



RAMDAM

n°11
déc. 2025



p.12.15 Le monde
des abeilles



p.16.17
Journée cohésion



p.18.19
Bouh au boulot



Service Socio Thérapeutique et Socio Culturel (STSC)

SOMMAIRE

p. **4.7** Aéroport

p. **8** L'Aromathérapie

p. **9** Un Gem à Bégard

p. **10-11** Brèves



p. **12.15** Le monde des abeilles

p. **16-17** Journée de cohésion

p. **18-19** Bouh au boulot !

p. **20-21** Eric, l'éveilleur des sens

p. **22-23** Le Mont-Saint-Michel

p. **24-25** Billet d'humeur

p. **26-27** Recette et Jeux



COORDINATION :

David et Matthieu

RÉDACTION :

Nathalie, Marc, Alain, Céline, Pauline,
Cédric, Patrick, Nicolas, Samantha, Pablo



PHOTOS – ILLUSTRATIONS :

Team reporters, Idéographik Bretagne
p. 4,5,6,7 : ©aéroport de Lannion
photo abeille couverture et sommaire :
©Designed by Freepik

CONCEPTION ET MAQUETTAGE :

Idéographik Bretagne

PRÉ-PRESSE :

Idéographik Bretagne

IMPRESSION :

Publi Trégor (Lannion)
Papier 100% PEFC

TIRAGE :

300 exemplaires

PROCHAIN NUMÉRO :

revue annuelle – décembre 2026

édito

Chaque année le Ramdam se construit comme une aventure. Cette édition n'a pas échappé à la règle.

Portés au départ par un fil conducteur centré sur le monde animal, nous avons pris la route avec curiosité et enthousiasme... Mais les détours ont été nombreux. Les reportages qui composent ce numéro 11 sont aussi variés que les reporters qui les ont écrits, reflétant à la fois leurs sensibilités, leurs découvertes et parfois leurs imprévus.

De ces chemins multiples a émergé un dossier central, comme une évidence : les abeilles.

Ce sujet a su capter toute notre attention. Leur rôle essentiel dans nos écosystèmes, les menaces qui pèsent sur elles, et les initiatives pour les protéger nous ont profondément marqués. Nous espérons qu'il en sera de même pour vous.

Ce numéro est donc à l'image de ce que nous aimons dans Ramdam : **une diversité de voix, de regards curieux, et une envie commune de raconter le monde, qu'il bourdonne ou non.**

Bonne lecture à toutes et à tous.
David



LE RAMDAM PREND DE LA HAUTEUR

L'aéroport de Lannion et son avenir

Les reporters du Ramdam ont été reçus le 2 octobre à l'aéroport de Lannion par David le Floc'h, responsable d'exploitation, afin de découvrir et comprendre le fonctionnement de celui-ci. Cette journée riche en informations nous a permis de découvrir les coulisses, les enjeux économiques et ses perspectives de développement.

C'est en 1937 que le syndicat intercommunal de la côte de Granit Rose se lance dans la construction et l'exploitation d'un aéroport. Entre 1940 et 1944, les Allemands occupent le site. A des fins militaires, la piste est rallongée. C'est un point de départ pour aller bombardier l'Angleterre.

Après-guerre, des lignes de commerce sont ouvertes et transportent les voyageurs de Lannion à Orly. Plusieurs compagnies aériennes vont se succéder sur ces lignes. Certaines entreprises du Trégor bénéficient

d'une ligne quotidienne particulière (ex : Lannion-Vélizy-Villacoublay).

Depuis 8 ans, les lignes commerciales ont été interrompues suite au désengagement de la Région. De nos jours, l'aéroport se bat pour sa survie financière en innovant dans des technologies et services dédiés.

David le Floc'h, directeur, ancien sapeur pompier de Paris, coordonne avec passion la vie de l'aéroport, son personnel (8 personnes), sa sécurité et l'aspect commercial.

Après 15 ans en milieu opérationnel à Paris, David, natif de Tréguier, souhaite revenir dans sa région. En 2007, il est contacté par le directeur de l'aéroport de Lannion pour gérer l'aspect sécurité et commercial. Au fil des années et de formations dans le domaine aérien, on lui propose la direction. À la fermeture des lignes commerciales, sa polyvalence lui a permis de rester le seul cadre en activité. Aujourd'hui, seulement 8 personnes font fonctionner l'aérodrome.

Une journée type ?

Non, chaque journée est différente mais j'effectue régulièrement les mêmes tâches. Je réalise quotidiennement des procédures de sécurité obligatoires à l'aide du manuel de référence. La réglementation évolue en permanence, je dois donc en faire de même. Je dois rendre des comptes à l'aviation civile qui m'audite et valide mon travail. Je dois tout anticiper, du caillou sur la piste jusqu'à la grue qui se trouve à 300 m. Mon rayon de surveillance s'étend jusqu'à 60 kms autour de l'aéroport. Je dois gérer et prévenir les pilotes qui arrivent sur Lannion. Je mets à jour le site Airport Flight Information Service (AFIS) leur étant dédié.

Un autre aspect de mon travail est d'analyser les risques. Par exemple, je trouve des clefs sur la piste. Sur le tableau j'indique :

- *J'ai trouvé des clefs*
- puis le correctif immédiat : *Les enlever*
- la prévention : *Faire attention dorénavant*
- la réponse : *Un process est mis en place*



David le Floc'h

Je procède ainsi pour une cale oubliée, une fuite de carburant, etc et je mets les moyens en place pour la réduction des risques.

Autre exemple, pour une réparation sur un avion, le mécanicien arrive avec sa boîte à outils. Ces derniers doivent être tous numérotés. Ainsi, si à la fin de son intervention, il s'aperçoit qu'il en manque un, il ne partira pas tant que l'outil n'aura pas été retrouvé. L'inventaire est obligatoire dans le process. La compagnie aérienne aura analysé l'incident.

**L'aspect sécuritaire
est primordial.**



L'aéroport de Lannion mise sur les drones pour assurer son avenir avec le Centre technologique drone Ouest.

Avec la fin des lignes commerciales régulières vers Paris en 2018, la plateforme a choisi de se réinventer en devenant un pôle régional de référence pour les drones. L'école « Référence Drones » forme plus de 200 stagiaires par an. Né d'un partenariat entre collectivités et acteurs industriels, le (CDTO) a transformé les abords de la piste en véritable laboratoire d'essais. 13 hectares sont dédiés aux

expérimentations aériennes : vols autonomes, surveillance maritime, applications agricoles, ou encore développement de capteurs et de logiciels embarqués. L'aéroport n'est plus simplement un lieu de départ, il est devenu un champs d'innovation, un artisan du ciel, une promesse de territoire intelligent.





Un aéroport à taille humaine

Installé sur 98 hectares à la sortie de la ville, l'aéroport de Lannion enregistre 1.1500 mouvements par an, 81% sont réalisés par l'Aéroclub, 18% par le parachutisme et 1% pour les vols commerciaux, représentant 150 vols /an. La piste mesure 1602 mètres de long et le terminal 1200 m².

Un service Lounge VIP & équipage est disponible pour des clients potentiels.

Modeste par ses chiffres mais audacieux dans son destin, là où d'autres voient la fin d'une ligne, Lannion trace une nouvelle trajectoire vers le ciel.

 En savoir plus



Scan me



L'AROMATHERAPIE

QUELQUES GOUTTES SUFFISENT !



Quels sont ces mystérieux flacons qui nous intriguent, rangés comme des petits soldats sur les présentoirs de nos pharmacies et magasins bio ?

Les huiles essentielles nous rappellent le parfum des plantes, des résines ou des fleurs dans ces comptes gouttes.



La clé du mystère : la concentration, car quelques millilitres renferment l'âme odorante de la plante. **Parfois plusieurs kilogrammes sont nécessaires pour obtenir quelques millilitres d'huile essentielle. Il s'agit de la quintessence* de la plante, terme hérité de l'alchimie et dont dérive l'appellation « huile essentielle ».**

- Se renseigner auprès d'un professionnel.
- Respecter la posologie.
- Voir la liste des contre-indications (femmes enceintes, maladies respiratoires, pour les enfants de moins de 12 ans)

Les scientifiques s'y sont intéressés dès le début du 20^e siècle. Les chimistes ont identifié leurs composants, les biologistes et

"Parfois plusieurs kilogrammes sont nécessaires pour obtenir quelques millilitres d'huile essentielle".

les pharmaciens ont étudié leurs propriétés, les médecins leurs vertus thérapeutiques. Ces observations ont donné naissance à une discipline médicale « L'aromathérapie » dont les bienfaits sur la santé portent notamment sur le stress, l'anxiété, le sommeil...

Les huiles essentielles sont utilisées en massage, en diffusion, et également pour les animaux, la maison et le jardin.

Cependant, pensez à demander l'avis d'un thérapeute et privilégiez des huiles « HEBBO » (Huiles Essentielle Biochimiquement et BOTaniquement Définies).

Conclusion : les huiles essentielles ont fait leur preuve comme complément à la médecine traditionnelle. N'hésitez pas à vous renseigner.

J'apprends des mots :

quintessence : L'essentiel et le plus pur de quelque chose



UN GEM À BÉGARD ?

Les ramdameurs ont été sollicités par la Fondation Bon Sauveur pour la future création d'un Groupe d'entraide mutuelle sur Bégard. À titre informatif, nous sommes allés visiter « Chlorophylle » le Gem de Guingamp.



Margaux, Cédric, Fouziya directrice du Gem, Alain, Marc, Nicolas

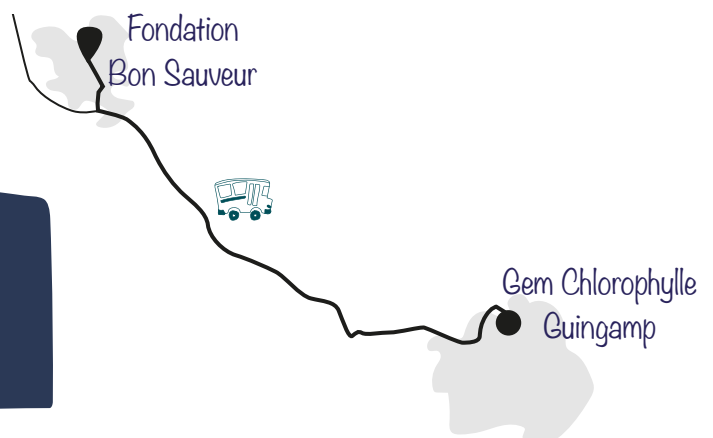
Ce lieu accueille les personnes en situations de handicap, précarité, isolement

Les Gem sont des associations loi 1901, gérées par un conseil d'administration, un gestionnaire, un parrain et deux **mandataires***. Pour exemple à Guingamp l'Agence Régionale de Santé finance à hauteur de 97 000€ par an (salaires, locaux, véhicules...) Il n'y a pas de bénévole à « Chlorophylle » mais deux salariés et 52

adhérents qui font vivre ce lieu, payant une cotisation annuelle de 10€. Ces associations proposent des activités en fonction du public reçu (personnes en situation de handicap, précarité, isolement). Les Gem interagissent au sein du département, favorisant ainsi leur développement.

J'apprends des mots :

mandataire : Personne déléguée qui agit au nom d'une autre personne ou d'un organisme.



BRÈVES...

Livre : la prophétie des abeilles

Grâce à René Toledano, hypnotiseur, plongez-vous en plein cœur du moyen-âge et découvrez la vie de Salvin de Bienne chevalier des templiers auteur du célèbre livre " la prophétie des abeilles ". Mais problème, ce livre a disparu au fil des années. Et c'est ce fameux livre que doit retrouver René s'il veut sauver l'avenir dû à la disparition des abeilles en 2053. Avec l'aide de ses amis, René va partir à la recherche de ce fameux livre. Saura t'il sauver l'avenir ? Alors êtes-vous prêt à vivre cette incroyable aventure pleine de suspenses et de rebondissements ? La réponse vous attend.

Pauline Queroue

« Ressentis d'un Ramdameur :

Une année riche de travail, de partages, de joie(s).
Une aventure en groupe, pour construire ce nouveau numéro. Déplacements, interviews, rédactions, photos, tout le travail d'un bon reporter. Une année passée à 200 à l'heure qui ne demande qu'à se renouveler.

Merci à tous !

Alain



La théorie Gaïa :

3^e volume du cycle de L'homme de Maxime Chattam

Imaginez que vous êtes un scientifique !

La Commission Européenne vous appelle tard le soir, vous êtes attendu dans le sud de la France dès le lendemain. Une fois sur place, on vous annonce que vous devez participer à une mission de la plus haute importance et qu'il en va de la sécurité mondiale !

Intrigué, vous acceptez sans hésiter, comme Emma et Peter couple de chercheurs qui seront envoyés dans des lieux différents avec des inconnus. Bonne intuition ou erreur fatale ? Plongez dans une intrigue captivante, remplie de danger, et de péripéties, des Iles Marquises au Pic du Midi. Mais quel est le projet de la société « GERIC » qui réalise des recherches sur les tueurs en série et dans quel but ? Un secret d'état inavouable, des catastrophes naturelles de plus en plus fréquentes, une humanité de plus en plus agressive...

Finalement êtes-vous prêts à vivre une telle aventure ?

Pauline Queroue

Les Ramdameurs ont été invités à participer au Projet Territorial de Santé Mentale.

Ce projet a pour but de mettre en place un dispositif permettant de structurer et coordonner les actions en santé mentale au niveau local et territorial. Le projet vise à améliorer la prise en charge des personnes souffrant de troubles psychiques en favorisant une approche globale, intégrée et adaptée aux besoins spécifiques des populations.

NOUS RECRUTONS

Vous êtes passionnés par l'écriture, vous aimez raconter des histoires, ou vous souhaitez simplement partager votre point de vue, nous serions ravis de vous accueillir dans notre équipe l'an prochain.

« Ressentis d'une Ramdameuse :

Au fil des séances, j'ai retrouvé peu à peu confiance en moi. Nous sommes une équipe soudée et à l'écoute des uns et des autres. Grâce à eux, j'ai trouvé une famille. Cette expérience restera la plus belle de ma vie. »

Pauline

Afin d'améliorer notre rubrique « en savoir plus », nous vous proposons un QR code que vous pouvez scanner au niveau du reportage sur l'aéroport de Lannion. Cela nous permet de vous partager plus d'informations. N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez !



Scan me

LE MONDE DES ABEILLES

LES PRODUITS DES ABEILLES ET LEURS VERTUS

Les abeilles collectent le pollen lorsqu'elles cherchent du nectar, puis le transportent d'une fleur à l'autre, ce qui permet la reproduction des plantes par la pollinisation. Ces petits êtres fascinants jouent donc un rôle essentiel dans l'écosystème. Au-delà de leur fonction de pollinisateurs, elles produisent plusieurs produits utiles, tant sur le plan nutritionnel que médicinal. Une fois sorties de la ruche, elles se dirigent vers la zone repérée pour butiner. Pour collecter et transporter le pollen, les abeilles utilisent leurs pattes postérieures qui sont équipées de corbeilles. Leur salive permet la fixation du pollen.

Que deviennent le pollen et le nectar ?

LE MIEL

Le miel est sans doute le produit le plus connu. Il est fabriqué à partir du nectar des fleurs par un processus de régurgitation et d'évaporation.

Vertus :

- **Source rapide d'énergie**, riche en glucides
- **Antioxydant**
- **Propriété antibactérienne**, un bon remède pour les maux de gorge.
- **Propriété hydratante et apaisante** pour la peau.

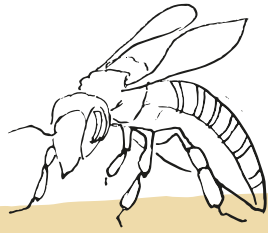


LA PROPOLIS

La propolis est une résine collectée par les abeilles sur les bourgeons et les écorces des arbres. Elles l'utilisent pour protéger les ruches des infections et des intrus.

Vertus :

- **Antimicrobienne** : la Propolis possède des propriétés antibactériennes, antifongiques, antivirales.
- **Renforcement du système immunitaire** : Elle stimule la production de globules blancs, ce qui aide à combattre les infections.
- **Cicatrisant** : Elle est souvent utilisée pour accélérer la guérison des plaies et des brûlures.



LA GELÉE ROYALE

La gelée royale est une substance nourrissante sécrétée par les abeilles ouvrières. Elle est principalement utilisée pour nourrir la reine des abeilles.

Vertus :

- **Riche en nutriments** : Elle contient des vitamines, des minéraux, des acides aminés et des antioxydants. Consommée par les humains, elle est réputée pour augmenter la résistance physique et mentale.
- **Effet anti-âge** : Grâce à sa richesse en antioxydants, elle est souvent utilisée dans des produits de soin de peau.

Ces petits êtres fascinants jouent un rôle essentiel dans l'écosystème



LE POLLEN

Le Pollen est une fine poudre produite par les fleurs et collecté par les abeilles. C'est une source de protéines et de nutriments essentiels.

Vertus :

- **Riche en protéines** : Il contient tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait un excellent complément alimentaire.
- **Antioxydante et anti-inflammatoire** : Le pollen aide à réduire l'inflammation et à protéger les cellules du stress oxydatif.
- **Allergies** : Certaines études suggèrent que le pollen peut aider à réduire les symptômes des allergies saisonnières.

LA CIRE D'ABEILLE

La cire d'abeille est produite par les abeilles ouvrières pour construire les rayons de la ruche.

Vertus :

- **Hydratante** : Elle est souvent utilisée pour les crèmes et pommades pour ses propriétés émoullientes.
- **Antibactérienne** : La cire d'abeilles possède des propriétés antibactériennes ce qui la rend très utile pour les soins de la peau.
- **Durabilité** : Ecologique et biodégradable, elle est utilisée dans de nombreux produits, des bougies aux cosmétiques.

LA COMMUNICATION DES ABEILLES

Les abeilles ont une méthode de communication fascinante, principalement à travers des danses spécifiques qui leur permettent de transmettre des informations vitales sur la nourriture et l'emplacement des ressources.

Les abeilles, en particulier les abeilles domestiques (*Apis mellifera*), utilisent une forme de communication appelée « danse » pour échanger des informations au sein de la colonie. Ces danses sont essentielles pour la survie de la ruche, car elles permettent aux abeilles de localiser et de partager des sources de nourriture.

La danse de la ronde est utilisée lorsque la source de nourriture est proche de la ruche, généralement à moins de 100 mètres. Lors de la danse, l'abeille butineuse effectue un mouvement circulaire en se déplaçant, puis elle change de direction pour revenir à son point de départ. Cette danse indique aux autres abeilles qu'il y a de la nourriture à proximité, mais elle ne donne pas d'indication précise sur la distance ou la direction.

La danse frétilante est plus complexe et est utilisée lorsque la nourriture est plus éloignée. L'abeille exécute un mouvement en forme de

huit, en accentuant une partie de la danse ou elle se déplace en ligne droite, en faisant frétiler son abdomen. La direction dans laquelle elle se déplace indique la direction de la source de nourriture par rapport au soleil, tandis que la durée de la danse indique la distance à parcourir. Plus la danse est longue plus la nourriture est éloignée.

Ces danses sont essentielles pour la survie de la ruche

Ces danses sont cruciales pour la survie de la colonie, car elles permettent aux abeilles de maximiser leur efficacité dans la recherche de nourriture. Une bonne communication au sein de la ruche garantit que les abeilles peuvent exploiter les meilleures ressources disponibles, ce qui contribue à la santé et la prospérité de la colonie.

La communication des abeilles à travers leurs danses est un exemple fascinant de comportement animal et d'adaptation. Ces comportements complexes illustrent l'intelligence collective des abeilles et leur capacité à travailler ensemble pour assurer la survie de la communauté.

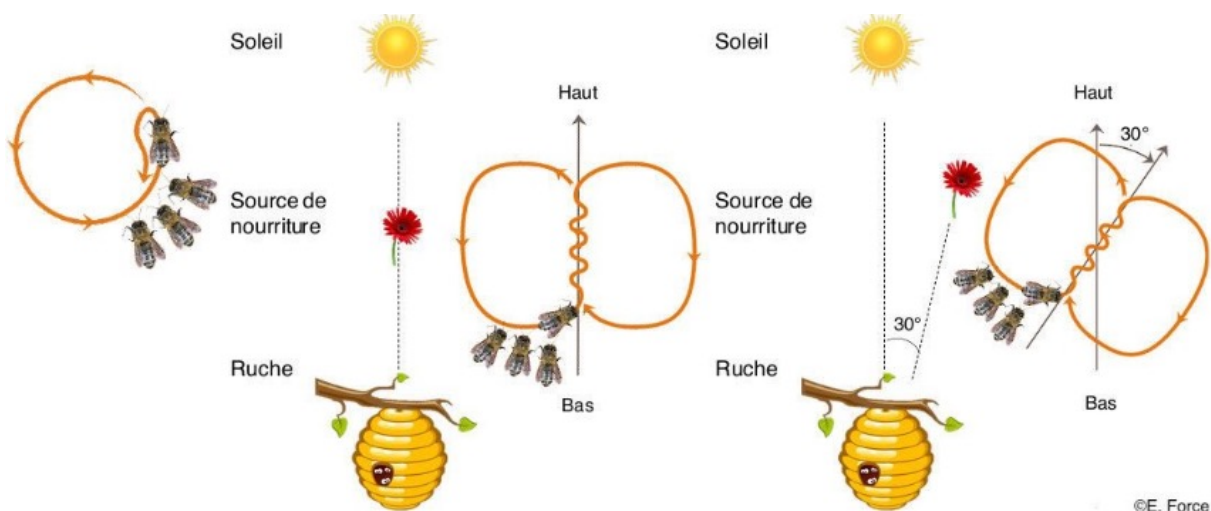


Schéma explicatif de la communication par la danse chez les abeilles



En savoir plus

C'est pas sorcier
la nature de près.fr
Zapiculture.com
Pollenpaths.com
objectif-biodiversité.com

LES ABEILLES EN DANGER

En soutenant les abeilles et leur habitat, nous préservons non seulement notre environnement, mais aussi ces précieux trésors de la nature. Les abeilles sont actuellement en danger, leur déclin suscite de nombreuses inquiétudes en raison de leur rôle essentiel dans la pollinisation et la biodiversité.

Plusieurs facteurs contribuent à cette menace : l'utilisation de pesticides, la déforestation, l'urbanisation et l'agriculture intensive (réduisent les zones où les abeilles peuvent se nourrir et nicher), les maladies et le changement climatique. Ils modifient la disponibilité des fleurs et perturbent les rythmes naturels des abeilles.

La disparition ou la diminution significative des abeilles aurait des impacts graves !

75% des cultures vivrières dans le monde dépendent en partie de la pollinisation par les abeilles. De nombreuses plantes sauvages dépendent des abeilles pour se reproduire. L'apiculture est une activité économique importante, notamment pour la production de miel, cire, pollen, et autres produits.

La disparition des abeilles aurait des impacts graves !

Quelles solutions pour sauver les abeilles ?

Plusieurs stratégies peuvent être mises en place pour protéger ces pollinisateurs : Réduire l'utilisation de pesticides nocifs, créer et préserver des habitats : planter des haies, des fleurs sauvages et préserver les zones naturelles. Lutter contre les parasites et maladies. Favoriser la recherche pour mieux comprendre les menaces et développer des solutions adaptées. Sensibiliser le public et l'encourager à des pratiques respectueuses de l'environnement et soutenir l'apiculture locale. La protection des abeilles est essentielle pour la santé de notre écosystème et notre sécurité alimentaire. Agir collectivement pour réduire les facteurs de menace et soutenir des pratiques agricoles durables est crucial pour assurer leur survie.

RETOUR SUR NOTRE " JOURNÉE COHÉSION " DU 19 JUIN À NOUS LA LIBERTÉ D'ÉCHANGES !

Pour mener à bien notre projet social qu'est le Magazine « Ramdam », organiser une journée de cohésion pour le groupe s'avère être bénéfique. Ces moments d'échanges peuvent permettre de renforcer les liens entre les membres et favorise la collaboration, la communication, la confiance au sein du groupe. Cette journée permet à chacun de sortir de sa zone de confort, de renforcer son esprit d'équipe et d'apprendre à mieux se connaître et sous un autre angle. Cela contribue ainsi à un bien-être collectif et à une dynamique de groupe plus efficace et productive.

Pauline J'ai passé une très belle journée, riche en émotions, une vraie complicité s'est installée entre nous. Ça a été compliqué pour moi au début, notamment la communication, mais au fur et à mesure, j'ai réussi à me détendre et à profiter pleinement de cette journée. Si c'était à refaire je le referais sans hésiter.

Cédric La découverte de l'autre, toi plus moi. Notre parcours est semé de moments difficiles et le fait d'apprendre celui des autres membres de l'équipe nous apporte de la découverte et de l'apprentissage. Compétences et confidences renforcent la confiance.

Cette journée nous permet de mieux faire connaissance et de faciliter nos échanges pour la construction du Ramdam.





Marc Se confier sur des petites choses le temps d'une journée ça fait du bien. Savoir que ça reste dans l'équipe c'est rassurant (la confiance est respectée). Mon expérience dans le Ramdam me permet de mieux apprécier cette fructueuse journée.

Céline La journée de cohésion à Trégastel a été l'occasion pour moi de mieux connaître mes camarades du Ramdam. J'ai découvert de belles personnes aux centres d'intérêts variés. Les échanges ont été passionnants.

Alain La journée cohésion ! c'est quoi ça ? le partage en binôme du ressenti à l'instant présent, l'environnement différent (plage et détente), créent la confiance les uns envers les autres. Un moment de dynamique de groupe c'est ça la cohésion!



Bouh au boulot

Nous avons rencontré la nouvelle recrue de l'hôpital de jour de Saint Vincent, qui a la particularité de se mouvoir à 4 pattes ! Mais qui est-elle ? Nous l'avons interviewée pour vous !



Je crée des liens.

Qui es-tu ?

Je m'appelle Bouh, une petite femelle de 10 mois. Je suis originaire d'un petit village de centre Bretagne. Je suis née chez un particulier, j'ai été adoptée le 8 juillet 2024 par Laurence. Je vais à l'école des chiots tous les samedis depuis septembre. Je poursuis mes études pendant encore 6 mois.

Bouh parle-nous de ton travail ?

Je le kiffe ! J'apporte de la joie, j'en suis heureuse. Je continue l'école, afin d'être bien dans ma vie « d'chien ». Plus tard, j'aimerais aller voir d'autres services avec mon humain.

Je suis une chienne très câline et j'avais avec mon binôme (Laurence) l'envie de réaliser ce projet qui me tient à cœur.

Quelle est ta journée type ?

7H00 réveil, je pars faire mes besoins juste avant mon « p'tit dèj ». Départ au boulot, je saute dans mon siège auto, la patte sur l'accoudoir, je reste attentive durant le trajet.

8H50 j'arrive à l'HDJ, je fais le tour du service voir si tout va bien.

9H00 je mange ma friandise, j'accueille mes protégés avec qui je partage un bon moment autour d'un café. Puis vient la balade, je suis en laisse car j'apprends le rappel.

10H00 Je suis en pause seule pendant l'heure du repas.

L'APRÈS-MIDI j'accompagne le groupe dans ses différentes activités.

DE 16H00 À 16H30 je suis de câlin, alors K.O. Je m'endors sur le chemin du retour. Un peu d'énergie retrouvée je taquine le chat en le poursuivant. J'attends mon repas de 19h00, installée devant la télévision et m'endors vers 23h.

Depuis février je travaille 3 jours par semaine. J'apporte responsabilité, joie et affection. Je rencontre du monde, je crée des liens, je découvre de nouveaux espaces, je reçois des caresses, bref je me sociabilise.



« Eric, l'éveilleur des s »

Nous avons tous goûté à la cuisine de l'hôpital, mais savez-vous comment elle est préparée ? Eric, chef de cuisine, nous accueille pour faire découvrir les coulisses de ce lieu, ainsi que son parcours.

À 15 ans après la 3^e, Eric choisit l'apprentissage de la cuisine et obtient son C.A.P en 1983. Après différentes expériences professionnelles, il passe le concours d'entrée à la Fondation Bon Sauveur, où il décroche en 1984, son C.D.I. **Le Graal à ses yeux.**

Eric travaille 31 ans en production, avant de devenir le chef de la cuisine. Aujourd'hui, il dirige une brigade de 16 personnes fiables et expérimentées, dont il est très à l'écoute.

Eric débute son travail à 6h30 et organise la journée (mails, commandes, gestion de la production...).

Pas une journée n'est identique !

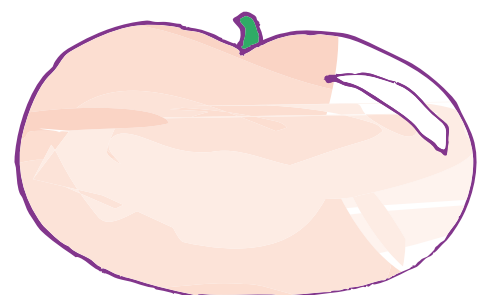
La Fondation propose des conditions de travail intéressantes en cuisine, néanmoins ce sont des postes qui peuvent être difficiles (station debout, chaleur, froid, charges lourdes, coup de feu ...)
L'hygiène est primordiale en cuisine, il faut respecter les normes tout comme la traçabilité des marchandises et de la production.

L'heure de la retraite va bientôt sonner pour Eric, il est prêt pour de nouvelles aventures. Nous retiendrons de cette interview la rencontre avec une personne sympathique, heureux de nous accueillir, et une phrase importante pour lui

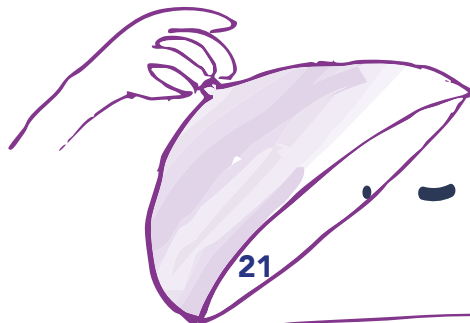
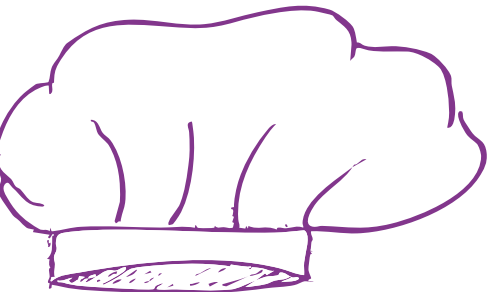
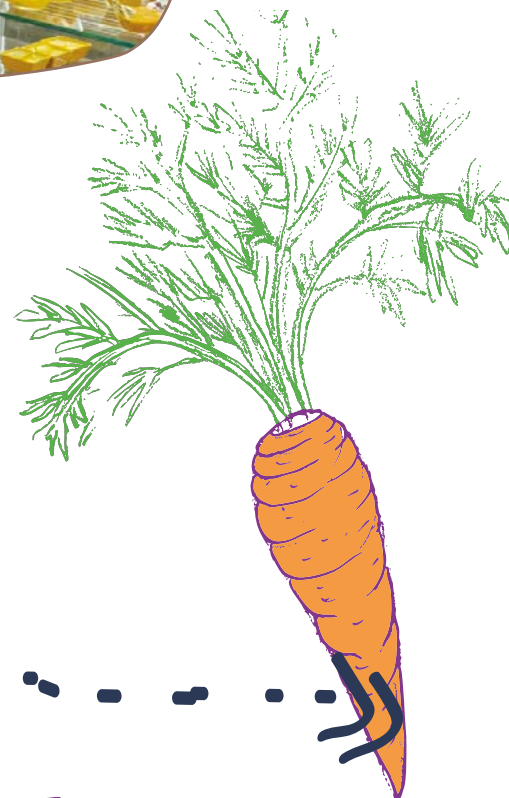
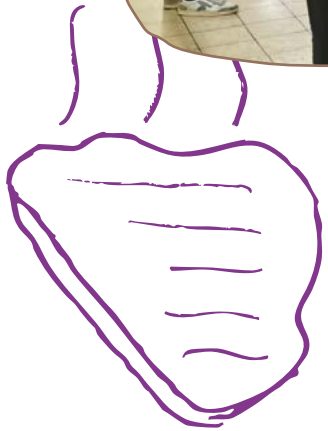
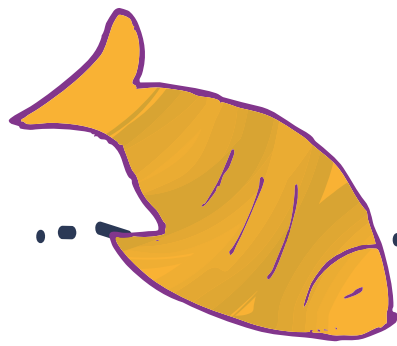
« On pense que la logistique suivra !
Non la logistique précède ».



1500 repas sont élaborés chaque jour, avec la diététicienne, et préparés dans le respect des règles nutritionnelles ; ce qui représente 306 300 repas annuels.



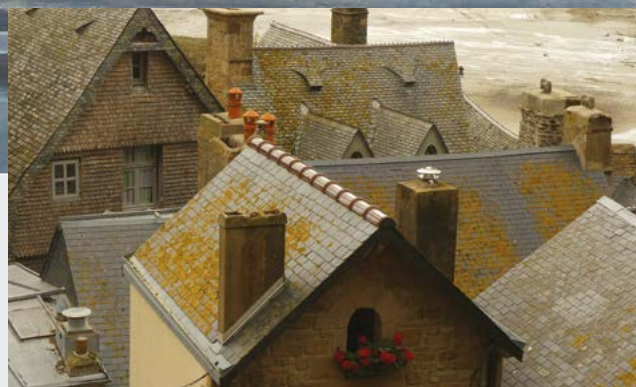
sens



NOTRE SORTIE AU

À 8 heures, la fine équipe, David, Matthieu et nos vaillants reporters, Pauline, Nathalie, Alain, Marc et Céline, se retrouvent à la Parenthèse. Nous sommes impatients de commencer notre excursion et après un rapide café nous embarquons dans le mini-van de la Fondation. Pour l'instant le soleil brille et nous y voyons un bon augure.

Après deux heures de trajet sans histoire, nous arrivons sur l'immense aire où plusieurs parkings accueillent les milliers de véhicules des visiteurs, de tous âges et de toutes nationalités. Négligeant la navette, nous décidons de franchir à pied la passerelle qui mène au Mont. Cela nous prend une petite demi-heure, au cours de laquelle le Mont se révèle à nos yeux émerveillés.



Enfin, nous atteignons l'entrée et nous nous offrons une petite pause café (ou chocolat) devant le célèbre restaurant de la Mère Poulard. Il est maintenant temps d'entamer notre visite par une première balade dans un décor médiéval jusqu'à un magnifique point de vue sur la baie, dont la taille nous impressionne. Nous n'oublions pas pour autant notre rendez-vous gourmand à la crêperie de la Cloche. De retour dans la rue principale, l'appétit aiguisé par la marche et le grand air, nous dégustons d'excellentes galettes et crêpes dans une ambiance conviviale.



MONT ST MICHEL

Après le repas, nous reprenons notre visite. Gravissant de nombreuses marches, le prix à payer pour apprécier des vues plus spectaculaires les unes que les autres sur la baie, et admirer encore l'architecture du lieu. Bien sûr, l'Abbaye domine l'ensemble de toute sa majesté, avec l'archange doré qui semble protéger tout le Mont. Même si nous avons fait le choix de ne pas la visiter, estimant le tarif prohibitif, nous restons tout de même admiratifs. Pas de doute, le Mont Saint-Michel est vraiment un lieu unique, où la grandeur de la nature est en harmonie avec le génie humain.

Nous redescendons avec un dernier regard sur la baie et ses marcheurs



qui ressemblent à des processions de fourmis, poursuivis par les mouettes audacieuses. La météo a été de notre côté, certes un peu de vent et quelques nuages, mais rien qui n'ait pu nous empêcher d'apprécier la journée. Le Mont Saint-Michel mérite sa réputation, c'est certain, même s'il est à éviter en haute saison, où il est presque impossible de se frayer un chemin dans la foule. Les prix sont souvent exorbitants et il est préférable de choisir soigneusement à l'avance son restaurant ou de prévoir un pique-nique.

Le retour vers Bégard est tranquille après une dernière étape pour nous rafraîchir (un conseil : évitez le Meuh Cola, piètre imitation de notre Breizh Cola !). Fatigués mais ravis, et prêts pour de nouvelles aventures, nous remercions chaleureusement nos accompagnateurs avant de regagner nos pénates.

Céline

LIVRE

ET BILLETS D'HUMEUR



Nicolas Demorand est journaliste et anime en particulier la matinale sur France Inter. Je vous invite à découvrir son livre « Intérieur nuit », où il décrit son parcours difficile de malade bipolaire, du diagnostic au parcours de soins chaotique, de la dissimulation à l'acceptation. Il évoque sans complaisance le regard que notre société porte sur les problèmes de santé mentale, dont personne n'est à l'abri. Ce livre est touchant, instructif et inspirant.

Céline

Bipolaire La maladie mentale peut faire peur aux autres, à ceux qui ne la connaissent pas, ou qui n'y ont jamais été confrontés. Être bipolaire ne doit pas être un tabou. Au contraire les événements de la vie peuvent accentuer les troubles et il faut en parler. On ne parle pas assez des mesures mises en place, pour qu'une personne souffrant de ce handicap puisse vivre « normalement », être stabilisé.

Nous ne sommes pas réduits à une étiquette, nous sommes des personnes à part entière ! avec parfois des parcours un peu différents. Nous ne nous appelons pas bipolaire... j'ai un nom et un prénom.

Samantha

Les entendeurs de voix

Le fait d'entendre des voix, depuis longtemps était mal vu.

Mais qu'elles soient positives ou négatives, cela ne veut pas dire qu'une personne est malade ou à besoin de médicaments. 15 à 20 % de la population entendent des voix.



Cédric

Il est 16h à la vallée d'Ourika. Le soleil caresse délicatement ma peau. Devant moi se tient une magnifique cascade. L'eau ruisselle doucement sur les rochers comme une douce mélodie. Un frisson de bonheur me parcourt l'échine. La cascade est entourée de somptueux végétaux. J'en ai le souffle coupé. Je me sens en parfaite harmonie avec la nature. Je plonge ma main dans l'eau. Elle est délicieusement rafraîchissante. Au loin, j'entends le chant des oiseaux, qui tout comme moi, sont heureux d'être ici. Cela fait maintenant 3h que je suis dans la vallée. La nuit tombe sous un ciel étoilé. Il est temps pour moi de m'éclipser. Mais une chose est sûre, ce souvenir restera le plus beau moment de ma vie et restera à jamais gravé dans ma mémoire.

Pauline Queroue





Oh maman
J'ai tellement besoin de toi
De sentir ta peau contre moi
De sentir ton odeur réchauffer mon cœur
J'aimerais tellement revivre toutes ces années
Où l'on ne pensait qu'à s'amuser
Où l'on pouvait rire jusqu'à en pleurer
Le passé est terminé
Le présent j'en ai assez
La vie est tellement compliquée
Sans toi à mes côtés
J'aimerais revivre toutes ces années
Où tu étais encore à mes côtés
Où ta maladie ne s'était pas déclenchée
Et où la vie ne t'avait pas emporté

Oh maman
J'ai tellement besoin de toi
De sentir ta peau contre moi
De sentir ton odeur réchauffer mon cœur
Tous les jours je pense à toi
Et tout me ramène à toi
Et quand je pense à toi
Je me revois blotti dans tes bras
Je donnerais tout pour te revoir auprès de moi
Te serrer tout contre moi
Me consoler quand ça ne va pas
Me consoler quand je suis au plus bas

Oh maman
J'ai tellement besoin de toi
De sentir ta peau contre moi
De sentir ton odeur réchauffer mon cœur
Tu fais maintenant partie de mon passé
Mais je ne pourrais jamais t'oublier
Je t'en remercierai jamais assez
De tout l'amour que tu m'as porté

Oh maman
Je t'aime et je t'aimerai
Pour l'éternité

Pauline Queroue

SUMMER BODY...

Comprenez, par cette expression, un corps parfaitement sculpté doté d'un bronzage zéro défaut. Ça peut faire fantasmer sur le papier mais la vérité est tout autre : grossophobie, sexisme, machisme...

Et pour y parvenir (peut-être ?), vous maltraitez votre corps à coups de régimes draconiens (frustrations, privations...), d'interminables expositions au soleil entraînant brûlures*, allergies, insomnies...voire pire* ! Là, vous ne rêvez déjà plus !!!
Et tous ces efforts pour quoi, pour qui ? Pas vraiment pour vous mais pour le regard des autres sur la plage, au bord de la piscine le temps d'un été !
Et surtout, vous oubliez une chose essentielle : votre corps est votre AMI !
Aussi, dorlotez-le, chouchoutez-le, reconnaissez ses qualités et acceptez ses défauts ! Enfin, apprenez tout simplement à l'aimer !

*brulures: appelées communément coups de soleil.

*chaque année, entre 1 412 00 et 243 500 cancers de la peau sont diagnostiqués en France; la Bretagne, région la plus touchée, affiche un nombre de cas 3 fois supérieur à la normale nationale.

sources : Santé public France et la ligue nationale contre le cancer



Recette

À TABLE!

Il vous faut :

- 500g de farine (T45)
- 100g de sucre en poudre
- 200g de beurre ½ sel
- 10g de sel Fin
- 25g de levure fraîche
- 150 à 200 Cl d'eau

Recette :

- 1) Pétrir tous ces ingrédients, pendant 10 minutes, sauf le beurre. Laisser reposer 2 heures le pâton recouvert de film alimentaire, ou d'un torchon.
- 2) Après ces 2 heures de repos, incorporer le beurre à température ambiante.
- 3) Fariner le plan de travail et étaler le pâton sur 1cm d'épaisseur de façon à former un rectangle.
- 4) Découper le rectangle de pâte en deux sur le sens de la longueur et redécouper chaque partie en triangles égaux.
- 5) Rouler les triangles en partant de la base et les laisser reposer 2 heures à température ambiante.
- 6) Préchauffer le four à 180°C et enfourner pendant 15 minutes.



JEUX

TROUVER 16 MOTS À L'AIDE DE CES 5 LETTRES :

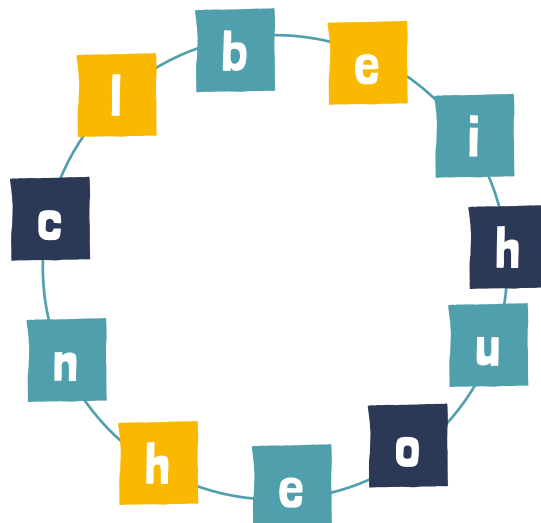
r e
t s i



ÉNIGME :

Tous les jours, le clocher de Bégard sonne successivement, 3 fois le même nombre de coup ! Quels sont ces heures ?

Il y a ma trombine dans le Ramdam
Qui suis-je ?



Atelier Thérapeutique de la
Fondation Bon Sauveur de Bégard.

Les reporters du Ramdam remercient :

- la direction de la Fondation Bon Sauveur
- l'ensemble des personnes interviewées
- les services pour le prêt du bus en attendant toujours et encore le **NOTRE !**
- et toutes celles et tous ceux qui ont participé et permis la réalisation de ce 11^e numéro.

Ce magazine est financé par
la Fondation Bon Sauveur de Bégard.

Vous voulez devenir reporter ou réaliser un reportage ?

Contactez David au 3585
ou Matthieu au 3578 à la Parenthèse

Le savoir-faire Ramdam DEPUIS 2014

