

**TRETS** ● **Secours populaire.** Toute l'année, le Secours populaire français (SPF) répond à des situations d'urgence et agit dans la durée. C'est le cas par exemple en Haïti ou au Népal après les séismes meurtriers, le SPF poursuit ses actions de solidarité avec les victimes et continue de travailler avec ses partenaires locaux, dans les domaines de la santé, l'accès à l'eau ou encore la scolarisation. Pour développer et financer ses activités dans le monde, l'association collecte des dons financiers, notamment lors d'initiatives populaires. Ce sera le cas avec le comité de Trets qui organise en partenariat avec deux associations tretoises "Gare aux Chants" et "Point de Chute", un spectacle musical demain, dimanche 14 mai, à 14 h, à la salle du Casino, cinéma. L'entrée y est gratuite. Les dons libres récoltés seront affectés à l'aide humanitaire, plus particulièrement pour la Mauritanie, afin d'aider les coopératives de femmes des anciens villages d'esclaves délaissés par la communauté nationale et internationale, à cultiver des légumes et élever du petit bétail. Village constitué d'anciens esclaves, l'adwaba d'Aganatta est confrontée à des crises récurrentes, liées à la sécheresse, la désertification et la pauvreté. Les conditions de vie sont particulièrement dures pour les populations qui subissent des périodes de disette de cinq à six mois. Les bénéficiaires du projet seront 50 femmes organisées au sein d'une coopérative. Ces femmes sont dans leur grande majorité des chefs de familles qui ne disposent pas de revenus réguliers. Par extension, les familles de ces femmes, ainsi que les habitants de la commune bénéficieront également du projet, permettant ainsi leur indépendance économique. Cela consistera en la mise en valeur d'un hectare de terrain pour un groupe de 50 femmes. Avec 15 €, il sera possible de financer un kit de maraîchage (arrosoir, pelle, pioche...) pour une femme bénéficiaire. Avec 50 € : achat d'une chèvre. Avec 95 € : achat des semences pour l'ensemble du site.

**PEYNIER** ● **Christian Burle contre le contrôle payant des fosses septiques.** A la suite du passage imminent du Spac chez les propriétaires peyniériens équipés de fosses septiques, afin de contrôler leurs installations moyennant la somme légal de 110 euros, Christian Burle souhaite donner son soutien au collectif anonyme "Fosse Septique" car il estime, comme lui, que "la redevance de fosse somme par ses concitoyens relève d'une injustice, d'autant, que des contrôles effectués par des sociétés privées sont beaucoup moins onéreux." Informé par courrier anonyme de la création de ce collectif, le maire compte bien faire savoir aux habitants du village qu'il ne cautionne pas cette imposition supplémentaire. "Cela est scandaleux et devrait être supporté par les impôts locaux selon la loi sur l'eau et au regard des visites antérieures gratuites. Nous constatons que la discrimination est double, non seulement nous n'avons pas accès au tout-à-l'égout malgré nos nombreuses réclamations mais en plus nous devons payer le contrôle de la fosse septique", s'insurge le collectif.

**LE THOLONET** ● **L'Iron man passe par le Tholonet.** Le Pays d'Aix accueillera demain la septième édition du triathlon Iron man 70.3 Pays d'Aix, épreuve qualificative pour le championnat du monde de la discipline. Le passage des coureurs sur la commune du Tholonet est prévu entre 9h50 et 13h45.

Vous pourrez encourager les coureurs qui effectueront plusieurs kilomètres en vélo. Cette année, la circulation sera ouverte dans les sens Le Tholonet-Aix, du chemin de Doudon jusqu'au rond-point René-Cassin. Les organisateurs rappellent les règles de sécurité : "Les coureurs seront dans le même sens que vous et arrivent à très forte allure, merci d'être vigilant, un accident peut arriver très rapidement. L'organisation d'un tel événement nécessitera la fermeture de certaines rues et routes dans la commune". Pour toutes questions relatives à ces fermetures de routes ou si vous souhaitez rejoindre le team d'organisation, vous pouvez d'envoyer un mail à l'adresse : johan.trambouze@carmasport.com

**LAMBESC** ● **Cinéma seniors.** Projection du long-métrage "A bras ouverts", ce lundi 15 mai à l'espace Sévigné à 14h30. Tarif seniors : 4 €. Sans réservation.

796729

ECSS EUROPEAN SCHOOL IEF INSTITUT IEF & IEF #SUPDEWEB  
L'INSTITUT IEF & IEF VOUS OFFRE DES MÉTIERS DIGITAUX

APRÈS LE BAC,  
FORMEZ-VOUS AUX MÉTIERS  
DE LA COMMUNICATION  
DU JOURNALISME  
OU DU DIGITAL  
POST-BAC À BAC+4/5  
> INSCRIPTIONS EN COURS



JOURNÉE PORTES OUVERTES  
SAMEDI 13 MAI 2017 - DE 14H À 17H

ecole-ecs.com/marseille  
ief.eu/marseille  
supdeweb.com/marseille

408 avenue du Prado - 13008 Marseille - 04 86 87 21 90  
Titres certifiés par l'État niveau 1 et 2 délivrés par l'IECM pour l'ECSS et SUPDEWEB  
Titre certifié par l'État niveau 1 délivré par l'IECM pour l'IEF

MediaSchool

Paris London Bruxelles Barcelona Shanghai Strasbourg Toulouse Marseille Nice  
ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SUPPLÉMENTAIRE

## BOUC-BEL-AIR

## Un programme créé il y a 2 ans pour faire la paix avec son corps

Cela fait 2 ans, maintenant, qu'Équilibre, hôpital de jour accueillant des patients obèses et/ou diabétiques, adressés par leur médecin traitant, a été créé au centre Saint-Christophe. Une réussite avec ses 355 patients qui sont venus en "stage" et un taux de satisfaction de 100 %. Cette structure est née de la passion de la directrice, Sabine Giordano, de son personnel et des intervenants. L'objectif d'Équilibre est, en effet, de faire sortir le malade de l'hôpital par un accueil dans un lieu chaleureux, bienveillant, au décor fait pour se sentir comme à la maison.

Lors de la réception organisée pour fêter cet anniversaire, la parole a été donnée aux patients qui ont suivi, ou suivent encore, le programme Équilibre.

Une séquence forte en émotion pendant lesquelles les larmes ont coulé à flots.

Les objectifs principaux de ce site étant, par le bien-être des



L'équipe de thérapeutes. En blanc (1<sup>er</sup> rang à droite), Sabine Giordano, directrice de la clinique, à l'initiative du projet. M.-L.G.

participants lors cette prise en charge de 15 jours, de les amener-après prise en compte de leurs troubles - à une autonomie plus grande avec changement dans leurs habitudes alimentaires, à un meilleur regard sur eux-mêmes. Ici, on ne parle pas de poids ou très peu, pas de

régime, mais une meilleure alimentation. Une réussite due à l'équipe d'encadrement. Fabrice, le coach sportif, casse les codes du sport.

Véritable éducation thérapeutique, travail sur la respiration, avec retour à une estime de soi, recadrage corps-esprit et plai-

sir des "petites courbatures" qui font prendre conscience, justement, de la vie de ce corps.

Marc, kinésithérapeute, intervient avec le coach. Géraldine, diététicienne, intervient, tous les jours, dans la cuisine, n'utilisant que des produits bio. Le repas entièrement préparé par les patients est pris avec toute l'équipe.

Nathalie, infirmière, formée dans la gestion du stress et à la relaxation et Aurore, psychologue font également partie de l'équipe. Sans oublier leur participation à l'atelier théâtre au sein de la compagnie "Chantier Public".

Et, depuis un mois et demi, l'intervention, 2 fois durant les 15 jours, d'un médecin qui les amène à la méditation. Un succès qui va permettre, dans 2 mois, l'ouverture de la salle de sport pour les patients qui reviennent et celle, dans 6 mois, d'un 2<sup>e</sup> programme avec 10 stagiaires supplémentaires.

M.-L.G.

## VOTRE AVIS

### Que vous a apporté "Équilibre" ?



**Guilaine et Bruno**

"Avec mon mari, nous avons perdu 90 kg à nous deux. Je continue à passer ici régulièrement, j'en ai besoin et je suis encore très soutenue par l'équipe. Ils m'ont appris à donner un sens à ce que je mange. Manger une glace seule devant sa télé est très différent de la manger à la plage avec son mari. Je fais du sport tous les jours et plus je maigris, plus ça devient facile. Équilibre n'a pas seulement transformé ma vie, il a sauvé ma vie."



**Marcel**

"Je dois vous avouer un secret, dimanche dernier, j'ai voté Équilibre ! Parce que vous avez vraiment changé ma vie. Vous êtes une équipe formidable. Bienveillance, confiance, plaisir, amour, joie, respect, reconnaissance, etc. Tous ces mots synthétisent ce que l'on ressent pour vous. Mais il y a une formule toute simple, qui traduit ce que tout le monde pense : On vous aime."



**Marjorie et ses parents**

"Je crois que j'ai fait très peur à mes parents. Un jour, j'ai osé passer la porte d'Équilibre. Pour moi la malbouffe était plus facile que de faire la cuisine. Je suis maman, et on ne se rend pas toujours compte que notre comportement a un impact sur toute notre famille. Mais ici, on n'est pas jugé. Ça fait vraiment du bien. Le coach sportif a réussi à me sortir de mon canapé et des séries télé. J'ai appris que l'équilibre est fait de déséquilibre."



**Pascaline**

"Je suis entrée ici car j'ai pris du poids après un burn-out. Je suis diabétique de type 1 et mon diabète était complètement déséquilibré. Ça a été un vrai renouveau. Fabrice donne vraiment envie de faire du sport. Ici, j'ai trouvé des amis et on se retrouve pour faire du sport ensemble. L'équipe est formidable et, en étant bien entouré, tout se règle, poids et diabète. Du coup, j'ai repris mes études pour devenir diététicienne."

## TRETS

## Unisport créé pour combattre le diabète

Professeur de sport au lycée militaire d'Aix, père de trois garçons membres de l'espace jeunes, Didier Resseguié avait sollicité la mairie il y a quelques mois pour l'aider à participer financièrement à l'Iron man d'Aix qui a lieu dimanche, dans le but de se préparer à l'Iron Man de Nice. En échange il proposait de parrainer un projet pour les jeunes. Depuis "Unisport" est né. Outre le fait de transmettre sa passion pour le sport aux jeunes tretoises au moyen d'ateliers, ce sont des actions sportives et de solidarité qui seront mises en place, à l'occasion d'événements. Le but : transmettre les valeurs du sport et fédérer un groupe pour se rallier à une cause. Cela passera par une sensibilisation et une récolte de fonds, afin de combattre le diabète, en partenariat avec l'association Diabète Enfant). Le sportif coachera ainsi jusqu'à l'automne les jeunes, dans le but de les préparer pour un grand cross en novembre, organisé par Blade. Une soirée de présentation a eu lieu dernièrement, sur le thème de la santé et du sport, en présence d'une cinquantaine d'invités

dés de l'athlète, une trentaine de jeunes et leurs encadrants Jocelyn Lohou et Shéhérazade Mante, des représentants de l'association Blade accompagnés de leurs enfants souffrant de diabète ainsi que les élus aux sports et à la jeunesse, Georges Luvera et Sylvie Rimedi. Cette dernière a souligné l'importance du projet avant de céder la parole à Aurore une des mamans responsables de l'association. Blade est une association de familles

créée en 2015 par 7 mamans motivées. Elle est partenaire des services hospitaliers de la région. Ses objectifs : aider les enfants à mieux vivre avec le diabète de type 1, soutenir les familles dans leur quotidien, informer, sensibiliser, prévenir, former des accompagnants, créer du lien entre enfants, parents, partenaires santé, partenaires éducatifs, créer enfin des échanges entre familles, hôpitaux et pouvoirs publics. "Une écoute et une



Didier Resseguié a créé l'association "Unisport" pour transmettre les valeurs du sport et fédérer un groupe pour se rallier à une cause. / PHOTO I.L.O.

disponibilité de tout instant", précise Aurore avant de rajouter : "Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui détruit partiellement ou totalement les cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline. C'est un diabète sucré insulino-dépendant. Les conséquences sont multiples : maladies cardiovasculaires ou rénales, problèmes de vision pouvant aller jusqu'à la cécité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'humeur etc. Et c'est sans parler des soucis de garde pour les tout-petits et plus tard avec les enseignants qui refusent de les emmener en sortie scolaire par crainte. Les enfants devenus autonomes doivent mesurer leur taux de sucre plusieurs fois par jour et ajuster leur quantité d'insuline." 300000 personnes sont touchées en France, dont 25000 jeunes avec 2500 nouveaux cas chaque année pour les moins de 18 ans. La date du 14 novembre a été retenue pour être chaque année la journée mondiale du diabète.

I.L.O.

Blade 430 chemin de la barre St Jean  
13080 Lynnes, assoblade@gmail.com, 07  
81 02 2309 ou www.blade-asso.fr