



Chers Amis et Amies de Saint-Jacques,

En cette rentrée, qui pour la plupart d'entre nous n'en n'est pas vraiment une, en tant que retraités, je vous adresse ce petit mot, non pas pour vous parler des prochaines manifestations ou des nouvelles permanences... mais de notre santé !

Cet été, un ami m'a rapporté un exposé du professeur Jean-François Dartigues sur la prévention de la maladie d'Alzheimer, auquel il avait assisté.

Cette maladie ne se guérit pas aujourd'hui et le professeur Dartigues pense qu'il faudra attendre au moins dix ans avant que la recherche médicale trouve la solution.

Mais, avec un bon accompagnement, les effets de la maladie peuvent être atténués.

Mais, et c'était l'essentiel de l'exposé, la prévention peut agir efficacement sur les facteurs de risque.

Le professeur Dartigues rappelle les cinq chapitres de cette prévention :

- améliorer tout au long de la vie son niveau d'étude et de culture,
- lutter contre les "bourreaux du cœur" : cholestérol, diabète, tabac, alcool...
- avoir une activité physique régulière,
- avoir des activités cognitives stimulantes : lectures, spectacles, mots croisés...
- avoir une alimentation équilibrée : fruits, légumes, poisson...

Mais l'élément essentiel pour prévenir les risques de la maladie d'Alzheimer est un environnement affectif et une vie sociale "heureuse". L'optimisme est un facteur prépondérant.

Nous avons tous nos difficultés et l'espoir de vieillir en bonne santé est parfois loin de nous, mais l'association, modestement, comme nos autres engagements dans la société, peut nous aider.

Un pèlerinage, une marche, une sortie, une rencontre, une soirée, un repas... autant d'occasions de voir l'avenir de notre vieillesse avec optimisme.

Je remercie tous ceux qui mettent en œuvre les différentes activités dans notre association.

Jacques Arrault
Président

RAPPEL ! Si vous voulez :

- partager des moments inoubliables avec des amis pèlerins italiens,
- découvrir ou redécouvrir la petite ville de Susa, dans les Alpes piémontaises, ainsi que l'abbaye de Novalèsa, blottie au pied du Rocciamelone (3538m.)

Venez en Italie, à la

RENCONTRE FRANCO-ITALIENNE
"ROGER ROMAN" 2013
à SUSÀ & NOVALESA
les 28 & 29 septembre

Programme et bulletin d'inscription disponibles sur le site :

www.compostelle-paca-corse.info

Date limite des inscriptions :

samedi 7 septembre 2013

(réception du courrier)



LIVRES

Jacques Strobel, compagnon de Saint-Jacques à Lyon, me demande de porter à votre connaissance deux livres qu'il a publiés récemment :

- un recueil de poèmes **"D'un caillou à l'autre"**
- un récit **"La voix du bourdon"**

Fiches en pièces jointes, comportant les conditions d'acquisition.

VIDEO

Un DVD sur les pionniers de Compostelle

Documentaire de 26 mn sur la mémoire des chemins de Compostelle, réalisé par une journaliste, Marianne Rigaux. Elle a recueilli les souvenirs de neuf pèlerins qui ont marché jusqu'à Saint-Jacques entre 1948 et 1993.

A cette époque, pas de cartes, pas de balisage, pas d'hébergement : ces pionniers ne se doutaient pas qu'ils rouvraient un chemin qui allait bientôt voir affluer des milliers de pèlerins... Leurs témoignages sont complétés par des éclairages historiques.

Produit par Pèlerin/Bayard presse :

- le DVD seul (8 euros)

<https://boutiquebayard.bayardweb.com/product/FPM0075>

- le DVD accompagné de 2 hors-série de 100 p.

- **Marcher sur de nouveaux chemins**

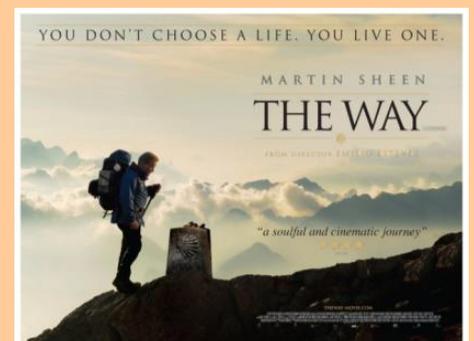
- **Compostelle, l'appel du chemin**

à un tarif préférentiel (16,90 euros) :

<https://boutiquebayard.bayardweb.com/product/FPH0075>

(lu dans Camino n°131)

CINEMA
"THE WAY"



Film américain d'Emilio Estevez avec Martin Sheen (son père dans la vie).

Tourné en 2010, déjà sorti en Espagne et aux Etats-Unis, il sera sur les écrans en France en septembre 2013.

Un père, fâché avec son fils, apprend sa mort accidentelle dans les Pyrénées, alors qu'il effectuait un pèlerinage à Compostelle.

Il décide de finir lui-même ce pèlerinage...

CONCOURS PHOTO

ouvert jusqu'au 30 septembre

Modalités et règlement sur le site :

www.compostelle-paca-corse.info

Pièces jointes :

- Fêtes de St-Jacques (revue de presse)
- Fête de St-Jacques à Aix-en-Provence
- Vers ND de la Salette (Pèlerin n°6818)
- D'un caillou à l'autre
- La voix du bourdon

ULTREÏA le mois, bulletin de liaison de l'association, est reçu par les adhérents internautes de l'année en cours et de l'année précédente, dans la mesure où leurs adresses de messagerie inscrites dans le fichier sont bonnes.

Deux recommandations : 1) inscrire lisiblement son adresse de messagerie **tous les ans** sur le bulletin d'adhésion ou de ré-adhésion,

2) en cas de changement d'adresse de messagerie en cours d'année, le signaler par mail à

Nicole Ladner, trésorière-adjointe : njc.ladner@gmail.com

Les adhérents non internautes recevront régulièrement les impressions d'**ULTREÏA le mois** avec les articles associés.

Informations concernant l'association, contacts, permanences, sorties... rendez-vous sur le site web : www.compostelle-paca-corse.info