

ÉDITO



Madame, Monsieur,

Manifestation incontournable de ce premier mois d'automne, la "Semaine bleue des retraité-es" mobilise, cette année encore, les agents municipaux et les bénévoles des associations.

Une semaine d'animations, de conférences, de sorties, de bals, de lotos, de spectacles, de jeux,... offerts aux retraité-es rissois-es. Autant d'occasions pour nos aîné-es de se retrouver, de partager et de découvrir les animations proposées tout au long de l'année.

Ces quelques jours sont un véritable concentré des nombreuses actions auxquelles peuvent participer les plus de 5 000 retraité-es de notre belle ville.

Aux côtés des associations (AGCRPA, CIARE, AVTRO et Échanges et loisirs), la Municipalité veille chaque jour au bien-être de nos aîné-es pour que la retraite soit une vie pleine de joies et de sourires.

**Claudine Cordes, Maire-adjointe
chargée des Retraités
et des Personnes âgées**

RETOUR EN IMAGES

UN ÉTÉ CHALEUREUX POUR NOS SENIORS

Danse, visites, jeux... toute une gamme de loisirs et d'activités dégustée par nos seniors durant l'été. Retour en images sur quelques temps forts.



Séjour à Villers-le-Lac avec le service Retraités et Temps libre.



Country animé par l'association Échanges et loisirs.



Mini-golf en août avec le service Retraités et Temps libre.

MÉMOIRE

IL Y A 100 ANS...



LES TAXIS DE LA MARNE

Il fait lourd ce soir du 7 septembre 1914. André Marlin prend son mal en patience. Cela fait des heures que cet habitant de Gagny est bloqué, avec sa carriole emplies d'oignons, en haut de la rue de Chelles.

Un nuage de poussière s'élève au-dessus du bourg de 6000 âmes. Un millier de taxis parisiens (des Renault noires et rouges surnommées "les deux pattes") traversent la ville en pétaradant pour aller stationner sur la grande place, devant la mairie.

C'est l'effervescence car 5 000 soldats des 103^e et 104^e régiments s'apprentent à embarquer, direction le front de la bataille de la Marne à 45 km de là, où les troupes allemandes font marche vers Meaux.

"La guerre en taxi", s'amuse à dire les soldats dans leurs livrées rouges et bleues en s'engouffrant à quatre dans leur véhicule, un cinquième s'accrochant à la portière extérieure. Pour beaucoup, c'est leur baptême en automobile.

C'est le Général Gallieni, chargé de protéger Paris, qui a donné l'ordre de réquisitionner les taxis parisiens et ce, par manque de wagons et de voitures militaires. Gagny fait office de principal point de départ du convoi; à Nanteuil-le-Haudouin, les troupes allemandes du Général Von-Kluck sont repoussées. Certains taxis ont fait deux aller et retour, d'autres sont restés au front pour aider au transport des blessés. C'est grâce à ces taxis que la ville de Paris n'a pas été attaquée.

HOMMAGE CULINAIRE

Les restaurateurs de l'Oise rendent hommage à "leur sauce" au centenaire de la guerre 14-18. Lapin, bœuf, légumes d'antan, "singe" (corned-beef), café. Pour commémorer cet anniversaire, treize chefs se sont associés pour revisiter, avec goût, les repas de l'époque qui sont proposés à leur carte.

À l'initiative d'Oise tourisme, ils ont travaillé avec l'aide de Jean-Yves Bonnard, historien sur les aliments et les habitudes culinaires du début du siècle.

Liste des mets consommés pendant la guerre 14-18: tarte au riz, pain d'épices, fondue au parmesan, boules de Berlin ou de l'Yser, carbonnades flamandes, soupes à la bière, croquettes de haricots blancs, pudding, pommes de terre à l'Ardennoise, œufs durs à la sauce, haricots au lard.

Claudine P.

DANS UN TROU À VERDUN

Toute la terre tremble,
Et le canon qui gronde.
Oui, je crois, il me semble
Que c'est la fin du monde.
Dans nos trous, on blasphème,
On ne croit plus au bon Dieu.
Même les morts aux faces blêmes
Tendent leurs poings vers les cieux.
C'est la moisson de notre jeunesse.
On tue des gosses de vingt ans
Qui meurent là, sans une caresse,
Fauchés comme des fleurs de printemps.
À quand la fin de ce cauchemar.
On n'en peut plus; on en a marre.
Mais c'est dans un trou à Verdun
Que j'ai connu mon petit copain.

Comme l'amitié réchauffe le cœur!
On se déride; on n'a plus peur.
Et dans la boue de Verdun
Nous nous sommes serrés la main.
Prends mon bidon, un coup de pinard,
Rien de meilleur contre le cafard.
Et pourquoi conserver ces biens,
Puisque nous tous mourrons demain.
Et puis ensuite nos retrouvailles
Devant ta maison près du café.
On discutait de nos batailles
Et des copains qu'on a laissés.
Toujours dans notre petite causette:
Souville, Douaumont et
La Caillette.
Mais je voyais dans tes yeux bleus,
Comme un reflet des cieux.
Tu es parti de bon matin,
Sachant bien sûr, l'étape dure.

Et puis quand on pense aller loin,
Il faut ménager sa monture.
Mais partant pour l'éternité
Au pays de l'égalité,
Tu aurais dû comme à Verdun,
Mon petit copain, me serrer la main.
Mais dis-lui bien, à Dieu le Père,
Puisque Verdun fut un enfer,
Qu'il te réserve au paradis
Une place pour toi et tes amis,
Et tous les combattants de la terre.
Une prière: honnie la guerre,
Et tous, nous nous serrons la main,
En bons copains, en vrais copains.

D'Henri-Eugène LALLIER

Nicole M.

LES FEMMES PENDANT LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE

C'est dans tous les pays touchés par la guerre et dans tous les secteurs d'activités économiques, que les femmes sont impliquées. Elles sont d'ailleurs une des clés de voûte de la victoire. Les hommes partis au front, les femmes les remplacent dans les champs, les usines, les ateliers, afin de répondre à la demande de main-d'œuvre qui augmente fortement surtout dans les secteurs liés à l'industrie de la guerre.

Un grand nombre d'entre elles travaillaient déjà avant, surtout en France, mais étaient cantonnées dans des tâches considérées comme secondaires. Les femmes du peuple ont toujours travaillé : les ménagères étaient aussi lingères, couturières, blanchisseuses, ou marchandes de quatre saisons. La tertiarisation offrit aux filles des classes moyennes des emplois de bureau.

L'ÉMANCIPATION FÉMININE

Dès 1914, en France, les féministes soutiennent l'Union sacrée. C'est alors que naît un "patriotisme féminin", soutenu et encouragé par les gouvernements qui mettent en place des mesures favorisant le travail des femmes mais dans un esprit qui se veut amplement conservateur. Les luttes féministes de l'époque, sont déjà fondées sur des revendications d'égalité de salaires et de droits.

Cantonnées avant 1914 à devenir épouses et mères accomplies, les jeunes filles de la bourgeoisie vont se mettre à travailler. Fin 1918, elles connaissent la brutale démobilisation industrielle. Certaines restent à l'usine, mais

sont déplacées pour laisser les hommes retrouver leur poste d'avant-guerre. Elles occupent alors des emplois subalternes, moins intéressants, qui rappellent leur condition d'avant 1914. Pour celles qui occuperont les postes laissés vacants par les hommes morts au combat, cette indépendance imposée sera néanmoins assumée, leur faisant prendre conscience de leur condition. Pour les autres, une seule priorité, reprendre leur place de femme et de mère et repeupler le pays, comme on les y invite vivement.

Dans la mémoire collective française, la Grande Guerre reste une période d'émancipation pour les femmes, mais la réalité est plus complexe. On invoque en premier lieu l'obtention du droit de vote, pour les Britanniques, les Autrichiennes, les Allemandes, les Américaines en 1918, mais pas pour les Françaises qui devront attendre 1944.

Ainsi, en France, aucune des revendications formulées par les féministes ne sera satisfaite au lendemain de la guerre (droit de vote, amélioration du statut civil). Une loi extrêmement répressive sera même votée en 1920, interdisant toute information sur la contraception et l'avortement.

Plus qu'une réelle émancipation des femmes, la guerre, très lourde épreuve pour tous les participants, permettra d'importantes avancées techniques dans l'industrie aéronautique et d'armement, et dans le domaine de la chirurgie réparatrice, pour traiter ces graves blessures, jusqu'alors inconnues.

Josiane B. et Monique G.

* Source : *Thébaud Françoise "Les femmes au temps de la guerre de 14"*.

POUR MÉMOIRE

→ 1945

Les femmes votent pour la première fois.

→ 1974

Création du Secrétariat d'État à la Condition féminine par Valéry Giscard d'Estaing, attribué à Françoise Giroud

→ 1975

Loi Veil légalisant l'avortement.

→ 2018

Malgré des avancées notoires, l'égalité salariale reste toujours d'actualité.

RECETTE DE L'ÉPOQUE CARBONNADES FLAMANDES

- Beurre
- Oignons
- Laurier
- Viande
- Farine
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

- Bouillon ou de l'eau
- 1 cuillère de vinaigre ou 1 verre de bière

Au fond d'une casserole, placer un petit morceau de beurre et un lit de tranches d'oignons, ajouter une feuille de laurier puis ranger les morceaux de viande (reste de bouillie ou viande de seconde qualité); saupoudrer légèrement de farine, sel, poivre et muscade. Alternier les lits de tranches d'oignons et de morceaux de viandes assaisonnées. Sur la dernière couche, verser deux grandes cuillérées de bouillon ou d'eau. Fermer la casserole et la couvrir d'un linge humide afin d'éviter la perte de l'arôme et de la vapeur d'eau; secouer de temps en temps sans ouvrir; vers la fin de la cuisson, ajouter une cuillérée de vinaigre ou un verre de bière.

SANTÉ UN CORPS ALERTE ET SOUPLE À 50 ANS ET PLUS !

Le plus tôt possible et dans tous les cas après la cinquantaine, bien vieillir passe par une bonne condition physique afin de garder des articulations souples ainsi que des os solides.

Nos cartilages, nos os, les capsules de nos articulations connaissent des maladies que sont l'arthrose, l'ostéoporose, l'arthrite...

Comment prévenir, ralentir leur évolution ?

L'ARTHROSE ?

C'est une maladie chronique du cartilage d'évolution imprévisible; elle est provoquée par le dérèglement de l'équilibre entre la production et la dégradation du cartilage qui articule nos os. Il ne joue plus son rôle d'amortisseur et disparaît progressivement. La membrane synoviale, qui est innervée, se retrouve écrasée entre deux os, d'où des douleurs. **Il est possible de la prévenir (ou de ralentir son évolution) avec une alimentation équilibrée. Entre 45 et 65 ans, l'arthrose est surtout liée à un problème de surpoids. Pratiquer des exercices d'étirements, de relaxation, d'assouplissements, de renforcement musculaire, marcher a minima 6000 pas par jour (ou 4 km), nager, faire du vélo, pratiquer une gymnastique douce sont également à conseiller.**

L'OSTÉOPOROSE ?

C'est une maladie chronique des os entraînant la perte de la masse osseuse (densité). Les os deviennent moins solides, plus poreux et donc plus fragiles. Les risques de fractures

sont accentués. Cette perte de masse osseuse devient sensible à partir de la cinquantaine et plus particulièrement chez la femme après la ménopause. **La prévention de cette maladie consiste à avoir une alimentation riche en calcium (un senior en a besoin autant qu'un ado!) et en vitamine D qui aide à fixer le calcium et le magnésium pour solidifier nos os. Faire le plein de soleil sachant que l'action de ses rayons sur notre peau fabrique 60 à 80% de la vitamine D dont nous avons besoin.**

L'ARTHRITE ?

L'arthrite est une maladie inflammatoire aiguë ou chronique de la membrane synoviale, capsule des articulations. Les articulations se déforment et deviennent douloureuses. Elles entraînent raideur et limitation des mouvements. Cette maladie auto-immune se manifeste généralement entre 35 et 50 ans. Les petites articulations des mains ou des pieds sont généralement les premières touchées mais l'inflammation peut atteindre d'autres articulations

(polyarthrite rhumatoïde et d'autres formes d'arthrite...). **Côté prévention, il faut jouer sur les facteurs environnementaux, c'est-à-dire arrêter le tabac, avoir un bon état bucco-dentaire... Il faut aussi avoir une alimentation riche en calcium (produits laitiers), en vitamine D. Sinon, les recommandations sont les mêmes que pour l'arthrose.**

PRÉVENIR LA FONTE DE NOS MUSCLES, C'EST ÉGALEMENT PRÉSERVER NOS ARTICULATIONS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

Pour maintenir sa force musculaire après 70 ans, rien ne vaut une bonne prévention avec une alimentation équilibrée, variée, protéinée et le maintien des activités physiques qui exercent à la fois : force, endurance et équilibre.

En conclusion, notre corps a besoin d'une bonne hygiène de vie pour faire de vieux os.

Jean-Marie C.

* Source : *Le Particulier Santé*

SEMAINE BLEUE DES RETRAITÉS
du samedi 6 au dimanche 14 octobre 2018

Programmation disponible dans les services municipaux et sur le site de la ville.