

## RECOMMANDATIONS DE L'OMS POUR LUTTER CONTRE LES MEFAITS DE LA SEDENTARITE

### \* De 18 à 65 ans : 3 items :

- activité de type aérobie d'intensité modérée de 30mn, en 1 fois ou 3X 10mn réparties dans la journée, 5jours par semaine, ou une activité d'intensité élevée de 20 mn , 3 jours par semaine.
- activité de renforcement musculaire = d'intensité majorée correspondant à 30 mn de marche rapide 2 jours de plus ou 20 mn de jogging 2X dans la semaine en plus.
- les activités journalières (déambuler, faire ses courses, prendre un escalier, en un mot, privilégier l'activité physique dans son quotidien ) sont compris comme nouvelle philosophie au quotidien.

### \*Après 65 ans:

Un travail en endurance d'activité modérée doit se faire pendant un minimum de 30 mn, 5 jours par semaine ou de 20 mn, 3 jours par semaine en activité intense (jogging, marche en montée). Il faut ajouter du renforcement musculaire d'intensité plus élevée (marche en montant avec des bâtons), mais aussi ajouter des exercices de souplesse et d'équilibre( marcher sur un trait dessiné parterre, franchir de petits obstacles) visant à maintenir les sens, à développer l'attention en stimulant les fonctions supérieures

### Les conséquences de la sédentarité sont majeures en matière de santé publique .

Les exigences pour la combattre requièrent un investissement physique minimal facilement accessible avec un bénéfice d'autant supérieur que l'engagement est plus intense. Il suppose une prise de conscience et un peu de...volonté !

Stimuler les fonctions supérieures ajoutera un complément tout aussi utile : cultiver l'attention, la curiosité de son environnement dans toute sa diversité, le désir d'apprendre (une langue étrangère par ex.), la lecture, les sudokus, l'entretien de la vie de relation dans le partage d'activités. Elle concourront toutes à préserver la santé du corps et de l'esprit en pérennisant la joie de l'existence.

*Extrait de la conférence de François Luttringer au RC Thann*

## Programme du Mois de novembre

Date	Heure	Lieu	Sujet	Obs
05 nov	19 h	Apéritif au siège	 <b>Michel GIRODEAU se présente</b> dans le cadre de « mieux connaître les membres »	
12 nov	19 h	Apéritif au siège	<b>SWELP une APPLI pour sourds</b> avec Catherine GOETSCHY du RC Thann Cernay	 <b>COMITE</b>
19 nov	19h30	Repas avec conjoints	 <b>AIDER ? La belle affaire...</b> Paul KOHLER, Fondateur Association PARCOURS	
26 nov	19 h	Apéritif au siège	<b>Spiritualité et Erotisme en Inde</b> par Jean-Claude ROTTNER	
SAM 01 déc	18 :30 à 20 :30	<b>Magasin Carrefour ILLZACH</b>	 <b>COLLECTE POUR LA BANQUE ALIMENTAIRE</b>	
03 déc	19 h	Apéritif au siège	<b>YOGA et PHILOSOPHIE</b> par Myriam Ventejou	

## Activités du mois écoulé

**1<sup>er</sup> oct :** Le Président des Restos du Cœur du Haut-Rhin, est venu nous éclairer sur le fonctionnement de cette association qui, au fil de l'évolution de notre société, a pris de plus en plus d'importance. Certaines personnes ne mangeraient pas, si l'association n'existait pas. Les 18 centres d'accueil du 68 sont ouverts 52 semaines par an et ont distribué 1.395.000 repas adultes pour 187.000 bénéficiaires en 2017, s'y ajoutent 5000 bébés. Le fonctionnement est assuré par 650 à 850 bénévoles suivant le moment. Le budget de fonctionnement est de 7%. Le besoin de renforcer les moyens de transport se fait sentir et ils recourent à des locations de camions dont on peut offrir un ou plusieurs mois de location. La Banque Alimentaire, elle, ne distribue pas aux personnes, mais aux associations.



**7 oct :** Dans le cadre de « mieux connaître les membres », Pierre-Yves Chanteret nous a exposé son parcours de la Haute-Savoie à l'Alsace en passant par Math-Sup puis l'école des Ponts à Paris. Effectuant son service militaire comme détaché scientifique à l'ISL à St-Louis (Marie n'y est évidemment pas pour rien), notre ami met le pied dans cet organisme de recherche dont il nous explique le fonctionnement franco-allemand. Il y a débuté comme chercheur pour terminer chef de division, toujours dans l'armement et, en particulier, il est devenu un spécialiste mondial des charges creuses. Il coule une retraite bien occupée, notamment par le golf, le bridge et le Rotary, mais aussi par les huit petits-enfants qui sont nés dans les foyers de ses trois filles.



Antoine, le fils trisomique, a trouvé son autonomie par un hébergement et un travail aux « Papillons Blancs », ce qui est rassurant pour ses parents.

**le 14 oct :** L'intervenant prévu étant malade, le Président a eu l'excellente idée de nous présenter Robert Montanaro. Né en 1962 à Mulhouse, Robert Montanaro passe un CAP de modelleur mécanicien sur bois sur le site de la SACM. Après plusieurs voyages de l'âge de 19 ans à 22 ans, dont un tour du monde et l'exercice de son métier de modelleur sur bois, il s'installe et vit dans un petit atelier à Mulhouse pour se consacrer à la sculpture, mais aussi à d'autres facettes de l'Art. En échantillon, il nous présente un magnifique bâton de pèlerin sculpté qui est plein de symboles. Il voudrait créer des camps de l'art où se rencontreraient les artistes

**21 oct :** Christiane Meyer nous expose les actions de l'Association Espoir Vie Togo France une ONG s'occupant essentiellement des orphelins de parents décédés du SIDA. Elle récolte des fonds en France avec, par exemple, une exposition d'art africain à Riedisheim en décembre. Sur place c'est EVT qui agit. Un togolais prend en charge les enfants, mais aussi l'environnement familial. Ils sont aidés par des parrainages. Le siège a été agrandi par l'ambassade des USA et le labo de biologie aurait besoin d'un appareil d'analyses sanguines plus complet (3700 €)



**28 oct :** Catherine Goetschy du RC Thann Cernay vient en tenue de lieutenant de louveterie, une fonction bénévole qu'elle exerce depuis quelques années.

L'histoire de la Louveterie remonte à Charlemagne, mais l'histoire du loup remonte à plus longtemps. Il est passé du stade de dieu à celui d'ennemi, car proliférant beaucoup. Les louvetiers de Charlemagne passent sous l'autorité du roi avec des privilèges qu'ils dépassent. Mais lorsqu'on supprime ces chasseurs, les loups prolifèrent. A côté de la vènerie de loisir, la chasse au loup devient une nécessité, car ils s'attaquent à la population comme au début du règne de Louis XV, A la Révolution, la Louveterie est abolie, puis remise en fonction en 1804 par Napoléon. Entre 1824 et 1931, les loups sont éliminés. Les Lieutenants de Louveterie doivent réguler les populations de gibier et participent aux battues administratives.



### Ne pas oublier

**Pas d'anniversaire ce mois-ci ?**

**Réservez dès à**

**présent le**

**18 mars**  
**visite du**

**Gouverneur**

**26 mars 2019**  
**Espoir en Tête**  
**avec le film**  
**DUMBO**

### Nouvelles brèves :

Retrouvez le Club sur son site à l'adresse <http://rotary-mulhouseurope.org/>

**Coordination :** Georges Payeur

**Tél. :** 03 89 44 06 84

**Email :** mulhouseurope@rotary-d1680.