

# L'Écho De Samothrace



« L'Édito de l'Écho »

Bonjour à vous,

Malgré les incertitudes qui pèsent sur l'année à venir, la fin de l'année 2020 nous permettra de tourner une page particulièrement difficile, où les engagements de l'association ont été d'annulation en annulation.

Durant cette année chaotique due à la pandémie Covid 19, il nous est arrivé de nous questionner sur l'intérêt de notre association, face aux drames qui se sont joués dans les hôpitaux et les ehpad, et face à tous ceux qui ont pu être évités grâce au confinement. Et pourtant, c'est peu de dire que les relations en place nous ont manqué. Quelle frustration pour les membres du CA qui n'ont pas pu présenter leur travail en Assemblée Générale, pour tous les résidents qui attendaient de découvrir nos animations que nous avons dû annuler ! Et quelle désolation de voir notre quartier à l'arrêt, à l'image de la statue de la Victoire de Samothrace, désespérément seule sur sa place.

Le grand point positif, c'est que, grâce au respect du confinement et des gestes barrières, notre résidence « Port Juvénal » n'a pas été impactée par des cas graves de coronavirus nécessitant hospitalisation, réanimation. D'où l'importance de continuer à nous respecter mutuellement (port du masque dans les entrées, ascenseurs, sous-sols...) pour sortir, en pleine santé, de cette période.

Mais il est important que nous regardions à nouveau vers l'avenir, animés d'une même conviction : faire revivre nos événements en 2021. Pourquoi cette détermination ? D'abord parce qu'en tant « qu'animateurs », rien ne nous interdit d'y croire, et qu'optimistes de nature, nous nous sommes engagés pleinement dans la préparation de nos prochaines échéances (conseil d'administration, animations, prochains numéros de l'Écho de Samothrace, un site internet ...)

De notre amphithéâtre, une pièce s'impose, que l'on peut passer virtuellement dans nos têtes : l'Iphigénie de Racine. On y voit la grande puissance mondiale grecque mise à l'arrêt par un phénomène mi-naturel, mi-divin : les vents sont tombés et l'armée, clouée en Aulide, ne peut faire voile vers Troie. Il y est question de sacrifices à faire pour que ça reparte, pour que les rois du monde continuent à exercer leur volonté de puissance : sacrifice de la jeunesse, sacrifice de ce qui nous relie, habitants d'un même quartier, d'une même ville. Autre occasion de nous questionner sur cette expérience commune que nous avons vécue paradoxalement repliés sur nous-mêmes. Faisons le pari, une fois encore, que les grands poètes, d'hier et d'aujourd'hui, nous aideront à nous orienter dans le présent.

« On y croit ! » les résultats positifs de ce deuxième déconfinement, à l'heure de l'impression de notre « Echo de Samothrace », doivent nous autoriser à nous retrouver en famille, mais en nombre limité, pour les fêtes de fin d'année. L'espoir de l'arrivée des vaccins doit nous permettre d'envisager des jours meilleurs pour l'année prochaine.

**Bonnes fêtes de fin d'année à toutes et à tous. Bonne entrée en 2021 pour une année apaisante et bienveillante qui nous permettra de reprendre notre vie « d'avant ».**

REJOINDRE : *C'est Oser !*

Venez nous rejoindre, pour participer à nos différentes actions, et /ou renforcer notre conseil d'administration. Le bénévolat est de rigueur et la crise de la Covid 19 l'a mis plus que jamais au cœur de notre vivre ensemble. Le bénévolat offre une excellente façon de rencontrer des gens qui ont des intérêts similaires, et se soucient des mêmes sujets que vous.

Vous avez des idées : de rubriques, d'articles, de dessins, de poèmes, ... N'hésitez pas à venir nous les soumettre. Allez-y ! Pas de complexes ! Nous sommes ouverts à toute proposition allant dans le sens de la communication interactive.

**Notre contact : Av2e@hotmail.com**

**Merci de nous adresser votre adresse email afin de bénéficier de nos informations.**

La grande leçon que nous aurons retenue de 2020 c'est que nous devons mieux communiquer avec vous et c'est pourquoi nous avons pris la décision de créer un site internet. Création pour laquelle nous demandons la participation de tous pour répondre à l'ensemble de vos attentes.

Quels sont nos objectifs :

- vous informer, ainsi que nos partenaires, les institutionnels, les élus, sur notre environnement, sur nos activités. Couplé à l'Echo de Samothrace, mis à jour en temps réel, accessible de partout. Il doit servir à mobiliser rapidement un grand nombre de personnes sur notre actualité.
- se faire connaître ou reconnaître en développant un site incontournable dans notre secteur associatif. Notre site sera « interactif » pour nous permettre d'échanger, de créer un lien entre nous, les visiteurs et l'AV2E.
- développer de nouvelles activités ou de nouveaux outils pour l'association

Mais nous avons besoin de vous pour définir notre stratégie, pour qu'elle soit cohérente avec la stratégie de communication globale de l'association. Voici quelques questions préalables à la conception de votre site pour nous aider à définir notre stratégie :

Quel est pour vous l'objectif de ce site à court terme ? à moyen terme ?

Quel est le public du site ? Quelles sont ses spécificités à prendre en compte ? Quelles seront vos attentes ? Quelle place lui donne-t-on, sachant qu'Internet est un média interactif (forums, listes de diffusion, formulaires à remplir, envoi de messages) ?

Qu'est-ce que nous pouvons proposer qui ait une valeur ajoutée (informations, services, etc.) pour les internautes ?

Quels moyens nous donnons-nous pour atteindre les objectifs ?

Choix d'un prestataire ou réalisation en interne ?

Le choix de faire appel à un prestataire dépendra des objectifs fixés, des compétences internes, de l'importance stratégique du site.

Merci de vos retours. Nous attendons aussi des résidents compétents en la matière pour sa réalisation. Merci de nous contacter

### *A vos agendas ?*

L'agenda était bien vide ces dernières semaines et le restera un petit moment encore.

C'est pour cela qu'en raison des incertitudes dues à la crise sanitaire, nous avons décidé, après plusieurs reports, de réunir une assemblée générale de l'AV2E lorsque les temps seront meilleurs, si possible, au printemps 2021 (première quinzaine d'avril) en « présentiel ».

Mais vous ne resterez pas sans nouvelles car cette fois ci c'est sûr, l'AV2E va créer son site web.

La suite au prochain numéro !

FAITES TRAVAILLER NOS PRODUCTEURS REGIONAUX, LOCAUX ET OUBLIEZ LA MAUVAISE REPUTATION DES MENUS DE REVEILLON : *Les aliments régionaux et locaux qui tiennent la vedette sur les tables de fêtes, regorgent de bons nutriments*

### **Le foie gras, nombreux élevages dans la région Occitanie, riche en vitamines B**

Riche en vitamine B12 qui intervient dans de nombreuses réactions chimiques de l'organisme et en vitamine B9 qui contribue à la bonne croissance cellulaire, le foie gras apporte aussi du bon cholestérol. « Parce qu'il est tout de même très gras, on le déguste en petites quantités, accompagné de pain complet ou de seigle, moins caloriques que le pain d'épices, les pains aux noix ou aux fruits secs ».

### **Les huîtres, en direct du bassin de Thau, riches en oligoéléments et minéraux**

L'huître regorge d'oligoéléments et de vitamines indispensables au bon équilibre psychique et émotionnel, ainsi qu'à la vitalité. Une douzaine d'huîtres suffisent à couvrir 60 % des apports journaliers recommandés en fer. Autre atout non négligeable : affichant moins de 100 calories et seulement 3 g de lipides pour une douzaine d'huîtres crues, c'est l'aliment minceur par excellence.

### **Les marrons, venus tout droit des Cévennes, riches en fibres**

Accompagnement traditionnel des viandes de fête, le marron est riche en fibres et en phosphore, un minéral indispensable à la bonne santé des dents et des os « féculent, comme les pommes de terre. Mieux vaut donc le marier avec des champignons ».

### **La clémentine, riche en vitamine C. La production d'Eus est partagée par nos plus grands chefs.**

Rien de tel pour apporter une note rafraîchissante en fin de repas qu'une corbeille de clémentines. « Elles permettent de faire le plein de fibres et de vitamine C, qui contribuent entre autres à la bonne absorption du fer « en même temps que la bûche, elles aident aussi à ne pas se servir une trop grosse part de ce dessert, succulent mais particulièrement riche.

### **Même le saumon fumé est produit en Occitanie, l'élevage d'Auch est servi sur la table de l'Elysée, riche en bonnes graisses**

« Poisson gras, le saumon fumé apporte des oméga 3 qui protègent le système cardiovasculaire, ainsi que de la vitamine D, qui aide à la consolidation des os et des dents », Pour l'accompagner, préférez des blinis maison à du pain de mie.

**Bonne dégustation et Profitez bien de ces fêtes de fin d'année bien méritées.**



SOLUTIONNER : *Les mots croisés des Dieux Grecs « Echo de Samothrace n° 2 »*

1 – Zeus / 2 – Dionysos / 3 – Poséidon / 4 - Héphaïstos / 5 - Héra/ 6 - Titan/ 7 – Ares /8 - Hercule / 9 – Aphrodite / 10 – Hermès

a – Minotaure / b – Cerbere / c – Artémis / d – Athéna / e – Apollon / f – Hadès

IL aura malheureusement fallu la crise du coronavirus pour se rendre compte, à tous les échelons de la société, des méfaits du bruit en milieu urbain : troubles du sommeil, surdité, maladies cardio-vasculaires (hypertension), stress, dépression...pour que se mobilisent les pouvoirs publics et que soient reconnues, à juste titre, les organisations militantes.

L'AV2E participe ainsi au programme de recherche « **Smartnights** » - <https://smartnights.hypotheses.org/projet> - de l'Université Paul Valéry Montpellier 3 ,qui vise à créer une base de connaissances pour élaborer des politiques publiques durables en matière de vie nocturne étudiante dans les villes universitaires de taille moyenne (Montpellier, Reims, Grenoble et Lyon comme ville étalon), En effet, l'économie de la nuit est devenue une des clés de l'économie urbaine et de la stratégie marketing des autorités urbaines. Cependant, au-delà de ces potentialités, le développement de la vie nocturne est aussi caractérisé par des transformations socio-urbaines importantes, rendues visibles à travers l'expression de conflits.

Le programme de recherche permet de décoder les sources de conflits entre étudiants et résidents (nuisances sonores, impacts fonciers, intégration sociale, etc.) qui jouent sur la qualité urbaine et la qualité de vie.

Nous avons fait état, au groupe de chercheurs, des nuisances subies dans notre quartier, ainsi que des solutions que nous avons proposées à la municipalité.

Membre de l' **AAbV** ( association anti-bruit de voisinage) l' AV2E a participé à l'enquête nationale sur les effets du déconfinement sur notre quotidien . Enquête qui participera aux prises de décisions du 4ème Plan Santé Environnement, à la définition de la notion du « droit de vivre dans un environnement sain » que l'on trouve dans la loi LOM (Loi d'Orientation des Mobilités promulguée en déc. 2019), au prochain Guide du CIDB -guide bruit et santé sur les sons amplifiés (non encore publié) - ainsi qu'aux travaux sur le « coût social du bruit ».

L'AAbV nous a informé que les Ministères s'attachent actuellement à la possibilité de mettre en place des radars acoustiques pour les engins motorisés à deux roues à échappements bruyants. Il faudra certainement encore 2 ans (conception, tests in situ, avec un travail de fond vers les constructeurs et les ventes/achats/montages de pièces détachées, droit, justice, etc...) afin qu'ils soient opérationnels pour verbaliser systématiquement les contrevenants.

L'association « **droit au sommeil Montpellier** », à laquelle nous adhérons, a rencontré les conseillers municipaux chargés de la sécurité pour cibler les urgences à traiter, auxquelles nous adhérons pleinement, à savoir :

- les nuisances générées durant plusieurs heures à partir de la fermeture des bars, des discothèques
- les droits et devoirs des terrasses en pleine déréglementation
- la vente d'alcool dans les épiceries de nuit
- l'insécurité galopante et les rassemblements sauvages sur l'espace public.

Début janvier, l'association rencontrera le conseiller municipal chargé du « quartier Centre »

L'AV2E a aussi déposé 2 commentaires sur le site des consultations publiques du Ministère de la Transition Ecologique - <http://www.consultation-plan-sante-environnement.gouv.fr> - au sujet de la consultation Axe 2 - Réduire les expositions environnementales affectant notre santé, sur :

- les bruits générés par les discothèques et les nuisances des déambulations à leur sortie
- les bruits des motos

## INFORMER : *Point d'étape sur les contacts avec les nouveaux conseillers municipaux*

Comme décidé lors de notre conseil d'administration du 27 octobre 2020, nous avons sollicité les conseillers municipaux concernés par notre quartier (ces nouveaux conseillers découvrent des dossiers complexes et un temps d'appropriation leur est nécessaire ; la période sanitaire actuelle ne favorisant pas les rencontres) :

- l'assistante de M. Boris Bellanger, responsable de notre quartier, nous a fait savoir qu'il étudiait notre dossier avant de convenir d'un rendez-vous.

- idem, pour ce qui est de notre projet "protection solaire" : c'est Maryse Faye, architecte urbaniste (déjà conseillère municipale à l'époque de la construction d'Antigone et qui connaît très bien notre résidence) qui est chargée de cette problématique.

- Mme Julie Frêche, contactée pour le stationnement de la ligne "lio" navette aéroport, a permis que le stationnement, sous nos fenêtres, s'arrête et que les bus coupent leurs moteurs à l'arrêt.

- M. Bruno Paternot a répondu à notre sollicitation (conseiller municipal délégué à l'esthétique lumineuse et à l'ambiance sonore de la ville) Nous l'avons rencontré le 30 novembre, in situ, à la demande de résidents, pour les lampes du "Bistrot Romain" allumées 24h/24.

\* au-delà de cet élément qu'il a réglé, il a été interpellé, par l'état de la terrasse et des environs de l'Australian ; et a pris un certain nombre de photos et nous a assuré faire remonter les informations au conseiller concerné par ce sujet : M. Roger-Yannick Chartier.

\* en ce qui concerne la limitation à 30km/h : il nous a assurés qu'avant, fin 2021, l'ensemble de l'agglomération sera à 30km/h : toutes les études montrent que l'on ne peut traiter que globalement ce sujet pour avoir des résultats tangibles (cf. : Toulouse / Strasbourg...).

\* pour le bruit des bars, terrasses, discothèques : des radars pédagogiques (bruit réel - bruit autorisé) vont être mis en place pour que les responsables de ces établissements s'autorégulent (cf. : Nantes où cela a apporté d'excellents résultats)

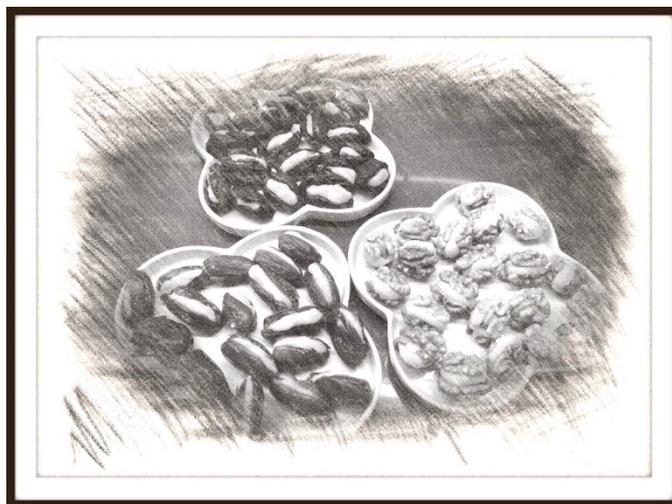
\*pour les déambulations nocturnes (sorties de la discothèque) une nouvelle organisation et une augmentation des effectifs de police est en cours pour pallier à ces dysfonctionnements.

\* malheureusement pour ce qui concerne le partage des voies avec les piétons, la municipalité n'a pas actuellement de propositions en la matière, le dossier est à l'étude...

## CONSOMMER : *Votre eau en toute connaissance*

La moyenne de consommation d'eau, froide et chaude, est de 30 à 40 m<sup>3</sup> par an et par personne. Cela peut être très variable en fonction de l'usage de l'appartement (famille, étudiant, etc.) et des occupants mêmes (enfants en bas âges impliquent plus de machines à laver). Le prix du m<sup>3</sup> d'eau froide est assez stable : 3,23 € actuellement. Le prix de l'eau chaude peut varier en fonction de l'énergie et de certaines réparations : 9,6 € environ pour notre résidence en 2020.

L'approbation des comptes en AG ne porte que sur les comptes communs, et non sur les répartitions individuelles, qui peuvent être contestées pendant 5 ans.



FETER : *Recette de fruits déguisés, intergénérationnelle, à la portée des enfants à réaliser en une demi- heure*

**Ingrédients** pour une soixantaine de fruits déguisés

40 cerneaux de noix les plus réguliers possible / 20 dattes / 20 pruneaux / 250g de pâte d'amandes toute faite, unicolore ou tricolore

**Préparation** : Plus que jamais, bien se laver les mains ...

Ouvrir en longueur, sur le côté, les dattes, les pruneaux et ôter le noyau

Couper la pâte d'amandes de façon à obtenir 60 petits cubes (c'est le plus compliqué)

Pour les **noix**, rouler en boule de la taille d'une bille, 20 de ces cubes et écraser chaque petite boule entre 2 cerneaux de noix.

Pour les **dattes** et les **pruneaux**, rouler chaque petit cube restant en forme de boudin et l'insérer dans une datte ou un pruneau en le laissant dépasser.

Nota : Il est possible d'améliorer la présentation en roulant les noix dans du sucre cristallisé, de faire des stries avec une fourchette sur le bourrelet de pâte d'amandes des dattes et des pruneaux ou de glacer les dattes fourrées dans un sirop de sucre ... et de les présenter en petites caissettes de 4 cm de diamètre.

**Bonne dégustation à tous.**

