et qui fait plaisir à l'estomac. C'est franchement le dire. »

**M<sup>me</sup> B. M-L :** « C'est pas compliqué comment mieux vivre autrement, c'est avoir la santé déjà, être au boulot. »

**M<sup>me</sup> S. N :** « Etre au boulot, il faut être jeune. »

**M<sup>me</sup> D. P :** « Il arrive un moment où il faut mettre le frein. »

**M<sup>me</sup> S. N :** « Il faut pouvoir choisir un peu. »

**Résidence Les Grands Chênes  
à Saïx**

## MIEUX VIVRE AUTREMENT, CULTIVER LE BIEN-ÊTRE EN EHPAD



« J'ai vraiment eu une sensation de bonheur, lorsque nous avons eu la visite de ce cheval. Je lui parlais comme si c'était une personne de ma famille, je sentais bien que j'étais en relation avec lui. Je lui ai dit qu'il était joli, on aurait dit qu'il me comprenait. Sa présence me rappelait mon enfance, et je me sentais bien. »

**M<sup>me</sup> Blanché.**

«Lorsque j'écoute de la musique, ça me met du baume au cœur. La musique m'envoie des images de voyage ce qui m'apporte de la joie et des pensées positives. Il y a une très belle chanson qui s'intitule «j'aime le chant du cor» on la chantait en famille avec mes sœurs et mon père (cette dame l'interprète au groupe). Cette chanson me rappelle ces moments-là, c'était de bons moments. Lorsque le prêtre organisait des pièces de théâtre, il nous demandait de finir en chanson».

**M<sup>me</sup> Tavernier.**

«La Grande musique classique me fait voyager, je n'ai que des pensées positives. Je ne sais pas d'où ça vient cette passion pour la musique parce que mes parents n'écoutaient pas du tout ça. J'ai un oncle qui était clarinettiste à l'opéra de Paris, mais à par lui, personne n'écoutait de la musique chez moi».

**M<sup>me</sup> Adrien.**



«Je retrouve cette sensation moi aussi lorsque je suis dehors sur le banc. Je regarde le jardin, sens ces odeurs printanières, les arums et je regarde tous les jours les bourgeons des rosiers s'ouvrir et faire de belles roses. Pour moi, c'est que du bonheur, je ne pense à rien, et c'est un grand moment joie. »

**M<sup>me</sup> Cormary.**

«Pour moi le chat de la maison de retraite, Fripouille, vient souvent chez moi. Je lui mets une couverture sur le fauteuil, il se met à son aise, se cache les yeux avec les pattes et s'endort. Pour moi, ça me procure de la compagnie, je lui parle, je le caresse. Sa présence me fait du bien. Il me fait rire aussi quand il fait sa toilette, il rabat ses oreilles en avant et c'est rigolo. C'est un grand plaisir de le caresser, ça me fait du bien et m'apporte du bien-être.





J'ai lu que le jardinage était une bonne thérapie et je le crois. Lorsque je m'occupais de mes fleurs, je ne pensais à plus

rien. Préparer la terre pour des semences, l'entretenir en arrosant, désherber, me procuraient du plaisir en les regardant pousser tous les jours et le plaisir à la fin de déguster ces récoltes du jardin.

Ça me rappelle ma mère pour qui il lui tardait de ramasser les pommes de terre. Je revois et j'entends son plaisir de voir les premières sortir de terre. Elle disait avec un large sourire « que suï pulidos ». Je m'en souviendrai toujours.

Aujourd'hui, je trouve ce bien être dans la lecture. Lorsque je suis avec un livre, je voyage et je rêve. Si je lis un livre qui se déroule en mer, je me vois sur un bateau par exemple. Ça m'a beaucoup aidé à passer quelques aléas de la vie. Au final, on s'aperçoit que selon son histoire de vie, on a tous quelque part un moyen pour s'échapper de la réalité de la vie et se trouver un confort intérieur.

**M. Canal.**

Cet atelier a permis de faire, pour celui qui le souhaitait, partager ses émotions et ses moyens de se retrouver en harmonie avec soi-même mais aussi de conscientiser les bienfaits de certaines actions menées en Ehpad. Ce moment de partage a renforcé les relations avec le groupe, les Résidents ont quitté la salle dans une ambiance de confort et bien être. Pourrions-nous considérer cette séquence comme thérapeutique ?

**Le Clos de Siloé  
à Roquecourbe**

## **VIVRE AUTREMENT OU L'ART DE CULTIVER LE BIEN-ÊTRE SANS MÉDICAMENTS**

Vivre autrement ou l'art de cultiver le bien-être sans médicaments me paraît à priori bien prétentieux.

Effectivement quel que soit notre âge, notre vie est plus ou moins liée à des perturbations qui nécessairement après consultation du corps médical nous oblige à accepter une aide médicamenteuse.

En fonction de la pathologie mise en évidence, le médecin traitant proposera la mise en place soit d'une thérapeutique allopathique parfois associée à l'homéopathie ; soit s'il s'agit d'un risque épidémique (grippe) le praticien envisagera un moyen prophylactique (prévention). Personnellement tous les ans à l'automne je m'inscris pour la vaccination antigrippale et je m'en trouve bien.

Je n'ai jamais été un adepte de l'homéopathie, mais devant certains spectaculaires résultats j'ai révisé mon jugement.

Ainsi résumé, pour cultiver le bien-être, je vous ai livré mes sentiments qui n'engagent que moi, et pour terminer ce qui ne sera pas une conclusion, je vous rappellerai les paroles de Guillaume D'Orange : « Point n'est besoin d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer ».

**Robert JEAN  
à Cahuzac**

## LA MAISON DU BONHEUR

Bienvenue à la Maison du Bonheur !

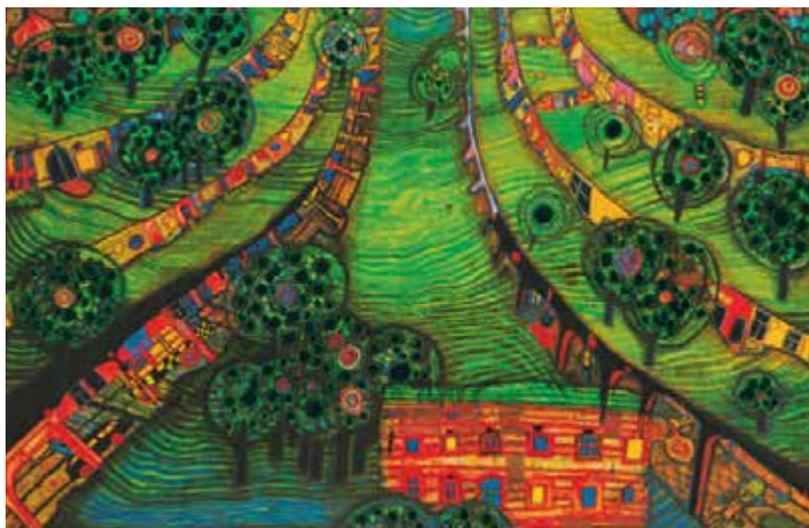
Suivez-nous !

La maison de nos rêves est à la campagne.

Imaginez !

Une prairie, avec des animaux broutant paisiblement ou se dandinant librement.

Adossée à une douce colline, au milieu de la prairie, notre MAISON, la Maison du Bonheur.



Elle ressemblerait à un château mais pas n'importe lequel... Quatre tours en forme de choux à la crème, surmontées d'un toit en berlingot aux couleurs éclatantes. Les murs les reliant seraient fait de Turrón, ce délicieux nougat espagnol. De grandes portes en caramel, collantes uniquement pour les méchantes personnes. Le château serait éclairé par de nombreuses fenêtres en forme de cour qui laisseraient rentrer les arcs-en-ciel.

Allez, entrons maintenant ! Vous arrivez dans une belle salle qui nous sert de salon et salle à manger. Une énorme table en chocolat noir trône au milieu entourée de sièges très confortables en chocolat blanc. Non loin, un buffet magique qui se remplit tout seul de friandises, de fruits et gâteaux délicieux. Près d'une baie vitrée donnant sur la prairie, notre salon où on aime se retrouver. Des fauteuils Chamallow, moelleux à souhait et un grand canapé formé de madeleines pour accueillir du monde. Sur les murs de nombreux miroirs qui vous sourient lorsque vous passez. Dans cette salle, nous recevons notre famille qui vit autour du château dans de confortables maisons en forme de choux et d'un toit en berlingot, formant ainsi un village agréable. Fermez les yeux, imaginez-le ! Nous les recevons en musique, en chansons. Nous passons des après-midi très gaies.

Passons à la cuisine maintenant ! Vous êtes accueillis par de gracieux jeunes hommes vêtus de blanc, avec sur la tête des turbans colorés. Ils cuisinent pour nous lorsque l'on se met à chanter. Le ménage est fait par des fées, aidées de leurs précieuses assistantes, de mignonnes souris.

Dirigeons nous vers les chambres. Les murs sont faits de plumes pour la douceur et la chaleur. A l'intérieur, des lits en forme de nuages vous tendent les bras pour des nuits pleines de rêves.

Qu'il fait bon vivre dans cette Maison du bonheur ! Quand il fait beau, nous déjeunons tous dans la prairie, sous le tilleul autour d'une grande table. Nous profitons alors des rires des enfants jouant sur les balançoires. Les adultes vont se reposer ensuite pour de longues siestes sur des hamacs ou sur des balancelles. Notre Maison du Bonheur est joyeuse. Nous vivons en parfaite harmonie.

**Vous nous rejoignez ?**

**Les résidents de la maison de retraite  
Le Pré Fleuri à Serviès.**

## QU'EST-CE QUE MIEUX VIVRE AUTREMENT ?

### Voici ce que nos résidents ont répondu :

Quand on nous parle de solutions non médicamenteuses nous pensons de prime abord aux huiles essentielles et à l'homéopathie. Des solutions de plus en plus courantes qui permettent de soulager des douleurs, de favoriser le sommeil, etc. Mais il ne faut pas oublier le fait qu'il est nécessaire de savoir s'en servir car un dosage trop intense ou une mauvaise utilisation peut avoir des conséquences néfastes.

Mieux vivre autrement c'est aussi privilégier des moments où on fait ce que l'on aime, comme écouter de la musique, lire, peindre, pratiquer un sport de détente... Sans oublier les vacances, les voyages qui permettent de « déconnecter » parfois avec le quotidien.

Mieux vivre autrement c'est aussi faire plus attention à son corps, être plus à l'écoute... En cas de douleurs aller consulter un spécialiste tel qu'un kinésithérapeute ou un ostéopathe. En cas de brûlure d'estomac au lieu de prendre des médicaments ne faudrait-il pas juste modifier son alimentation ? Éviter le gluten, diminuer le sucre raffiné, éviter l'alcool ou le café ?

Nous avons aussi découvert de nouvelles pratiques non médicamenteuse pour un mieux être, telles que l'étiopathie, la kinésiologie, aptothérapie, etc.

En EHPAD nous pouvons aussi avoir besoin de la psychologue pour nous éviter de prendre des antidépresseurs.... tout comme les séances en salle sensorielle, les massages, le jardinage, la musicothérapie, la zoothérapie, les ateliers d'expression picturale, etc.

Voici quelques témoignages de nos résidents : «la peinture me fait du bien, c'est une activité que j'apprécie et qui me détend. A notre époque, il n'y avait pas ces professions ou ces nouvelles techniques...



On n'avait pas le temps de prendre soin de soi... On se détendait en famille, entourés de nos proches devant un bon repas», «On ne pouvait même pas prendre un bon bain, on mettait une bassine, en zinc, un TUB, qu'on faisait chauffer au soleil et on se lavait là, dedans, avec de l'eau, du soufre et du savon de Marseille. Le bien-être était secondaire à l'époque.

Aujourd'hui on nous parle de zoothérapie, d'ailleurs ici à la maison de retraite on a deux chats et on apprécie leur présence». Nous avons aussi les perruches, quel plaisir pour nous de les regarder et de les entendre.

«Il faut manger sain et frais, faire les choses soi-même avec de vrais légumes, etc» et surtout «avoir une philosophie de vie particulière, être de bonne humeur, être conciliant et tolérant».

Sur ces bonnes paroles, n'oubliez pas, prenez bien soin de vous !!!

**Les résidents de la Maison d'Accueil  
Saint-Vincent - Sainte Croix à Sorèze**

## ART-THÉRAPIE

Art-thérapeute depuis quelques années, j'ai réalisé mes études au centre de formation Profac à Grenoble, et exerce depuis, ma profession au sein de plusieurs institutions.

L'art-thérapie est une discipline d'accompagnement thérapeutique utilisant la médiation artistique comme support dans la relation. Elle emprunte à l'art un outil afin de créer les conditions favorables au dépassement des difficultés personnelles à travers l'objet réalisé.

Ici, l'art est considéré comme un moyen d'expression mis au service de la personne, et l'art-thérapie comme une prise en charge non médicamenteuse faisant partie des processus d'accompagnement. L'art-thérapie peut s'adresser à tout public.

En EHPAD, les séances d'art-thérapie répondent à différents besoins et les objectifs peuvent varier en fonction du lieu d'intervention au sein de l'établissement (service ouvert, service fermé, PASA), de la demande du résident et de l'indication médicale et/ou institutionnelle.

Les séances se déroulent en individuel ou en petit groupe et se réalisent dans un espace approprié, contenant et sécurisant. Dans cet espace, l'objet réalisé va faire fonction de tiers, et permettre de créer une aire de communication verbale ou non-verbale. Le cadre, le lieu, l'horaire et l'intervenant sont des repères pour la mise en place d'un rituel rassurant, permettant d'établir une relation de confiance, et au processus créateur de se mettre en mouvement.

L'art-thérapie s'appuie sur les médiations artistiques (outils), telles que la peinture, le théâtre, l'écriture, le collage, l'argile, la danse, le conte... Ces séances amènent le résident à éveiller sa créativité, révéler sa sensibilité, « explorer » à travers différentes matières, retrouver des sensations, des mots, libérer son imaginaire.

Cela permet aussi de tisser du lien avec soi et le monde extérieur. D'exprimer et réveiller certains ressentis, souvenirs, émotions. Devenir acteur et affirmer son identité grâce au processus créatif. Les objectifs peuvent varier en fonction de la demande du résident, du projet personnalisé. Ces objectifs tendent à favoriser l'estime de soi, sa revalorisation, la restauration de l'autonomie, le lien social, et ainsi pallier au syndrome de glissement / aux troubles du comportement.

On peut noter à travers le plaisir de la création, un apaisement, une diminution de l'anxiété, une amélioration de l'attention, de la socialisation et de la communication... Le but est de favoriser la liberté d'expression tout en respectant la liberté de chacun et permettre à la personne d'aller vers un mieux-être.

**Laura BONZI - [emac\\_51@hotmail.com](mailto:emac_51@hotmail.com)  
Les Quiétudes à Lautrec**

### A.J.R.T.

*Association pour le Journal  
des Résidents du Tarn*

Site : [ajrt.org](http://ajrt.org)

Tél : 05 63 61 02 08

#### Adhésions :

Individuelle : 20 €

Etablissement : 65 €

par chèque à l'ordre de AJRT  
ou mandat administratif

#### Siège social

Villégiale Saint-Jacques  
Place Carnot - 81108 Castres Cedex  
05 63 71 63 02

[savin.sacro@wanadoo.fr](mailto:savin.sacro@wanadoo.fr)

Sur le Banc - N° 37

ISSN 1625-774X

Dépôt Légal juin 2019

#### Directeur de la publication

et **Rédacteur en chef**

David SARGUEUX

#### Comité de rédaction

##### Animatrices :

Stéphanie ASLANIS

Martine BENEZETH

Christelle BERNADOU

Marie-Christine BOUISSET

Inès CAMPS

Dominique COLOMBEL

Elodie CZAKO

Myriam CROS

Danièle LAGOUTE

Dominique PARADIS

Daniel SARGUEUX

Catherine SEBE

##### Directeurs :

Pauline CREMER

Francis CERDAN

Pierre LEMETTRE

Bruno MARTEN

Alric SOUCHON

##### Résidents :

Madeleine BARDOU

Claude BRUGIER

Claire CALVET

Yvette CHABBERT

Bernadette CLAVEL

Christiane NIERAT

Lucette ROUANET

Lucette SALVETAT

Marcelle SANCHO

Jeanne VANBAELINGHEN

René VINANTE

Fabrication-Maquette

Photogravure-Impression

Reliefdoc Imprimerie :

05 61 24 49 98



PEFC<sup>®</sup> 10-31-2959 / Certifié PEFC