

Le journal  
des résidents  
du Tam

# Sur le Banc



N°7 - 2<sup>ème</sup> semestre 2004

## sommaire

-  Edito > p2
-  La parole aux résidents > p3
-  Les soignants vous parlent > p13
-  Les aidants vous informent > p14
-  Le point de vue institutionnel > p16

L'eau

**N**otre revue " Sur le banc " poursuit dans le département du Tarn son bonhomme de chemin.

L'Assemblée Générale qui s'est tenue le 28 mai 2004 à Cordes a confirmé la réalisation des objectifs que les membres du bureau s'étaient fixés, à savoir :

- enracinement de notre revue auprès des structures tarnaises
- augmentation sensible des adhésions
- collaboration toujours plus fructueuse de nombreux animateurs de maisons de retraite
- donner la parole aux résidents des établissements tarnais.

Sur ce dernier point, le présent numéro regorge de témoignages sur le thème de l'eau ; nous apprendrons notamment que celle-ci peut étonner par sa puissance (crue du Tarn), être nourricière (pêcherie, ramassage des escargots), source de plaisir (baignade), de loisir (pêche), bienfaisante (eaux thermales), inspiratrice (poème), ou source d'hygiène et de propreté (bains et lessive), mais aussi générer de l'angoisse (accident), de la peine (dur labeur) ou des maladies (pollution, légionellose)...

L'eau et la vie sont étroitement liées. Les résidents sont là pour en témoigner. Remercions les.

Que ceux dont les articles n'ont pu être publiés veuillent bien nous pardonner. Le comité de rédaction a fait le choix de garantir la représentation de tous les établissements qui nous ont fourni des écrits.

### Alric SOUCHON



*Ce trombinoscope des présents à la réunion AJRT de mai 2004 est l'occasion de remercier toutes les personnes qui oeuvrent dans leurs établissements pour faciliter et valoriser la parole de nos résidents.*

## EAU : SOURCE DE VIE, DE CALME ET DE CONFORT

Je suis née au pays où fleurit l'oranger et les roses vermeilles. La grande bleue a été ma première baignoire. Avec ma maman, j'allais patauger le long des grandes plages. Inutile de m'étendre longuement sur ce passé merveilleux. L'eau a été ma première grande amie ! Au cœur de ma vieillesse, elle reste présente et apaisante. Les bienfaits de l'eau sont multiples, c'est un des quatre éléments majeurs de la vie : notre corps est constitué aux deux tiers d'eau, elle est nécessaire à notre alimentation quotidienne ; lorsqu'il fait très chaud, elle reconforte notre palais par sa fraîcheur, en hivers elle procure la joie des sports de neige. Les artistes ont aimé peindre ses cascades tumultueuses, ses rivières ombragées et ses fleuves rapides. Car la terre est remplie d'endroits splendides où il fait si bon s'attarder durant des promenades pédestres ou équestres. Je suis toujours en admiration devant la patience des pêcheurs et je me demande si leur plaisir d'attraper un poisson n'est pas supplanté par celui de la beauté de l'eau qui coule, avec son murmure si particulier et qui apporte cette sérénité et ce calme à des promeneurs fatigués des bruits de la ville et des soucis de la vie.

Je citerai également les piscines des villes qui

deviennent de plus en plus importantes dans leur architecture moderne, favorisant un sport de haut niveau ou une relaxation nécessaire à la vie moderne, pour tous les citoyens. Je regretterai de ne pas avoir mentionné les barrages qui ont procuré la force motrice pour alimenter en électricité certaines villes. Il faut certainement regretter sincèrement la détérioration de l'environnement que ces monstres de technologie ont causé, et accepter par force cette situation. Mais le progrès n'est pas toujours compatible avec la beauté, hélas ...

Je ne terminerai pas cet article sans évoquer une belle image vue à la télévision : celle d'une future maman, caressant son ventre en tenant une bouteille d'eau de source, éloge du thermalisme français et espérance de vie grâce aux bienfaits de l'eau.

**Mme Andrieu, de la Maison du Boutge à Albi**



## HISTOIRES D'EAU

Il n'y a rien d'extraordinaire à regarder l'eau jaillir en tournant un robinet, et pourtant, il n'y a pas si longtemps, se procurer de l'eau prenait du temps et était un vrai travail.

A Montredon Labessonnié, les femmes remplassaient " lou boutel " (récipient en terre cuite qui conservait l'eau fraîche) et la portait sur la tête sur un tissu roulé, à la manière des africaines.

En principe, chaque village avait des puits collectifs ou des fontaines, situés sur les places et tout le monde pouvait venir s'y approvisionner.

En période de sécheresse, on chargeait tous les récipients possibles sur la charrette et on allait les remplir à la mare pour abreuver les animaux, se rappelle Berthe. Cela faisait du travail supplémentaire !

Hélène et sa sœur Gabrielle racontent que leur père avait fait installer un bélier hydrique pour acheminer l'eau du Téron mais son fonctionnement n'était pas parfait. Elles se souviennent aussi qu'on leur donnait des bains fortifiants d'eau de source à laquelle on ajoutait de la menthe, du serpolet, de la mauve, du thé sauvage.

De nombreuses sources jaillissaient un peu partout : source de Mallepic à la piscine, source de Moussel à la Planque, source des amoureux à Roquemaure ... et leur eau était connue de tous pour leurs propriétés lavantes et blanchissantes entre autre et surtout pour les bienfaits du fer qu'elle contenait mais qui lui donnait un aspect et un goût pas très agréable pour les enfants.

Il n'y avait pas l'hygiène d'aujourd'hui, les enfants prenaient un bain dans un bac ou une lessiveuse et ce, pas tous les jours.

S'il le fallait, ajoute Marcel, on suspendait un seau qu'on avait percé de quelques trous, et celui-ci faisait office de douche, l'été seulement, ça va de soi car l'eau était froide et cela se passait dehors.

C'est en 1937 que l'eau courante est arrivée à Montredon, reprend Marcel qui connaît bien le sujet. Il y avait 37 abonnés, principalement des commerçants.

Les abonnés prenaient un seul robinet et le forfait était de 60m3. L'arrivée de la guerre a tout stoppé et en 1948, il a fallu revoir le réseau, tombé à l'abandon. Le barrage devenu trop petit, il a fallu chercher d'autres sources.

**Maison de retraite Ste Agnes  
à Montredon Labessonnié**



## UN VILLAGE QUI S'APPELLE "LES MOUTIERS EN RETEZ"

J'allais en vacance dans un petit pays, situé dans la baie de Bourg Neuf, sur la ligne Nantes Pornic. C'était une île reliée à la côte par un pont, construit depuis peu. Avant, il y avait une route pavée de 5 Km, faite en pleine mer qui s'appelle le "Gois". Nous pouvons constater tout le long, des hauts refuges en bois tous les 20 mètres pour les imprudents qui passeraient au dernier moment (dans ces cas là, les voitures se noient). Le petit village possède une plage simple et discrète faite surtout pour les jeunes enfants.

J'ai toujours en mémoire ces flux et ces reflux qui nous permettaient d'aller à la pêche aux bigorneaux et à la palourde...lorsque l'eau était retirée. Sinon, au moment de la pleine mer, il y avait des pêcheries dites "au carrelet" où l'on capturait des anguilles, des plis, des saules et des muets.

Ces vacances me permettaient de me ressourcer car l'air y est plus iodé et très sain. Il y avait un grand espace réservé aux marais salants. Désormais, au loin, quelques ostréiculteurs multiplient les parcs à huîtres et à bouchots pour l'élevage des moules. Goutez y, elles sont bonnes et iodées.

Certains édifices de notre village sont classés "monuments historiques" tels que :

- le retable de l'église qui date du 12eme siècle,
- la lanterne des morts qui est une des rares en France,
- la chapelle de Prigny.

**Mme CHARLES Suzanne**  
Maison de retraite St Vincent St Croix à Sorèze



## SURPRISE D'UN ÉTRANGER

(À PROPOS DE LA CRUE DU TARN À ALBI, DÉBUT DÉCEMBRE 2003)

" Ah non, Karine ! Vous ne me ferez jamais croire que ce misérable ruisseau d'eau boueuse ,que vous appelez " Tarn ", est devenu ce cours d'eau impétueux que vous me décrivez depuis une heure ! Aussi je désire le voir ! Allons-y ! Vous m'accompagnez ? "

Passant devant l'usine électrique, nous fûmes obligés d'enjamber un tas de branchages apportés ça et là par le contre-courant que l'on voyait passer au pied du parapet, sur celui-ci flottaient d'autres branchages. En effet, le Tarn était en train de se retirer (2 mètres de moins). Vou-lant passer sous le Pont Vieux, nous nous sommes aperçus qu'il nous fallait de véritables bottes cuissardes car le cours d'eau nous bloquait le passage. Karine décida de faire demi-tour pour aller voir la rivière depuis l'autre rive. C'est alors que j'eus une première stupéfaction : je croyais entendre le mugissement de la mer de mon pays d'origine...

" Vous entendez ?, me dit-elle.

- Mais non ! Ce sont les mugissements des chutes de la retenue d'eau pour l'usine !

- Faux ! Car les chutes sont très largement submergées par la crue !

- Je veux voir ça depuis le pont ! "

Nous nous sommes arrêtées au milieu du pont, à hauteur d'une pauvre croix de fer, toute rouillée, me posant la question :

" Que peut-elle faire là au lieu d'être au milieu des ors d'une église ? ". Me pen-

chant sur le parapet pour observer, je m'aperçus que le fameux Tarn roulait bien, avec force bruit, à peine à 2 mètres du tablier du pont. Je m'imaginai être sur un hors-bord brisant les flots à vive allure alors qu'en fait j'étais immobile et que c'était le Tarn qui déferlait sous le pont...

Impression troublante ! Nous sommes ensuite allés sur la rive droite admirer de vieilles maisons qui, fenêtres et volets fermés, prenaient leur bain de pieds décennal. Sur le chemin du retour, en changeant de trottoir pour voir du côté aval, je dis à Karine :

" Il y avait une île, là ? " qui me répondit

" Oui, mais le courant est tel que l'île s'est déplacée de 5 mètres vers la berge ; les arbres, qui avaient jadis poussé sur l'île, ont désormais leur pied dans l'eau ". L'ancien chemin de halage était inondé. Là s'arrêta mon inspection et je rendis les armes à Karine en lui disant : " Désormais, je ne dirai plus que j'habite à Albi, mais à Tarn-sur-Mer ! "

A. MIAU, de la Maison du Boutge à Albi



## LA CUEILLETTE DES ESCARGOTS

Autrefois, quand on était petit, quand il avait plu, on allait " aux escargots " pendant la nuit.

Pour s'éclairer on prenait une " caleille ".  
On recueillait les escargots dans un panier à salade en fer.

En ce temps là on en trouvait beaucoup. Surtout dans le pays bas, dans le thym, du côté de Rieussec.

Une fois ramassés, on les gardait dans une caisse trouée ou recouverte d'un grillage.

On les laissait jeûner dans la caisse plusieurs mois.

Certains ajoutaient un peu de thym ou de fenouil pour qu'ils aient bon goût.

La veille du festin, pour " réveiller " les escargots, on les mettait dans de l'eau salée ou vinaigrée et, à pleine main, on les remuait pour les faire " baver ".

Les escargots qui survivaient à ce traitement étaient jetés dans le court bouillon pour les blanchir.

Ensuite, on faisait la sauce.

### Voici la recette :

Dans une cocotte, faire roussir des dés de jambon de montagne, de l'oignon, de la farine, de la sauce tomate, du sel, du poivre et une persillade (surtout ne pas plaindre le jambon !).

Rajouter de la mie de pain émiettée car il faut que " chaque escargot ai sa sauce " , c'est à dire qu'elle ne soit pas trop claire. Quand la sauce est prête, y jeter les escargots et laisser cuire environ  $\frac{3}{4}$  d'heure. Bon appétit !

Les résidents de la Maison de retraite de Labastide-Rouairoux

## MILLE ET UNE SORTIE D'EAUX

L'eau qui dort,  
L'eau de vie,  
qui trouble les idées,  
L'eau de mer,  
L'eau des rivières,  
L'eau de pluie qui ruisselle  
sur les carreaux,  
L'eau ferrugineuse,  
L'eau du bain,  
L'eau du robinet,  
L'eau courante,  
L'eau vive  
qui est comme ma petite,  
L'eau pure,  
L'eau de source,  
L'eau du lac,  
L'eau bénite,  
L'eau écarlate,  
L'eau précieuse,  
L'eau des pâtes  
qu'il faut mettre à chauffer,  
L'eau de Cologne,

Mais n'oublions pas

l'otarie,  
l'obélisque,  
l'océan,  
l'hôpital,  
l'auberge,  
l'otage,  
l'autan,

...

et l'occasion qui fait le larron.

Atelier poèmes de l'Oustal d'en Thibaud  
à Labruguière

## LE BARRAGE DE MONTREDON LABESSONIÉ

À Montredon Labessonié, il y a le barrage de Bessan qui servait jadis à alimenter le village et qui à présent n'alimente que trois piscines ne fonctionnant que l'été. C'est très agréable de le contourner. On y voit les pêcheurs, puis les deux sources qui l'alimentent. Il y a aussi une petite fontaine d'eau potable. Lorsqu'on est sur la digue, on peut voir les nageurs en été qui s'en donnent à cœur joie.

Tout cela se situe au bord d'un bois et d'une prairie.

J'en conclurai que cet endroit est très attrayant pour les visiteurs.

Monsieur Michel Marcou, de la Maison de Retraite du Parc à Albi

## AU FIL DE L'EAU

L'ouverture de la pêche à la truite, donne chaque année, à la mi-mars, l'occasion pour les participants de l'atelier mémoire de se replonger dans les souvenirs, de nager dans les eaux claires des rivières poissonneuses d'antan.

C'est ainsi que ce court poème, a pu voir le jour.



### AU FIL DE L'EAU

**Un bouchon intrépide  
Flotte et se faufile  
Il plonge, se dandine,  
Le voilà à nouveau  
Docile sur le dos.  
Effarouché peut-être,  
La truite lâche prise,  
Elle quitte les courants,  
Alerte, elle me guette  
Un autre jour peut-être !**

Ces phrases écrites par les résidents et prises au hasard, lors de l'atelier, sont ensuite retravaillées.

On juxtapose chacune d'entre elles en fonction des lettres du premier vers du poème en cherchant un enchaînement logique.

A vous de prendre la plume ?

" Les Charmilles " à Lescure d'Albigeois

## LA LESSIVE D'ANTAN

Autrefois nos rivières étaient propres ; l'eau était claire, nous y lavions le linge.

C'était un travail harassant qui durait plus de trois jours !

On ne faisait la lessive que deux fois par an, aux deux équinoxes.



Nous mettions tout d'abord le

linge à tremper dans des cristaux de soude puis chaque vêtement était savonné pièce par pièce.

Après avoir dissocié les couleurs et les matières délicates, nous les faisons bouillir dans une lessiveuse équipée d'un double fond afin qu'il ne brûle pas : d'abord les draps lourds de chanvre et de lin, le linge fin par dessus. Un tuyau central arrosait régulièrement le linge.

La dernière tâche était pour moi des plus agréables ; nous nous retrouvions amies et voisines au bord de l'eau. J'amenais mon linge dans une petite carriole en bois que mon père avait fabriquée. Tout en battant le linge à l'aide d'un battoir sur des petits bancs ou des caisses, nous nous échangeions les dernières nouvelles. On savonnait, brossait, tapait, tordait ...pour chasser les taches récalcitrantes mais le temps défilait sans qu'on s'en aperçoive. L'eau était tellement limpide que certaines personnes lavaient leurs effets personnels sans même les faire bouillir.

L'hiver, nous avions des bottes, mais l'été, quel plaisir de tremper les pieds dans l'eau !

Nous riions, criions, nous disputions, cancanions beaucoup aussi !

Aujourd'hui tout cela s'est perdu avec l'invention de la machine à laver et nos rivières ne sont plus ce qu'elles étaient. Ce travail était pénible mais combien l'atmosphère y était agréable ! C'est un temps que je regrette ...

**Albine POUPATE, résidente de la Pastellière à Saix.**

## INONDATION AUX AVALAS EN 1953

C'était un dimanche, nous avions une séance de cinéma que le prêtre du village projetait dans une salle que l'on nommerait aujourd'hui polyvalente, puisqu'elle servait pour toutes nos manifestations.

Vers 10h du soir nous recevons un appel nous annonçant qu'il avait plu abondamment à Millau et que le Tarn était en cru.

Nous avons attendu la fin de la séance. Puis, rapidement, nous sommes allés à la maison pour mettre en hauteur tout ce que nous avons pu. Chacun essayait de donner le coup de main qu'il pouvait. Dans ces moments difficiles il y avait beaucoup d'entraide et de solidarité.

Nous reculions au et à mesure que l'eau avançait. Cette nuit nous n'avons pas dormi et tous les habitants se sont retrouvés sur la route pour surveiller l'évolution de la situation. Beaucoup de dégâts ! Un spectacle de désolation !

Quand l'eau s'est retirée, elle a laissé la vase, des branchages et beaucoup de saletés. Nous sommes rentrés dans une longue période de nettoyage, de séchage et de rangement. En ce qui concerne le séchage, nous avons eu de la chance dans notre malheur, car le Tarn en cru nous avait apporté beaucoup de bois qui nous a été fort utile pour faire du feu dans les cheminées, sécher le linge, les meubles et les murs.

Malheureusement, aujourd'hui encore, le Tarn sort de son lit et fait des dégâts, mais comment peut-on faire pour arrêter l'eau ?

**Une résidente de la Maison du Parc à Albi**



## UNE INVITATION IMPROMPTUE

Je venais de terminer le dessert lorsque j'aperçois devant moi Pimprenelle, silhouette très élancée, un sourire sur un joli visage qui me rappelait celui, très célèbre, du tableau de la Joconde...mystère et puissance d'un sourire ; l'homme restera toujours une énigme du créateur.

"Myosotis, je suis disponible cet après-midi.Voulez-vous m'accompagner à la piscine? Je pense que peut-être cette sortie pourrait vous faire plaisir ?".

Au bout de ma surprise, en trois secondes, je revois les plages de mon enfance, de mon adolescence en Bretagne...J'accepte avec joie. Enfin de l'eau !

Quelques instants plus tard, je suis devant un très grand bâtiment où le hall d'entrée laisse apparaître une construction de verre. J'aperçois un univers de bleu qui se décompose en teinte dégradée dans toutes ses directions...C'est féérique !

Pimprenelle semble avoir une grande habitude des lieux, aucune difficulté pour ranger mes affaires. Je me retrouve en maillot dans un premier bassin, l'eau semble assez tempérée. Pimprenelle me montre une autre piscine où l'eau est, paraît-il, plus chaude. Je passe sur des passerelles admirant les enfants jouant avec ardeur dans un bassin leur étant réservé ; leurs cris exprimant leur bonheur d'être dans l'eau en toute sécurité !

J'arrive dans des baignoires de relaxation pour les gens de tous les âges. Il y a des jets puissants extérieurs et sous l'eau, qui massent tout le corps et les biens dont les bienfaits sont reconnus, en priorité pour les personnes qui souffrent de mal de dos.

Au bout d'une heure, Pimprenelle m'abandonne pour aller retrouver l'espace de remise en forme pour les grands sportifs de la natation et de la compétition ! Je décide d'aller m'asseoir au café-snack pour admirer le panorama de l'ensemble du lieu. Une petite fille, quittant un instant sa mamie, me demande si je suis une mamie ; c'est touchant cette voix charmante et très belle d'enfant.

Je remercie Pimprenelle d'avoir procuré quelques rayons de soleil " sur l'eau " à une vieille dame, et surtout, j'ai découvert un des secrets du sourire de Pimprenelle : celui de la bonté.

**Mme Andrieu, de la  
Maison du Boutge à Albi**



## LES BIENFAITS DE L'EAU

Parler des bienfaits de l'eau sans évoquer les eaux de Lacaune ?

Le nom de Lacaune est souvent associé à Lacaune les Bains.

Eau de source, eau minérale ou eau thermale : Lacaune a toujours été une ville d'eau.

Nombreux sont nos résidents qui peuvent témoigner des propriétés des eaux thermales :

“ Les gens venaient de partout ”

“ On y soignait la fièvre de Malte ”

“ On y guérissait toutes les maladies de la peau ”

“ Et même les chevaux malades ”

L'eau, associée à l'air pur et vivifiant de notre montagne, redonnait santé et tonus.

Des nombreuses sources qui jaillissent de nos montagnes, les Romains en connaissaient déjà les propriétés: diurétique, digestive, sédative et rafraîchissante. Notre célèbre fontaine des pisseurs en est une belle preuve.

Nous vous invitons à venir la découvrir

en ville ou à la maison de retraite Saint Vincent, où une magnifique réplique se trouve à l'entrée.

**Les résidents de Saint Vincent à Lacaune**



## LE BAIN

Ma fille aînée avait deux ans. Elle aimait se tremper dans son petit bain mais préférait le grand où il était défendu d'aller ! Un jour, elle est partie en courant et elle a plongé, avant que nous ayons le temps de réagir. Quand enfin nous l'avons sortie de ce fâcheux pas, elle a regardé autour d'elle et dit ceci : « J'ai bu une tasse ! ». Au grand soulagement de la famille ! Ensuite nous avons repêché le petit chien, qui avait suivi son précieux bébé !

**Madame Monge, de la Maison de Retraite du Parc à Albi**

## L'EAU ET L'HOMME, UNE RELATION ORIGINELLE

Depuis la nuit des temps, l'eau joue un rôle central dans la vie de l'homme. Entre eux deux, il s'est établi une alliance. Les grandes religions ont souvent attribuées à l'eau un caractère spirituel grâce auquel la transmission divine était véhiculée : baptême, eau bénite, fleuves sacrés.... Pour l'homme, l'eau symbolise la vie, la purification autant pour le corps que pour l'âme.

### LE REFLET DE L'EAU :

L'eau est un précieux trésor qui nous accompagne tout au long de notre vie et même bien avant notre naissance. C'est dès la vie intra-utérine, que l'homme s'abandonne dans l'or bleu. Là, dans le liquide amniotique, le fœtus ne fait qu'un avec la mère, il est dans son élément. L'eau devient alors Mère et Matrice. Au fil du temps, elle s'infiltré silencieusement dans chacune de nos vies attendant le moment propice pour jaillir et ainsi matérialiser nos émotions tant dans les bons que les mauvais moments. Nous pleurons de rire, de joie, de peine, nous versons des larmes de crocodile. L'eau est alors un lien invisible entre notre réalité intérieure et extérieure. Indiscutablement, l'eau devient indissociable à notre être. A tel point, qu'elle s'insinue dans notre langage par de nombreuses expressions populaires soulignant ainsi notre état d'âme : " Se jeter à l'eau ", " Retourner aux sources ", " Se méfier de l'eau qui dort ", " Pleurer comme une fontaine ", " Comme des poissons dans l'eau ". S'insinuant dans notre inconscient, elle devient un miroir qui reflète nos pensées, nos affects.

### LES VERTUS DE L'EAU :

L'eau est omniprésente autour de nous (lacs, rivières, fleuves....) mais elle est également en nous. Elle court tel un ruisseau dans les méandres de notre organisme. En effet, de la tête aux pieds, nous sommes constitués d'eau : notre sang en contient 83%, notre squelette 22%, nos muscles 76%, et notre cerveau 75%. L'eau est élément vital. L'homme perd en moyenne deux litres d'eau par jour, dont 0,5 litre par transpiration et 0,5 litre par respiration. Pour compenser ces pertes, l'homme doit absorber en moyenne deux litres d'eau par jour. Il les trouve dans les boissons et les aliments.

Dès la Rome Antique, l'eau a été érigée en un remède certifiant la guérison de tous les maux (les douleurs articulaires, les brûlures). D'ailleurs, aujourd'hui, le thermalisme utilise l'eau minérale à des fins thérapeutiques.

### LE PLAISIR DE L'EAU :

L'eau est un élément vers lequel nous courons irrémédiablement pour apaiser nos tensions et nous procurer un bien-être. Le plus souvent, tout contact avec l'eau est synonyme de plaisir. Sa souplesse, sa fraîcheur, sa douceur, nous enveloppe entièrement et nous porte, par sa force, dans une quiétude protectrice. Dès que nous imaginons un moment de détente ne visualisons nous pas spontanément : une promenade le long des berges, un bain de soleil sur les plages, dévaler les pistes de ski ou encore un bon bain parfumé ?

Magalie Mallet, psychologue.

## DANS LA MAISON DE RETRAITE, SANS EAU, JE NE PEUX RIEN ...

**Je suis Florence, agent d'entretien** : sans eau, je ne pourrais pas faire le ménage des chambres des résidents ; laver les sols, tirer la chasse d'eau, faire les sanitaires, changer l'eau des fleurs dans les vases...L'eau est mon premier outil de travail pour maintenir propre l'établissement.

**Je suis Hélène, aide soignante** : aider à la toilette, aider à être propre, aider à être bien, voilà ma tâche du matin pour aider le résident. L'eau est le premier élément de bien être ; se sentir propre, frais, parfumé ...même si la peau est un peu ridée, un peu froissée, on sait que le petit enfant en visite viendra y déposer un baiser.

**Je suis Sabine, infirmière** : je soigne, je panse, je pique mais avant tout cela et entre chaque patient, je me lave les mains. Sans eau, cet acte essentiel au maintien de l'hygiène, de la santé, ne serait pas possible.

**Je suis Isabelle, la lingère** : mettre les machines en route, laver tout ce linge de notre grande maison, comment faire sans eau ?

**Je suis Frédéric, cuisinier** : laver les légumes, faire bouillir, mijoter, mitonner, émulsionner, mettre au bain marie, à la vapeur ... de la petite cuillère à la grande marmite, du verre à la grande cafetière, tout dans ma cuisine à besoin d'eau.

**Je suis Richard, le jardinier** : La pluie ne suffit pas. Si l'on veut voir pousser et fleurir il convient d'arroser le gazon, les fleurs autour de la maison de retraite.



**Je suis Marlène, l'animatrice** : une séance de gymnastique, le chant de notre chorale, une partie de remue ménage, une séance de bricolage et au milieu le goûter : une boisson, un café, un thé permettent de nous désaltérer et de reprendre d'un bon pied nos activités. Boire à cet âge est vital, la déshydratation vient vite mais boire aussi permet d'être ensemble et de partager un moment agréable, convivial.

**Les agents de La Pastellière à Saix**

*Photo prise à la Villégiale Saint Jacques, à Castres*

## LA RELATION DES FAMILLES

Avec les années, la personne âgée a besoin d'une attention plus grande. D'un soutien de tous les jours. Il devient alors nécessaire de pouvoir compter sur quelqu'un de disponible et peut être d'expérimenté.

“ Aller chez le coiffeur ? Peut être ... Sortir ? Je n'en ai pas le courage. Quand on est trop ballotté par la vie, on s'affale comme une voile inutile. Sortir, aller chez le boulanger ? Inutile mon fils m'apporte le pain ! Rendre visite à ma voisine, à mes amis ?

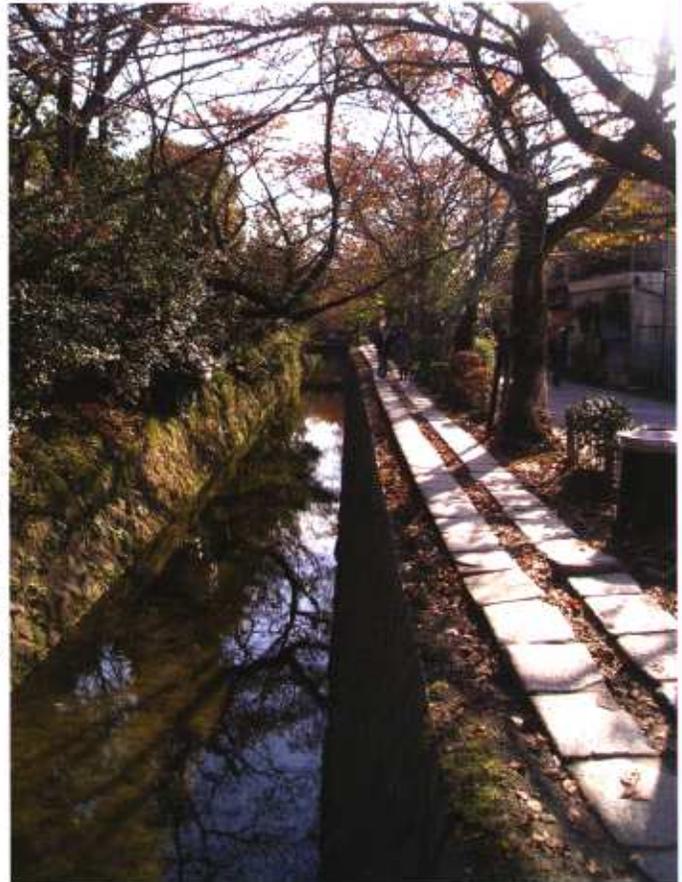
M'habiller ? Pas aujourd'hui, demain. J'aime mieux être tranquille... ”

Diminution progressive des relations d'amitié, de voisinage : repli sur la maison, tenue et repas négligés, désintérêt vis à vis de la famille. L'un, l'autre ou plusieurs de ces signes inquiètent l'entourage d'une personne âgée. Parfois, ce repli sur soi succède à un problème de santé, à un veuvage, au décès d'un ou d'une amie, à l'entrée en maison de retraite... Tout événement déséquilibrant demande du temps, de l'énergie pour être surmonté.

La compréhension affectueuse de la famille, des aidants professionnels ou non, aura pour effet d'apaiser les moments de détresse. La personne âgée, lentement s'acclimatera à l'absence, à la solitude : la vie continue. Dans certains cas, la vie semble se réduire, de moins en moins d'occupations, relâchement de soi-même, réduction des contacts avec les autres. La routine tient lieu de vie émaillée de “ coups de cafard ” bien plus que de plaisir.

De fait, l'entourage s'alarme, principalement la famille. A la culpabilité de ne pouvoir mieux faire pour la personne âgée, s'ajoute l'incompréhension. Ainsi, les proches doivent consulter le médecin, car il s'avère nécessaire d'envisager un accompagnement régulier, médical, psychologique de la personne âgée. Soutenue par des professionnels, la famille peut alors déployer plus de patience, de sollicitude, d'affection, car un élément familial paisible et aimant assurera une bonne qualité de vie à la personne âgée.

**Denis Maffre, directeur de la maison de retraite de Blan**



A suivre ...

## QUALITÉ DES EAUX AUJOURD'HUI ?

Certains articles de ce numéro laissent à penser que les eaux du Tarn étaient de bien meilleure qualité il y a une cinquantaine d'années qu'aujourd'hui...

Certes, l'industrialisation et les tanneurs de certaines villes ont rendu, pendant un temps, certains cours d'eau inhospitaliers. Cependant, les nouvelles normes environnementales, plus drastiques pour la préservation de ce patrimoine vital qu'est l'eau, font que la qualité des eaux est maintenant étroitement surveillée, et que les pollueurs ont des comptes à rendre devant tous leurs concitoyens.

Ainsi, la potabilité de eaux par adduction est de la responsabilité de chaque commune, qui fait procéder par des laboratoires d'analyse à une veille très régulière.

De même, la surveillance des rivières recense plus de 700 paramètres permettant de tirer la sonnette d'alarme en cas de pollution intempestive, afin de remonter le plus tôt à la source de la pollution et de responsabiliser les émetteurs.

Enfin, les points de baignade recensés dans le Tarn (aménagés) font également l'objet d'une surveillance, un peu comme la carte des plages que l'on peut voir pendant l'été consécutivement à la météo. Et l'on peut constater avec satisfaction sur la carte ci dessous (source : DDASS - 2003) que l'on pouvait se baigner sans risque l'été dernier dans la quasi-totalité des aires aménagées de notre département !



François Dronsart

## A.J.R.T.

Association pour le Journal  
des Résidents du Tarn

### Adhésions:

Individuelle: 20 €

Etablissement: 60 €

par chèque à l'ordre de AJRT  
chez B. MARTEN (trésorier)  
7, rue Meyer, 81200 Mazamet

### Siège social

CHIC Castres Mazamet  
Place Carnot

81108 Castres Cedex

05 63 71 63 71 poste 38.53.

ajrt@chic-cm.fr

### Sur le Banc - N°7

### ISSN

1625-774X

### Dépôt Légal

novembre 2004

### Directeur de la publication et Rédacteur en chef

Alric SOUCHON

### Comité de rédaction

Sarah BAVOUX

Christelle BERNADOU

Francis CERDAN

Nathalie DOMANSKI LAGOUTTE

François DRONSART

Nathalie KESSAS

Danièle LAGOUTE

Dominique LIFFRAUD

Denis MAFFRE

Bruno MARTEN

Brigitte MARTINEZ

Christine RACINE

Marlène SALAZAR

Avec la collaboration  
de représentants(tes)  
de résidents, de familles  
et des animateurs(trices)

### Fabrication-Maquette

A.J.R.T. - F. Dronsart

### Illustrations - Photos

Pages 1,3,4,5: G. MADAULE

Pages 2,8,9,10,11,14,15,16:

F. DRONSART

Page 6: Maison du Boutge

Page 12: Saint Vincent

### Photogravure-Impression

STIN Imprimerie

05 34 25 44 30