



N° 6

Sept 2012

## Edito

Bonjour,

Déjà le numéro 6 : c'est la rentrée !

J'espère que vous avez toutes et tous passé de très bonnes vacances et que vous êtes en pleine forme pour arpenter les chemins ou pour participer aux sorties prévues au 3ème trimestre par CBN.

Je suis toujours dans l'attente d'articles à inclure dans CBN en Marche : il faudrait penser un peu à me nourrir régulièrement sinon, je risque de disparaître faute de contenu.

Il reste encore des autocollants CBN pour les véhicules: n'oubliez pas de les demander à Alain. Pour 2€, vous serez identifiable sur la route et de plus, vous ferez connaître CBN !! N'hésitez plus !

## Le calendrier des sorties

Du 06 au 09 Septembre: séjour à Meyrueis dans les Cévennes en VVF avec repas au restaurant. Les conditions du séjour sont précisées sur le bulletin d'inscription qui vous a été adressé au cours du mois de Juin.

Le 23 Septembre: voyage en car et visite guidée de la ville médiévale et du musée de Salers, avec repas et visite des burons de la gentiane et du fromage l'après midi: 50€/p tout compris.

Les conditions de ces deux sorties sont précisées sur le bulletin d'inscription qui vous a été adressé au cours du mois de Juin.

Le 04 Octobre: visite de l'usine d'embouteillage de VOLVIC ( à confirmer )

Le 27 novembre: visite de la sucrerie Bourdon à AULNAT ( à confirmer )

## UN pied devant l'autre:



### Conseils aux marcheurs.

Avant chaque sortie, absorber des sucres lents ( pâtes etc...) pour emmagasiner de l'énergie, prévoir des chaussures de randonnée une pointure minimum voir deux au dessus de votre taille normale, des chaussettes ( à bouclettes de préférence car elles évitent la transpiration et donc les ampoules ), les bâtons adaptés à votre taille, un sac à dos dans lequel vous aurez logé de l'eau en quantité suffisante en fonction de la longueur de la randonnée ( 1 litre pour 10 km environ si le dénivelé est important), des céréales ou des fruits secs, une cape de pluie, un couvre chef.

Pendant la sortie, attention à l'hypoglycémie ( carence de sucres dans le sang qui provoque des nausées et peut aller jusqu'à l'évanouissement...). Le fait de manger des sucres lents avant l'effort a pour but de prévenir contre ces ennuis ; les céréales ou les fruits secs dans le sac à dos servent à y remédier si l'hypoglycémie se déclenche.

Boire régulièrement tout au long du trajet afin de compenser la perte d'eau due à l'effort musculaire.

Expirer à fond, surtout dans les montées, pour vider le gaz carbonique qui s'accumule dans les poumons.

Lors d'une descente difficile, se concentrer sur les endroits où on pose les pieds.

Au retour, vérifier une éventuelle présence de tiques sur tout le corps ( voir article en page 2 ).



## TOUT SAVOIR SUR LES TIQUES

Les tiques sont des insectes souvent observés dans les sous-bois, fourrés et taillis.

Les tiques grimpent sur les herbes et buissons jusqu'à une hauteur de 30cm à 1,50m. Elles ne tombent pas des arbres mais s'agrippent à une proie lorsque celle-ci passe près d'elle.

### Pourquoi la tique peut-elle être dangereuse ?

Les tiques ont besoin de repas sanguins. Pendant ce repas elles peuvent transmettre divers virus et bactéries. La piqûre de tique passe souvent inaperçue car sa salive contient des substances anesthésiantes.

Les deux maladies les plus importantes transmises par les tiques sont la ***Borréliose de Lyme***, d'origine bactérienne, et la ***MET*** ( méningo-encéphalite à tiques ) d'origine virale.

***MAIS TOUTE TIQUE N'EST PAS PORTEUSE DE MALADIE ET TOUTE CONTAMINATION N'IMPLIQUE PAS UN PRONOSTIC GRAVE.***

### ***Borréliose de Lyme***

Dans le cas de cette maladie, des signes dermatologiques apparaissent à court terme ( 3 à 30 jours après la piqûre ) Il s'agit d'une rougeur en forme d'anneau qui s'agrandit au cours du temps( érythème migrant ). Il n'existe actuellement aucun vaccin contre la borréliose, cette maladie est traitée uniquement et efficacement par antibiotiques.

### ***MET***

Il n'existe pas de traitement contre cette maladie virale neurologique , mais un vaccin efficace.

Cette vaccination n'est pas recommandée pour les personnes résidant en France. Par contre elle est recommandée pour tout séjour en zone rurale d'endémie, du printemps à l'automne, en Europe centrale, orientale et septentrionale, en particulier Autriche, Suisse, sud de l'Allemagne, Pays Baltes, Pologne, Tchèque, Hongrie, Russie,

### Comment se protéger des tiques ?

- Porter des vêtements couvrant, fermés au col et poignets
- Marcher de préférence au centre des sentiers en évitant les herbes hautes
- Après une marche dans la nature, examiner soigneusement le corps à la recherche de tiques.

### Comment enlever une tique ?

Le plus vite possible !

Attraper le corps de la tique le plus près possible de la peau avec une pince à tique, ou une pince à épiler. Tirer en tournant sans forcer, pour éviter que son appareil buccal ne se casse dans la plaie.

Désinfecter après extraction





*C*omment découvrir la nature ?  
*B*avarder et se faire des amis ?  
*N'hésitez plus et venez nous rejoindre !!!*

### **Qu'est –ce qu'une association ?**

C'est une assemblée, la plupart du temps , de retraités quelque peu inoccupés, persuadés qu'ils vont œuvrer pour la postérité.

### **De qui se compose le bureau d'une association ?**

Président: poste très recherché , car très souvent , bâton de maréchal pour celui qui n'a jamais eu de cheval.

Trésorier: individu chargé de financer ce qui, par définition a toutes les chances de capoter.

Chargé de communication: l'art de dire oui quand il faut dire non, sinon la brouille assurée avec toute l'assemblée.

Chargé de récolter à la volée les propos insipides , souvent soporifiques, d'une assemblée qui n'en à rien à cirer !

Secrétaire: responsable de la traduction , en termes compris et assimilés par tous, des élucubrations et autres décisions prises par le bureau ou le conseil d'administration.

Chargé d'effectuer les photocopies et de distribuer les documents.

D'après la quatrième de couverture du livre de Nicole Chaumet-Chavignier « Clin d'œil » .



### ***Quelques pensées de pierre DAC.***

*L'heure du berger est parfois celle des brebis galeuses!*

*Le carré est un triangle qui a réussi ou une circonférence qui a mal tourné.*

*Le travail: c'est la santé! Mais alors, à quoi sert la Médecine du travail ?*

*La mémoire, c'est du souvenir en conserve.*

*Les bons crus font les bonnes cuites !*

*Le présent , c'est la fraction de temps qui sépare le passé de l'avenir.*

*Ceux qui pensent à tout n'oublient rien, et ceux qui pensent à rien font de même puisque, ne pensant à rien, ils n'ont rien à oublier !*

*Le crétin prétentieux est celui qui se croit plus intelligent que ceux qui sont plus bêtes que lui.*

*Mourir en bonne santé, c'est le vœu de tout bon vivant bien portant!*

*La mort, n'est en définitive que le résultat d'un défaut d'éducation puisqu'elle est la conséquence d'un manque de savoir vivre...*

*Celui qui, dans la vie, est parti de zéro pour arriver nulle part, n'a de merci à dire à personne.*

*Pour ceux qui vont chercher midi à quatorze heures, la minute de vérité risque de se faire attendre...*

## Séjour à Mandailles ( Cantal)

Du 28 Juin au 1<sup>er</sup> Juillet, une quinzaine de membres de CBN ont participé à un séjour dans le Cantal.

Certains ont sportivement gravi les dénivelés des col du Redondet, Puy Chavaroche ou col de Cabre et descendu depuis le col du Piquet ou le Puy Griou jusqu'à Mandailles ; d'autres, moins entraînés physiquement, en ont profité pour visiter la région ( ville d'Aurillac, barrage de Saint Etienne Cantalès, Abbaye de Conques, village de Cassaniouze, Puy Mary...).

Le camaïeu de vert et la variété des tapis de fleurs qu'offrent les pentes rivalisent avec la beauté des paysages traversés et les nombreuses sources et rus des montagnes cantaliennes !

L'hébergement et la table offerte chez Guiguite à l'hôtel « Les genets d'or » à Mandailles nous a permis d'acquérir de l'énergie à chaque dîner et petit déjeuner, et de terminer le séjour en pleine forme !

Un dernier apéritif chez Alain et Monique à Velzic, et nous sommes revenus à Ceyrat, enchantés de ce séjour trop court.

APS

Fin mai, nous avons fêté l'anniversaire de notre doyenne :  
à cette occasion, nous lui avons récité, au nom de tous les CBNistes, un petit poème:



*Marie,*

*A CBN, lorsqu'on évoque l'âge de Marie,*

*Toutes et tous sont ébahis*

*Par sa fraîcheur, son endurance*

*Et aussi sa gentillesse et sa patience !*

*Merci Marie de prouver ainsi,*

*A celles et ceux qui prétendent ne plus marcher*

*Parce qu'ils sont vieux et donc usés,*

*Que, la volonté et le rosé aidant,*

*On peut rester jeune très longtemps...*

*De CBN, tu es la Doyenne :*

*Et pourtant, tu es toujours devant*

*Ce qui prouve aux gens fatigués*

*Que l'avenir est dans les pieds !*

*Joyeux anniversaire*



### REDACTION:

Jacky Chambon

Alain Pont- Sabatier

### DIFFUSION:

Marie Lafanechere

Dominique Pigeyre

Chantal Renard

Marie-France Watel