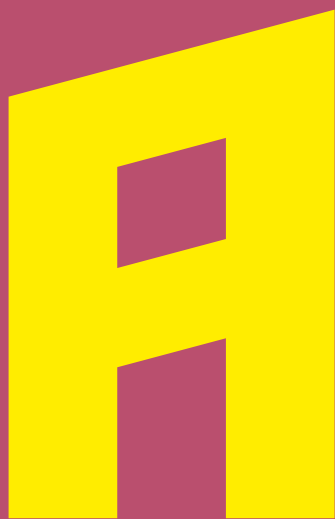


ÉDITION  
SPÉCIALE  
CONFINEMENT



# Fontenay

JOURNAL MUNICIPAL D'INFORMATIONS LOCALES [www.fontenay.fr](http://www.fontenay.fr)

Projets  
Santé  
Confinement  
Virus Culture  
Solidarité  
Actualité Enfance  
Fontenaysiens  
Événement  
Partage  
Ville  
Agir




**MAISON DE RETRAITE INTERCOMMUNALE**

Actuellement les agents de la MRI manquent de sur-blouses. Ils sont obligés de les réutiliser (après les avoir lavées) ou de les fabriquer.

# Le personnel mobilisé

Malgré une crise sanitaire sans précédent et un manque de matériel criant, le personnel de la Maison de retraite intercommunale se bat pour préserver la santé physique et psychique de ses résidents et maintenir, au maximum, leur confort de vie.

Par Sébastien Sass

**Odette est dans sa 82<sup>e</sup> année. Depuis maintenant cinq ans, elle vit à la Dame-Blanche, l'une des quatre résidences (dont deux sur notre territoire) de la Maison de retraite intercommunale de Fontenay (MRI).** « La période est très difficile, angoissante. Je vis avec l'estomac noué en permanence, nous dit-elle. On a du mal à raisonner, on a peur de tout, on se trouve tous les maux ! Je n'allume plus la télévision : ce qu'on y voit est trop anxiogène. La tête vide, je n'arrive plus à ouvrir un livre. L'équipe est charmante : ils font ce qu'ils peuvent pour nous divertir mais ce n'est pas la même chose... Les amis que je me suis fait ici me manquent... Quand je demande si quelqu'un est parti, on me répond "ne vous rendez pas

malade !" Heureusement, je dispose d'un balcon. Cela me permet de m'aérer l'esprit et, quand j'aperçois les autres résidents, on se fait un petit signe de la main. »

## Les visites interdites

Depuis le 28 mars, sur décision du ministère de la Santé, un confinement total est appliqué dans les maisons de retraite en France. La directive est, a priori, simple : sortir de sa chambre le moins possible. Plus question, dès lors, de se retrouver en communauté pour prendre ses repas, s'adonner à des animations ou papoter dans les couloirs. Alors, depuis, la vie dans les établissements a dû être adaptée. « Désormais, les repas sont servis en chambre, explique Magali

Rineau, directrice adjointe responsable de la résidence Hector-Malot. Le personnel s'est également organisé pour proposer des sorties de chambre ainsi que des animations individuelles. » Car, comme l'explique Aurélien Pariente, directeur adjoint responsable de la résidence Dame-Blanche, deux risques sont à prendre en compte : « il y a, d'une part, le Covid-19 et, d'autre part la détérioration psychologique et physique liée à la solitude et à l'ennui. » Un danger accru par le fait que, dès le 11 mars, les visites de proches ont été interdites dans les Ephad et les unités de soins de longue durée par le gouvernement. « Nous avons fait en sorte d'accompagner nos résidents avec pédagogie à chaque étape. Vu le contexte, ces mesures ●●●

●●● ont été bien accueillies voire étaient attendues, nous dit M. Pariente. Très vite, nous avons déployé des outils de vidéo-conférence pour garder le lien avec les familles. Et nous restons très vigilants. Quotidiennement, nous faisons le point avec l'ensemble des équipes afin d'identifier les personnes les plus fragiles et trouver des solutions pour chacun. » En effet, en maison de retraite, cohabitent comme partout des personnes aux profils très différents. « Notre priorité a été de sécuriser les personnes déambulantes, atteintes notamment de la maladie d'Alzheimer. Que le virus n'entre pas dans les unités sécurisées », indique Barbara Filhol, agent de la MRI, secrétaire générale CGT du groupement « Les EHPAD publics du Val-de-Marne ». Pour cela, différentes stratégies ont été mises en place, comme le souligne Aurélien Pariente : « récemment, nous ne pouvons pas enfermer ces personnes. Cela irait à l'encontre de leur bien-être et de notre éthique. Nous faisons donc en sorte qu'elles ne croisent personne. Par exemple, s'il est impossible, pour diverses raisons, de les faire manger dans leur chambre, nous les servons à table, dans l'espace restauration, mais seules. »

### Pénurie de matériel

Afin d'éviter au maximum la propagation de l'épidémie, les mesures d'hygiène ont été renforcées de manière drastique avec l'intervention, grâce à l'Agence régionale de santé (ARS), d'une infirmière hygiéniste. « C'est le grand ménage de printemps tous les jours », confirme M<sup>me</sup> Filhol. « Plusieurs fois par jour, tous les points de contact (rampes, interrupteurs, poignées de portes, barres de lit, etc.) sont désinfectés avec de la javel diluée. Des bidons de gel hydroalcoolique sont également mis à disposition », précise M<sup>me</sup> Rineau. Cependant, comme quasiment tous les professionnels de santé en France, la MRI doit faire face à une pénurie de matériel. « Au début de l'épidémie, nous avons manqué de masques. Depuis une quinzaine de jours, la situation est un petit peu moins tendue. L'ARS nous en alloue un quota hebdomadaire. Cette meil-

leure vision du stock nous permet de nous organiser en conséquence. Cependant, si des habitants ont chez eux des masques chirurgicaux, FFP2 ou 3, qu'ils n'hésitent pas à nous en faire don : nous en avons encore besoin, souligne M<sup>me</sup>

## « il y a, d'une part, le Covid-19 et, d'autre part la détérioration psychologique et physique liée à la solitude et à l'ennui. »

Aurélien Pariente

Rineau. À l'heure actuelle, nous manquons de sur-blouses. Alors, nous essayons de trouver des solutions comme les réutiliser (après les avoir lavées de manière sécuritaires) ou les fabriquer nous-mêmes ». Barbara Filhol renchérit

« nous avons développé des stratégies. Par exemple, quand le matin un médecin rentre dans une chambre pour prendre la température d'un résident, il lui apporte son plateau de petit déjeuner en même temps. Ainsi, nous évitons de gâcher du matériel. » La polyvalence semble être devenue le maître-mot selon M. Pariente, « la solidarité est de mise : chacun prête main-forte. Le personnel administratif volontaire a été redéployé auprès des résidents. Nous avons également reçu le renfort d'agents de la ville. » Barbara Filhol poursuit, « des liens interprofessionnels se sont tissés. La charge de travail est énorme et le personnel est épuisé, à bout. Cependant, toutes les professions sont mobilisées pour continuer à faire des maisons de retraites des lieux de vie, y faire entrer la lumière. C'est notre métier, nous sommes là pour ça ! »

### L'alerte ne date pas d'aujourd'hui

Au 8 avril, sur l'ensemble des sites de la MRI, une quarantaine de résidents avaient été infec-

tés par le coronavirus soit environ 10% de la population. « Les médias se focalisent sur le nombre de décès dans nos établissements, encourageant un Ephad bashing », note M<sup>me</sup> Rineau. Cependant, n'oublions pas que même si nous avons à cœur la santé de nos résidents, il s'agit d'une population âgée, fragile, qui présente des risques de contamination plus forts. Aujourd'hui, les regards sont braqués sur nous. Alors, lorsque tout cela sera terminé, il ne faudra pas nous oublier. Cela fait des années que nous alertons sur le manque de moyens matériels et humains. Nous espérons que les citoyens resteront à nos côtés pour exiger que nos établissements soient mieux dotés. Avoir un système de santé digne, à la hauteur de ce pays et de ce que nous savons faire. Qu'une telle catastrophe sanitaire ne se reproduise pas ! De notre côté, nous aurons tout fait, nous aurons tenu la barre jusqu'au bout ! » /

### RENSEIGNEMENTS :

Dame-Blanche : 01 43 94 62 00.

Hector-Malot : 01 41 95 41 00.



### « La situation actuelle des Ehpads est un véritable scandale d'État »

Face au Covid-19, les maisons de retraite manquent de moyens. Jean-Philippe Gautrais, maire de Fontenay, a signé une tribune dans le journal *Le Monde*, le 13 avril, avec douze autres élus et responsables de la santé. Ils y dénoncent une « indifférence morbide » menaçant la vie des résidents de ces établissements.

<https://www.lemonde.fr/idees/>

# « Le virus a exacerbé les craintes du quotidien »

Comment se passe la vie en confinement pour les personnes handicapées et leur entourage ? Quelles sont les aides et quels aménagements sont possibles ? Éléments de réponse...

« Je ne peux plus aller à la piscine et ma recherche d'emploi, dans le domaine de l'infographie, est bloquée. Pour garder un lien avec l'extérieur, je poste sur les réseaux sociaux, j'appelle mes grands-parents deux fois par semaine et je m'entretiens régulièrement, via Skype, avec mon job-coach. » Lorsque l'on demande à Guillaume, un jeune homme autiste, comment se passe son confinement, sa réponse n'est pas très différente que celle de la plupart des gens. C'est ce que confirme Dominique, sa maman, avec qui il habite. « Tout se passe aussi bien que possible en cette période. Si l'on excepte le fait qu'il ne peut plus aller faire les courses tout seul, il n'y a pas vraiment de complications. Cependant, l'inactivité est pour lui une source d'angoisses. La recherche d'emploi, déjà compliquée à cause des regards portés sur son handicap, étant devenue impossible, il s'est recentré sur son activité d'artiste auto-entrepreneur (ndr : Guillaume est l'artiste Yaume-C dont nous vous avons parlé à plusieurs reprises dans nos colonnes).

Grâce à un long chemin parcouru, Guillaume est aujourd'hui autonome. Nous avons de la chance. Pour beaucoup de personnes dans la même situation, les choses sont bien plus complexes : les changements, le manque de liberté, les nouvelles règles et la frustration peuvent être source de repli sur soi et de crises d'angoisse parfois violentes. »

## Aménagement du confinement

Afin de mieux prendre en compte les difficultés rencontrées par les personnes handicapées et leur entourage pendant cette période, le gouvernement a annoncé le 2 avril un aménagement des conditions de confinement. Désormais, tout en respectant les gestes barrière, les personnes handicapées qui connaissent des troubles importants du comportement ou une altération de leur santé mentale sont autorisées à sortir plus longtemps, plus loin et plus fréquemment. Accompagnées ou non, elles doivent cependant pouvoir justifier de leur handicap et être munie, comme tout

un chacun, de l'attestation dérogatoire de déplacement. « Cette mesure était très attendue, explique Marie-Françoise Lipp, responsable de la mission Handicap. La vie confinée peut-être très compliquée pour ces personnes notamment atteintes de troubles du neuro-développement ou d'hyperactivité. Ce sont des personnes qui ont besoin de sortir, d'avoir une activité. Beaucoup, également, avaient peur de ne plus bénéficier des aides auxquelles elles ont droit. La plupart ont été prorogées automatiquement de 6 mois. Cependant, pour toute question, ou pour obtenir de l'aide, il ne faut pas hésiter à contacter les administrations, dont le CCAS, qui continuent à assurer une permanence téléphonique. »

## Maintenir le lien

Pauline\* est âgée d'une cinquantaine d'années. D'ordinaire, elle est employée au sein d'un Esat (établissement et service d'aide par le travail). Elle y travaille la journée et, le soir, elle rentre chez ses parents avec qui

elle vit. « Pour des raisons de sécurité, son établissement a fermé. Nous vivons donc ensemble en permanence, nous dit Marie\* sa maman retraitée. Très vite, nous avons mis en place un programme pour nous occuper. Si, désormais, c'est grasse matinée tous les jours, l'après-midi nous avons différentes activités. Nous faisons de la gym toutes les deux, des jeux, de la musique (elle aime beaucoup la chorale). Même si, souffrant d'un retard mental, ma fille est dépendante, les choses se passent plutôt bien et le CCAS nous contacte toutes les semaines pour prendre des nouvelles. Moralement, par contre, c'est plus difficile. Nous avons tous très peur du virus : que se passerait-il si elle ou nous l'attrapions ? Qui s'occuperait d'elle si à cause de la maladie nous ne pouvions plus le faire ? Le coronavirus a, en quelque sorte, exacerbé les craintes qui nous taraudent au quotidien. » Pour répondre à ces interrogations et apporter un soutien, de nombreuses associations ont, elles aussi, mis en place des permanences téléphoniques. C'est le cas, par exemple, de la Maison des aidants. « Nous sommes dans une période de psychose qui touche particulièrement les personnes fragilisées et leur famille, assure Marie-Hélène Ortega, infirmière et bénévole formatrice. Que ce soit pour les orienter vers d'autres professionnels selon leurs besoins ou tout simplement pour échanger et les rassurer, nous restons à leurs côtés. Nous pouvons également prodiguer des conseils pour que le confinement se passe le mieux possible. Par exemple, ne pas trop regarder la télévision qui est source d'angoisses. Garder, autant que possible, les habitudes et rituels du quotidien. S'aménager des fenêtres distrayantes (regarder un film, écouter de la musique, jouer tous ensemble). Et, surtout, il est important de garder contact avec l'extérieur, avec ses proches et de ne pas s'isoler. Partout en France, des mouvements de solidarité se sont organisés : n'hésitez pas à les contacter ! » / Sébastien Sass

\* Les prénoms ont été changés.

## INFORMATIONS PRATIQUES :

**CCAS :** 01 49 74 75 49/75 66

**Maison des aidants :**

maisondesaidants.com ou 05 53 24 97 27

**Numéro d'urgence pour les sourds et malentendants :** 114 (gratuit, accessible en visio, chat, sms ou fax).

**Centres médicaux psychologiques :**

01 48 75 19 00 (enfants)

ou 01 48 76 47 45 (adultes).

**handicap.gouv.fr :** site internet regroupant toutes les informations utiles dont une Foire aux questions au sujet du handicap et du covid-19.



crédit : DR

## LA HALTE FONTENAYSIENNE

La ville livre à l'association des repas pour ses usagers.

# Maintenir l'accueil des plus démunis

L'association La Halte Fontenaysienne continue d'ouvrir ses portes afin de maintenir le lien avec les plus démunis.

« **Restez chez vous** » est le mot d'ordre que l'on entend partout. Mais que faire quand on n'a pas de toit ? L'association La Halte Fontenaysienne, située dans le quartier des Alouettes, propose un accueil de jour aux personnes en grande précarité et sans domicile fixe. Suite à l'annonce du président de la République, le 16 mars, des mesures de confinement pour stopper l'épidémie du coronavirus, le lieu a dû s'adapter à la situation. « *Les personnes que l'on reçoit actuellement vivent dehors et n'ont aucune autre solution. Ils sont trente cinq à venir ici tous les matins* », explique Viviane Raffin, directrice du lieu.

### La permanence du lien

Depuis le début de l'épidémie, La Halte applique les mesures de distance sanitaire malgré la défiance des usagers accueillis. Au départ, ils ne respectaient pas vraiment les gestes barrières. C'est quand le personnel de l'association les a reçus muni de gants et de masques, que la situation est devenue plus concrète pour

eux. « *Bien que l'on soit en sous effectif - certains collègues sont touchés par le covid-19 - nous sommes restés présents tous les jours sans interruption et avons maintenu le lien. Nos familles sont confinées mais nous venons travailler. C'est une gageure de garder ouverte la structure* », souligne la directrice. Ainsi les personnes accueillies ont le sentiment de ne pas être oubliées car les équipes de la Halte sont parfois les seules personnes avec qui elles peuvent discuter pendant la journée. L'accès aux services habituels est toujours possible comme les appels au 115, les aides administratives, l'accompagnement social, le chargement des portables, le courrier. À cela s'ajoute, en période de confinement, la distribution des autorisations de sortie.

### Recherche de bénévoles

La municipalité et des citoyens ont réagi aux appels lancés par l'association afin d'aider les plus démunis. La ville a mobilisé le vestiaire d'un stade ainsi que deux agents. Les bénéficiaires de l'association peuvent

ainsi s'y laver dans des conditions conformes aux mesures barrières. La cuisine municipale, La Fontenaysienne, prépare des repas chauds et équilibrés, que La Halte leur propose le midi dans des barnums aménagés spécialement pour la situation. « *L'engagement de la commune est ressenti par nos usagers comme une reconnaissance de leur personne même s'ils n'ont pas de logement fixe.* » Néanmoins, en nombre insuffisant actuellement, les membres de l'association craignent de ne pouvoir maintenir longtemps le lieu ouvert. Suite aux demandes d'habitants, un appel aux dons a été lancé par l'association sur son site Internet. « *Cette mobilisation nous donne encore plus la pêche pour ouvrir chaque matin mais nous avons toujours besoin de bénévoles pour donner un coup de main* », conclut M<sup>me</sup> Raffin. / Mélissa Quénel

**La Halte Fontenaysienne.**  
**Accueil de jour La Halte,**  
**agrée Fondation Abbé Pierre :**  
**[www.lahalte.org](http://www.lahalte.org)**  
**Contact : [info@lahalte.org](mailto:info@lahalte.org)**

**Suite à l'annonce du président de la République, le 16 mars, des mesures de confinement pour stopper l'épidémie du coronavirus, le lieu a dû s'adapter à la situation.**  
**« Les personnes que l'on reçoit actuellement vivent dehors et n'ont aucune autre solution. Ils sont trente cinq à venir ici tous les matins. »**

Viviane Raffin

# Des bénévoles prêts à vous venir en aide !

Depuis le début du confinement, des citoyens se mobilisent pour aider aux courses alimentaires ou à la promenade d'animaux de compagnie.

« Pour les personnes âgées, fragiles, parents célibataires ou le personnel soignant : des citoyens bénévoles peuvent vous venir en aide. » Ce message, c'est celui d'affiches réparties dans les rues de Fontenay et Vincennes proposant une aide aux courses pour les personnes en ayant besoin. Cette action citoyenne a été initiée par Charlotte Redon, ostéopathe, très vite rejointe par Valérie Fejan, bibliothécaire. « Je suis en chômage technique alors je me suis demandé comment je pouvais venir en aide aux autres. J'ai commencé par en parler à mes voisins, à mettre des posts pour du bénévolat, et ça a très bien pris », raconte Charlotte. La première semaine de confinement a servi à la mise en place du projet, aux premières poses d'affiches dans les rues des deux villes ainsi qu'au rassemblement des volontaires sur un groupe WhatsApp. « Au 10 avril nous comptons 70 bénévoles, c'est plus que le nombre de demandeurs d'aide. L'objectif maintenant est d'augmenter notre visibilité. On compte sur la bouche-à-oreille et la communication internet

pour faire en sorte que les personnes âgées, isolées et fragiles notamment, osent nous contacter davantage espère M<sup>me</sup> Redon. Ils sont souvent méfiants par nature alors, pour les rassurer et éviter aussi les profiteurs, nous demandons à tous les volontaires une copie de leur carte d'identité. Cela donne de la crédibilité au projet et permet aux personnes en besoin d'avoir confiance pour faire appel à nous. »

## Respect des mesures d'hygiène

La prise de contact entre bénévoles et demandeurs d'aide suit un protocole simple et efficace, comme elles le décrivent, géré uniquement par les deux femmes : « nous avons centralisé tous les appels sur nos deux numéros. Quand un citoyen volontaire nous contacte, on prend son identité et son adresse puis on l'ajoute sur le groupe WhatsApp. Lorsqu'une personne en besoin nous téléphone, nous prenons sa demande et la publions ensuite sur le groupe. C'est le bénévole le plus proche géographiquement qui s'occupera de la course en question afin d'éviter tout

NOUVELLE URGENTE de votre AMICALE  
Mars 2020

## SOLIDARITÉ BAGUETTE DE PAIN AVEC NOS HABITANT.E ; S

Votre Amicale vous propose une aide immédiate pour les personnes à mobilité réduite et qui ne peuvent attendre plus d'une heure devant la boulangerie de Charles Garcia. On doit être au coude à coude pendant cette guerre.

Chaque matin, nous vous proposons une baguette livrée en fin de matinée. Comment ?

- 1) Vous faire connaître par mail ([bernardthoreau@gmail.com](mailto:bernardthoreau@gmail.com))
- 2) Ou laisser une demande sur papier libre et la déposer dans notre boîte à lettres (25 Avenue des Olympiades)
- 3) Nous vous livrons sans contact (c'est important) en vous alertant et on vous dépose devant votre porte la dite baguette enveloppée d'un sac papier. On fait seulement toc toc et vous n'ouvrez pas de suite.
- 4) Quand vous le pouvez, vous mettez une pièce de 1 € dans notre boîte à lettres.
- 5) La livraison commence le lendemain de votre demande.
- 6) Pas de livraison le lundi, la boulangerie est fermée.

Soyons solidaires

Permanence Amicale du mardi fermée jusqu'à ....mais on est présent par mail....

Bureau de l'Amicale Jean Zay Picasso La Fontaine

Les actions citoyennes se multiplient dans tous les quartiers de la ville, comme sur l'image à Jean-Zay.

**« Je suis en chômage technique alors je me suis demandé comment je pouvais venir en aide aux autres. J'ai commencé par en parler à mes voisins, à mettre des posts pour du bénévolat, et ça a très bien pris. »**

Charlotte

déplacement inutile. » Crise sanitaire oblige, chaque aide apportée est réalisée dans les règles d'hygiène imposées. « Les aidants respectent les mesures de distanciation et prennent des précautions sanitaires comme le port de gants, par exemple », assure Valérie. « On est très carré là-dessus, nous faisons souvent des rappels : éviter les contacts physiques et ne s'approcher de l'aidé qu'une seule fois, à la livraison des courses pour récupérer le chèque », poursuit Charlotte. En plus des achats alimentaires, le dispositif a également été étendu à la sortie d'animaux domestiques et un appel est lancé à de nouveaux bénévoles pour la mise en place d'une écoute téléphonique. « Certains souffrent surtout de l'isolement social. Nous souhaitons donc proposer cette aide aux personnes âgées les plus en détresse », conclut Charlotte Redon. / Garance Tartès

CONTACTS :

Charlotte Redon : 06 79 10 68 88

Valérie Fejan : 06 95 84 59 06



## DON DU SANG

# La collecte se poursuit

Malgré le confinement actuel pour cause de pandémie, l'Établissement français du sang continue à organiser des collectes en mettant en place des mesures de sécurité.

« Pour répondre aux besoins des patients pour lesquels les transfusions sont vitales, la collecte de sang doit absolument se poursuivre », rappelle l'Établissement français du sang (EFS) Île-de-France. Dès le début du confinement, celui-ci a lancé un appel à la mobilisation. À Fontenay, l'association des donneurs de sang bénévoles (ADSB), composée de six médecins, huit infirmières et quatre secrétaires, a coordonné la séance du 9 avril, à l'hôtel de ville. Une habituée du don nous explique : « quand j'ai vu qu'ils cherchaient des donneurs, je n'ai pas hésité une seule seconde afin de venir en aide aux personnes qui en ont besoin. L'équipe portait gants et masques, il y en avait aussi pour les donneurs. J'ai répondu au même questionnaire que d'ordinaire, suivi d'un entretien avec un docteur. Il m'a demandé si je n'avais pas eu de fièvre ou de rhume récemment. » Les mesures de précaution comme les gestes barrières ainsi que les règles de distanciation d'un mètre

entre chaque personne, ont été mises en place sur tous les sites de dons. Les donneurs peuvent y être accueillis à l'exception de ceux présentant des symptômes grippaux. « Des tests classiques sont effectués sur les prélèvements mais pas spécifiquement pour le Covid-19, car ce virus n'est pas transmissible par le sang », souligne Perrine Sagnes, chargée de communication de l'EFS d'Île-de-France.

Si certaines collectes ont été supprimées notamment celles qui se déroulaient dans des sites aujourd'hui fermés : les établissements scolaires, entreprises, lieux culturels... d'autres sont organisées à la dernière minute, avec bien souvent le soutien des collectivités.

### Des rendez-vous en ligne

« Donnez votre sang en toute sécurité en programmant vos dons ! » titrait le communiqué de presse de l'EFS du 31 mars invitant les donneurs à organiser leur venue. Dorénavant,

**« quand j'ai vu qu'ils cherchaient des donneurs, je n'ai pas hésité une seule seconde afin de venir en aide aux personnes qui en ont besoin. L'équipe portait gants et masques, il y en avait aussi pour les donneurs. »**

une habituée

ils doivent prendre rendez-vous sur le site, en téléphonant ou sur l'application smartphone Don du sang. « Un test d'éligibilité d'une dizaine de questions est disponible en ligne évitant de se déplacer pour rien », complète Perrine Sagnes. Les donneurs sont autorisés à se rendre sur les lieux de collecte, en ayant rempli l'attestation officielle de déplacement ou une déclaration sur l'honneur indiquant aller donner leur sang, au motif de l'assistance aux personnes vulnérables. « On espère que les dons se feront sur la durée pour ne pas avoir une baisse des stocks afin de subvenir aux besoins des patients durant le confinement », conclut la chargée de communication. / Mélissa Quénel

**Prochaine collecte de sang le 23 mai, de 8h30 à 13h30, à l'école Michelet. RENSEIGNEMENTS : [www.fontenay.fr](http://www.fontenay.fr) En attendant, il est possible de s'inscrire pour les autres dates se déroulant dans les villes alentours. [dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)**



## VIOLENCES INTRAFAMILIALES

# Faire front !

Pendant le confinement, des dispositifs restent actifs pour venir en aide aux femmes et enfants victimes de violences intrafamiliales.

Le 17 mars notre pays entrait dans une période de confinement toujours en cours. Cette mesure nécessaire dans la lutte contre l'épidémie de Covid-19 impacte encore davantage les femmes et des enfants victimes de violences intrafamiliales. Ne pouvant plus s'éloigner du domicile ni aller voir des amis, contraintes de partager 24h de leur temps avec un compagnon agressif, quelques 200 000 femmes et leurs enfants se retrouvent en position d'extrême vulnérabilité. Dix jours après le début du confinement, ces violences avaient augmenté de plus de 30% en France. La fermeture temporaire des centres d'hébergement, le passage au télétravail et le fonctionnement à distance de services publics et des associations d'accueil, d'écoute et d'orientation, n'ont rien arrangé. Sans compter la réduction de l'accès aux soins des hôpitaux sous tension.

Pourtant, des territoires et des collectivités engagés dans la lutte contre les violences conjugales et intrafamiliales, et qui disposent d'un maillage institutionnel et associatif plus efficace et plus étendu pour l'accompagnement des victimes, s'en sortent mieux.

### Continuité pendant la crise

C'est le cas du Val-de-Marne qui n'a, pour l'instant pas constaté de flambée, comme le confirme l'Espace départemental des solidarités, placé en première ligne. Idem à Fontenay. « Face à la durabilité du confinement qui est une vraie inquiétude, les associations et les structures spécialisées qui composent le réseau local de lutte contre les violences conjugales, sont restées extrêmement mobilisées et se sont organisées », précise Clémentine Bretagnolle, en charge de la mission Droits des femmes-égalité, à la mairie de Fontenay.

« Les dispositifs ont été adaptés pour continuer à fonctionner pendant cette crise. Les femmes victimes de violences peuvent et doivent continuer à les solliciter. Elles seront écoutées, suivies, pourront être mises à l'abri si nécessaire, des solutions seront trouvées. » Le commissariat de police prend toujours les plaintes. Le tribunal de grande instance de Créteil continue à produire des ordonnances de protection. Alertées par les victimes, les pharmacies de la commune peuvent effectuer des signalements auprès de la police.

De son côté, le Centre communal d'action sociale n'a pas levé le pied. « Je garde un contact téléphonique deux fois par mois avec une dizaine de femmes, dont trois sont confinées avec une personne violente », confirme Sophie Gloux, travailleuse sociale au CCAS. Elle prend de leurs nouvelles, les soutient moralement, suit leur

## CONTACTS UTILES

### ASSOCIATION FEMMES SOLIDAIRES DE FONTENAY :

01 48 77 21 16 ou mail à [femmes.solidaires.fontenay@gmail.com](mailto:femmes.solidaires.fontenay@gmail.com)

### ASSOCIATION HOME :

09 54 72 11 95

### RÉFÉRENTE VIOLENCES CONJUGALES DU CCAS :

01 49 74 75 62

### CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ :

01 49 74 76 56

### COMMISSARIAT :

faire le 17 ou se rendre sur place au 26, rue Guérin-Leroux

### ESPACE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS DE FONTENAY :

01 56 71 47 35

### POUR DONNER L'ALERTE :

faire le 114

### MAISON DE LA PRÉVENTION-POINT ÉCOUTE JEUNES :

07 68 60 91 48

### TGI DE CRÉTEIL/

### BUREAU D'AIDE AUX VICTIMES :

0 800 17 18 05

dossier. Le centre communal gère également quatre logements dédiés. « Les femmes ne doivent surtout pas se replier sur elles-mêmes », conclut Clémentine Bretagnolle. / Frédéric Lombard

Comme les 35 000 autres communes de France, Fontenay vit claquemurée. Les parcs et les squares de la ville sont fermés et le service des Espaces verts a été réorganisé. Partout sur la planète ce confinement offre un répit au règne animal et végétal. Mais il demeure symbolique à l'échelle de la destruction accélérée de la biodiversité.



# L'environnement sous cloche

**Une ville quasi silencieuse comme en état d'apesanteur, des rues désertes, les commerces non essentiels fermés, l'accès aux parcs et aux squares interdit, en ce temps de Covid-19 Fontenay vit confinée.** Et, comme ailleurs le bruit des oiseaux qu'on percevait auparavant en pointillés entre deux vrombissements de moteur est brusquement remonté de plusieurs décibels dans nos oreilles. À Paris les canards ont repris possession des quais de la Seine et des oiseaux nidifient dans les arbres sur les Grands boulevards. Des rorquals se ré-aventurent dans les calanques de Marseille. Les populations de crapauds ne se font plus décimer sur les routes de campagne. Partout en France, l'épidémie offre un répit bienvenu à la faune sauvage. Ces moments de calme contraints déstressent les animaux. Dans les parcs de nos villes, les naturalistes prévoient une recrudescence des espèces, les oiseaux en particulier car ils adaptent très vite leur comportement.

L'état général de la biodiversité s'améliore. Mais qu'on ne s'y trompe pas, la faune et la flore vivent une parenthèse enchantée mais temporaire. Avec le retour de l'activité reviendra celui des nuisances.

## Une parenthèse enchantée

Faut-il rappeler que la cause majeure de déclin de la biodiversité, c'est la pollution, la réduction des milieux naturels, la déforestation, l'élevage intensif, les pesticides sur les cultures. 60% des populations d'animaux sauvages ont été perdues en 40 ans sur terre. Et on n'en voit pas le bout à moins d'une accentuation de la mobilisation citoyenne pour imposer d'autres choix de développement. On sait qu'à travers la mise en place d'un Agenda 21 local Fontenay fait, depuis longtemps, sa part de colibri en matière de préservation et de diversification de la biodiversité. Pour les habitants aussi, la situation vécue au quotidien est hors normes. Prévention et sécurité oblige, l'heure

est aussi à un service minimum dans les espaces verts de la commune. « *Tous les parcs urbains et lieux en extérieur sont fermés, mais là où les clôtures ne sont pas suffisamment hautes, certains ne respectent pas toujours les consignes et nous les retrouvons notamment sur les aires de jeux d'enfants et les city stade, ce qui obligent nos agents à intervenir pour ramasser les papiers* », constate Mélanie Roger responsable du service Espaces verts de la ville. Si on ne bine plus dans les massifs, le paillage permanent limite la montée des herbes. Mais on reporte à plus tard les plantations et la taille des végétaux.

Dans les serres municipales, le roulement du personnel assure une continuité, même si elle est ralentie. « *50% de notre production de fleurs annuelles a pu être sauvé, nous faisons tout notre possible mais les Fontenay-siens ne doivent pas s'attendre à une même qualité de fleurissement cette année* », prévient M<sup>me</sup> Roger. Ici comme ailleurs, le chant des oiseaux est largement plus percep-

**L'état général de la biodiversité s'améliore. Mais qu'on ne s'y trompe pas, la faune et la flore vivent une parenthèse enchantée mais temporaire. Avec le retour de l'activité reviendra celui des nuisances.**

tible. Cependant, les agents encore sur le terrain n'ont pas noté de modifications significatives. Pas de sangliers aperçus aux carrières ni de chevreuils aux Carrières. Quant à la flore, la gestion différenciée des espaces verts et la règle du zéro phyto avaient déjà permis à des végétaux de pointer à nouveau le bout de leurs feuilles ou de leurs pétales. / Frédéric Lombard

**Le plus dur est de ne pas voir ma fille et mes petits-enfants, eux aussi Fontenaysiens.**



## Marie

« **Je suis cadre administrative en ressources humaines à l'Éducation nationale.** Le confinement n'a pas été bien anticipé donc nous avons mis en place des procédures d'urgence dès le 16 mars : équiper les agents pour le télétravail. Tous sont pleins de bonne volonté et font au mieux depuis chez eux, néanmoins certains dossiers nécessitent la présence partielle de personnels sur site. Moi aussi, je me rends au bureau par demi-journées. C'est sûr, nous tirerons des enseignements de cette crise : pour améliorer et adapter l'organisation des services, rationaliser les procédures... Les fonctionnaires sont très mobilisés mais, souffrent également de l'isolement social imposé. Je suis bien plus active sur les réseaux, on apprécie les apéros vidéo qui permettent de garder du lien. Peut-être que les gens se plaindront moins de revenir travailler quand la crise sera finie ! »

## Léo

« **Au Viêt Nam depuis septembre, j'y étais encore quand le virus s'est développé en Asie.** Le pays a plutôt bien géré en fermant ses frontières directement avec la Chine. Mon retour à Fontenay était prévu pour le 28 février mais ce vol avec Air China a été rapidement annulé. Pour m'assurer de rentrer en France, et en sécurité, j'ai avancé mon nouveau billet de 10 jours. Un vol avec trois escales, dans une compagnie moins bonne, et tout à mes frais. Malgré ça, j'ai eu la chance de pouvoir rejoindre mon domicile, ma famille, et j'ai commencé mon stage de commercial. Après trois semaines seulement, on nous a dit « Restez chez vous ! ». Je me considère en chômage technique depuis le confinement mais mon employeur se fait très discret alors, je passe mon temps à la maison, en attente de nouvelles de sa part. »

# Quoi de neuf chez vous ?

Cela fait maintenant un mois que nous sommes confinés. Nous avons souhaité savoir comment vous viviez la situation. Suite de vos témoignages...

## Valentine

« **Je suis une retraitée de 82 ans mais travaille encore.** Avec l'annonce du confinement, tout a dû s'arrêter. Je ne sors qu'à l'épicerie au coin de la rue pour faire des courses. Je m'occupe en faisant du rangement, du tri, de la lecture. Mon mari et moi regardons des films ensemble également. Le plus dur est de ne pas voir ma fille et mes petits-enfants, eux aussi Fontenaysiens. La famille c'est le plus important alors nous nous appelons très souvent. Je garde aussi du lien avec mes collègues et mes copines grâce au téléphone. Ce qui m'inquiète c'est l'avenir : les changements sur la société. J'espère une prise de conscience de l'importance de la solidarité et de l'entraide entre citoyens. Je me méfie néanmoins des personnes égoïstes qui n'y chercheront que leur intérêt personnel, laissant d'autres (souvent les mêmes) sur le carreau, comme d'habitude. Nous devons utiliser cette période pour réfléchir sur l'humanité ! »

## Éric

« **Je suis auto-entrepreneur à la fois dans l'infographie et dans le bâtiment.** Pour respecter les mesures de restriction de déplacement et de distanciation, j'ai dû cesser cette seconde activité. Je poursuis alors de chez moi la création d'un site internet pour un peintre auvergnat, cela occupe un peu mes journées. Je sors marcher une petite heure tous les jours, j'ai aussi la chance d'avoir un petit extérieur où je peux profiter du soleil quand il se montre ! Néanmoins, confiné seul dans mon appartement, c'est difficile de ne pas pouvoir voir mes enfants, ma compagne et mes amis. Même si nous nous appelons, la solitude commence à peser. »

**Plusieurs festivals sont annulés. Beaucoup ne savent pas, non plus, s'ils vont pouvoir s'en sortir financièrement.**

Tous les soirs sur la tour de La Redoute, la ville rend hommage aux héros du quotidien.

## Frédéric Andrau

« En tant que comédien la base de mon métier, jouer devant du monde, est aujourd'hui impossible. Alors je travaille sur des projets mais, viendra le moment où ils seront confrontés à l'impossibilité de se retrouver en plateau. Par exemple, avec une équipe, nous travaillons à distance sur une pièce qui doit se jouer en juin en Nouvelle-Calédonie et qui aura pour thème le 2<sup>e</sup> référendum d'autodétermination. Comme beaucoup, nous vivons dans le flou : nous ne savons pas si ces projets pourront se concrétiser, nous ne savons pas si nous aurons du travail cet été. Plusieurs festivals sont annulés. Beaucoup ne savent pas, non plus, s'ils vont pouvoir s'en sortir financièrement. Le gouvernement a annoncé des aides mais les pertes sont énormes et très difficiles à quantifier... Bref, nous allons devoir nous serrer les coudes et être solidaires les uns des autres ! »

## Arthur

« Célibataire, je suis confiné seul chez moi et, j'avoue, que cela commence à être difficile à vivre. Du coup, je traîne sur les applications de rencontres. Parfois, on s'envoie des photos, on se fait des "dates" en vidéo-conférence en se disant qu'on se rencontrera en vrai et qu'on ira boire des verres ensemble quand on pourra de nouveau sortir ! »

## Louise

« L'une des choses qui me manque le plus en cette période, c'est de pouvoir lire la presse. D'ordinaire, j'achète au moins trois ou quatre titres par semaine ! J'habite le quartier du Village et, dans le coin, les deux marchands sont fermés. Les articles sur Internet, c'est bien et nécessaire mais ce n'est pas la même chose. Sur le web, j'ai tendance à ne cliquer que sur ce qui m'intéresse alors qu'en feuilletant un magazine, je peux tomber sur des sujets dont je n'ai, a priori, pas grand-chose à faire mais qui se révèlent passionnants. Pour cela, j'en veux un petit peu à Monoprix qui, il y a quelques années, a décidé de vendre de la presse provoquant, je pense, la fermeture du relai qui se trouvait rue Dalayrac pour, finalement, arrêter. »

## Solène

« Je suis éducatrice jeunes enfants au sein de la crèche associative parentale La Ribambelle, située rue Boschot. La crèche a très vite fermé après l'annonce du confinement car nous n'avions que deux enfants de personnels soignants qui ont été redirigés vers une crèche municipale. Pendant le confinement, nous faisons tout pour conserver le lien entre les enfants mais aussi les parents. Nous proposons des activités à faire à la maison (parcours moteur, petit jardinage, arts plastiques) et avons par exemple un temps chanson via l'application zoom. Une maman anime aussi des cours de yoga. Les parents nous envoient des photos que nous partageons avec toutes les familles de la crèche. Tout cela est très important, en particulier pour les parents isolés ou les enfants uniques qui n'ont plus de contact avec d'autres enfants depuis un mois. »

## Louise

« Je suis enseignante dans une classe ULIS – Unité localisée pour l'inclusion scolaire, dispositif qui permet la scolarisation d'enfants en situation de handicap dans des établissements scolaires ordinaires – au sein d'une école élémentaire située en REP. Mes élèves sont des enfants autistes, trisomiques ou qui souffrent de retards cognitifs importants. Je fais ce que je peux à distance : j'envoie des exercices par mail aux parents et des vidéos de moi. C'est important que les enfants me voient. Ces enfants ont besoin de rituels, de repères, qui ont disparu avec le confinement. Je n'utilise pas Classroom. D'une part, l'outil a été mis en place à J+2 (nous n'en bénéficions pas comme au collège ou au lycée). D'autre part, je ne souhaitais pas ajouter de charge supplémentaire aux parents. »

## Sébastien

« Je travaille dans une société d'aide à domicile à Paris. Je gère une équipe de quatorze auxiliaires de vie, en première ligne sur le front du coronavirus. Elles sont équipées (masques, gel) mais leur travail est actuellement très délicat. Malgré leurs craintes, ces femmes remplissent leur mission avec abnégation : aider les plus fragiles à déjeuner, faire leurs courses, prendre leur douche. C'est parfois le seul contact de la semaine de nos bénéficiaires dont beaucoup de personnes âgées. Elles ne lâchent rien, pour que la crise sanitaire ne se double pas d'une crise sociale. Ce sont des femmes admirables dont le métier devrait être mieux considéré et valorisé. Leur travail est indispensable. »





## CONTINUITÉ DU SERVICE PUBLIC

# Garder le lien avec les usagers

**« J'ai demandé à mes élèves de se jouer les scènes au téléphone. »**

Agnès Arnaud

La direction des Affaires culturelles de la ville assure la continuité pédagogique des pratiques artistiques afin de garder le lien avec son public.

« Depuis le début du confinement, les professeurs des pratiques artistiques de la direction des Affaires culturelles sont en contact avec leurs élèves. L'objectif est de continuer à suivre un rythme de cours régulier en attendant la réouverture des équipements », explique Pascal Ruffin, en charge du secteur Communication de la direction des Affaires culturelles (DAC). Les pratiques artistiques dispensées au conservatoire Guy-Dinoird, à l'école d'arts plastiques et à l'espace Gérard-Philippe ont dû être suspendues suite aux mesures de confinement liées au Covid-19. Au total, ce sont 1 355 élèves qui ne peuvent plus suivre normalement les enseignements proposés par une quarantaine de professeurs.

## Une continuité pédagogique

Les équipes pédagogiques de la DAC ont mis en place, comme ce qui se fait dans l'éducation nationale, des

outils numériques à disposition des élèves. Des « padlets », pages Internet sur lesquelles s'affichent des textes, images et des extraits sonores ou vidéo, ont été créés. Les professeurs du conservatoire en proposent un réunissant toutes les informations utiles et ciblées selon la pratique de chacun. Cela peut-être des exercices ou des jeux en ligne qu'ils corrigent par la suite. « Nous avons mis aussi en place des cours à distance afin d'assurer une continuité pédagogique », complète Pascal Ruffin. Les enseignants gardent le lien avec les plus petits via les adresses de courriel des parents. Pour le théâtre, des jeux verbaux ou de langage sont proposés. Les plus grands ont des textes à apprendre. La professeure de claquettes Odile Rigaux a enregistré chez elle des petites vidéos de pas à répéter pour ses élèves. Pour les cours adultes, les applications Skype, Zoom ou WhatsApp sont utilisées. Ce sont des plateformes en ligne où les gens peuvent

discuter à plusieurs et même se voir s'ils disposent d'une webcam. « J'ai demandé à mes élèves de se jouer les scènes au téléphone. C'est ce que je faisais quand j'étais en tournée et que je devais apprendre une autre pièce. Cela leur permet d'échanger entre eux, de rigoler et surtout de rester en contact », explique Agnès Arnaud, responsable de l'équipe pédagogique de l'espace Gérard-Philippe. Cette professeure de théâtre a mis en ligne via le « padlet », des liens pour visionner des pièces de Molière.

## Rompre l'isolement

Une newsletter spéciale confinement a été créée par les Affaires culturelles. « Il est primordial de rompre l'isolement en ouvrant des fenêtres culturelles et en offrant à nos publics des activités à faire seul ou à plusieurs pendant cette période inédite », souligne M. Ruffin. Elle est envoyée tous les mercredis et regroupe une variété

de contenus culturels. La dernière par exemple, proposait de revoir le spectacle *La nuit où le jour s'est levé* de la Compagnie Le Théâtre du Phare, en résidence à Fontenay. Une playlist consacrée à Manu Katché et Les Amazones d'Afrique était écoutable en ligne, à défaut pour les spectateurs de les avoir vus en live, leurs concerts ayant été annulés suite à la fermeture des établissements culturels. Des ressources numériques choisies par l'équipe de la médiathèque sont également consultables sur le site Internet de la ville. Pour Helena Bricheteau, responsable du site, sélectionner des contenus « fait partie des missions des bibliothécaires. C'est essentiel de ne pas perdre le contact avec nos adhérents car nous sommes avant tout un lieu de vie. Les rencontres et les débats que nous programmons @ sont actuellement mis entre parenthèses. Ils reprendront dès que possible. » / Mélissa Quénel

## RENSEIGNEMENTS :

[www.fontenay.fr](http://www.fontenay.fr)

Contact : [dac@fontenay-sous-bois.fr](mailto:dac@fontenay-sous-bois.fr) ou directement auprès des équipements.



# S'aérer l'esprit !

**MÉDIATHÈQUE.** « Toute l'équipe de la médiathèque est mobilisée afin de recenser et sélectionner des ressources numériques pour nos adhérents mais aussi pour ceux qui durant cette période de confinement souhaitent nous découvrir », explique Helena Bricheteau, responsable du lieu. À défaut de pouvoir s'aérer en sortant, une rubrique « S'aérer l'esprit » vient de voir le jour sur le site Internet de la ville. Actualisée quotidiennement, cette rubrique s'organise autour de thèmes ou différents types de supports accessibles à tous. On y trouve de la musique, des podcasts, des sites ressources sur le cinéma et la vidéo, des sélections de e-book. « Les liens hypertextes réorientent vers les sites des musées qui proposent des animations intéressantes, des sélections de jeux vidéos, ou des ateliers pour fabriquer des objets chez soi. » Le site Internet disposait déjà de deux plates-formes accessibles en ligne aux adhérents. Naxos, une discothèque numérique qui regroupe plus de 30000 disques de classique, jazz, blues... C'est aussi un outil pédagogique avec des bases de données sur l'histoire de la musique et des fiches sur les compositeurs. L'autre ressource, Eurêka, financée par le conseil général du Val-de-Marne, regroupe 200000 contenus numériques. Réservée habituellement aux abonnés des médiathèques du département, elle est accessible à tous pendant la période de confinement. On y trouve par exemple des idées de jeux et de loisirs créatifs réalisés par des illustrateurs, des spectacles pour enfants diffusés en accès libre... Le public est au rendez-vous ! Le site de la médiathèque enregistre actuellement plus de visites qu'en temps normal... / MQ

**Médiathèque Louis-Aragon : [www.fontenay.fr](http://www.fontenay.fr) ou [www.mediathèque.fontenay.fr](http://www.mediathèque.fontenay.fr) - Facebook Médiathèque Louis Aragon, Fontenay-sous-Bois**

## CONFINÉS MAIS OCCUPÉS



## Tranches de vie

**ÉMISSION.** Quel est le point commun entre un perroquet et une soucoupe volante ? Si vous ne le voyez pas, c'est que vous avez manqué l'une des émissions cultes des trente dernières années : Strip-Tease ! Loin du héros national à houppette et pantacourts, Strip-Tease est une série documentaire belge qui suit le quotidien de personnes ordinaires. Les journalistes se plaçant à la hauteur de leurs sujets, suivant la grammaire de la fiction, chacun de ses épisodes réussi à faire ressortir ce qu'il y a de plus original, loufoque, attachant ou révoltant en ces monsieur et mesdames « tout le monde ». Repas, cuisine, moments de la vie familiale ou professionnelle : c'est dans leur vie de tous les jours que « l'émission qui vous déshabille » suit ses protagonistes et crée, ainsi, une galerie de personnages, témoins de leur époque et de leurs conditions sociales. Parfois sordides mais souvent drôles, près de 250 épisodes ont été mis en ligne sur le site de la chaîne de télévision RTBF.

En accès gratuit, ils offriront à tous un moment d'évasion... Direction le plat pays ! / Seb. S

**Site : [rtbf.be](http://rtbf.be) (rubrique documentaires/société)**

## Un artiste à découvrir



**ILLUSTRATION.** S'étant fait connaître sous le pseudo Monsieur Q, Quentin Zuttion est l'un des illustrateurs les plus doués de sa génération. Peut-être avez-vous déjà croisé le regard de l'un de ses personnages dans les pages de Néon ou sur le site Madmoizelle ? Pour celles et ceux qui n'ont pas eu la chance de découvrir ses magnifiques albums dont *Chromatopsie*, *Appelez-moi Nathan* (écrit avec Catherine Castro) ou *Touchées*, il faudra attendre la fin du confinement afin de ne pas dégrader, encore plus, les conditions de travail des employés de e-commerces et préserver nos petites librairies de quartier. Cependant, en attendant, on peut suivre l'artiste sur les réseaux sociaux. Sur son compte Instagram, notamment, il propose chaque jour ou presque des affiches de films alternatives. De *120 battements par minute* à *Jumanji* en passant par *Black Swan* ou *Titanic*, elles ouvrent une fenêtre salutaire en cette période et offrent une vision nouvelle de ces œuvres qui donne envie de les (re)découvrir. / Seb. S

**Sur Instagram : @quentinzuttion**



## Des recettes à partager !

**PÂTISSERIE.** Pendant cette période, les Fontenaysiens découvrent les joies du fait maison. « Je cuisine plus souvent car j'ai plus de temps », nous confie Céline. Sa recette préférée : les cookies. Elle en réalise au moins une fois par semaine en ce moment. « Pour grignoter c'est mieux que les gâteaux industriels et ils peuvent se conserver une semaine dans une boîte. » Elle nous livre sa recette facile à réaliser et très gourmande qui ravira petits et grands. À vos fourneaux !

**Recette cookies (Pour 20 cookies)**

**Ingrédients :** 2 œufs / 100 g de sucre en poudre / 100 g de beurre mou / 2 sachets de sucre vanillé / 2 cuillère à café de levure chimique / 300 g de farine / 200 g de chocolats coupés en petits carrés / 1 pincée de sel.

**Préparation :** dans un saladier, mélanger le sucre dont celui à la vanille ainsi que le beurre mou. Ajouter les œufs. Dans un second saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Ensuite ajouter, peu à peu le mélange farine, levure, sel dans le premier saladier ; incorporer les pépites de chocolat.

**CUISSON :** Faire des petites boules plates et les déposer sur une plaque du four à 180 degrés entre 11 et 13 minutes.



# TOKYO 2020

## JEUX OLYMPIQUES

# Tokyo 2020 : année zéro

**« Ça n'aurait pas été moral de participer à nos petites compétitions comme s'il ne se passait rien. »**

Étienne Hubert

Les Jeux ont été mis en quarantaine pour un an. Trois sportifs fontenaysiens – Cécilia Berder, Etienne Hubert, Camilla Argüelles – étaient lancés à pleine vitesse dans la dernière ligne droite qualificative...

**Lundi 30/03, date palindrome, miroir.** Le jour où les nouvelles dates des Jeux Olympiques de Tokyo sont tombées. Du 23 juillet au 8 août... 2021. L'olympiade durera cinq ans. Covid-19, nom de code d'un impair. Tokyo 2020+1. Jamais dans l'histoire, les JO n'auront été organisés une année impaire. Annulés par trois fois au XXe siècle lors des deux guerres mondiales (1916, 1940, 1944), jamais les Jeux modernes n'avaient été reportés. Trois milliards d'êtres humains sont confinés. Dehors, le présent a des airs de désert dystopique... On ne joue plus. Le report avait été annoncé le 24 mars par le CIO et le Japon, pays organisateur, une semaine jour pour jour après le début du confinement en France. « Vu la situation sanitaire dans le monde,

*c'est une bonne chose d'avoir reporté les Jeux. Le sport de haut niveau n'est pas la priorité du moment. Ça n'aurait pas été moral de participer à nos petites compétitions comme s'il ne se passait rien. Le monde a autre chose à faire... »* Étienne Hubert, qui avait qualifié le kayak biplace pour Tokyo grâce à sa médaille de bronze aux derniers championnats du monde (À Fontenay n°198), prend tout ça avec philosophie. On entend le Fontenaysien sourire au téléphone : « il n'y a pas grand-chose d'autre à faire. »

### Les Jeux sont défaits

Cécilia Berder, sabreuse de l'équipe de France. « Dans un premier temps, ça n'a pas été facile à gérer. On s'est tellement entraîné. On arrivait en fin de

*course. Quelques jours avant le confinement en France, on avait qualifié l'équipe des sabreuses et ainsi validé trois places pour le tournoi individuel. On avait assuré le top 4 mondial avant le dernier tournoi de qualif'. On était bien. En phase ascendante. Étant donné la situation, on ne voit pas comment les Jeux auraient pu se dérouler. Les dates du report sont tombées, on se projette à J+1. Un an de décalage c'est dérisoire à côté du combat planétaire à mener. »* Camilla Argüelles, pongiste, qui s'apprêtait à disputer en Argentine le tournoi de qualification pour l'Amérique du Sud du 15 au 19 avril avec le maillot albiceleste sur les épaules, dit de son côté : « le report est une bonne chose car tous les pays n'ont pas pris la décision de confiner leur population. Certaines nations continuaient à s'entraîner. Des questions d'équité se seraient posées. Il y a des choses plus importantes dans la vie que le sport. Je le prends bien... » Malicieuse, elle ajoute : « et d'autant mieux que je m'étais déchiré un ischio en décembre et fait une entorse à la cheville au mois de janvier. En attendant,

*j'ai pu récupérer une table pour ne pas rouiller pendant le confinement... »*

### Confinement n'est pas déconfiture

Camilla Argüelles : « je suis chez mes parents. Les voisins nous ont prêté une table. Je peux travailler mon service. C'est la punition en temps normal pour un pongiste, alors que c'est le seul moment où tout dépend de soi. Sinon, je vais courir au parc de la mairie et je me suis même mise au yoga ! » Cécilia Berder tâche aussi de rester zen : « je fais beaucoup de yoga et de méditation. On m'a prêté un vélo d'appartement. Je fais au moins une heure de sport par jour. Loin de mes cinq heures quotidiennes en temps normal... » On termine avec une longueur de philosophie en plus signée Etienne Hubert : « j'ai récupéré des altères à l'INSEP. Je fais avec les moyens du bord, mais c'est le strict minimum. Il faut s'adapter, prendre la vie comme elle vient. Tant qu'on a à manger dans l'assiette et un toit sur la tête, ça va. Les Jeux ne sont que partie remise. » / Christophe Jouan

# Le battement d'ailes du papillon

TAI-CHI-CHUAN. Rien qu'à lire le programme des vidéos de l'association fontenaysienne de tai-chi-chuan (AFTCC) on est déjà relax... « Le yin yang du taï-chi », « les mains croisées s'ouvrent et se ferment », « fermer les yeux pour rajeunir l'esprit... »

Sur les réseaux sociaux de la ville, durant le confinement, il n'y a pas que des séances de sport d'action. Il y a aussi les séances de retour sur soi, avec les jeudis tai-chi (10h30). « Comme tout ce qui est proposé pendant le confinement sur le Facebook de Fontenay-sous-Bois, poésie musique, fitness, le tai-chi a trait à l'évasion. Il permet de trouver son refuge intérieur », dit Jean-Claude Jesionka, vice président de l'association. C'est l'histoire d'un papillon qui rêvait qu'il était un homme qui rêvait qu'il était un papillon. S'essayer au tai-chi-chuan, c'est pratiquer l'art d'une méditation en mouvement.

## De la poésie corporelle

Le tai-chi est clairement à l'opposé du fitness, basé sur l'effort physique, l'évacuation du stress par la dépense d'énergie et qui se caractérise par un souffle accéléré jusqu'à l'essoufflement parfois, une hyperventilation. Souffle lent, grâce du mouvement, semblent inhérents au tai-chi. Sa gestuelle incarne littéralement la poésie des noms de ses ondulations. « Le tai-chi-chuan favorise la relaxation car caler la respiration sur le mouvement apaise. On se concentre sur soi, sa posture. Mais c'est une réelle discipline corporelle. C'est un art martial interne. Ses mouvements lents et doux font circuler l'énergie dans le corps sans activer

le système nerveux sympathique, cette partie du système nerveux autonome qui prépare le corps à l'action, et qui s'active en situation de stress. On ne cherche pas à contraindre le corps, à lui faire violence. C'est tout le contraire. Mais si la pratique apaise l'esprit, elle augmente le niveau d'énergie dans le corps. Ce sport aide à se ressourcer et à se régénérer. On prend soin de son souffle, de son corps et de son mental. » En cette période de sédentarité extrême, de vie recluse, l'intérêt de cette discipline va donc bien au-delà d'un parfait complément au fitness dans sa dimension de temps calme, propre à récupérer. « C'est une gymnastique douce pour tous, à tout âge. Elle peut se pratiquer dans des petits espaces. Nous avons pensé nos vidéos selon un format court de cinq minutes. À chaque fois, nous présentons deux mouvements simples de relaxation taoïste qui accompagnent la forme en 108 mouvements que nous pratiquons à l'AFTCC. Le second mouvement, qui conclut chaque vidéo, est toujours propice à la méditation. » Cinq minutes de tai-chi-chuan, un battement d'ailes de papillon qui fera le calme dans les intérieurs... / C J

SITE INTERNET :  
<https://aftcc.jimdo.free.com>



L'USF yoga est également mobilisée sur les réseaux sociaux de la ville pour vous détendre durant le confinement. La première séance était animée par Patricia, coache à la section, médecin de profession. Respiration consciente, succession de mouvements et de postures pour dérouiller le corps, bols chantants pour débiter un moment de méditation.  
Rendez-vous les dimanches à 18h.



Coronavirus COVID-19

## Limitation de la pratique sportive individuelle

A compter du 8 avril 2020, les sorties pour des activités sportives sont interdites dans le Val-de-Marne entre 10h et 19h.

En dehors de ces horaires, les sorties pour des activités sportives restent autorisées dans la limite d'1h par jour et dans un rayon d'1km autour du domicile.

COVID-19

## FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer  
sans se serrer la main,  
éviter les embrassades**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

