



Chers amis adhérents et sympathisants de l'AMOPA à La Réunion,

Madame Manès-Bonnisseau a accepté d'introduire ce premier Trait d'union 974 de l'année 2020-2021.

Qu'elle soit vivement remerciée pour cet éditorial ; au-delà du regard positif porté sur la rentrée d'août, c'est la profession de foi de notre nouvelle Rectrice qui est exprimée ici, en même temps qu'une déclaration de confiance en les multiples talents et potentialités de son île natale...

Christiane André



La rentrée scolaire 2020, la rentrée de la raison et du dialogue...

La rentrée des classes a eu lieu dans ce contexte si particulier de la pandémie qui touche aussi notre île. Personnels, élèves et parents attendaient ce moment avec impatience, et il fallait que l'institution soit au rendez-vous.

Nommée rectrice en conseil des ministres du 29 juillet, je suis arrivée sur le territoire le 4 août 2020, pour cette rentrée peu ordinaire, nécessaire, indispensable.

Peu ordinaire en raison des impacts de cette crise pour les élèves, les parents, les personnels : la crise Covid-19 a obligé le système éducatif à s'adapter pour poursuivre sa mission d'éducation et d'instruction. Dans cette situation inédite, les acteurs ont su déployer des qualités d'organisation et d'innovation pour assurer la continuité du service public.

Je salue l'action de mon prédécesseur, le recteur Vêlayoudom Marimoutou, qui a orchestré de mars à juillet le confinement et la mise en place du dispositif de continuité pédagogique, puis le dé-confinement progressif. Je m'inscris naturellement dans cette volonté de répondre à l'enjeu majeur d'équité sociale et de réduction des inégalités que constitue le retour en classe de tous les élèves.

Après six semaines de fonctionnement, nous pouvons tirer un premier bilan de cette rentrée : le service public a montré sa capacité de résilience. Cette crise a été l'occasion pour différents acteurs publics de renforcer une collaboration précieuse et fructueuse basée sur méthode de travail concertée. Elle a également offert l'opportunité de fortifier des liens de partenariats basés sur l'écoute, le respect mutuel et la confiance. Grâce à la synergie entre les différents services de l'État (Préfecture, ARS, Éducation nationale, collectivités locales) des mesures proportionnées et ciblées ont été prises alliant un souci permanent de la protection sanitaire des élèves et des personnels à une volonté forte d'ouvrir l'ensemble des écoles, collèges et lycées pour accueillir les élèves et assurer les apprentissages.

Nous pouvons ainsi affirmer qu'ensemble nous avons réussi la rentrée 2020. Des décisions fondées sur des éléments scientifiques et rationnels ont permis de prendre des décisions raisonnées, ciblées, expliquées autant que nécessaires pour pondérer les émotions, atténuer les peurs au profit de la raison et du savoir.

Nous devons maintenant à consacrer notre énergie et à mobiliser toutes les compétences pour remplir toutes les missions de l'école au service de la réussite de tous les élèves. Les enjeux sont de taille sur un territoire où la pauvreté, l'illettrisme, le chômage sont trop présents mais où les talents sont immenses et la volonté de progresser très forte. L'École est porteuse d'espoir pour la jeunesse de l'académie. Soyons fiers de combattre l'ignorance et de tout mettre en œuvre pour donner à tous les élèves de La Réunion l'envie de se dépasser pour réussir.

Chantal Manès-Bonnisseau

Rectrice de l'académie de La Réunion et Chancelière des universités



Focus sur la rentrée (suite) : après Madame La Rectrice, le regard poétique et émouvant du Professeur **Claire Laurent** et le constat, au bout du compte, très positif du Chef d'établissement Jean-Lou Vallon.

Ne manquez pas de prendre connaissance de ces points de vue ! ils reflètent l'engagement des différentes strates de la communauté éducative, toutes nécessaires, différentes et complémentaires...

C'est la rentrée !

Tandis qu'au loin passent les baleines, que la brise d'hiver s'infiltré par les nacos qui ne ferment plus, je déchiffre les regards qui me fixent. Soixante-dix yeux surmontés de touffes de cheveux roux, blonds, noirs, chignon en ananas sur la tête, ou chevelure raide lissée au fer. Je ne distingue rien d'autre. Avec une régularité de métronome, un souffle soulève le bout de tissu qui recouvre la partie basse des visages : motifs africains, damiers bicolores, papier bleu chirurgical, carreaux torchon ou serpillère.

Par la fenêtre, l'océan, quelques rares bateaux. Un paille-en-queue. Je suis bien à la Réunion.

Je fais l'appel. « Riaz ? Elle est là ? » Perdu ! C'est un garçon. « Kaçandre ? Aimyli ? Rouane ? » Je jongle avec les orthographes farfelues qui rendent les prénoms méconnaissables. « Mika ? » — Je suis là. Fille ou garçon ? Je n'ose demander. Crinière blonde bouclée qui tombe sur les épaules, torse plat, des breloques autour du cou, un casque de moto sur la table, un tatouage sur le bras, jeans, baskets jaunes à fleurs. On verra plus tard.

Dans les couloirs, des élèves courent, d'autres sautent dans les escaliers : les secondes. Excités par leurs premiers pas dans la cour des grands. Les ados en face de moi sont trop sages. C'est inhabituel. En terminale, ils se connaissent depuis des années. Ils attendent sans trop savoir quoi. Surfant sur une odeur de gel hydro-alcoolique, des mots nouveaux flottent dans l'air qu'ils essaient de respirer : septaine, présentiel, cluster. « Pourquoi, madame, faut-il qu'on porte un masque comme si le moindre postillon était contagieux alors que pour détecter la présence du virus, ils doivent enfiler une tige de dix centimètres dans la narine jusqu'à racler le cerveau ? » Éclats de rires. Il a dû faire le test celui-là. Je n'ai pas la réponse. Je botte en touche. C'est vrai, pourquoi est-ce qu'un simple postillon ne leur suffit pas ?

J'attrape la télécommande pour allumer le vidéoprojecteur. Oups ! J'ai oublié de désinfecter. J'attrape le pulvérisateur posé sur le bureau. Oh non, j'ai touché le flacon après avoir manipulé la télécommande non décontaminée. L'inverse de ce que j'aurais dû faire.

Si jamais... Je regarde mes mains comme si je pouvais y voir des taches de cent nanomètres de diamètre. Je me tourne vers le clavier de l'ordinateur et la souris que j'ai nettoyés en arrivant. Zut ! J'ai appuyé sur le bouton de l'unité centrale pour l'allumer, et j'ai un doute : c'était avant ou après avoir vaporisé le produit ? Et le marqueur sur le bureau, je l'ai passé au gel ou je l'ai oublié ? La poignée en entrant, qui l'a touchée ? Qui a manipulé le loquet des nacos ? L'interrupteur ?

Rangez vos mains ! L'année s'annonce compliquée.

Les chefs d'établissement et la rentrée académique à La Réunion : quels états d'âme ?

Jean-Lou Vallon



Les vacances terminées, les établissements scolaires de l'île ont ouvert leur porte, deux semaines avant les autres académies de métropole et d'outremer. Qu'en est-il de l'état d'âme des chefs d'établissement à cette nouvelle rentrée ? Bertrand Russel dans son éloge de l'oisiveté disait « Si j'étais médecin, je prescrirais des vacances à tous les patients qui considèrent que leur travail est important ». Je ne sais si nous, chefs d'établissement, devrions nous qualifier comme des patients qui chaque année bénéficieraient de prescriptions institutionnelles mais il est clair que nous considérons notre travail comme important

et le confinement / dé-confinement a mis en exergue l'importance du travail effectué par chacun d'entre nous dans les EPLE.

Aussi, il est bien de rappeler que dans notre académie la date de rentrée scolaire, le 14 août pour les professeurs et le 17 août pour les élèves, a été maintenue, malgré la situation de crise sanitaire impactant une fin d'année scolaire inédite axée sur l'orientation / affectation des élèves, la continuité pédagogique, l'évaluation et la réflexion préparatoire à la rédaction des livrets scolaires des élèves des classes d'examen. D'une volonté d'accompagner la fin d'une année scolaire innovante à une volonté d'anticiper les problèmes de rentrée, les chefs d'établissement ont dû faire preuve d'une réactivité, d'une solidarité, d'une implication à l'égale de la conscience professionnelle qui les caractérise en assurant la transition de l'année « n » vers l'année « n +1 ».

Peu de vacances donc pour les chefs d'établissement qui ont dû / doivent être solidaires dans la continuité de la gestion de la crise sanitaire et dans la gestion nouvelle de l'accompagnement des élèves en situation de handicap affichée par l'exécutif national ; la prescription pour récupérer psychologiquement et profiter de la vie de famille devait nécessairement réduire le volume journalier du traitement du patient pour répondre à un calendrier bouleversé pour ne pas dire en réécriture permanente :

- Proclamation des résultats des concours de l'éducation nationale début août avec les premiers ajustements des emplois du temps dans la philosophie du faire/ défaire/refaire, liés aux échanges avec les services du rectorat et les corps d'inspection quant à l'affectation des personnels stagiaires et contractuels.
- Mise en place des dispositifs « Ecole ouverte » et « vacances apprenantes » qui ont permis aux élèves, fragilisés par la crise sanitaire et ses conséquences économiques, de bénéficier de renforcement scolaire, d'activités éducatives et de loisirs.
- Mise en place du Service public de l'Ecole inclusive avec l'installation de 50 pôles inclusifs d'accompagnement localisé (P.I.A.L) dans les établissements scolaires du 2nd degré.

D\$!"\$6*16*\$2\$/&\$#1/,2&*,-.\$'3#)\$2"\$(\$61,())\$&23775#1(\$U\$2,&,\$g,)1*\$h5C1\$2&(#1(\$15%*&C"\$L*1#"\$6</1#16<,F5"#8\$ i"\$61,())\$&2+775\$2(\$#)\$&5\$j5*\$2"\$ (1)**\$+-H**\$2"\$6**#1(("/#\$2"\$2,***H1(8\$i1)**\$&'H1("\$)\$(1)*8\$#1(\$23W)**#3,(#'*,%")\$2&(#\$(1)**#15', \$6**+&(")\$2"\$ (15#\$\$2&6)**\$&57\$0"#1,(#\$'1//"\$H1(2\$),25"/#.\$&57\$#6-',G')-#\$/1'&'#\$")\$&57\$61/,HF5"#650/,F5"#8\$A//"\$&2&6)&H1("\$'1)65,\$5&(\$15'<-\$ /3"("#+0/"\$2"#6**#1(("/#\$2"\$/3-25'&H1(\$(&H1(&/.F5,\$&\$=&,\$+1(1)\$2"\$&'H%,)-2&(#\$/&\$C"#H1(\$2"\$/\$&'*,"#"\$)\$F5,\$'1(H(5"\$)15[15*\$>\$#3'7***\$2'65,#\$**?)*-\$#1/&,*"8\$_,/"#\$6&*")#.\$/ &\$#1',-):&%&,\$150/,-\$ /"\$2-%15"+").\$ /3<5+&,(#+"\$21()\$ =1()\$67"5%6**#1(("/#\$2&(#\$5(\$-&0/##"+").\$ /"\$'1(G("+")\$ I\$2-'1(G("+").\$)//"\$ /&\$ "#%&')#! *! \$+,-./01\$)-! #&!2%/" /3-,2%#&\$&6**+,#\$2"\$0,("\$=&,*"\$**#1*H*\$/"#\$F5&/,-)#\$#2#F#6**#1(("#\$2&(#\$/(\$1,*\$1'-&(\$15\$/"\$)&0/"&5\$235(\$F51H2,("\$**/&Z-\$2\$)K1("8\$T"\$/3,(%#,#0/"\$2"\$/&\$*15H(' #1',&/"\$15\$#1',-)&/"\$ /"\$#'\$<=#\$23-&0/##"+")#.\$**#6#6\$2"\$/3-25'&H1(\$(&H1(&/"#\$1()\$**2"%"(5#%,\$#0/"#8\$

M/1*#.\$F5"/\$-)&\$23;+ "\$&6*R#\$""#"\$+&,(#\$2"\$**())\$"\$#10\$6/2")\$F5"\$""#"\$#"+&,(#\$2"\$**())\$-\$#\$(31)\$6&#-\$)-%-'5"#2"\$/\$&\$+W+"\$+&,(R**\$235(\$#)+")\$>\$/3&5)**.\$235(\$)"**,)1,*"\$>\$/3&5)**8\$!"#\$*-&/,-)#\$/1'&'#\$#1()\$2,#6&*&)"#\$230)\$235-\$15\$23"#6*,)\$2,J-**())#8\$T"\$6/5#.\$>\$/&\$)W)"\$2"\$ (1)**C15%**(&("\$ /1'&".\$/&\$(\$15%#8/'\$*#\$2"\$/&\$*-5,(1(\$2"\$**())\$-\$2"#6**#1(("/#\$23"('&2**+").\$&\$2-%"/166-\$ /"\$#(1+0*\$57"#)\$*#&)-C,F5"#2"\$ /&\$61/,HF5&&2-+,F5"\$c\$/"\$ (5+*,F5"\$-25'&H=\$ /&\$'1(H(5,-)\$6-2&F5)C /3-%&/5&H1("\$7)"(\$2"#-\$-&0/##"+").\$ /"\$ _"*%,"\$2"\$ /3K'1"\$,(/5#,%".me\$)(\$6*-',#&())\$ #1(\$'<1,7\$2"\$6&*)&C**\$ /3,(=1*+&H1(.\$ /"\$#2-',#1(\$2,***)"+"())\$&% "\$ /"\$#6(" /"\$23"('&2**+")\$&%&())\$15)\$&5)**\$6&*)\$(&,*"8\$

i-&(1,(\$ /"\$#'\$<=#\$23-&0/##"+")\$ #1()\$ #&H#=&,\$#23&5"\$ (15%"&5\$/3"("#+0/"\$2"\$ /"5*\$#1//C,(\$15\$/Z'-"#8\$_6/""(\$)"\$#-*(-,-)\$#3"*1,#"())\$)"\$)*&25,#"())\$""\$F5"\$'<&5(\$**##")\$2&(#\$""?"\$C"#H1(:,(2,C"#H1(\$25\$F51H2,("\$#52\$2"\$'*,#"\$#&(),&,*"\$+15%&())\$,+6&')&())\$ /"\$ =1('H1(("+"())\$2"\$'<&F5"\$-)&0/##"+")8\$ n#\$-)&)\$#2^+ "\$2"#'\$<=#\$23-&0/##"+")#(\$"#1()\$F5"\$ /"\$*-#5/)&\$2^5(\$+/-&(\$62##-\$)"\$2"\$6*-"#).\$2^+1H1(#\$%-'5"#\$/"\$#"+"#)**2**(\$**")\$2"\$6*1["H1(\$2"\$6"(\$61#H%#\$15\$(-C&H%#\$2"\$ /"\$5*\$6*-"#)*,-)*-\$#'\$<&F5"\$ [15*\$615*\$ /"\$ /"(2+&,(8\$ n"\$+/-&(C"\$85##,\$*,'<"\$F5"\$'1+6/"7"\$'&*\$ /3"76-*,"("\$6&##-\$,\$(S5"("\$ /"\$#&o)52"#.\$ /"\$#2-',#,\$>\$6**(\$2**8\$T&(#\$/3&'H1(\$25\$F51H2,(\$ /"\$#)\$2,X' /"\$2"\$#&,#,\$**"\$+/-&(C".\$+&,\$#1++\$ /"\$#15h<*,#)16<"\$M(2*-\$6#Z'<,&)"\$)"\$6#Z'<1)<-*&6"5)".\$ D\$ /3&66**(\$H##&C"\$2"\$ /&\$#-*(-,-)\$6&5"/,\$2"\$)15#\$(1#\$-)&)#9\$23;+"\$U8\$

5#,&.6)!78669:!

!"#\$%&'()*+),(-./)0/1)2#."/3/1)



Dernières informations de l'AMOPA-Réunion

1. Rencontre avec Madame Mans-Bonnisseau, Rectrice de l'Académie de La Réunion

Des représentants du Bureau ont été reçus par la nouvelle Rectrice de notre académie; intéressés par toutes nos actions, par les résultats de l'Académie au concours de Plaisir d'écriture !, par notre Trait d'Union 974, elle a particulièrement félicité l'AMOPA-Réunion pour l'opération La Soubique de l'AMOPA et nous a autorisés à étendre notre action à tous les collèges de l'Académie (au-delà de Saint-Denis et Saint-Paul, ce qui était le cas en 2019-2020).

N.B. Si vous êtes volontaires pour participer à l'opération La Soubique de l'AMOPA ! faites-nous le savoir, nous vous enverrons une accréditation !.

2. Notre Assemblée Générale, prévue en avril, avait été reportée au 28 octobre, date à laquelle nous pensions en avoir fini avec le coronavirus. Hélas, il circule encore et le Bureau de l'AMOPA-Réunion, espérant qu'alors il ne nous sera plus imposé de nous regrouper, au maximum, à trente personnes, a pris la décision de reporter l'Assemblée Générale de 2020 à 2021.

Nous vous adresserons néanmoins les rapports qui auraient été portés à votre connaissance lors de cette Assemblée Générale

3. Les sorties

Le samedi 17 octobre, Denis Baillif, nous attend au Vieux Domaine à la Ravine des Cabris pour une merveilleuse sortie!!

Il est encore temps de s'inscrire auprès de lui !!

4. La Remise des décorations 2020!

Elle n'est pas encore programmée car nous ne connaissons à ce jour, que les récipiendaires de la Promotion du 1^{er} Janvier. Félicitations renouvelées à tous!!

La seconde promotion (d'ordinaire la Promotion du 14 Juillet) a été reportée; elle sera vraisemblablement publiée avec la promotion dans les autres Ordres à la fin de l'année. Si la cérémonie devait avoir lieu en 2020 (dans quelles conditions puisque nous sommes habituellement entre 170 et 200 ?) elle serait brève, comme les autres années, début décembre.

5. Le site de l'AMOPA-Réunion, amopareunion.com

Henri Lebon, succédant à Jean Sauzet, a entrepris de le réactualiser. Vous y trouverez déjà tous les TDU depuis leur création!! Merci Henri!!

Et merci à tous les contributeurs de nos TDU !! ils font vivre le trait d'Union qui nous relie à vos plumes ou à vos claviers, chers amis !!

6. L'Opération «Le Don du livre !»

La plupart des livres que nous offrirons cette année aux Lauréats de «Plaisir d'Écrire» (cf. ci-dessous les photos de l'Atelier-boldub) nous ont été apportés pendant le confinement par le navire «Le Mistral !» dans le cadre de l'Opération du «AMOPA-Don du Livre - Mission Jeanne d'Arc» que nous avons eu l'occasion de relater dans le TDU N°10 (cf. «De l'Opération «Résilience» dans la Zone O.I. à l'Opération «Le Don du Livre»). Nous adressons à ce sujet nos plus vifs remerciements au Bureau national et aux amis Anne-Marie de Kersabiec et Bernard Gomez qui pilotent le Don du Livre à Paris.

Nous avons laissé l'évacuation de ces livres (une tonne) dans les hangars de La Marine Nationale au Port, aux bons soins du Capitaine de Frigate Christophe Mocqueur, Commandant en Second de la Base Navale. Le rapatriement des livres sur le Collège des Aigrettes, dans lequel le Principal a bien voulu nous mettre à disposition, s'est faite en 2 temps du Port à Saint-Gilles le 6 juillet !; puis, pendant les vacances, le 12 août, car le rangement des livres, sous la houlette de Gilbert-Louis Hoarau, a nécessité une seconde journée de travail!! Voyez plus loin la photo des équipes de la Marine et de l'AMOPA-Runion tous sur le pont!!

7. La Remise des Prix du concours «Plaisir d'Écrire» 2020 (intitulé jusqu'en 2019 «Défense et illustration de la Langue française»)

La Remise des Prix officielle de notre concours «Plaisir d'Écrire» devait avoir lieu, comme chaque année, début juin dans l'hémicycle du Conseil Départemental au Palais de la Source. Cette année, pour les raisons sanitaires que vous connaissez, cette cérémonie a été annulée. Nous avons espéré pouvoir organiser le 25 septembre. Force a été de constater que c'était, à nouveau, impossible.

Les Lauréats des Classes Terminales (13 élèves de 5 lycées) ne pouvant être là en septembre, nous étions déjà allés en juin leur porter leur prix (diplôme et livres). L'accès aux écoles et aux établissements du Second Degré vient de nous être renouvelé par Madame la Rectrice!: nous agirons donc de la même manière que pour les Lauréats de Terminales, et irons, à partir du 28 octobre dans les écoles et établissements: 12 collèges, 4 lycées, 5 écoles!; la date de notre visite sera à la convenance! du Directeur/Principal/Proviseur. (cf. ci-dessous les photos des livres en préparation dans l'Atelier-boldub)

La liste complète des Lauréats vous sera adressée ce jour, dans un autre courriel. Au nombre de ces Lauréats académiques figurent 3 Lauréats nationaux qui ont été distingués par le Jury national de «Plaisir d'Écrire». Un immense bravo à tous!! L'AMOPA-Runion sera représentée dans chaque école/établissement par un membre du Bureau et, nous le souhaitons vivement, des adhérents!; un représentant du Rectorat, les accompagnera. Cette remise des Prix débutera le 28 octobre.

N.B. Votre présence à cette Remise des Prix est précieuse!; elle est l'une de nos actions les plus porteuses de sens. A la rentrée, le 26 octobre, nous vous enverrons le planning de nos visites dans les différents établissements de l'académie. Pour y participer, signalez-nous votre présence par courriel !!

Un mal qui rŽpand la terreur par François DuprŽ

Un mal qui rŽpand la terreur,
Mal que Wuhan en sa candeur
Laisa rŽpandre sur toute la terre ;
La Covid (puisqu'Ńil faut l'Ńappeler par son nom),
Capable d'Ńenrichir en un jour l'ŃAchŽron,
Faisait aux •tres humains la guerre.
Ils n'Ńen mouraient pas tous, mais tous
Žtaient inquiets :
On les voyait partout occupŽs
A perpŽtrer les gestes barri•res
Et, telle une tenue guerri•re,
D'Ńun masque chirurgical,
Recouvrir leur visage si p%le.
Certains, par ailleurs, insoucians notoires,
Paradaient ^ l'Ńenvi, sur tous les trottoirs,
En une foule compacte et bruyante,
Du respect sanitaire toujours inconsciente.
Le PrŽsident tint conseil et dit : Œ Mes amis,
Je crois que le doute n'Ńest plus permis :
Il faut, pour vaincre l'Ńennemi,
Que le confinement soit rŽtabli !
A moins que Sanofi, ou d'Ńautres
laboratoires,
D'Ńun vaccin salvateur puisse bient™t tirer
gloire Ě.
HŽlas ! A l'Ńest, l'Ńimpassible Tsar de Russie
Avait rŽvŽlŽ au monde tout Žbahi,
Qu'ŃŽtait d'Žj^ d'Žcouvert un vaccin
communiste.
A l'Ńouest, cependant, le twitter en chef
yankee
Promettait avec force crŽdits

L'Ńimminent av•nement d'Ńun vaccin
capitaliste.

Le bon peuple ne savait plus ^ quel saint
se vouer,

EspŽrant qu'Ńun Messie viendrait tout
arranger.

Le sieur Rouhault survint alors et dit : Œ J'Ńai
souvenance,

Qu'Ńen mon CHU de Provence,

J'Ńai pu soigner, ne vous d'Žplaise, moult
patients,

Avec ce petit m'Ždicament. Ě

A ces mots on cria haro sur l'Ńarrogant
scientifique,

Ce pelŽ, ce galeux d'Ńo• venait tout le mal,

Coupable d'Ńavoir d'ŽclenchŽ l'Ńuniverselle
polŽmique

Qui divisa le monde m'Ždical !

Ě

Selon que vous serez puissant ou
misŽrable,

Les m'Ždias du jour vous rendront blanc ou
noir.

Car, finalement, pour nous autres b'Žotiens,

Qui, ^ ces controverses, n'Ńentendons
strictement rien,

Quels egos sont finalement les plus
bl%omables :

Du russe et du yankee en leur nationalisme
d'Žrisoire,

Ou du docteur rebelle en son laboratoire ?

;-,&</'1!=)2->!

cT3&6*R#)\$#4'+5)4>('*/1)
*/>(')&/16/ \$\$

\$\$!M\$pirMdiK\$\$:\$\$es0/"#

Les livres (environ une tonne) ont été transportés par l'équipe de la Marine Nationale de la base navale du Port au collège des Aigrettes. "

Un grand merci à Jean-Lou Vallon, principal du collège, qui nous a autorisés à stocker provisoirement nos livres dans son CDI. "

Les membres du comité consultatif de l'AMOPA-Runion les ont ensuite classés et rangés par catégories.

Jean-Pierre Baloche à la manoeuvre, toujours dans la bonne humeur

Le Vice-Président perplexé

Les Gilbert concentrés

L'équipe masculine de l'AMOPA Runion, de gauche à droite : Henri Lebon, Denis Baillif, J-Yves Morau, Gilbert-Louis Hoarau, Michel Rémy, Jean-Pierre Baloche, Gilbert-Henri Hoarau, Jean-Etienne Agnor, Patrick Hervé, l'équipe de la Marine Nationale avec le Commandant Christophe Mocqueur et Christiane André

C'est dans ce garage que se fait la préparation des paquets cadeaux destinés aux lauréats du concours.

Denis Baillif, aussi attentif à la mise en valeur des livres des Lauréats qu'à la préparation de nos sorties.

«L'œuvre de Denis Baillif, Christiane André et Monique Azizollah à laquelle nous devons les 86 diplômes des Lauréats»
(manque Michèle Marimoutou)»

À partir du 28 octobre, nous allons remettre ces prix dans les collèges et les lycées du département. La date de notre visite sera à la convenance du Directeur ou du chef d'établissement. Nous vous ferons parvenir le calendrier de nos visites dans les établissements.

Le diplôme remis aux lauréats

VOICI DES CONSEILS D'UNE INFIRMIÈRE
À SUIVRE SI ON ATTRAPE LE
CORONAVIRUS!!!

!?!@!,!0#,)\$/2!*#!-#\$/AA,&*,B/&11)-!+!,!C,</&!*D>E"#-!*D,0/-*!+#!\$/-&,E'-)1!F

!+,E,3#!*#1!A,'&14!%@3'G&#!2#-1/&&#++#4!>+/'3&#A#&"!1/\$,+!4!-#1"#-!H!+,!A,'1/&

!!,'1!\$#!()#!+D/&!&#!E/"!2,14!\$#!1/&"!*#1!\$/&1#H)4!\$#!()D'+!C,)"!C,'-#!
E/)1!+D,J-,2#K!->#++#A#&"L

M#!()!!--'E#-,!H!0#,)\$/2!*D#&"-#!&/)1L

!

!N->2,-#K.E/)1!\$/AA#!1!E/)1!1,E'#K!()#!E/)1!,++'#K!,E/'-!)&!A,)E,'1!E'-)1!-#12'-,"/'-#4!\$AA#!
)&#!0-/\$%!"#/)!)&#!2&#)A/&'#L!M#+,!2/)--,"!!--'E#-!O

P/@#K!\$,+A#!#"!2->2,-#K.E/)1!-,B/&&#++#A#&"!#"!"/)"!'-,!Q!#&

1

le pH du virus corona varie de 5,5 ^ 8,5. !

! Nous devons donc prendre plus d'aliments alcalins qui ont un pH supérieur ^ celui du virus. !

! Exemples : > * Citron - 9,9pH *> * Avocat - 15,6pH *> * Ail - 13,2pH *> * Mangue - 8.7pH *> * mandarine - 8.5pH *> * Ananas - 12,7pH *> * Pissenlit - 22,7pH *> * Orange - 9.2pH *!

2

Equipez-vous ! Achetez d'ŕs maintenant (si vous n'ŕen avez pas bien sŕr) :

- Boites de Kleenex"
- Paracŕtamol (surtout pas d'ŕaspirine !!!)
- Un sirop expectorant (pour ŕvacuer le mucus) et vŕriŕer qu'ŕil ne contient pas de paracŕtamol.
- Du miel et du citron"
- Vicks Vaporub pour votre poitrine "
- un humidificateur d'ŕair ^ installer dans votre chambre pendant la nuit (Vous pouvez ŕgalement simplement allumer la douche chaude et vous asseoir dans la salle de bain en respirant la vapeur)."

3

Changez votre hygiŕne de vie :

- Faites des repas de lŕgumes riches en fer et ŕviter le sucre en gŕnŕra!
- Hydratez-vous. (L'ŕeau de source, pas d'ŕalcool, infusion de feuilles d'ŕeucalyptŕs)
- Restez chez vous, mŕme si vous vous sentez mieux, vous pouvez ŕtre contagieux pendant quatorze jours et ŕvitez les contacts avec les personnes %gŕges et celles qui ont des problŕmes de santŕ."
- Portez des gants et un masque pour ŕviter de contaminer les autres dans votre maison. "
- Isolez-vous dans votre chambre si vous ne vivez pas seul, demandez ^ vos amis et ^ votre famille de laisser les fournitures ^ l'extŕrieur pour ŕviter tout contact. "
- Dŕsinfectez frŕquemment votre linge de lit et vos vŕtements en lavant et nettoyant votre salle de bain avec les dŕsinfectants recommandŕs

4

Quand devez-vous aller à l'hôpital ?

- Si vous avez des difficultés à respirer ou que votre température soit très élevée (plus de 39 °C) et ne diminue pas malgré des médicaments.
- Si vous êtes inquiet ou en détresse respiratoire ou si vous sentez que vos symptômes s'aggravent.
- Si vous souffrez d'une maladie pulmonaire préexistante (MPOC, Maladie Pulmonaire Obstructive Chronique, emphysème, cancer du poumon) ou si vous êtes sous immunosuppresseurs, c'est le moment idéal pour en parler à votre médecin ou spécialiste.

5

Comment savez-vous que vous avez un coronavirus? Quels sont les symptômes :

- Difficultés à avaler dans la gorge"
- Gorge sèche, "
- Toux sèche. "
- Haute température"
- Essouffement"
- Courbature"
- Fatigue"
- Conjonctivite "
- Perte de l'odorat et du goût"
- Eruption cutanée ou décoloration des doigts et des orteils "
- Parfois, maux de tête et diarrhée

Donc, lorsque vous remarquez ces symptômes; mettez-vous tout de suite sur traitement de la grippe (repos, eau tiède et citron etc.)

6

Et retenez-bien ceci :

90% des cas de COVID-19 chez les adultes en bonne santé ont été pris en charge à domicile avec des recommandations basiques (repos / hydratation / médicaments de la simple grippe en vente libre.) !

Et n'oubliez pas :

- Les gestes barrières "
- Le masque "
- Le gel hydro alcoolique

Évitez autant que possible les regroupements de plus de 20 personnes