



Le P'tit QUINQUIN Mars 2018 - N°026



« SOMMAIRE »

- 1) *Mot de l'animateur principal.*
- 2) *Programme du second semestre.*
- 3) *Nos peines.*
- 4) *Information ALSTOM.*
- 5) *Inde du sud septembre 2017.*
- 6) *La Galette.*
- 7) *Les Perles lycéennes.*
- 8) *Aidons les « T'as mal où », (nouvelles médecines douces).*
- 9) *Visites de la Cité des Congrès et de la Serre Numérique.*
- 10) *Dans l'ambiance de l'APRES-MIDI GOURMAND.*
- 11) *SUDOKU Problème du N° 26.*
- 12) *Devinette Solution du N° 25.*
- 13) *Devinette du N° 26.*

Siège national : C/O Société ALSTOM 48 rue Albert DHALENNE 93 482 Saint-Ouen Cedex Tel : 01 57 06 61 71

Siège régional : BERNARD Jean-Marie – 369, rue de l'Abbaye - 59590 Raismes - Tel : 03 27 25 41 07 - 06 07 82 97 20

jmbernardmc@gmail.com - LEFEBVRE Michel – 61, rue Pegoud – 59300 Valenciennes – Tel : 03 27 30 27 47 - 06 07 32 34 95-
lefebvremichel59@orange.fr

Composition du Bureau	
Animateurs Principaux	Jean-Marie BERNARD, Adjoint : Michel LEFEBVRE
Secrétaires	Alain SORNETTE, Adjoint : Jacques VERMEULEN
Trésoriers	Jean-Luc GUIOT, Adjoint : Jean-Philippe FRANCOIS
Equipe de Rédaction	Jean-Edouard JETTE, Guy NIEUVIARTS
Equipe de Relecture	Max LHOMMET, Alain SORNETTE
Relations Usine	Jean-Marie BERNARD, André TETU
Animateurs Pétanque	Jean-Claude HUVELLE, Michel DEVILLERS
Animateurs Pêche	Gabriel DELCOURT, Réjean TAINMONT, Pierre ADAM
Informatique	Guy NIEUVIARTS, Max LHOMMET
Reportage Photos	Guy NIEUVIARTS

1) Mot de l'animateur principal :

Cette nouvelle année est déjà bien entamée, et nous entrons doucement dans les périodes printemps, été, ce qui va nous permettre de s'extérioriser au sens propre comme au figuré. Je tiens à remercier tous les adhérents qui nous sont restés fidèles pour cette nouvelle année, et j'ai une profonde pensée pour nos amis qui nous ont quitté dernièrement. Notre association se porte bien, et grâce à vous et le bouche à oreille, nous continuons de recruter de nouveaux adhérents. Je vous invite donc tous à participer activement à nos futurs rendez-vous que vous trouverez dans le programme des activités.

Amicalement à tous.

J.M.B.

2) Activités à fin aout 2018 :

Pétanque et scrabble : 1^{er} et 3^{ème} jeudi de chaque mois RDV à 14h au boulodrome Marcel LEKADIR à Marly.

1^{er} et 15 mars / 5 et 19 avril / 3 et 17 mai / 7 et 21 juin / 5 et 19 juillet.

Pêche : 2^{ème} mercredi de chaque mois, de mars à octobre (selon météo.)

RDV annuels :

Challenge Pétanque et Scrabble M SERALTA / M HANNECART LE 17 mai (9 h)

RDV pétanque frontalier : Belgique / St Amand / St Saulve : Dates à préciser

Challenge M LECOURTOIS LE HAVRE : Date à préciser si reconduit ?

RDV Pétanque GODELOT : 19 Avril

Journée Norbert LEMOINE : (**Barbecue pêche**) à partir du mercredi 14 juin (selon météo)

Visite de site ou usine : à programmer Citée scientifique Valenciennes / Toyota / Alstom/ etc. ...

Voyages / Programme CE Alstom VPF / OVSA / AAA Bombardier.

3) Nos peines :

Notre camarade et ami Norbert LEMOINE nous a quitté le 15 février 2018. Norbert était la personne que chacun voulait pour ami, un gars gentil, droit et serviable, qui incitait le respect.

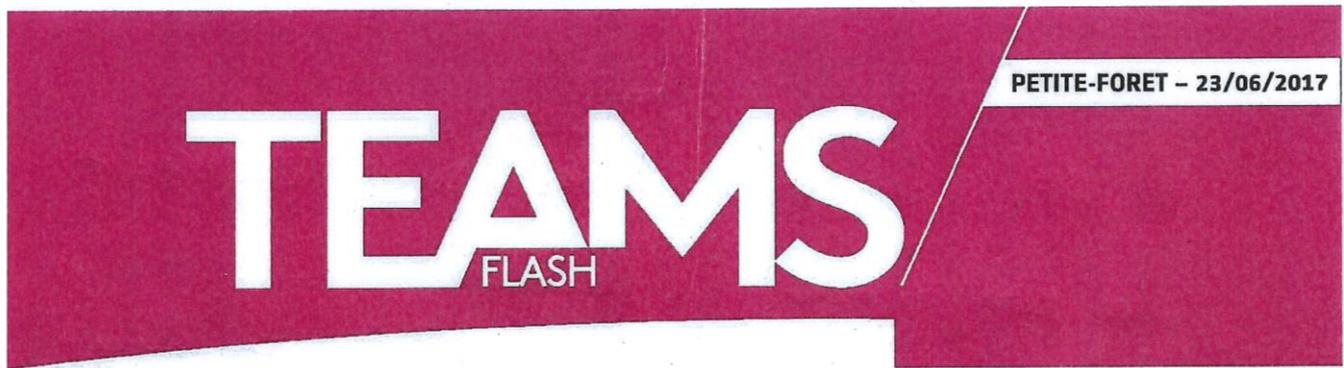
Norbert était membre de notre amicale depuis 2010, il a occupé pendant 5 années le poste d'animateur de la commission pêche au sein de notre association. Nous avons perdu un être cher, qui restera gravé dans notre cœur et dans nos mémoires.

Au nom de l'amicale, nous présentons nos très sincères condoléances à toute sa famille.

Le Comité.



4) Informations ALSTOM VPF :



Avancement pour le projet M7

Le premier châssis M7 a été accepté par notre client SNCB.
L'occasion de célébrer cette étape autour d'un petit déjeuner campagnard
avec toutes les équipes.



Internal Communications



A VPF les traditions qui honorent les compagnons perdurent. Validation du premier châssis M7 par le client

J./M./B.

5) INDE du SUD septembre 2017 :

Voyage organisé par un adhérent de notre Amicale Hauts de France suite à un voyage au Rajasthan proposé par Paris et réalisé en septembre 2013.

L'INDE doit être aujourd'hui le pays le plus peuplé de la planète avec 1 300 millions d'habitants. Chaque mois la population s'accroît d'un million d'Indiens et, pour l'instant, le gouvernement n'a pris aucune mesure pour ralentir cette progression. C'est l'accès à l'eau et l'électricité pour chaque foyer qui est prioritaire. N'oublions pas qu'il y a seulement 300 millions d'Indiens qui appartiennent aux classes moyenne et supérieure (sans parler des castes) : il y a donc mille millions d'Indiens qui se contentent du minimum vital.

L'INDE du SUD comprend 3 états principaux : le Tamil Nadu, le Kerala et le Karnataka entre les rivages du golfe du Bengale et de la mer d'Oman où 330 millions d'habitants vivent et parlent 6 langues officielles.

Madras, Pondichéry, Madurai, Cochin, Mysore et Bangalore en sont les villes principales.



Figure 2 Rencontre

la Compagnie française des Indes Orientales qui a ouvert les 5 célèbres comptoirs : Pondichéry, Chandernagor, Mahé, Karikal et Yanaon. L'expansion des Anglais a abouti à l'Empire britannique des Indes qui pris fin officiellement le 14 août 1947, jour de la partition entre Inde et Pakistan. Pondichéry a gardé un quartier français où nous aurions pu jouer à la pétanque avec ces indiens qui ont la double nationalité Française et Indienne entre le café et la statue de Jeanne d'Arc, à l'angle de la rue Surcouf !

Choisissez les fêtes de « Dasara » en septembre pour visiter Mysore et le palais de Tipli Sultan (le Tigre de Mysore). Les cortèges d'éléphants carapaçonnés vous feront aimer l'Inde, pays de contrastes, de traditions, de couleurs et les Indiens accueillants, disponibles et superstitieux, ne cessant d'offrir des offrandes à leurs divinités.

Nous, européens, sommes transportés dans un autre monde composé de temples hindous, de forêts luxuriantes, de jardins d'épices et de rivages à perte de vue.

Le terme hindou est réservé aujourd'hui à ce qui touche à la religion : l'Hindouisme et ses 3 divinités principales Brahma, Vishnou et Shiva. Le terme Indien étant relatif aux habitants de l'Inde, nom choisi pour désigner le pays par Nehru depuis 1947.

Mais ce qui surprend le plus sont :

Les visages souriants et les regards profonds des Indiens qui viennent vers nous pour se faire prendre en photo. La circulation infernale des motos, voitures, chars à bœufs en ville et comme sur les routes de campagne pas toujours bien revêtues. Sans réglementation apparente chacun se fraye un chemin sans accident.

Les temples ont été construits en granit sous la dynastie des Chola. Leurs portes d'entrée, les « gopura », sont décorées de stuc multicolore représentant de multiples divinités, des demi-dieux, des animaux mythologiques.

Ces temples comptent jusqu'à 12 « gopuras » à Minakshi Sundareshvara à Madurai.

Une promenade sur les back-waters en house-boat près d'Allepey au sud de Cochin vous fait découvrir la vie des pêcheurs du Kerala. Saint Francis Church à Fort Cochin a reçu la dépouille de Vasco de Gama. Cela nous rappelle les épopées des navigateurs Portugais au XVI, des Hollandais, des Britanniques et de

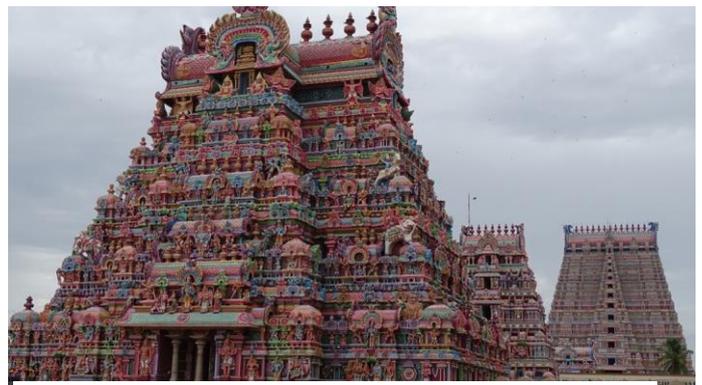


Figure 1 Gopuras de Ranganatha temple à Srirangam

5) INDE du SUD septembre 2017, (Suite et fin) :

Bangalore avec ses 4,3 millions d'habitants est la SiliconValley d'Asie en raison de son industrie informatique. Des bâtiments poussent partout et la circulation est tellement épouvantable que notre guide n'a pas voulu y faire entrer notre car : « on sait quand on y rentre mais on ne sait pas quand on va en sortir et vous avez un avion à prendre ».

De retour à Roissy, les 5 CHTI'S ont pris au vol leur TGV pour Lille, notre A 380 ayant été retardé par le brouillard lors de son escale à Dubaï.



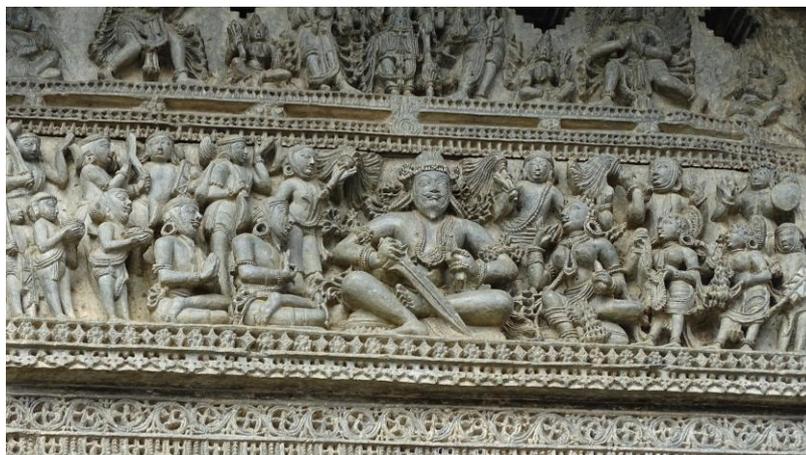
Figure 1 *Marché des pigments*



Fleur d'Ibiscus



Palais de Mysore illuminé pendant les fêtes



Détail du temple Hindou de BELUR

6) La GALETTE :

Un peu d'histoire. La galette est une pâtisserie constituée de 2 feuilles de pâte brisée ou feuilletée, fourrées de frangipane ou de pomme et refermées avant cuisson. Déjà du temps des Romains on y introduisait une fève qui désignait le Roi du festin. Cette coutume s'est transmise jusqu'à nos jours. Mais pourquoi la déguster chaque année le 6 Janvier jour de l'Épiphanie en Eglise ? C'est pour honorer les Rois Mages venus d'Orient vers la crèche de Bethléem d'où l'appellation « Galette des Rois ». Ce jeudi, le jour réservé à toutes les activités de notre Association nous étions 47 à Marly joueurs de pétanque ou de scrabble engagés à interrompre leurs parties à 16h, la dégustation de la galette, mieux : disons des galettes ne peut attendre. L'ambiance est chaude et les consommations généreusement offertes par les responsables au titre de l'Association ne font que l'entretenir. Bientôt une question fuse : qui a la fève, qui ont les fèves ? Ils seront douze dont 9 déclarés et un double : le roi des Rois René Leclerc un chanceux que nous félicitons. Nous les citerons afin qu'ils figurent à la postérité : Reines : Claudette Moniez, Mme Dubroca serveuse au bar et notre chère vedette Mireille Rois : Adam, Bouchet, François Sillart, Tainmont, Fondu, Leclerc déjà cité soit 11 en espérant que le dernier n'ait pas avalé la fève au risque d'une occlusion intestinale ! Jacques Vermeulen fidèle à son engagement fait la chasse aux amateurs de champagne en complétant la grille avant tirage. Le sort désignera un adhérent assez récent : Bruno Foslin qui ne le regrettera pas ! Jean-Marie bien fait pour la profession de commerçant sur le marché fait la chasse aux acheteurs de la casquette uniforme de l'Association et il les trouve ! Qu'ils sont mignons !

De l'après-midi encore un gros succès et nous incitons une fois de plus les absents à nous rejoindre lors des futures activités très diverses et déjà programmées : ils ne risqueront pas de le regretter.

J.Ed.J./G.N.

**7) Les perles Lycéennes :****SCIENCES PHYSIQUES :**

- Une bouteille d'eau explose s'il gèle car, sous l'effet du froid, l'eau devient un explosif. (d'où la prolifération...)
- Le passage de l'état solide à l'état liquide est le niquéfaction. (Exemple ?)
- Quand on a un corps et qu'on le lâche, il se casse la gueule. (Imparable !)
- Un kilo de mercure pèse pratiquement une tonne. (Hum !!!!)
- Le cheval vapeur est la force d'un cheval qui traîne sur un kilomètre un litre d'eau bouillante. (Ma préférée)
- Un avion dépasse le mur du son quand l'arrière va plus vite que l'avant. (J'attends la démonstration...)
- Les atomes se déplacent dans le liquide grâce à leur queue en forme de fouet. (Comparaison avec ???)
- La climatisation est un chauffage froid avec du gaz, sauf que c'est le contraire. (Évident non ?)

JEANNE D'ARC :

- Son nom vient du fait qu'elle tirait à l'arc plus vite que son ombre. (Comme un certain L. L.)
- On l'appelait "La Pucelle" car elle était vierge depuis son enfance. (Sans voix !!!)
- Jeanne détestait les Anglais à qui elle reprochait de l'avoir brûlée vive. (Les fameuses visions !)

G.N.

8) Aidons les « T'as mal où », (nouvelles médecines douces) :

Nous le souhaitons toutes et tous mais sans les désagréments que cela peut impliquer et le plus longtemps possible jusqu'à un âge avancé : être en bonne santé. La santé n'est pas tout, mais sans la santé, tout n'est rien.

Afin que le souhait d'un bien-être physique, mental et psychique durable puisse devenir réalité, un mode de vie respectueux de sa santé est comme chacun sait nécessaire.

Ceux-ci étant dit, les douleurs apparaissent avec : le stress du travail, les activités sportives en professionnel ou en amateur, avec le vieillissement ainsi qu'à cause de notre héritage génétique.

Afin de soulager ces douleurs pour nous permettant de vivre mieux et de réduire la prise de médicaments, la technique nous vient en aide, en effet plusieurs thérapies émergent tels qu'entre autres : l'andullation, la cryothérapie et la magnétothérapie (comprenant la magnétothérapie simple et la magnétothérapie pulsée).

L'andullation qu'est-ce que c'est ?

Prescrite en particulier pour la fibromyalgie, l'arthrose, les maux de dos etc... On appelle cela une thérapie biophysique qui utilise une combinaison d'énergie sous forme de chaleur par ultraviolets et de vibrations mécaniques sous différentes fréquences.

Pour ce faire des capteurs émetteurs de chaleur et de vibrations, sont intégrés dans un matelas souple aux zones sensibles comme : la nuque, les épaules, le dos, les jambes. Pour chaque pathologie est associé un programme combinant des cycles de chaleur et vibrations. Diffusé par la Sté hpp - modèle ANDUMEDIC® 3. Pratiqué par un kinésithérapeute à Raismes - Jérôme Duchatelet



La cryothérapie qu'est-ce que c'est ?

Prescrite en particulier pour la relaxation, les contractures musculaires, les douleurs articulaires, les inflammations articulaires (Spondylarthrite ankylosante) etc.... Cette technique permet de libérer les endorphines et d'éliminer les toxines d'où une sensation de relaxation et de purification du corps. Pour être plus efficace il faut pratiquer la cryothérapie sur le corps en entier. Equipé seulement d'un bonnet, de gants, de chaussettes et d'un caleçon, vous entrez dans une cabine à -60°C pendant 30s puis dans une seconde à -110°C durant 2'30. Centre de cryothérapie à Valenciennes - Avenue de Denain. Cette thérapie est également utilisée par les clubs de foot-ball, nous avons pu le constater au cours d'une visite des installations du VAFC.



La magnétothérapie qu'est-ce que c'est ?

Ce procédé comprend deux méthodes distinctes, la magnétothérapie simple et la magnétothérapie pulsée.

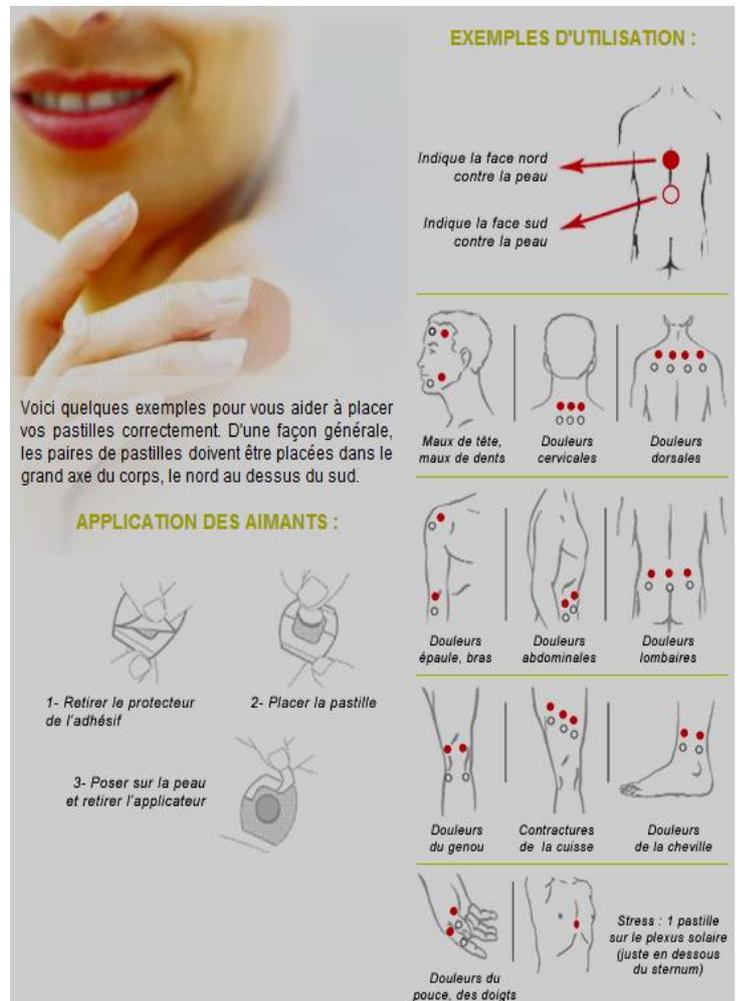
La magnétothérapie : Cette méthode a été découverte il y a environ 3 000 ans selon les uns par un berger égyptien qui soignait son troupeau a vu son bâton ferré attiré par une pierre magnétique, il en a prélevé un morceau qu'il a mis dans sa poche et il a constaté une amélioration dans son état physique. D'autres situent cette découverte en Chine ou en Grèce. Ces pierres sont soit d'origine volcanique (pierres noires) ou naturelles (couleur rouge sang).

Suite de la page 6

Ce procédé de la médecine biophysique repose sur le fait que notre corps forme un système organique électriquement conducteur. C'est à dire que notre corps est parcouru par de nombreux micros champs magnétiques. Il existe donc une gamme d'aimants thérapeutiques destinés au bien-être musculaire (contractures, tendinites, foulures, etc..), articulaire (Expl. : arthrose, arthrite, etc..) et lombalgie (sciatique, algodystrophies, myalgie, etc..) ceux-ci permettent de canaliser et de concentrer les flux magnétiques corporels. Société leader "AURIS"

La magnétothérapie pulsée : Ce système consiste à interposer entre matelas et draps un matelas dans lequel on a inséré des bandes magnétiques qui reçoivent des impulsions d'un boîtier cette méthode permet d'agir pendant le sommeil pour maintenir une bonne activité cellulaire. La France commence à faire des études sur ce procédé qui est utilisé dans des hôpitaux à Paris, Grenoble, Soisson et Toulouse. Ce procédé est utilisé en Europe de l'est, Allemagne, Russie et USA.

L'Aromathérapie : C'est un mélange d'huiles essentielles de plantes atraumatiques que l'on peut déposer sur son oreiller la nuit pour dégager les voies respiratoires. Elle peut également être associée à la magnétothérapie pulsée pour des douleurs locales (masser au préalable la zone à traiter avec ce mélange et brancher le pulsateur pendant environ 1 heure). Elle peut également être utilisée pour de nombreuses affection par exemple une inhalation avec de l'huile essentielle de thym peut être utilisée pour soigner les rhumes. Il existe un livre avec de nombreuses applications.



Selon les affections de chacun d'entre nous, il est possible de tester ces nouvelles thérapies, séparément ou en combinaison chaque personne étant plus ou moins réceptive. Cet article ayant pour but de faire connaître de nouvelles techniques de soins encore confidentiels à ce jour.

9) Visites de la Cité des Congrès et de la Serre Numérique.

A l'occasion de faire connaître les différents acteurs de promotion et de savoir-faire du Valenciennois par l'opération "Made in Valenciennes", organisée par l'Office du Tourisme de Valenciennes, nous avons eu l'opportunité, pour les adhérents intéressés de notre amicale, de visiter deux sites le vendredi 23 février 2018 : la Cité des Congrès et la Serre Numérique localisées sur la friche de Vallourec, plus connus sous les noms Escaut et Meuse ou Lorraine Escaut.

Visite de la Cité des Congrès, inaugurée le 27 janvier 2017.

Nous avons pu apprécier les possibilités qu'offre ce lieu au design spacieux très aéré et clair. De nombreux espaces sont proposés aux industriels, organisateurs d'événementiels, collectivités et autres...

Nous avons commencé la visite par une salle de 2400 m² avec 14 m sous plafond, aménageables en plusieurs configurations afin de s'adapter aux expositions, salon et diverses manifestations et spectacles. Puis trois auditoriums de 150, 250 et 800 places équipé de trois cabines de traduction ainsi que des derniers équipements techniques audio et vidéo. Chaque place est équipée d'une tablette permettant de prendre des notes. Une deuxième salle de 2000 m² avec 7 m sous plafond nous est montrée, elle présente l'avantage de pouvoir être divisée en trois parties à l'aide de cloisons coulissantes, trois manifestations différentes peuvent donc être faite en même temps sans se gêner l'une et l'autre.

Viennent ensuite les salles de réunion, les espaces repos pour les pause-café., le bar, la salle de restauration avec sa cuisine et pour terminer une magnifique terrasse couverte depuis laquelle nous pouvons admirer la vue sur l'Escaut et le Valenciennois.

En résumé cette Cité des Congrès est un très bel outil mis à la disposition des collectivités afin d'organiser leurs événements. La gestion en est confiée à une société privée GL EVENTS qui prend en charge la logistique des événements, stand, table, gradins, estrades, traiteurs, animation etc...



Site de Vallourec en 2012



Esplanade des rives créatives de l'Escaut 2018



Visite de la Serre Numérique inaugurée le 9 avril 2015.

Nous nous y rendons à pied en bravant un vent d'Est glacial. Nous arrivons auprès du bâtiment d'architecture moderne. La Serre Numérique accueille plusieurs entités sur 3000 m².

- Trois écoles pionnières regroupées sous un seul nom "RUBIKA" de 1500 étudiants : L'Institut Supérieur de Design (ISD) RUBIKA pour le design industriel, SUPINFOCOM RUBIKA pour l'animation et SUPINFOGAME RUBIKA pour le jeu et le développement numérique, le cursus s'effectue sur 5 années avec passage d'un examen pour l'obtention d'un diplôme, on y accède par concours.

- Un incubateur de start-up en recherche d'activités novatrices sur environ 12 mois.
 - Un accélérateur de start-up issues de l'incubateur permettant leur maturité sur environ 3 ans.
 - Des start-up à maturité en début d'activité industrielle de pointe. Nous en avons visité une qui reproduisait des pièces à l'aide d'imprimante 3D utilisant différentes matières telles que les polymères, le métal, le nylon, le plastique, etc .

Nous avons pu voir plusieurs imprimantes 3D qui sont actuellement accessibles par les particuliers. Au préalable il faut numériser la pièce à copier avec un logiciel cette numérisation est stockée sur une clé USB puis introduit dans l'imprimante et la machine vous sort rapidement la pièce désirée. Tout à chacun peut utiliser ce service pour le remplacement d'une pièce qui ne se remplace pas par le fournisseur ou qui n'existe plus.



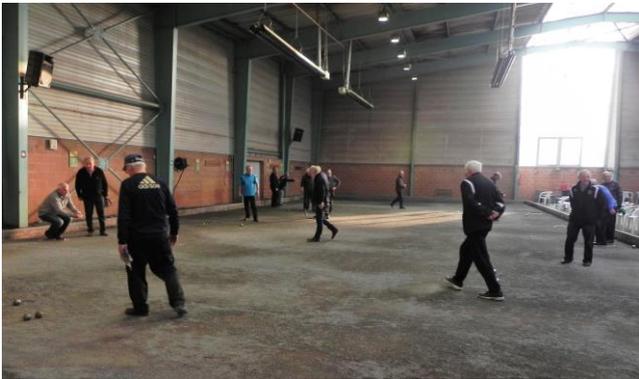
10) Dans l'ambiance de l'APRES-MIDI GOURMAND :

Il avait été programmé ce Mercredi 21/02 et les engagés ont été fidèles au rendez-vous. Car faut-il le rappeler à nos adhérents absents, de quoi s'agit-il ? Après-midi dès 14 heures mais gourmand nous nous en expliquerons plus tard au risque de les faire saliver d'envie et d'exciter leurs papilles. A la différence des A/M de pétanque plusieurs jeux ou activités ludiques sont prévus et cette année nous dénombrons : 4 scrabbleuses, 8 beloteurs, 4 joueurs de dés ou yams et 24 pétanqueurs. Les préposés à l'organisation des jeux, Michel Devillers et Jean-Claude Huvelle un tandem immuable donnent le départ et la consigne stricte, c'est indispensable : premier arrêt à 15 h45 les retardataires risqueraient de tirer la langue devant ce que l'on nous promet et que bientôt l'on nous sert à table : tarte pomme ou poire ou abricot puis éclairs au chocolat, à la vanille ou au café avec selon les goûts de chacun la bière au tirage comme à l'habitude, de l'eau, des bulles ou de l'oasis. Autour des tables, chaude ambiance, à chacun sa bonne histoire, ou ses souvenirs. Je ne manquerai pas de citer Daniel Houpe dévoilant une photo prise à Londres en 1973 au cours d'un voyage avec le CE : que nous étions jeunes !

Comme disait un conférencier : et ce n'est pas tout. Bientôt le café accompagné d'éclairs » au café « cela va de soi et de mignardises. Etait-il gourmand cet A/M ?

Maintenant passons aux choses sérieuses : la proclamation des résultats ! Scrabble : Claudette Monier, Dés et yams : Jacques Vermeulen, Belote : Claude Boëls et Jean-Marie Bernard, Enfin à la pétanque : Roberto Palmeri et Roger Blondiau nous ajouterons avec le coup de pouce du jury car leur résultat est un peu tronqué par l'absence de réponse des autres équipes...c'est cela l'esprit sportif ! Quelques assidus en feront encore une dernière afin de garder le poignet souple lors du prochain A/M pétanque. C'est une autre paire de manches.

J. Ed. J/GN.



11) SUDOKU problème du N°26 :**SUDOKU Grille N° 26**

2						4		
		4			9	8	6	3
		9			3			
5	4	2	7			3		
	6		1	5	2		4	
		1			4	5	8	
			5			9		
9	8	7	3			6		
		5						8

SUDOKU Solution Grille N°25

2	5	4	9	6	1	8	3	7
6	3	8	5	4	7	2	1	9
9	7	1	2	3	8	5	4	6
5	1	3	7	8	6	9	2	4
7	4	2	3	5	9	6	8	1
8	9	6	1	2	4	3	7	5
3	2	7	6	1	5	4	9	8
1	8	5	4	9	2	7	6	3
4	6	9	8	7	3	1	5	2

12) Devinette solution du N° 25 :

Une mallette de détartrage des dents pour le simple particulier.



Inutile de passer votre langue sur vos Dents

13) Devinette du N° 26 :

Très difficile, surtout pour les hommes !



L'Animateur Principal

J. Marie BERNARD