

# L'Écho De Samothrace



« L'Édito de l'Écho » Rester optimiste...

C'est vrai que ce n'est pas tous les jours évident de garder le moral en cette période de pandémie qui n'en finit plus, quand on voit, depuis nos fenêtres, les bars et restaurants fermés et la place de la Victoire de Samothrace désertée, avec l'obligation des gestes barrières et de ne plus se toucher.

Nous avons donc l'obligation de rester positifs car la science l'a démontré : ce sont les optimistes qui vivent le plus longtemps et en meilleure santé, voir l'étude de la Harvard Chan School of Public Health de Boston en bas de l'édito (1).

L'optimisme est aussi « une attitude qui conduit à aborder les choses dans un état d'esprit de confiance et de pro-action, à se dire « je suis confiant dans l'avenir et convaincu, qu'en cas de problème, je trouverai des solutions ». Ce qui se traduira en 2021 pour l'AV2E, par une AG en visioconférence, le jeudi 15 avril -17 h 30, et une animation pour Pâques.

**Optimiste** : notre résidence Port Juvénal en est la preuve, où aucun cas de covid 19 n'a été déclaré. Car les optimistes ont aussi un système immunitaire plus efficace que les pessimistes, et donc, ils peuvent mieux lutter contre les virus. Comme disait le philosophe Alain, "le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté".

Les spécialistes de l'optimisme ajoutent aux gestes barrières classiques :

- celui consistant à ne pas trop s'exposer aux informations très souvent anxiogènes divulguées par certains médias et sur les réseaux sociaux. Or, c'est maintenant bien connu, une trop grande exposition aux informations négatives a un impact néfaste sur notre santé mentale, mais aussi physique.

- l'activité physique qui joue un rôle important dans la protection contre toutes les formes d'abattement. Il a été prouvé qu'une activité régulière et relativement soutenue, réduit les risques, voire même, permet de soigner efficacement des dépressions légères. D'où ce numéro « **Spécial Lez** » pour vous encourager à une demi-heure de marche par jour sur ses rives classées « Natura 2000 »

- mais aussi et surtout garder le contact : certes, le sentiment de solitude n'est pas le même pour tout le monde, les personnes souffrant habituellement de phobie sociale ou d'agoraphobie, vivent plutôt bien la situation actuelle. Mais les échanges sociaux et affectifs demeurent un des besoins humains les plus essentiels, comme la respiration et l'alimentation. Il est donc essentiel de garder des liens, au moins téléphoniques ou numériques, c'est pourquoi nous avons créé un site internet : [www.av2e.fr](http://www.av2e.fr) pour vous permettre de communiquer, et nous permettre d'être présents et de vous apporter aides et solutions.

**Le comité de rédaction de l'Écho de Samothrace vous souhaite un agréable printemps et de bonnes fêtes de Pâques.**

(1) Les chercheurs de la Harvard Chan School of Public Health de Boston ont recruté près de 70.000 femmes et 1.500 hommes pour leur faire suivre un questionnaire évaluant leur niveau d'optimisme. Leur santé a ensuite été suivie pendant des dizaines d'années et le résultat est sans appel : les plus optimistes présentent **une durée de vie plus longue de 11 à 15%**. Ils ont aussi une probabilité bien plus grande d'atteindre l'âge de 85 ans.

**COLORIER** pour animer Pâques sur nos portes d'entrée

Pâques arrive dans 2 semaines. 4 dessins pour vous mettre dans l'ambiance et animer certains après-midis. Colorier permet de créer du lien entre les adultes et les enfants. Pendant que tout le monde colorie, on échange tant sur les dessins que sur nous-mêmes. Pour les adultes, cette activité reposante, passionnante et anti-stress : c'est l'art thérapie, qui permet aussi de vaincre les insomnies passagères.



**Merci d'afficher vos plus beaux dessins sur nos portes d'entrée pour animer la semaine pascale**

**du 28 mars au 05 avril prochain.**

Force est de constater, en cette période si particulière, que nous avons le privilège, en qualité de résident de Port Juvénal, de vivre à proximité de notre fleuve le Lez, axe majeur du développement du nouveau Montpellier, et de pouvoir profiter pleinement de l'animation naturelle qu'il procure, à travers les nombreuses marches possibles sur ses rives.

Dénigré par certains, le Lez reste notre fleuve côtier, d'une longueur de 28,5 kms de Saint-Clément-de-Rivière à Palavas-les-Flots ; il nous permet de rejoindre à vélo ou à pied les plages du littoral. Comme tout cours d'eau méditerranéen, il peut très vite, lors des « lézades » ou « épisodes cévenols », tout emporter sur son passage, puis tout aussi rapidement, retrouver un calme anodin. L'histoire retient du Lez, que c'est en le franchissant à guet, à hauteur de Montpellier, que le légat du Pape Innocent III (Pierre de Castelnau) fut assassiné, le 15 janvier 1208, entraînant la croisade des Albigeois et l'épopée cathare. S'il fut un chenal d'accès au Moyen Age, à l'époque où Jacques Cœur, grand argentier du roi Charles VII, faisait commerce depuis Montpellier, il ne servit pendant des siècles, qu'à entraîner jusqu'à 24 moulins et, à la belle époque, à abriter sur ses berges, des guinguettes qui fleurissent à nouveau, le temps d'un été, depuis que le Lez est redevenu fréquentable.

Malgré l'importante activité économique de la ville de Montpellier, générée par son fleuve, qui lui permit son développement, il n'en fut jamais récompensé par un « Montpellier-sur Lez ». Pendant une longue période, Montpellier n'a pas aimé son Lez. Ce fut en fait, sa grande chance, car les rives ont ainsi gardé leur côté sauvage d'une nature non domestiquée.

### **3 dates pour lui rendre ses lettres de noblesse :**

**1980** : c'est avec notre quartier Antigone, voulu par Georges Frêche, alors maire de Montpellier, et réalisé par Ricardo Bofill, que fut entreprise dans les années 1980, la canalisation urbaine du Lez. Le projet était de faire de la rivière capricieuse le point d'orgue du quartier Antigone. Celui-ci descend en pente douce vers le fleuve, où il se termine par notre amphithéâtre de 412 logements et de 4 guinguettes, au pied d'escaliers monumentaux. La partie, pourrait-on dire minérale du fleuve, se poursuit en aval, à travers Port-Marianne. Le lit du Lez s'élargit, ceint de hauts murs de protection, mais reste bordé d'une végétation méditerranéenne des terrains calcaires et arides des milieux karstiques, ce qui lui donne une impression d'oasis en été.

**2006** : Hélène Mandroux, maire de Montpellier, lance le programme « Lez vert ». Objectif : aménager les rives dans leur partie naturelle, inaccessible aux habitants, en assurant une continuité piétonne et cyclable, tout en gardant le caractère naturel du site. Désormais, un chemin piéton avec des aménagements en bois permet d'observer sur une quinzaine de kilomètres la faune et la flore, entre le quartier Antigone en aval et le zoo de Lunaret, à l'est de la ville. Seules une mise en sécurité des arbres et la valorisation de la végétation, ont été réalisées pour garder l'environnement en l'état. Tout l'itinéraire a été balisé par la Fédération de randonnée pédestre, en chemin de petite randonnée. Fleuve urbain dans sa partie en aval, le Lez devient un véritable poumon vert, où il nous est très agréable de flâner.

**2014** : adhésion au réseau Natura 2000 avec pour objectifs :

- Protéger et gérer les habitats essentiels à la vie et à la reproduction des espèces sauvages, dont le chabot du Lez : poisson endémique du Lez, on ne le trouve nulle part ailleurs, il est devenu emblématique, c'est l'espèce phare du projet Natura 2000
- Promouvoir les activités humaines qui ont permis de forger ces habitats et de les sauvegarder.

Bonnes balades à vous, et n'hésitez pas à faire parvenir sur notre site [av2e.fr](http://av2e.fr), des photos, des itinéraires de marche, des commentaires...

### **PREPARER** vous à l'AG de 2021

Après avoir retardé puis annulé les dates de l'AG 2020 par 2 fois, nous espérons pouvoir en tenir une « en présentiel » cette année. Mais la durée et les incertitudes de la crise sanitaire nous incitent à vous proposer de le faire par visioconférence avec vote préalable par correspondance.

Notre nouveau site internet nous le permet.

Vous recevrez prochainement une invitation à cette assemblée générale du **15 avril 2021** accompagnée des documents et des modalités de vote.

Si vous souhaitez voter par internet ou/ et participer à la visioconférence, n'hésitez pas à envoyer votre adresse mail à [contact@av2e.fr](mailto:contact@av2e.fr) *A très bientôt*

## SE PROTÉGER des ondes électromagnétiques

Beaucoup d'entre vous se posent la question de savoir si la résidence est exposée aux ondes électromagnétiques et, surtout à quel niveau, que risque-t-on, et quelles sont les précautions à prendre, vue la proximité des antennes qui font face à la résidence ?

Si vous êtes intéressés pour faire ce diagnostic au niveau de votre appartement, rien de plus simple, qui plus est, c'est gratuit : vous faites la demande soit :

- sur le site de l'ANFR-Agence nationale des fréquences- ( [www.anfr.fr](http://www.anfr.fr) ) contrôle des fréquences service en ligne
- au service de la mairie de Montpellier, qui vous remettra un double de votre demande, et enverra directement la demande à l'ANFR (ce qui est plus rapide)

Dans un délai de 2 mois, un laboratoire indépendant accrédité, viendra réaliser les mesures de l'exposition aux ondes électromagnétiques de votre appartement pour connaître :

- le niveau global d'exposition et sa conformité au seuil réglementaire
- le niveau d'exposition par service (wifi, télévision, radio, téléphonie...)
- l'exposition détaillée par chaque bande de fréquence pour l'ensemble des fréquences

En attendant les résultats de ces mesures, vous pouvez connaître le taux d'exposition aux ondes magnétiques des appartements des résidents ayant déjà réalisé ces mesures dans votre quartier. Il suffit de se rendre sur le site cartoradio (<https://www.cartoradio.fr> ) où vous retrouverez aussi l'emplacement des antennes radioélectriques installées dans notre quartier (notamment sur le toit de la résidence Parnasse), et les opérateurs en place, avec leurs fréquences.

La durée moyenne de l'intervention est de 3h. Le technicien, avec des appareils dignes de l'exploration sur la planète Mars (thermomètre analytique – hygromètre – télémètre laser – logiciel de mesure - ...), effectue, dans toutes les pièces de l'appartement, plusieurs mesures globales d'exposition à différentes hauteurs, puis sa sonde affiche ensuite la contribution de chaque équipement au champ électromagnétique global. Pour l'entrée 16 de la résidence, située à 287 m des antennes et à une hauteur de point de mesure de 23,5m :

- la valeur mesurée est à 1,3V/m : c'est l'unité de mesure des champs électromagnétiques.
- la valeur limite de référence la plus faible dans la bande de fréquence est de 27,5 mV/m
- le service pour lequel le niveau maximal a été mesuré à 0,59V/m est la téléphonie mobile à 26000 MHz.

En conséquence les niveaux obtenus étant inférieurs à 6V/m, le niveau d'exposition au champ électromagnétique dans la bande 100KHz-6GHz vis-à-vis du décret n° 2002-775 du 03 mai 2002, est donc déclarée conforme. Il faut savoir qu'au-delà de 6 volts par mètre, l'agence nationale des fréquences adresse un signalement à l'opérateur mobile concerné, pour qu'il réduise la puissance de son antenne, dans un délai de 6 mois.

D'où l'intérêt de surveiller en permanence notre exposition aux ondes électromagnétiques. Merci de faire la démarche auprès de la mairie ou de l'ANFR, et de nous communiquer vos résultats, d'autant plus intéressants avec l'arrivée de la 5G. Nous pourrions ainsi, mettre en place une base de données, qui nous permettra d'intervenir au plus vite auprès du service concerné de la mairie, dès que l'on s'approchera du fameux seuil de 6V/m.

## MARCHER le long du Lez

10 000 pas par jour le long du Lez pour rester jeune, beau, intelligent, vigoureux et en pleine santé... une saine occupation et facile à réaliser. Les médecins s'accordent à nous les prescrire, parce que les bienfaits de la marche, sur notre organisme, sont, semble-t-il, le meilleur des médicaments, idéal pour nous assurer un bien-être, corps et esprit confondus.

A la recherche de ce bon équilibre, la marche se positionne comme une solution apaisante, quand notre mental est en berne... ou en surchauffé. Car à quoi bon virevolter quand le sens n'y est plus ? Accordez ce temps suspendu à votre agenda trop « speed » et laissez votre esprit vagabonder jusqu'à vous questionner : « Qui suis-je, où vais-je, dans quel état j'erre ? ».

Tout en cheminant, vos vraies valeurs soudain reviennent, comme si vous renaissiez, et, in fine, retrouviez votre authenticité. Aligner tête-cœur-corps, c'est l'une des sources d'une bonne santé.

*« Marcher, c'est retrouver son instinct primitif, sa place et sa vraie position, son équilibre mental et physique.*

*C'est aller avec soi, sans autre recours que ses jambes et sa tête. Sans autre moteur que celui du cœur, celui du moral. »*

*Jacques Lanzmann*

## CHANGER de nom : le « naming » (nommage – renommage)

Le « naming » est une pratique spécifique de parrainage, qui consiste à attribuer le nom d'une marque ou d'une société marraine, à une enceinte sportive (le plus souvent un stade) une compétition, un classement, une équipe, un animal, afin de profiter de sa visibilité.

C'est pourquoi, 25 ans après sa construction, notre célèbre piscine publique « Antigone » a changé de nom, au 1er janvier 2021, pour s'appeler « piscine olympique Angéloti » (nom d'un groupe immobilier biterrois) dans le cadre d'un contrat de 6 ans, signé avec la métropole, pour un montant d'un million d'euros : pour le bonheur des clubs aquatiques, tels que ceux du water-polo ou encore le Montpellier Natation 3M, dont les finances ont été plombées par l'épidémie du coronavirus et la perte de 25% de leurs adhérents en 2020.

Il est à penser que, pour beaucoup d'entre nous, nous continuerons encore très longtemps, à l'appeler par son nom de baptême, à l'instar du stade de rugby « Yves du Manoir » renommé depuis 2014 « l'Altrad stadium » puis « GGL stadium ».

## L'AV2E enfin sur internet

Voilà enfin un site pour l'AV2E ?

Certes mais il ne suffit pas de vouloir, il ne suffit pas de créer, de trouver des idées, mais il faut rendre le site attractif, donner envie d'y aller... et d'y retourner. Il fallait donc se lancer !

Cela vous intéresse ? Alors cliquez sur [www.av2e.fr](http://www.av2e.fr), et la page s'ouvrira sur une magnifique photo de notre résidence.

Découvrez ensuite tout ce que vous voulez savoir sur l'association ...et même au-delà : Présentation, statuts, compte rendus d'assemblée générale et de conseils d'administration, entretiens avec les élus concernés de la commune ou de la Métropole, actualités photos, dessins, tous les numéros de l'Echo de Samothrace, web letter, boîte à idées ... Et ce n'est qu'un début.

Vous qui habitez depuis plusieurs années, qui avez des histoires ou des photos intéressantes à faire partager, ou qui venez d'arriver depuis peu, nous comptons sur vous pour alimenter le site.

Faites-nous profiter de vos découvertes, que vous soyez anciens ou nouveaux montpelliérains, ou visiteurs de l'Esplanade de l'Europe, et ses alentours.

Ce site est interactif, il est aussi le vôtre. Ensemble c'est mieux

Pour nous faire part de vos réactions, de propositions, écrivez-nous sur la nouvelle adresse mail associée : [contact@av2e.fr](mailto:contact@av2e.fr) Nous vous y attendons !

*Le Lez*  
*Lydie Wilson*  
*-1891 -*

*Il a des îles gazouilleuses*  
*Gazouilleuses comme des nids*  
*Des gerbiers d'aubiers et d'yeuses,*  
*De lilas et de roumanis ;*  
*Des cascatelles bourdonnantes*  
*Autant que des ruches au soleil,*  
*Et d'humides moissons de menthes*  
*Et de lits pour un frais sommeil*

*Il a des rocs pâles et raides*  
*Qui, blessés d'ascles et de trous,*  
*Hérissent d'austères pinèdes*  
*Où s'abuissent buis et houx,*

*Et le battoir des bugadières*  
*Qui va rythmant son clapotis*  
*Tandis qu'aux clartés matinières*  
*Sèchent indiennes et coutils.*  
*Mais ce qui le fait si charmant,*  
*Ce ne sont pas ses belles rives,*  
*Ni le limpide enchantement*  
*Que se chuchotent ses eaux vives ;*

*C'est son ineffable couleur*  
*D'émeraude et d'azur mêlée,*  
*Et la palpitante lueur*  
*D'étoiles dont elle est frôlée*













