



AMICAL'ÉCHOS

LE BULLETIN D'INFORMATION DE L'AAA-MU

Numéro 13

juin 2016

Dans ce numéro :		Éditorial
<i>Les échos de l'Amicale</i>	2	Voici venue la période où les membres de la commission voyages et sorties préparent le programme 2017, afin de vous proposer les meilleurs voyages pour l'année.
<i>Le nouveau Conseil d'Administration</i>	4	Nous sommes très heureux du nombre important d'inscrits à chacune des sorties, mais ce plaisir est altéré par un problème qui s'est accentué cette année, il s'agit du nombre élevé de désistements de dernière minute.
<i>Informations générales sur AIRBUS D&S</i>	6	Chaque désistement représente un travail supplémentaire pour l'organisateur de la sortie (appel du restaurant, des lieux de visites, etc) mais aussi peut engendrer un coût non négligeable pour l'Amicale. A titre d'exemple, du fait du nombre important d'inscrits à la randonnée organisée dans la région de Beauvais, nous avons décidé de programmer une seconde journée et d'affréter un car
<i>Marchés de Noël à Prague fin décembre 2015</i>	7	taire. Résultat, 20 désistements. Un car aurait suffi moyennant quelques mesures. Coût de l'opération, 1000€, qu'il aurait été sans doute plus judicieux de consacrer à un autre poste de dépense.
<i>Une sortie à Veules Les Roses</i>	10	supplémentaire. On peut comprendre que l'on rencontre des problèmes de santé, mais il faudrait aussi que chacun prenne un peu sur soi, et ne se désiste au dernier moment que sur extrême nécessité.
<i>Une visite matinale à Rungis</i>	11	
<i>Fiches pratiques</i>	12	
<i>Les dangers d'Internet</i>	13	
<i>Une Ariane 5 en ville</i>	14	* * *
<i>Des nouvelles de l'Espace</i>		Vous recevrez fin août, le programme de l'année 2017. Nul doute que vous y trouverez une réponse à toutes vos envies de voyages
<i>Le carnet des lancements</i>	15	Merci à vous tous de votre fidélité et de l'intérêt que vous portez aux activités qui sont proposées par votre Amicale. C'est la meilleure reconnaissance que vous pouvez témoigner à ceux qui préparent ces activités.
<i>Rester en forme plus longtemps</i>	16	Je profite de ce numéro estival pour vous souhaiter à tous de bonnes vacances, et je serai content de vous retrouver à la rentrée.
<i>Le coin des gourmets</i>	17	Avec mes amitiés
<i>Les jeux</i>	19	Luc CHEVAUCHERIE

LES ECHOS DE L'AMICALE

Ils nous ont rejoints :

ANTHONY Jacques & Monique
BELLIARD Francis
BOURA Marc & MURAT Brigitte
BOURGOIN Marie-Thérèse
CHANTELAT Jean-Michel & Dominique
CHARTIER Claude & Chantal
CINOTTI Ciro & Sylvie
COUTIN Danielle
DAVEAU François & Michèle
DELBOS Jean-Marie & Marie-Christine
DEVAUCHELLE Lionel & Françoise
DIEU Dominique
DONNET Gilbert & Mariette
DUVAL Yannick & GERVAIS Michèle
FAUCONNIER Patrick & Béatrice
FELENDZER Christian
FONTAINE Marie-Louise
GABRIEL Renaud & Marie-Thérèse
GODDE Claude et PUYGRENIER GODDE Josiane
GOHIN Bernadette
GROND Martine
GUILLEM Odette
HANSBERG Michèle
HILLION Patrick & Suzanne
LEPOULTEL Eric
LUCAS Réjane
LYOTHIER Robert & Ghislaine
MARTIN-RICHON Jean-Paul & Bénédicte

MAS Didier & Martine
MERCIER Jacques & Annick
PIERRET Dominique & Marie-Agnès
PIRIOU Claude
PLAGNE Alain & Patricia
PRIOU Jean-Marie & Patricia
PUYDUPAIN Marie-France
ROISIN Agnès
SARAZIN Roselyne
TANG Lambert & Marie-France
TOULOUSE Frédéric & Catherine
TRAVE Georges & PERNES Claude
VAILLANT Monique

Nous leur souhaitons à tous la bienvenue

Ils nous ont quittés :

CHAMPION Marcel
LOHOU Gisèle
POGGI Jean-Charles
SIMON Georges
TRIAANTAFILLOU née MOSER Agnès

Nous adressons nos plus sincères condoléances à leurs familles

LE NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

AG du 09/02/2016 & CA du 11/02/2016

CONSEIL D'ADMINISTRATION

<u>Président</u>	Luc CHEVAUCHERIE
<u>Vice Président</u>	Philippe BRONNE
<u>Secrétaire</u>	Micheline GAUTHIER
<u>Secrétaire adjointe</u>	Danielle BOUCHE
<u>Trésorière</u>	Liliane CAROFF
<u>Trésorière adjointe</u>	Danielle ALLANIC

Autres administrateurs

Jacques BENTAMER	Claude HANTZ	Yvonne RILLER
Pierre CHEYMOL	Geneviève LALANDE	Jacqueline SERRA
Christiane DUZES	Paul MARAIS	Jean-Claude SLAMA
Henri FERY	Roland MERY	

COMMISSIONS

Voyages & Culture

Responsable Luc CHEVAUCHERIE
Danielle ALLANIC
Jacques BENTAMER
Danielle BOUCHE
Philippe BRONNE

Liliane CAROFF
Christiane DUZES
Henri FERY
Philippe HEBERT
Roland MERY

Relations avec la Mairie des Mureaux

Responsable Micheline GAUTHIER
Geneviève LALANDE

Photos - Vidéos

Responsable Pierre CHEYMOL

Micro informatique

Responsable Pierre CHEYMOL
Daniel DUCHENE
Dany FROT
Jean-Marc LENOIR
André MECHKAK
Daniel PORTIA
Bernard VINGTROIS

Social

Responsable Micheline GAUTHIER
Danielle BOUCHE

Sport

Responsable Danielle BOUCHE
Yvonne RILLER
Paul MARAIS

Animation

Responsable Micheline GAUTHIER
Danielle BOUCHE
Christiane DUZES

Rédaction

Responsable Philippe BRONNE

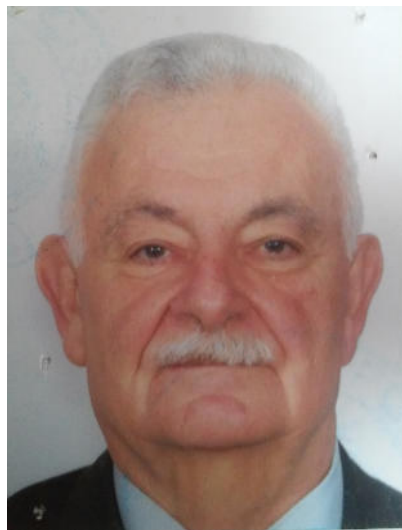
Conseil des sages

Jean BOURGEOIS
Noël GOUDEAU
Bernard HUMBERT

Ils ont rejoint la nouvelle organisation :



Jacqueline SERRA



Jean BOURGEOIS



Claude HANTZ



Philippe HEBERT



Roland MERY

INFORMATIONS GENERALES AIRBUS D&S

(extraits du discours de Hugues EMONT directeur d'établissement)

Succès business

Au cours de l'année 2015 il y a eu six lancements Ariane 5, dont le 69 ième tir consécutif. Il faut noter la signature du contrat MCO M51 de 2 Milliards € couvrant la période 2016 à 2025.

Deux marchés avec l'établissement de Mailly le camp, dans l'Aube pour faire la destruction des armes chimique de la première guerre mondiale et le projet GIGEO d'enfouissement de déchets nucléaires.

Airbus Safran Lanceurs

Démarrage de l'organisation dans les phases 1 et 2 amenant à la cohabitation des 2 Sociétés. ASL 450 salariés en phase 1 et 8000 en phase 2, composé de 12 établissements dont 8 en France et 4 en Allemagne avec 2,5 Milliards €. 95% de MU est automatiquement transféré dans ASL et le reste (180 salariés) représentera Space System, notamment pour les activités satellites et la comptabilité qui seront regroupées au sein du bâtiment 72. ASL a été créée pour développer Ariane 6.

Établissement

Certification du système de management Santé, Sécurité et Environnement de travail équivalent ISO 14001.

Certification Radioprotection.

Nouvelle certification avec ISO 50001 sur le management de l'énergie qui représente 25% des coûts de fonctionnement du site (env conso ville de Meulan)

Sûreté

Adaptation des dispositifs de sécurité à l'évolution de la menace d'actualité. Des dispositifs internes et externes ont été adaptés avec des mesures visibles.

Mises en place de clôtures sur les emprises de la zone Centre et zone Nord avec un renfort des zones sensibles.

Installations et bâtiments

Implantation de plateaux Ariane 6 de travail collaboratif. Pour les industriels Airbus, Snecma, agences CNES, ESA, et les principaux partenaires MTA, SACA, AVIO... un plateau commun.

Lancement de la consultation sur les installations Ariane 6 en bord de Seine (ancienne zone GHL) ainsi que du dossier de demande d'autorisation d'exploiter (DDAE) et son permis de construire simultanément.

La transition avec 2016

Il y aura 12 tirs à Kourou, dont 8 tirs Ariane 5 et des Soyouz et Vega.

1 tir d'acceptation TA3 pour le M51

Démarrage de la construction du bâtiment N80 pour Ariane 6 et du bâtiment N78 à l'entrée du site, comme nouveau bâtiment de réception / expédition.

Les Marchés de Noël à PRAGUE

Du 7 au 10 décembre 2015

Nous allons découvrir la ville magique de Prague, la ville aux cents tours et ses nombreux marchés de Noël. C'est la capitale de la République tchèque au riche passé historique et tourmenté qui va nous permettre de nous évader et de nous faire rêver pendant quatre jours bien remplis !



Dès notre arrivée, nous déposons nos bagages à notre hôtel en plein centre et notre jeune et dynamique guide, Jana, nous entraîne dans la vieille ville. Derrière la place de l'hôtel de ville, la mystérieuse église de Notre Dame de Tyn attire tout de suite le regard avec ses clochetons qui se dressent et la font ressembler à un château fantastique digne d'un conte de fée. Au milieu de la place est érigé le monument de Jean Hus qui, au XVème siècle, milita pour une réforme de l'église et fût brûlé sur un bûcher comme hérétique. Tout autour, s'élèvent les superbes demeures médiévales où tous les styles se côtoient : les façades baroques, les fenêtres gothiques, les portails renaissance. Sur le beffroi, on ne manquera pas le célèbre cadran astronomique représentant l'univers avec ses automates et le défilé des douze apôtres.

Durant tout notre séjour, les fantômes de Jan Hus, le réformateur, Mazaryk, le philosophe, Kafka, l'écrivain, Rodolphe II, empereur et prince de la Maison d'Autriche, ou Smetana, le célèbre compositeur, vont nous accompagner avec leur histoire ou leur légende. Difficile de quitter cette place magnifique que nous reverrons souvent. Le marché de Noël qui y est installé lui donne un aspect féérique surtout grâce à l'immense sapin illuminé, aux petites cabanes de bois, aux chorales et aux musiciens mais aussi grâce à cette foule d'habitants et de touristes qui s'y croisent et l'animent de jour comme de nuit. On découvrira enfin le quartier juif avec ses six synagogues, son cimetière, l'ancien hôtel de ville juif avec l'horloge qui indique l'heure de droite à gauche comme on lit l'hébreu, ses ruelles tortueuses datant du XIème siècle et de superbes immeubles Art nouveau. Un dîner croisière sur la Vltava (ou Moldau) qui a inspiré Smetana, termine cette première journée et nous pouvons admirer les plus beaux monuments de Prague illuminés.

Le deuxième jour, nous nous rendons en tramway au quartier du château perché sur une colline. Il domine la vieille ville avec sa longue façade horizontale. C'est un château majestueux et impressionnant. Il fut la demeure des rois tchèques, des empereurs du Saint-Empire romain germanique, des présidents de l'ancienne Tchécoslovaquie et c'est encore aujourd'hui le siège de la Présidence de la République tchèque. Toute emmitouflée dans un froid humide, notre courageuse équipe traverse les cours du vieux Palais Royal, ne

manquant pas la description par notre guide de l'architecture romane, gothique puis renaissance. Dans l'immense salle Ladislav dont la voûte est faite de nervures entrelacées se sont déroulées les assemblées de la Cour suprême, des fêtes, des audiences mais aussi des tournois. Dans la Cathédrale archiépiscopale Saint Guy accolée au château, nous découvrons de beaux vitraux colorés, la chapelle funéraire de Saint Wenceslas, Roi de Bohême au Xème siècle et Saint Patron de la République tchèque, mais aussi le tombeau de Saint Jean Népomucène, prêtre catholique et martyr, qui fût arrêté, torturé et jeté du Pont Charles dans la Vltava. Sa statue avec d'autres noires statues de saints, a été érigée sur ce pont, emblème historique de Prague, dont la construction débuta en 1357 et qui mesure 516 mètres.

Nous descendons du château par la pittoresque Ruelle d'Or avec ses maisons étroites et colorées qui étaient destinées aux gardes du roi puis à des alchimistes, orfèvres ou artistes. Kafka, considéré comme un des écrivains majeurs du XXème siècle dont on découvrira au cours de nos promenades l'étrange statue en bronze représentant son esprit torturé, fit un séjour dans l'une de ces petites maisons au n° 22. Aujourd'hui, des ateliers reconstitués, des petits artisans et des boutiques de souvenirs y sont installés. Après notre déjeuner, nous traversons le quartier de Mala Strana avec ses palais baroques, le bel immeuble de l'Ambassade de France et, en face, le mur John Lennon rempli de graffitis incarnant la liberté d'expression et l'espoir des étudiants tchèques.

Puis nous visitons l'église Notre Dame de la Victoire abritant une statuette en cire de l'enfant Jésus de Prague et sa garde-robe....Nous terminons là encore notre journée par une soirée au Théâtre noir avant le dîner. C'est un spectacle muet plongé dans le noir qui mélange, avec des comédiens et des marionnettes, le théâtre traditionnel, la musique, le ballet et la pantomime.



Le lendemain, après un temps libre dans d'autres marchés de Noël, nous avons le privilège de visiter les salons privés de la Maison Municipale de style Art Nouveau qui date du début du XX^{ème} siècle. Elle fut construite à la place de l'ancienne Cour Royale et est attenante à la splendide Tour poudrière, vestige de l'ancien château. Les plus grands artistes de l'époque dont Muchat qui fût aussi l'affichiste de Sarah Bernhardt, ont contribué à la décoration grandiose des salons d'apparat et de la salle de concert Smetana. La Maison Municipale était destinée à affirmer le prestige de la ville et à offrir un lieu de détente et de culture pour tous. Symboliquement, l'indépendance du pays y sera proclamée et s'y tiendront aussi les négociations qui ont suivi la révolution de velours. Nous dégustons un repas traditionnel au sous-sol dans la brasserie Pilsen superbement décorée et meublée. Après avoir flâné à nouveau dans les marchés de Noël et dans la ville l'après-midi, nous dînons dans un restaurant typique animé par des musiciens, chanteurs et danseurs folkloriques dans une ambiance festive.

Le dernier jour, nous partons à la découverte de la Nouvelle Ville faite de grandes artères commerciales et de l'immense et longue place Wenceslas bordée de superbes immeubles 1900. S'y sont tenus les marchés aux chevaux mais, surtout, d'importantes manifestations qui font toute l'histoire récente et émouvante du pays : une révolution patriotique, le grand mouvement pour l'indépendance, l'immolation par le feu d'un étudiant qui protestait contre l'invasion des chars soviétiques lors du printemps de Prague, et la grande manifestation pendant la révolution de velours pour demander la départ des communistes. Nous reprenons notre avion en fin d'après-midi enrichis et éblouis par tant de splendeurs.

En quatre jours, grâce à une organisation parfaite et à notre guide talentueuse et compétente, nous nous sommes plongés dans l'histoire d'une ville mystérieuse et d'un pays constamment envahi au cœur de l'Europe. On ressent par son architecture, ses légendes ou l'évocation de ses personnages historiques célèbres et de ses artistes renommés un véritable bouillonnement de culture qui a fait rayonner cette ville dans le monde entier.



Andrée RADET

SORTIE à VEULES LES ROSES le 3 juin 2016



Malgré le temps menaçant et les inondations, le programme du 3 juin 2016 a été une réussite totale, contrairement au groupe précédent qui a dû renoncer à une partie du programme.

VEULES LES ROSES, sur la Côte d'Albâtre, est un paradis bucolique : cressonnière sur la VEULES, le plus court fleuve français, long de 1149 mètres, coquettes maisons fleuries, promenade le long de la ruelle « Les Champs Élysées », moulins à aubes, etc. Il faut y retourner et être logé dans les gîtes de charme qui bordent la VEULES.

Après un déjeuner très light à SAINT VALERY EN CAUX, la visite du Château de MESNIL GEOFFROY s'est révélée très intéressante pour la connaissance du quotidien de la noblesse du XVIIIème siècle. Le maître des lieux, en l'absence de son épouse la princesse KAYALI, nous a ensuite invité à découvrir son jardin, organisé par un neveu de LE NÔTRE, et planté de magnifiques rosiers. Malheureusement, compte tenu des conditions climatiques, les roses étaient encore en boutons.

Pour terminer la journée, nous avons visité à SAINT VAASR DIEPPEDALLE, le laboratoire de Madame FOLLET qui fabrique des glaces et des sorbets en utilisant les produits de son exploitation laitière. Parti de rien il y a trois ans, le laboratoire fait travailler aujourd'hui 3 CDI.

Excellentes glaces artisanales. La dégustation a été très appréciée.



UNE VISITE MATINALE A RUNGIS



3H15, tout le monde est là, j'arrive le dernier mais à l'heure. Nous partons vers Rungis, après quelques déviations dû aux travaux nous voilà arriver à l'heure fixée par l'organisation. Nous sommes accueillis par Nathalie, Carole et Isabelle qui nous habillent de vêtements sanitaires pour la visite. Rungis d'une superficie de 232 ha est approvisionné par trains, camions et avions. Il comprend 73 ha de bâtiment à usage commercial qui regroupe environ 1500 grossistes et plus de 11000 salariés.



Le hall de la marée. 215 mètres de long, 27 entreprises qui proposent de 1h à 4h du matin un éventail varié de poissons de toutes les mers et lacs du globe.

Le pavillon de la viande. Le bâtiment où règne une température de 3° nous a donné l'occasion d'assister au spectacle étonnant de la vente de grandes pièces de bœuf, veau et mouton qui finiront dans nos assiettes.

Les produits laitiers. Nous sommes dans le plus grand plateau de fromages, de toutes tailles, de toutes couleurs, les fromages s'empilent sur d'innombrables palettes.

Les fruits et légumes. Notre visite continue dans le plus grand secteur de Rungis, 11 pavillons. Une promenade riche en couleurs et odeurs qui nous permettent de voir une grande diversité de fruits et légumes.



Le pavillon des fleurs. Dernière étape de notre périple, nous partons à la découverte de formes et de couleurs dans ce bâtiment qui vit au rythme des saisons où les parfums apportent une touche finale à ce marché de Rungis.

Après 3h de visite, la faim se fait sentir et nous nous retrouvons à l'Olivier pour un petit déjeuner traditionnel que tout le monde a apprécié. Après cette matinée forte agréable nous retournons vers Les Mureaux.

Jacques BENTAMER

FICHES PRATIQUES

SECURITE ROUTIERE

Vitres teintés : les vitres latérales noires sur les voitures sont interdites depuis le 1er janvier de cette année. Vous risquez 135 € d'amende et un retrait de 3 points.

Verres correcteurs : lorsque le port de verres correcteurs est mentionné sur le permis de conduire, les lunettes ou les lentilles doivent être portées par le conducteur. A défaut vous risquez une amende de 135 €+ un retrait de 3 points

Stationnement très gênant : devant une bouche d'incendie, sur une voie verte, sur une piste cyclable, une voie de bus, emplacement réservé aux handicapés, emplacement réservé aux transports de fonds, sur un passage pour piéton et devant les bandes d'éveil de vigilance pour malvoyants ; 35 € pour les deux roues et 135 € pour les voitures.

L'Europe des contraventions avance : échange des relevés d'infractions entre France, Allemagne, Belgique, Pologne, Pays-Bas, Espagne, Roumanie.

BANQUE

Chèques : leur durée de validité va être réduite à 6 mois dans le projet de loi sur la modernisation de la vie économique pour limiter le recours au chèque.

Changer de banque : en 2017 grâce à la mise en place du service d'aide à la mobilité bancaire. Les banques mettront gratuitement à la disposition de leurs clients une documentation qui expose toutes les étapes pour changer d'établissement facilement.

TELEPHONIE

Le 3179 est le numéro à composer si vous voulez changer d'opérateur téléphonique en gardant votre numéro de fixe. Appelez de la Ligne concernée par le transfert et demandez votre code RIO (relevé d'identité opérateur) vous pouvez le communiquer au nouvel opérateur qui s'occupera de mettre en service la ligne.

SANTE

L'application AMELI de l'assurance maladie peut se télécharger dans Google Play pour un smartphone Android et dans App store pour un Iphone.

Avec l'appli Ameli, vous pouvez :

- accéder à tous vos remboursements de santé et consulter leur détail ;
- vérifier la bonne transmission des informations de vos paiements à votre organisme complémentaire ;
- rechercher un paiement sur les six derniers mois ;
- télécharger vos attestations de droits ;
- Commander une Carte Européenne d'Assurance maladie ;
- retrouver vos informations personnelles avec notamment ayants droits, CPAM de rattachement, organisme complémentaire...
- géolocaliser la borne automatique multiservice de l'assurance maladie la plus proche ;
- géolocaliser et rechercher un professionnel de santé ou un établissement de soins, en accédant à de nombreuses informations comme les coordonnées, les horaires d'ouverture de cabinet, l'acceptation de la carte Vitale ou pas les types d'honoraires pratiqués...

INFO DE DERNIERE MINUTE : pensez à faire parvenir vos RIB à Liliane CAROFF.

Liliane.caroff78@orange.fr Tel : 06 74 46 47 24



Les dangers d'Internet

L'HAMMECONNAGE. Vous pensez recevoir un courriel d'une société ou d'une administration connue (banque, opérateur téléphonique, impôts...) qui vous invite à fournir des informations confidentielles (code d'accès, n° de carte bancaire...). Les pirates récupèrent alors ces données et les utilisent à leur profit.

LES LOGICIELS MALVEILLANTS. Lorsque vous ouvrez un mail ou que vous accédez à un site web, votre ordinateur peut être infecté par un virus. Ce dernier permet d'intercepter vos données confidentielles (identifiants, codes secrets, n° de carte bancaire...)

LES ESCROQUERIES. Un courriel vous informe que vous avez gagné un cadeau mais on vous demande de payer les frais de livraison et de communiquer vos codes bancaires. Vous ne verrez jamais le cadeau.

Un courriel vous informe que vous avez gagné une somme importante à la loterie mais vous devez envoyer de l'argent par mandat international pour les frais de transfert (Western Union par exemple)

Vous ne verrez jamais la somme promise.

Un courriel vous informe qu'une personne a besoin de votre aide (maladie, handicap, problèmes financiers), elle vous demande de lui envoyer de l'argent à l'étranger par mandat international.

LES RANSOM WARE sont des virus envoyés par mails dont vous ne connaissez pas la provenance et qui prend en otage vos données personnelles. Une rançon est demandée pour débloquer votre ordinateur.

N'ouvrez jamais les mails dont vous ne connaissez pas la provenance

Installez un logiciel anti-virus, anti-espion et un pare feu à jour



Réaliser vos achats uniquement sur des sites de confiance dont l'adresse au moment de la transaction commence par https, l'apparition d'icônes en bas du navigateur (cadenas et clés) est un gage de sécurité pour vous.

Pour votre sécurité

CONTACTS

Pour signaler et obtenir de l'information:

<https://www.internet-signalement.gouv.fr>

<https://www.signal-spam.fr/>

<http://www.phishing-initiative.com/>

<http://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr>

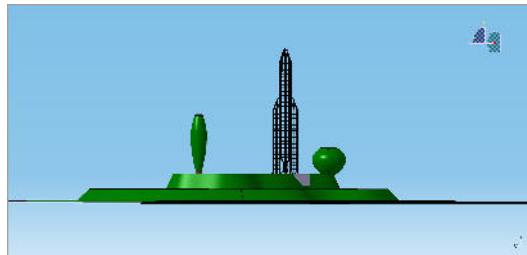
Signalez les problèmes à votre boîte mail

abuse@orange.fr

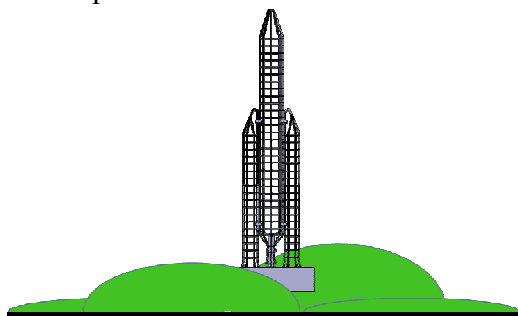
Article proposé par Jacques Bentamer

UNE ARIANE 5 EN VILLE

La Mairie des Mureaux et la Direction du site AIRBUS D&S ont fait le constat suivant : « les habitants ne savent pas qu'AIRBUS est implanté dans leur ville et que des activités spatiales de hautes technologies y sont réalisées.



Une idée pour remédier à cela, a été d'envisager la construction d'une maquette de la fusée Ariane 5 et de l'installer sur le rond-point de l'Europe à l'entrée de la ville, lorsque l'on arrive par l'autoroute A13.



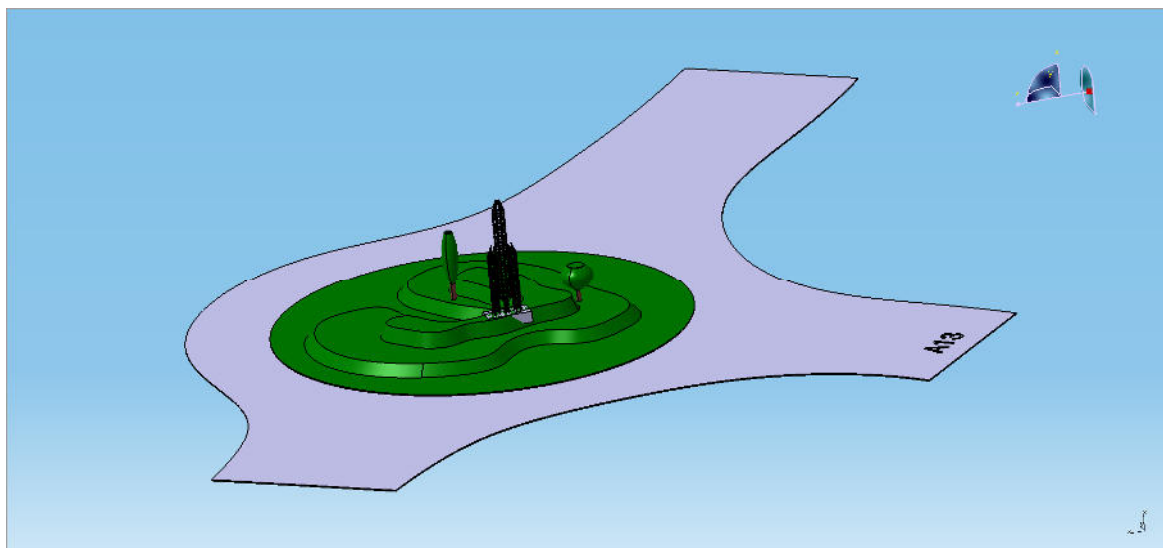
Simulation de mise en situation sur le rond point

Pour concrétiser ce projet il a été décidé de faire construire la maquette par plusieurs établissements scolaires avec des matériaux de récupération du site AIRBUS. Le projet a donc fait l'objet d'une convention signée en 2013.

Les travaux du design ont été confiés à l'université de Mantes La Jolie et la production, qui a démarrée, est réalisée par l'AFORP de Mantes également.

Viendront ensuite les travaux sur le socle d'implantation au rond-point par le lycée Lavoisier de Porcheville, et l'éclairage de la maquette par le lycée Vaucanson de la ville des Mureaux.

Cette maquette de 11 mètres de haut et constituée de 770 pièces d'aluminium, devrait prendre place sur le rond-point de l'Europe courant 2017. Ce projet supervisé par Claude HANTZ, membre de notre Amicale, une fois terminé, sera confié à la Mairie des Mureaux pour son entretien.



DES NOUVELLES DE L'ESPACE

ARIANESPACE

Le 19 juin dernier, le vol VA 230, 72ième tir consécutif d'Ariane 5, a été tiré avec succès. C'est une Ariane 5 ECA qui emportait les satellites EchoStar XVIII pour le compte des USA et BRIsat pour l'Indonésie.

CNES

Thierry MANDON, Secrétaire d'Etat chargé de l'Enseignement Supérieur et de la recherche s'est rendu le 1er juin à la Direction des lanceurs du CNES, pour une présentation des programmes Ariane 6 et Vega C et de leurs évolutions. Cette visite s'est tenue en présence des représentants du CNES, de l'ESA, des agences spatiales Allemande, Italienne, Suisse d'ASL, ainsi que d'ARIANESPACE. Dans le contexte mondial très concurrentiel, Thierry MANDON a rappelé la nécessité de disposer d'Ariane 6 et de Vega C au plus tôt de manière à pérenniser l'autonomie d'accès de l'Europe à l'espace et sa position de N°1 mondial sur le marché commercial.

Il a aussi insisté sur le fait que la baisse des coûts de l'accès à l'espace doit se poursuivre au-delà d'Ariane 6, avec une stratégie cohérente de préparation du futur qui intègre la possibilité que des lanceurs réutilisables remplacent un jour les lanceurs conventionnels. A l'occasion de la réunion, la stratégie de préparation des évolutions d'Ariane 6 et de Vega C, qui consiste à développer une nouvelle famille de moteurs à très bas coûts a été proposée par l'équipe d'Europe des lanceurs. Ces moteurs appelés Prometheus seront très largement fabriqués grâce à l'impression 3D et fonctionneront avec des hydrocarbures et de l'oxygène liquide. Ils seront conçus dès le départ pour être réutilisables, mais ils pourront aussi équiper les lanceurs conventionnels.

LE CARNET DES LANCEMENTS

ARIANE V 231 avec DSN-1 et GSAT 18	prévu le 12 juillet
VEGA V07 avec Perusat et Skysat	prévu le 16 juillet (risque de report en septembre)
ARIANE V 232 avec Intelsat 33 et Intelsat 36	prévu le 24 août

RESTER EN FORME PLUS LONGTEMPS POUR LES SENIORS

Des chercheurs britanniques pensent avoir découvert comment aider les seniors à rester actifs plus longtemps. Il faut pour cela mélanger activité physique, entraînement aérobic et beaucoup de protéines.

Travailler la résistance musculaire

Les atouts de l'activité physique, notamment l'aérobic, chez les seniors sont bien connus : amélioration de la mémoire, réduction du risque d'Alzheimer, augmentation du taux de guérison du cancer de la prostate, convalescence plus rapide après une crise cardiaque. Mais une étude de l'université écossaise de Stirling se basant sur des données plus récentes, établit que le travail physique en résistance peut aussi apporter des nombreux bienfaits à la santé des seniors. Une activité physique bien adaptée peut permettre de mieux lutter contre le diabète, l'ostéoporose, les douleurs lombaires et l'obésité. Une étude récente à grande échelle a elle aussi montré que l'exercice en résistance, deux fois par semaine, pouvait aider les seniors à vivre plus longtemps.

Le docteur Olivier Wiltard, de l'Ecole du sport, a commenté ces résultats en disant que les exercices en résistance et même certaines tâches ménagères, porter les sacs de provisions par exemple peuvent réellement apporter une aide aux plus âgés de la population et les aider à préserver leur masse musculaire ainsi que leur force physique. Ce type d'activités ne fait pas partie des recommandations officielles actuelles et nous pensons qu'elles pourraient apporter une amélioration significative du bien-être des personnes âgées.



Consommer davantage de protéines à tous les repas

Pour contrebalancer la perte de masse musculaire due à une mauvaise nutrition chez les personnes âgées, l'étude recommande également d'augmenter sa consommation de protéines. Les recommandations actuelles pour les personnes âgées sont au minimum de 60 grammes de protéines quotidiennes pour un homme de 75 kilos. Néanmoins, afin de maximiser la croissance des muscles, et de prévenir leur détérioration, l'équipe de chercheurs considère que ce seuil est trop bas. Il devrait être augmenté d'une valeur comprise entre 50% et 90% selon le mode de vie de chaque personne. Ces recommandations sont conçus pour informer le public du minimum absolu et non pas comme on le croit trop souvent, de la consommation optimale, explique le docteur Wiltard. Les personnes âgées tendent également à consommer la plupart de leurs protéines au cours d'un seul de leurs repas quotidiens, alors que pour mieux nourrir les muscles, cette consommation devrait être étalée tout au long de la journée, ajoute-t-il.

LE COIN DES GOURMETS

Durant les vacances point de cuisine difficile, mais des recettes saines et simples

Petits farcis de concombre au caviar d'aubergines

Pour 4 personnes

2 petits concombres
100 g de caviar d'aubergines prêt à l'emploi
1 bouquet de menthe fraîche
1 yaourt nature

10 cl de crème fraîche épaisse
1 c à café de jus de citron + qqs gouttes
1 c à café d'huile d'olive
sel fin, poivre blanc

1 Épluchez les concombres en laissant une bande de peau verte tous les centimètres, lavez-les, coupez-les en quatre. Creusez une cavité au centre de chaque morceau de concombre. Salez-les et posez-les sur du papier absorbant.

2 Lavez, essorer, séchez la menthe. Réservez deux brins pour le décor. Effeuillez les autres brins, mixez les feuilles. Ajoutez le yaourt, la crème, quelques gouttes de citron, salez, poivrez. Mixez, vérifiez l'assaisonnement. Réfrigérez la sauce.

3 Mélangez le jus de citron et l'huile. Epongez les morceaux de concombre sur du papier absorbant. Badigeonnez-les du mélange précédent. Répartissez le caviar d'aubergines dans les cavités de concombre.

4 Présentez les farcis dans un plat. Ornez de petits bouquets de menthe. Servez-les accompagnés de la sauce préparée.

Soupe de lentilles corail

Pour 4 personnes

300 g de lentilles corail
20 cl de lait de coco
1 carotte, 1 citron vert,

2 cm de gingembre frais
2 échalotes, 1 gousse d'ail
1 tablette de bouillon de volaille

2 c à soupe d'huile végétale
1 botte de coriandre
sel, poivre

1 Effeuillez la coriandre, pressez le citron vert. Épluchez, hachez les échalotes, l'ail, la carotte et le gingembre.

2 Dans une casserole, faites revenir dans l'huile chaude l'ail, le gingembre, les échalotes, la carotte 4 minutes. Ajoutez les lentilles, le bouillon, couvrez d'eau. Portez à ébullition, faites cuire 15 à 20 minutes, les lentilles doivent se transformer en purée.

3 Coupez le feu, mixez la soupe. Passez-la au moulin à légumes et vérifiez l'assaisonnement. La soupe doit être épaisse. Réfrigérez 2 heures.

4 Répartissez la soupe dans les bols. Ajoutez le lait de coco en serpentins, le jus de citron vert et la coriandre.

Poulet mariné au soja et cinq-épices

Pour 4 personnes

4 filets de poulet
10 cl de sauce soja
1 c à soupe de miel
1 c à soupe de moutarde à l'ancienne

1 c à café de cinq-épices
800 g de haricots verts
1 botte de coriandre
3 carottes

250 g de tomates cerises
4 c à soupe d'huile végétale
6 c à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

1 Dans un saladier, versez le miel, le soja, le cinq-épices, la moutarde. Plongez-y les filets de poulet. Laissez reposer pendant une heure.

2 Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets. Faites les cuire dans un wok avec de l'eau bouillante salée. Egouttez et rafraîchissez-les. Faites de même pour les haricots. Les légumes doivent rester bien croquants.

3 Coupez en deux les tomates cerises, effeuillez la coriandre. Mélangez-les avec les légumes. Assaisonnez cette salade avec l'huile d'olive. Salez, poivrez.

4 Dans un wok, faites chauffer l'huile végétale puis cuire le poulet. Comptez 5 minutes de chaque côté. Quand le poulet est cuit, émincez-le. Sur un plat disposez la salade, puis le poulet. Assaisonnez avec la marinade et le jus de Cuisson.

Petits gratins de fruits rouges au cœur glacé

Pour 4 personnes

400 g de fraises
250 g de framboises
quelques groseilles
10 cl de coulis de framboises

1 c à soupe de sucre glace
4 boules de glace à la vanille
4 feuilles de menthe

Le sabayon

3 jaunes d'œufs
70 g de sucre
10 cl de crème liquide
2 c à soupe d'eau
1 c à café de rhum (facultatif)

1 Placez les ramequins au congélateur pour les refroidir. Lavez, égouttez les fruits rouges. Coupez les fraises en deux.

2 Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre, 2 c à soupe d'eau et le rhum (facultatif). Placez le saladier au bain-marie, battez au fouet électrique 3 min jusqu'à obtention d'un sabayon consistant et onctueux. Refroidissez-le en déposant le saladier sur des glaçons et en fouettant de nouveau.

3 Montez la crème en chantilly, incorporez-la au sabayon. Placez au centre des ramequins Bien froids, 1 boule de glace à la vanille. Versez du coulis de framboises et ajoutez les fruits rouges.

4 Nappez de sabayon. Saupoudrez de sucre glace. Colorez le sabayon à l'aide d'un chalumeau. Décorez de feuilles de menthe.



LES JEUX DE L'AMICAL'ECHOS

Un peu d'exercice pour nos méninges !

SOLUTIONS DES JEUX PARUS DANS LE N°12 2015

SU-DOKU

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

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

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

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



LES JEUX DE L'AMICAL'ECHOS

Un peu d'exercice pour nos méninges !

NOUVEAUX SU-DOKU

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

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

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

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



LES JEUX DE L'AMICAL'ECHOS

Un peu d'exercice pour nos méninges !

NOUVEAUX SU-DOKU (suite)

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

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

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

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

POUR LE PLAISIR DES CRUCIVERBISTES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	R	A	B	A	T	T	U	E	S	■	M	U	R	■	A	M	E	R	E	1
2	A	M	A	S	S	E	■	S	U	B	I	■	E	G	L	I	S	E	S	2
3	P	A	N	■	U	R	E	S	■	I	N	S	C	R	I	T	■	C	A	3
4	E	N	G	I	N	■	M	O	R	C	E	A	U	■	Z	E	B	U	■	4
5	U	T	■	R	A	M	O	N	E	■	E	V	I	D	E	■	O	L	E	5
6	S	■	S	E	M	A	I	N	E	S	■	O	T	E	■	R	U	■	S	6
7	E	G	O	■	I	N	■	E	X	C	L	U	■	T	R	E	M	A	S	7
8	■	R	U	S	S	I	E	■	P	O	U	R	T	A	N	T	■	V	O	8
9	H	A	L	E	■	E	X	T	E	R	I	E	U	R	■	E	M	I	R	9
10	A	V	A	L	E	R	■	I	D	E	■	U	S	T	I	N	O	V	■	10
11	R	E	G	■	R	E	P	R	I	S	E	S	■	R	O	U	T	E	S	11
12	D	R	E	S	S	E	U	S	E	■	H	E	R	E	■	S	O	R	T	12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

LA GRILLE MUETTE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	S	I	N	T	E	R	I	S	E
2	T	R	E	N	T	E	S	I	X
3	R	A	■	P	O	M	E	L	O
4	U	N	E	■	L	E	R	O	T
5	C	■	T	H	E	M	E	■	I
6	T	H	A	I	■	O	■	A	S
7	U	S	■	P	A	R	F	U	M
8	R	■	A	P	N	E	E	■	E
9	E	N	L	I	E	■	R	F	■
10	L	■	O	S	T	R	E	A	L
11	L	O	R	S	■	A	E	R	E
12	E	U	S	■	A	C	R	E	S

POUR LE PLAISIR DES CRUCIVERBISTES

HORIZONTALEMENT

1 Echantillons de terrain. Récipients. Souverain iranien. 2 Grimpeur emplumé. Ranimée. Chance. 3 Orateur. Promis en mariage. Marque de joie. Pour écarter. 4 Mammifère du Brésil. Vifs. Groupies. Rencontre sportive. 5 Nombre. Entrecroiser. Intransigent de la Restauration. 6 Cité antique d'Anatolie. Personnel. Grande quantité. Hors des limites. 7 Transport rapide. Verre. Accepte. Induration de l'épiderme. 8 Décantée. Indice d'émotion 9 Promenoir d'une école. Département 81. Grand couturier Français. Quelques centimes autrefois. 10 Pour encourager. Adjectif possessif. Epreuves sportives. Rayon pour bronzer. 11 D'une haute valeur. Offices du soir. Bord du bois. 12 Attestation. Garantit. Authentifiées.

VERTICALEMENT

1 Causer l'abattement. 2 Reculez. Ville latine. 3 Faisceau lumineux. Il ne manque pas de piquant. 4 Armature. Défini. Sans fioriture. 5 Objet quelconque. Partie du corps. 6 Parapente. Ton chaud. La boîte des cerveaux. 7 Sur un vieux pli. Etablissement de soins. 8 Produit un son aigu. Flan. 9 Sceau officiel. Expression des traits. Aperçu. 10 Resta ouverte. Rythmer. 11 Secret. Proposition boursière. 12 Religieux. Rigide. 13 Préfecture normande. Racolés. 14 Mis en mémoire. Point cardinal. Son prénom est Tino. 15 Action méritoire. Déchiré. 16 Soubresaut d'un véhicule. Petit matin. A lui. 17 Dans le cri d'un âne. Ouvriers. Disque solaire. 18 Cercle céleste. Appréciée. 19 Comment ? Inventes.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1									■						■					1
2				■								■								2
3							■							■			■			3
4			■							■					■					4
5					■								■						■	5
6						■			■							■				6
7				■				■						■				■		7
8		■										■								8
9						■				■						■				9
10				■					■									■		10
11								■							■					11
12					■							■								12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	

POUR LE PLAISIR DES CRUCIVERBISTES

HORIZONTALEMENT

1 De manière cachée. Echech. Pronom. 2 Nimbe. Tue. Il a tout vu. 3 Bien populaire. Extrémité supérieure. Bûcherons. 4 Petits poèmes. Délatrice. Modèle réduit. Brève liaison. 5 Quitte en douce. Comité d'entreprise. Où mettre les pieds pour avoir quelque culture. Rayon de l'écu. 6 Cube de jeu. Suivit. Contre. Il absorbe le liquide. 7 Recueil. Barbouze. Qui ne se prononce pas. 8 Surveillant de prison. Rapport. Pas là-bas. 9 Toucha. Il étirent l'artiste. Truisme. 10 Usées aux talons. Canevas. Chanteur d'odes. 11 Espace temporel. Sourire de mioche. Attribuer. 12 Amateurs de bûches. Chaînes espagnoles. Refuge des fauves.

VERTICALEMENT

1 Détérioration volontaire. Onde audomaroise. 2 Cours d'eau dans les régions arides. Composante. 3 Elles recueillent les suffrages. Barbichette. 4 L'une des sept. Tombe. 5 Ensemble de références. Caresse. Invitation à prendre connaissance. 6 Ecourtés. Eres de migrations. 7 Note brève. Tapiés. 8 Repas léger préparé d'avance. Il pétille en Italie. 9 En marge. Sorti de l'oeuf. Pour creuser le roc. Règle de tout projet. 10 Chanson à succès. Jus de la treille. Terme musical. 11 Se racler la gorge. 12 Partie du corps. Etat de Las Vegas. 13 Offres. Fins de vers. 14 Déplacé. Médicaments. 15 Harcelé. A toi. 16 Sentence historique. Pour faire venir. Jaune sur case. 17 Nourriture pour équidés. Hésitant. 18 Etre ailé. Optempérer. 19 Dans la bouche d'un snob. Fis feu. Dynastie.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
1											■					■				1	
2								■					■								2
3				■					■											■	3
4					■									■			■				4
5		■					■			■						■					5
6			■						■			■									6
7						■							■						■		7
8								■								■					8
9					■					■										■	9
10	■								■						■						10
11			■								■										11
12						■								■							12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		

LA GRILLE MUETTE

HORIZONTALLEMENT

1 Bien en chair. 2 Conducteur. 3 Le cinéma. Indignation. 4 Plus en gestation. Pelle. 5 Mutinerie. 6 Riche. Rends décent. 7 Au goût du jour. Boisson chère aux Anglais. Non dit. 8 Symbole royal. Habitants. 9 Concours de pronostics. 10 Pris un liquide. Partie essentielle. 11 Argile. Premier département. 12 Instrument à mâchoires. Palmipède de basse-cour. 13 Dépouillé.

VERTICALEMENT

1 Grand choix. Patelin. 2 Fête. Grave injustice. 3 Promenades distrayantes. Connu. Quand le roi est renversé. 4 Après dzêta. Range. Que de folies on commet en son nom. 5 Disposée. Héros de fable. 6 Il vaut plus que l'argent. Baquet. Adverbe de lieu. 7 Démange. Lieu d'échanges. 8 Lourde peine. Retiens. 9 Port nord-américain. Il tient en haleine.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

LA GRILLE MUETTE

HORIZONTALLEMENT

1 Hall d'entrée. 2 Qui n'est pas industrialisé. 3 Ruminants d'antan. Energie. 4 Dieu qui dardait. Nourriture pour le bourricot. Pour moi. 5 Légalement nul. 6 Degré de maison. Vit. 7 Extrait du sang. 8 Filtre. Bords. 9 Fatigant. 10 Poisson. Pas étrenné. 11 Matin. Il commence un jour férié. Compris. 12 Abrégé de science. Muge. 13 Efforcées.

VERTICALEMENT

1 Voiliers grésés en sloops. Prêtre à Babylone. 2 Voyageur. Parcelles. 3 Petite auréolée. Être dépendant. Occitan. 4 Établissement industriel. Pâté oriental. 5 Localité de Bourgogne. Île de la Charente Maritime. Marat se voulait celui du peuple. 6 Proscrit. Métal précieux. 7 La page de l'éditorial. Se débat (Se). Pronom. 8 Elles marquent la peine. Cuite à la vapeur. 9 Génie. Grand nombre. Barriques.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

LA REDACTION VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE SAISON ESTIVALE

AMICAL'ÉCHOS

Le bulletin d'information de l'AAA-MU

Directeur de la publication : Luc CHEVAUCHERIE

Rédacteur : Philippe BRONNE (philippe.bronne@wanadoo.fr) Tel : 06 74 44 03 90

Amicale des Anciens de l'AEROSPATIALE 66 route de Verneuil – 78130 Les Mureaux

Site Web : <http://aaa.mu.free.fr>