

## L'A.C.A. REND HOMMAGE AU PEINTRE HENRI RICHTER

par André Haon

A la fin août, l'A.C.A. a organisé dans la Vieille Eglise, son exposition annuelle. Rompant, comme elle l'avait annoncé, avec la présentation de photos d'art, elle a proposé un " Hommage à Henri Richter ", un peintre cévenol devenu, dans la dernière partie de son œuvre, amoureux de notre région.

André et Patricia Brunel, ses amis, qui possèdent et présentent parfois dans leur

restaurant quelques uns des tableaux du maître, ont fourni un choix des très nombreuses œuvres qu'ils détiennent.

Une autre partie de l'exposition était composée de dessins au trait destinés soit à l'illustration de livres soit à figurer sur des cartes de vœux.

L'ensemble, agréablement installé au milieu de plantes et d'arbustes, a séduit le public nombreux qui a assisté au

vernissage et toutes les personnes qui sont venues l'admirer les jours suivants.

Une exposition pleine de couleur et de vie, imprégnée de l'esprit d'un artiste décédé depuis peu et pour lequel peindre n'était que jeu et bonheur...

Exposition qui exauçait le vœu formulé par un des amis du peintre en conclusion du discours de présentation : " Henri, que ta joie demeure ".

## UNE GYM EN DEHORS DES CLOUS

par Lilyane Girardot

Voici 15 ans que ça dure... C'est un vrai casse tête... Au début de la séance, il faut s'étendre par terre, prendre ses repères au sol, ressentir la forme de sa colonne, la direction de ses pieds, ses bras, ses mains... voire même essayer de dessiner mentalement les contours de son corps. Et pourquoi ? Tout simplement pour garder une souplesse des articulations, accompagner un mouvement proposé sans forcer et l'intégrer dans sa tête. Tout d'un coup, tout devient possible. Attention ! Vous aurez commencé à faire travailler votre côté droit et... catastrophe lorsque bras et jambes reposent sur le sol, vous voici plus grand du côté droit... Pas de souci, vous ferez travailler le côté gauche et vous serez alors rééquilibré. Ouf ! Vous apprendrez aussi à vous asseoir et à vous lever correctement alors que tout cela est acquis dès le 1<sup>er</sup> âge mais oublié aux âges suivants ! Tiens, vous connaissez probablement l'énigme du Sphinx de Sophocle : "Quel est l'être doué de la voix qui a 4 pieds le matin, 2 à midi et 3 le soir ? " Dans la mythologie grecque, Œdipe a donné la bonne réponse, et vous ? Eh oui, c'est l'être humain, il rampe sur ses 4 membres dans l'enfance, marche sur 2 jambes à l'âge adulte et s'appuie sur une canne dans la vieillesse. Alors comment se fait il que l'homme qui a appris à se tenir droit perde cette faculté au point de finir souvent par marcher avec une canne ? On part souvent du principe que vieillir signifie devenir handicapé... C'est évident, allons nous déclarer : la vieillesse nous rend raides et souffrants. Ainsi dès le V<sup>e</sup> siècle av.J.C et jusqu'au

20<sup>e</sup> siècle, le vieillissement a fait des hommes des handicapés et des infirmes... Comment pourrait-il en être autrement ?

Et bien il peut en être autrement ; bien sûr on ne peut pas nier qu'avec l'âge s'installe la tendance à se raidir. Les scientifiques du 20<sup>e</sup> siècle savent nous protéger des infections et de certaines maladies ; ils commencent à comprendre le processus de dégradation physique et un certain Hans Seye a reconnu que des troubles physiologiques pouvaient avoir des causes psychologiques telles que le stress ; c'est le point de vue "somatique" (qui concerne le corps) qui veut que toute expérience vécue est une expérience corporelle. Moshe Feldenkrais, docteur en sciences physiques, a pratiqué cette théorie dans une méthode de rééducation corporelle : l'intégration fonctionnelle que nous mettons en pratique au Foyer de Saint-Hilaire le jeudi matin de 10h30 à 11h30, grâce à Christine Barrat, de formation para-médicale, qui nous initie et nous fait vivre cette méthode ; il nous appartient bien sûr de l'intégrer nous-même et de savoir en ressentir les bienfaits ! Le principe de base est de travailler toujours doucement, lentement, sans forcer. Cette méthode n'est pas réservée aux personnes " d'un certain âge ". Elle est utilisée dans les écoles de danse, parmi les sportifs (tennis, judo...)

Vous pouvez venir essayer une fois sans obligation. A bientôt donc, au foyer. **Contact : 04 90 25 79 32**

**e.mail : christine.barrat@feldenkrais-france.org**

## LE JARDIN FACILE ET ÉCONOMIQUE

par Jean Dumazet



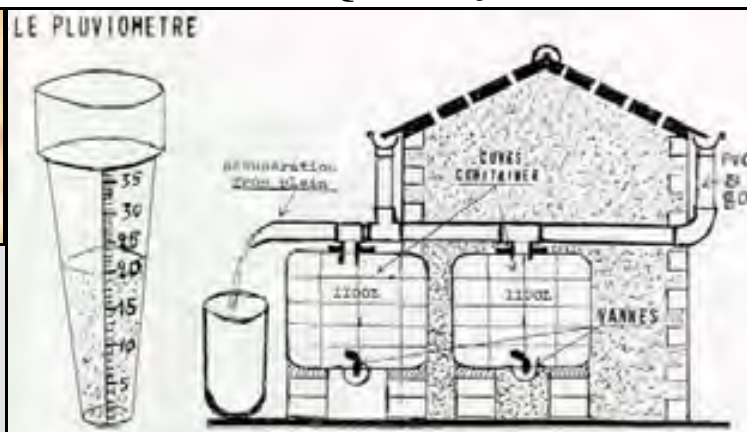
Photo : Christian Hostaléry

Chacun peut user et disposer des eaux pluviales qui tombent du ciel, tombant sur nos toits, on doit les

rejeter sur son terrain ou sur la voie publique.

Pourquoi ne pas les récupérer pour l'arrosage de nos plantes, fleurs et légumes de nos potagers ?

Après une pluie, un coup d'œil sur le pluviomètre, quelle quantité d'eau est-il tombé 10, 20, 30 ?



La réponse ne pose guère de problème, les hauteurs de pluie tombée sont parfaitement mesurables.

Le millimètre d'eau signifie qu'il est tombé un litre d'eau par mètre carré, ni plus ni moins, simple calcul ? **Exemple** : Sur un toit de 100 m<sup>2</sup> de surface, le pluviomètre vous indique 20 mm = 20 litres au m<sup>2</sup> x 100 m<sup>2</sup> de votre toit = 2000 litres récupérés, eau parfaite sans calcaire, sans nitrate, sans

chlore, idéale pour vos plantes et légumes et en plus gratuite. La pluie suivante remet la cuve au niveau, c'est pourtant simple et économique. Vous souhaitez en savoir plus : M. Jean Dumazet, imp. A. Daudet Tél. 04 66 37 39 49