

mosaïque

La feuille du quartier Barthez - Malartic et d'ailleurs

Éditée par l'association MVM - Mieux Vivre à Malartic

numéro 97 - trimestriel - Juin 2026

ÉDITO

Chères adhérentes et chers adhérents,

En ce mois de juin, voici le nouveau numéro de l'été du journal de notre association Mieux Vivre à Malartic. Dans la Bouteille à la Mer du Réseau d'Échanges Réciproques de Savoir qui y est jointe, vous lirez plusieurs articles sur des échanges collectifs.

Vous trouverez dans ce Mosaïque des histoires de jardin, en ce printemps : des fées, des visites de jardin... MVM a aussi participé à la fête de l'Eau Bourde avec ses conteuses.

Comme tous les ans, Mieux Vivre À Malartic a participé à l'Art dans le Pré.

Grâce à un café mosaïque, nous nous sommes instruits sur les mystères de notre cerveau.

Vous lirez aussi un article sur les interventions de l'ASEPT, auxquelles certains d'entre nous participent grâce à Jacqueline.

Merci à toutes celles et ceux qui nous ont fait des récits de ces activités, qui montrent la diversité de notre association ! N'hésitez pas à envoyer à Martine des compte-rendus, ils viendront étoffer le journal.

Votre présidente, Dominique Bellue

Pourquoi a-t-on moins faim quand il fait très chaud ?

La fin du mois de juin a été marquée par un épisode de canicule qui a touché la quasi totalité du territoire métropolitain. Peut-être avez-vous remarqué une baisse de votre appétit ? C'est tout à fait normal !

Lorsque les températures grimpent, notre organisme mobilise toute son énergie pour maintenir une température corporelle stable, autour de 37°C. Pour y parvenir, nous transpirons davantage et on constate une augmentation de la circulation du sang vers la peau afin d'évacuer la chaleur. Or, la digestion produit elle aussi de la chaleur. Résultat : le corps préfère naturellement des repas plus légers, qui requièrent moins d'efforts de digestion.

C'est pourquoi, en été, on se tourne plus volontiers vers des salades et des fruits gorgés d'eau comme la pastèque ou le melon, ou encore des yaourts.

Attention cependant : même si la faim se fait moins ressentir, il est essentiel de continuer à manger suffisamment et à boire régulièrement.

<https://www.happyvisio.com/>

SOMMAIRE

Editorial - Pourquoi....	P 1
Les Fées du jardin - Visite d'un jardin	P 2
Visite d'un jardin (suite) - Fête Eau Bourde	P 3
Café Mosaïque : Peut-on avoir confiance en notre cerveau ?	P 4
Deux anciennes adhérentes nous ont quittés	P 5
MVM reçoit l'ASEPT	P 6
L'Art dans le Pré 2026 : La Jungle	P 7
L'Art dans le Pré : suite	P 8

Responsable de la publication :

Dominique Bellue

Metteur en page : Martine Obis

Adresse de la rédaction : Mosaïque

MVM, 5 Allée Vivaldi

33170 Gradignan

Ont contribué à cette rédaction : Dominique et Jean-Luc Bellue, Jacqueline Cahoreau - François Lagarde - Françoise Loriquet - Danièle Erésué - Martine Obis - Marie-France Perrin - Françoise Raynal - Annie Thoret et la participation des habitants du quartier Barthez-Malartic et d'ailleurs.

Tiré à 60 exemplaires : ISSN 1283-5951, dépôt légal : juin 2026

Quand la main de l'homme enrichit la nature...

Les fées de notre jardin

Dans le jardin nous avons deux érables négundo. L'un des deux était abîmé, un champignon le rongait de l'intérieur... Alors Jean-Luc a creusé pour enlever toute la partie malade.



Il a ensuite décidé de combler ce trou qui n'était pas très beau. Voilà la maison des fées installée chez nous.

Quelques mois plus tard, nous avons eu la surprise de voir des mésanges charbonnières visiter la maison des fées... et s'y installer ! Tous les jours nous les avons vues porter des brindilles, de la mousse. Et un jour des pépiements aigus n'ont pas laissé de doute : des petites mésanges étaient nées.



Nous n'avons pas eu la chance de les voir sortir, nous étions absents de chez nous à ce moment-là. Peut-être l'année prochaine ?

Domi et Jean-Luc

UNE VISITE DANS UN AUTRE JARDIN, SUR UNE IDÉE DU GROUPE « JARDINONS AVEC NICOLE ET FRANÇOIS » ET L'AIMABLE INVITATION D'ALAIN D. ET DE FRANÇOISE...

Lundi 22 juin, nous étions un petit groupe de "Jardinons avec Nicole et François" pour visiter le jardin d'Alain D.

Il a une parcelle dans les Jardins Familiaux de Gradignan, près du château d'Ornon. Nous avons rendez-vous à 10h00, mais il faisait déjà chaud ! Le jardin d'Alain est très dense, il cultive des tomates, des oignons, de l'ail, des aubergines, des courgettes, divers potirons et courges... et bien d'autres plantes encore ! Il prépare des purins d'ortie, de consoude et de menthe, pour amender sa terre, et dont l'odeur nous a accueillis ! Heureusement il y a aussi des roses !

Nous avons terminé en buvant des boissons fraîches que Françoise avait apportées et en discutant jardinage.

Nous visiterons avec plaisir d'autres jardins !

Domi et Jean-Luc



Lundi, à 10 heures !

Suite à la proposition de Françoise de visiter le jardin d'Alain, lors de la réunion de juin de Jardinons avec Nicole et François, nous nous retrouvons à six aux Jardins Familiaux de Gradignan (17 allée du château), lundi 22 juin dernier.

Alain nous reçoit dans la parcelle n° 41 qu'il cultive. A l'entrée, trône un magnifique Muscat de Hambourg. A son côté, un petit carré nu – « *j'y ai mis des bulbes de safran* » – surprend, tant la surface travaillée est grande... et l'allée étroite. Dans ce jardin de 160 m², on trouve des pieds de tomates et de courgettes prometteuses, de gros oignons bientôt prêts à être récoltés, un imposant framboisier, de jeunes haricots verts, un citronnier en pot, des pommes de terre... et bien d'autres végétaux. Tout est paillé, « *pour protéger et nourrir le sol* ». Alain explique les utilisations (insecticide ou engrais azoté) des trois purins de végétaux qui fermentent dans de grands récipients : ici, tout est naturel.

Une petite heure plus tard, Françoise nous invite à prendre une boisson fraîche sur la petite place commune aux six parcelles du secteur. Et, avant notre départ, elle offre à chacun une courgette ! Alain s'était rapidement éclipsé pour attacher ses tiges de tomates : au jardin, il y a toujours quelque chose à faire...

François L.

UNE BELLE RÉUSSITE POUR CETTE PREMIÈRE FÊTE DE L'EAU BOURDE ORGANISÉE PAR L'ASSOCIATION « COLLECTIF CANÉJAN EN TRANSITION » LE DIMANCHE 24 MAI DERNIER

De nombreuses activités se sont déroulées tout au long de la journée avec une bonne coordination entre ces quatre communes traversées par l'Eau Bourde: Cestas, Canéjan, Gradignan et Bègles.

Le cœur de la fête était le village associatif installé en pleine forêt de Canéjan, au moulin de Rouillac avec stands, ateliers, expositions, food trucks, buvette....

J'ai pu profiter de la balade nature avec Stéphanie Lafitte qui nous a parlé des arbres et plantes bordant l'Eau Bourde à Cayac. Au cours de sa prestation, elle a annoncé que les contes allaient commencer. Un peu frustrée, j'ai quitté ce groupe avec d'autres personnes et nous avons retrouvé nos quatre conteuses de "Mieux Vivre à Malartic" s'installant sur un banc de pierre sous les beaux arbres de Cayac et nous tous sur l'herbe.

Je n'ai pas mis longtemps pour me laisser transporter par ces belles histoires en majorité tournées vers la nature et l'eau.

À un moment donné, comme prévu le groupe des cyclistes parti de Bègles a fait une halte et écouté un seul conte car il était attendu au village associatif de Canéjan. Ils étaient tous revêtus de gilets jaunes et sont repartis aussi discrètement qu'ils étaient arrivés.

Dans la soirée, je suis revenue pour assister au concert des "Chimpanzés du futur" et visiter le moulin de Rouillac en passant par la forêt de Canéjan bien fléchée.

J'ai pris conscience de la chance que nous avons d'avoir l'Eau Bourde et sa végétation dans notre commune de Gradignan mais aussi de la fragilité de ce lieu qui doit absolument garder son côté sauvage.

Françoise L.



CAFÉ MOSAÏQUE - Lundi 27 Avril 2026

Notre cerveau et les autres, peut-on faire confiance à notre cerveau ?

Présentation par Bernadette T.

basée sur des livres et podcasts de A. Moukheiber (Dr en neurosciences) France Culture.

Nous étions une quinzaine pour suivre cet exposé entrecoupé de jeux pour bien nous faire comprendre par nous-mêmes nos réactions dans une situation donnée et comment notre cerveau travaillait. **Notre cerveau reconstruit le réel. Il filtre l'info, il ne traite pas tout, cela lui demanderait trop d'énergie.**

Les illusions auditives : on croit entendre une gamme qui monte de plus en plus haut alors qu'elle tourne en boucle... l'effet « tunnel » pour le cycliste avec casque qui ne voit pas l'auto arriver. Des cris avec un fond sonore différent : importance du contexte.

Les biais cognitifs : quand notre cerveau nous trompe un peu : si je réussis quelque chose, je dis que c'est grâce à moi ; si quelqu'un réussit quelque chose, je dis : il a eu de la chance...

Le jeu de mémorisation d'une feuille imprimée avec un texte au milieu, des lignes au-dessus et des lettres ou signes sur le côté. On ne veut pas se tromper, Bernadette nous a dit de bien nous relaxer ... au bout de quelques min, on doit reproduire la feuille en entier... le texte était « les cousins sont sur le canapé » et la plupart ont écrit « les coussins sont sur le canapé ». **97% de personnes font des erreurs sur cet exercice.**

L'erreur est la norme. Plus nous sommes expérimentés, plus nous faisons d'erreurs... C'est l'accident bête sur une route que nous connaissons parfaitement. 80% des erreurs sont sur de la routine.

Sélectivité du cerveau : si on fait attention à autre chose, on ne fait pas attention à l'autre chose ; en moyenne, on fait 2 à 5 erreurs/h.

Illusions optiques : notre cerveau analyse et donne du sens à tout.

On ne reconnaît que ce que l'on connaît.

Exemple de la lecture : si des mots sont incomplets, on les lit quand même.

Le cerveau donne du sens en fonction,

- de ce qu'il a appris,
- de ce qu'il a en mémoire,
- de qui nous sommes (nos croyances),
- des prédictions qu'il fait,
- de l'association aux autres sens,
- de notre état psychologique...

Les biais de confirmation : notre cerveau aime bien confirmer ce qu'il croit...

Cette conférence nous a bien intéressés, elle était facile à suivre à l'aide des petits jeux dont elle était entrecoupée et elle était très instructive... Merci Bernadette !!!

Marie-France P.

Deux adhérentes nous ont quittés ce dernier trimestre...

Aline Guiraud

Aline a rejoint le groupe de La Cause des livres en fin d'année 2019 et son accent a ensoleillé rapidement nos rencontres. Volubile quand il s'agissait de parler de ses lectures, elle restait discrète sur sa vie d'antan à la campagne, à la ferme disait-elle qu'elle reliait opportunément au contenu de ses lectures, un parallèle qu'elle pouvait faire aisément mais pas trop, elle savait de quoi elle parlait. Et son métier de postière évoqué aussi brièvement.

Ses choix de lecture étaient multiples, curieux de tous les styles ; elle prêtait ses livres et empruntait les nôtres, la libre circulation de la pensée lui convenait. Elle a lu ainsi « *L'établi* » de Robert Linhart qui parle de son expérience d'intellectuel en 1968 qui s'engage chez Citroën pour partager la vie des ouvriers dont beaucoup sont immigrés pour y prôner la révolution prolétarienne, porté à l'écran en 2023 par Mathias Gokalp, de « *Pietra Viva* » de Léonor de Récondo qui évoque la vie de Michel-Ange ou encore « *La chaleur de nos cœurs empêche nos corps de rouiller* » dans lequel Marie de Hennezel développe l'art de vieillir pour être en paix avec soi et les autres.

Mais le livre dont je me souviens en particulier emmené par Aline est « *L'anomalie* » de Hervé le Tellier, prix Goncourt 2020. Sa famille venait de lui offrir et elle ne l'avait pas terminé ce qu'elle considérait comme « une anomalie ». Parfois, les auteurs s'amuse avec leurs lecteurs et il faut aimer beaucoup la fiction pour supposer qu'un même vol Air France Paris New York ait eu lieu en 2021 et 2024 avec le même personnel de bord, les mêmes passagers, lesquels ont affronté la même tempête !

Je voyais parfois Aline à Saint-Vincent de Paul lors de vide-vestiaires parmi les autres bénévoles.

Nous avons appris son décès tardivement ; ces quelques lignes pour lui rendre hommage, tardivement...

Danièle Erésué



Début mai 2026

Raymonde Juge nous quittait également



En ce début d'année 2014, Nicole, Marie-Louise et Jacqueline reçoivent de Raymonde, un échange de savoirs : le confit de canard !

Vous pouvez retrouver le témoignage de Jacqueline dans le n° 50 de la BAM sur le site du RERS.

Martine



BONJOUR À TOUTES ET À TOUS

PARLONS « ASEPT »

Comme vous le savez, L'ASEPT est un organisme financé par les caisses de retraite ayant pour objectif la prévention de la santé morale et physique des personnes arrivant à la retraite ou étant déjà en retraite.

Les ateliers qui nous sont proposés sont gratuits, la priorité est faite aux adhérents de MVM, puis ouverts aux habitants de Gradignan (un moyen pour MVM de se faire connaître afin de fédérer de nouvelles adhésions).

SI VOUS LE VOULEZ BIEN, FAISONS LE POINT.

Depuis le 09.10.2025, nous collaborons avec l'organisme, nous avons bénéficié de quatre ateliers qui vous ont été annoncés par l'intermédiaire de notre réseau, en vous faisant part des modalités d'accès et de réservation, leur programmation figure sur notre calendrier mensuel.

Nous vous rappelons que c'est, suite à vos choix, que nous effectuons la demande de mise en place de ces ateliers.

Le prochain atelier sur la mémoire débutera le 08.10.2026 pour se terminer de décembre, (atelier clos).

Nous pensons continuer cette collaboration au cours de l'année 2027, mais nous attendons que vous nous fassiez part de vos attentes.

Dans ce but vous devez consulter le site internet :

<https://www.asept-gironde.fr>

où vous trouverez tous les renseignements qui vous éclaireront.

Début octobre, un mail vous sera adressé afin de finaliser vos envies, il sera important de nous répondre, car sans motivation de votre part, nous interromprons cette collaboration, ce que nous ne souhaitons pas, mais si nos adhérents n'y participent pas, nous ne voyons pas l'utilité de poursuivre.

En terminant ce petit entretien, nous pensons que vous verrez tout l'intérêt de cette collaboration mise en place pour votre bien-être.

En attendant la rentrée, nous vous souhaitons un bel été et prenez bien soin de vous.

Amicalement

JACQUELINE C.

[Mail : cahoreau.jacqueline@gmail.com](mailto:cahoreau.jacqueline@gmail.com)

Seniors, soyez acteurs de votre santé !

Parcequ'en adoptant des comportements sains et adaptés à son âge on augmente sensiblement sa capacité à rester en pleine forme plus longtemps, l'ASEPT a développé une gamme de conférences, de réunions et d'ateliers thématiques ouverts aux plus de 55 ans, quel que soit son régime de retraite.

Organisées près de chez vous, toutes nos actions sont animées par des professionnels formés et spécialistes de la santé des seniors, et abordent une large palette de sujets qui vous intéressent : nutrition, bien-être, sommeil, mémoire...

Venez participer **GRATUITEMENT** à nos actions et partager de bons moments à la fois instructifs et conviviaux.

 **TROUVEZ UNE ACTIVITÉ PRÈS DE CHEZ VOUS**

Espace presse


On parle de l'ASEPT Gironde ! Retrouvez tous les articles de presse et vidéos à propos de l'ASEPT Gironde.

[EN SAVOIR PLUS](#)

Testez vos connaissances


Découvrez nos "Quizz Mémoire" et "Nutrition"

[EN SAVOIR PLUS](#)

L'ART DANS LE PRE EPAJG 2026 - LA JUNGLE

Comme chaque année au mois de mai, l'EPAJG de Malartic organise son évènement sur le site du château de Malartic, avec le vide-grenier, les prestations des enfants des centres de loisirs et d'autres associations... Et MVM a préparé des animations pour les petits et les grands sur un stand au Village créatif.



Le stand est agréablement disposé sous les arbres qui feront un peu oublier que cette date - 23 mai 2026 - est l'une des plus chaude de ce mois de mai. La table d'accueil attend le public pour le renseigner sur les activités de l'association et a été décoré de quelques exemples. Pour entrer dans le thème, une superbe girafe confectionnée avec des boîtes d'œufs par Annie T. et Jacqueline. Des fleurs en origami ou en boîtes d'œufs en provenance des imaginations parties se promener dans les fins fonds de la jungle africaine... décorent ce côté. Les animatrices sont prêtes pour guider les enfants dans la confection de petits cadres trophées avec des figurines d'animaux en plâtre à peindre.



De l'autre côté, les petits sont attendus pour finir de décorer les animaux préparés avec des boîtes d'œufs et à les coller sur un petit cadre.



Et quand la fin des danses et démonstrations est arrivée, nos artistes en herbe arrivent pour exprimer leur créativité sur les petits sujets préparés.

*Photos de
François et
Martine*





Les enfants des différentes sections de l'EPAJG et du centre du Clos du Vivier ont été très créatifs pour concourir dans le cadres des œuvres collectives.



Et félicitations à tous les intervenants pour l'organisation de cette belle journée.