

# Les Vœux de la Rédaction

Les Vœux d'Anna

« Il y a des jours, des mois, des années interminables où il ne se passe presque rien. Il y a des minutes et des secondes qui contiennent tout un monde. »

Jean d'Ormesson

Les vœux  
de Brigitte

« Et si on essayait d'être  
heureux rien que pour montrer  
l'exemple »

Jacques Prévert

Les vœux de Joëlle

« Je vous souhaite des rêves  
à n'en plus finir  
et l'envie furieuse d'en réaliser  
quelques-uns. »

Jacques Brel

Les vœux de  
Jeanine

« 24 décembre 1971

Tous à Noël sont un peu mages.  
Dans les épiceries, c'est la boue, la cohue.  
Pour une boîte de halva au café  
Une foule embêtée d'un monceau de  
paquets

Se rue à l'assaut du comptoir :  
Chacun est à la fois le roi et le  
chameau. »

Brodsky

Les vœux d'Anna  
Maria, Lucette et Viviane

« Pendant la nuit de Noël  
Le père Noël  
Attrape les étoiles  
Une à Une  
Il en fait un voile  
Pour la Lune. »

Les vœux de Mireille

« Je ne souhaiterai rien d'extravagant soyez heureux tout simplement. »

Les vœux d'Helena

« Merci à la vie qui m'a tant  
donnée,

Elle m'a donné le rire et m'a donné les  
larmes,  
Comme ça je distingue le bonheur du  
malheur,

Les deux matériels qui forment mon chant,  
Et le chant de tous, qui est mon propre  
chant. »

Violeta Parra

Les vœux de  
Michèle

« Alicante  
Une orange sur la table  
Ta robe sur le tapis  
Et toi dans mon lit  
Doux présent du présent  
Fraicheur de la nuit  
Chaleur de ma vie. »

Jacques Prévert

## Le Petit Echo des Calanques

Entre Mer et Colline

INTERVIEW SANTE LITTORAL

LA CARTE DES SOUVENIRS

DOSSIER BIEN-ÊTRE

EVENEMENTS CULTURELS/ INFOS DU CENTRE

Journal rédigé par le groupe des Jeudis Pour Tous

# EDITO

## SOMMAIRE

### La séance ciné

L'Heure Exquise de René Allio...

La carte des souvenirs

### Santé

Interview Santé Littoral Sud

### Bien-être

Les Conseils Automne-Hiver

4 mouvements pour s'énergiser

### Infos du Centre

Les événements culturels à venir

Les vœux de la rédaction

Ce journal est né d'un groupe, celui des «Jeudis pour Tous» et d'un centre social : Mer et Colline.

Pour les participants de ce groupe, le centre social Mer et Colline se distingue par sa capacité d'accueil et oriente vers l'appropriation des ressources du quartier.

«Ici on est informé quand on a besoin de quelque chose». C'est un centre de ressource humaine, un lieu où les portes sont franchement ouvertes,. « On y cultive le sens de l'ouverture, on essaye de te comprendre et de t'aider». Des capacités pour aider, des personnes disponibles et disposés, une aide pour tous, et par tous!

Ils, Elles ont participé à sa création:

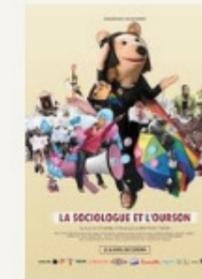
Ana - Helena - Mireille - Michèle - Joëlle - Nadia - Lucette - Jeannine - Christian - Viviane - Anna Maria - Brigitte - Coralie-Kinaza - Rolland Dadena- Mohamed Hermi - Margaux - la pharmacie - Association Aflam- L'équipe du centre social Mer et Colline - Association 1.2.3



## EVENEMENTS CULTURELS A VENIR

### JEUDI 10 JANVIER

Pendant le Jeudi pour Tous l'animation « Images en mémoire, images en miroir » sera présentée par Chloé Dréan avec l'association Lieux Fictifs.



### VENDREDI 18 JANVIER À 18H30

Ciné débat avec la célèbre sociologue Irène Théry qui viendra présenter « La Sociologue et l'Ourson » dans lequel elle a joué, réalisé par Mathias Théry et Etienne Chaillou. Elle parlera des questions de genre et du mariage pour tous.

### SAMEDI 19 JANVIER À 19H

Le trio de jazz « STaM » viendra présenter un programme jazz, jazz latin et jazz fusion avec des compositions et des standards revisités. (10euros pour les adhérents et 12euros pour les non adhérents.)



### VENDREDI 25 JANVIER 17H À 19H

L'évènement national « Nuit de la lecture », moment convivial, rencontres avec des auteurs, discussions au sujet des livres, et textes écrits par des passionnés seront lus.



## UN JOURNAL, POURQUOI?

Partager, s'ouvrir! Comme l'aurait dit Paul Valéry "Mettons en commun ce que nous avons de meilleur et enrichissons nous de nos mutuelles différences" C'est aussi un relai vers ceux qui n'osent pas.

"Créer du lien entre les habitants du quartier, les nouveaux venus. Rompre l'isolement et briser la solitude."

Transmettre : cela permet l'échange intergénérationnel. L'interaction entre les générations permet que l'histoire des lieux perdurent, qu'elle continue d'exister de générations en générations.

Un journal, ça rapproche les gens, les habitants, les nouveaux venus, les commerçants du quartier.

Les anciens ont des moments passés ici à raconter. Comme les jardins partagés, les gens des jardins partagés se regroupent pour parler.



### - PENDANT LES VACANCES DE FÉVRIER AU CENTRE AÉRÉ -

Des contes seront lus aux enfants tous les jours.  
Création d'une fresque de tolérance mélangeant écriture et dessin sur la thématique de la discrimination par les dinos, les ados, et le café littéraire.  
Ce projet se terminera par une exposition au mois de juin 2019.



# LES INFOS DU CENTRE

## FAMILLE

### LA P'TITE RECRE

Lieu de rencontre, d'échange, de partage et de sociabilisation pour les enfants de 0 à 3 ans avec leurs parents, grands-parents, assistantes maternelles.



Adhésion au centre

### JEUDI POUR TOUS

Ateliers divers pour les adultes, les jeudis de 10h à 12h30

20 euros par trimestre

### CAFÉ LITTÉRAIRE

vendredis de 14 à 16h. Moment d'échange convivial autour de livres, mais aussi de films, d'expositions, de musiques.



Gratuit - entrée libre

## - LE CENTRE SOCIAL -

Le centre social Mer et Colline est une association créée par les habitants du territoire en 1982. Il est implanté au coeur du quartier de la Verrerie, dans le 8ème arrondissement de Marseille. C'est un lieu de proximité et de solidarité animé par des bénévoles et salariés dont l'objectif est de permettre le développement socioculturel du secteur. La volonté du centre social est d'amener les habitants à participer aux activités du centre et à valoriser leur propre culture. Dans le cadre de la mise en oeuvre de son projet social, le Centre social tient à intervenir auprès de tous les publics.

## ENFANCE- JEUNESSE

### ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS

Tous les mercredis et les vacances scolaires! de 3 à 11 ans au centre social Mer et Colline (16 Boulevard de la Verrerie).

Tarif sur quotient familial

### ESPACE JEUNES

Pour les adolescents de 11 à 18 ans les mercredis et durant les vacances.

Adhésion 6 euros. Tarifs varient en fonction de l'activité.

### LE SECRET DE LA BULLE

Les mardis de 17h à 18h. Atelier de création de bande-dessinée. Enfants de 6 à 12 ans. Gratuit. Inscription obligatoire.

Gratuit. Inscription obligatoire

### LE CONTE MUTANT

Amusez-vous à transformer, déformer, amplifier les contes. Enfants de 6 à 12 ans.

Gratuit. Inscription obligatoire.

### AIDE AUX DEVOIRS

Les mardis de 16h30 à 18h pour les enfants de 6 à 11 ans.

Les lundis, jeudis, vendredis pour les 11-14 ans de 17h à 19h.

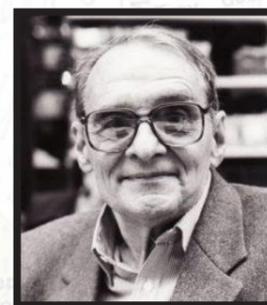
• Inscription à l'accueil



## LA SEANCE CINE

### PORTRAIT DE VILLE

Sur le réalisateur René Allio manifeste une curiosité attentive aux changements dans la vie et les mœurs, il s'intéresse à la complexité des relations familiales, à l'identité propre de chacun face à la globalisation de la société de consommation.



L'objectif de ses films serait de relever ce défi, de fixer quelque chose de ce foisonnement, d'explorer ce réseau de destinées. Pour René Allio le plus important est d'être au plus près de lui-même, de l'intérieur, de sa sensibilité. Et pour lui, ce qu'il y a d'abord au-dedans de chaque être, c'est sa mémoire. Dans la mémoire de René Allio qui construit d'une manière ou d'une autre chacun de ses films, il y a des lieux, dans ces lieux, il y a des images : des photos ou des souvenirs (images mentales) d'un moment, d'un visage.

### UNE EXPLORATION SENTIMENTALE

« ... Il y a des fictions qui portent un témoignage sur une époque, une situation qui est valable, fort, humain, autant utilisable par la connaissance que des documents ou des documentaires. »



# L'HEURE EXQUISE DE RENÉ ALLIO

### Synopsis

La Plaine, le Roucas Blanc, la Capelette, l'Estaque, Saint-Gabriel ... autant de noms de quartiers-villages qui forment la topographie complexe de Marseille et à travers lesquels, dans une superbe et nostalgique balade rythmée par la musique de Georges Bœuf, le cinéaste René Allio revisite sa propre histoire familiale.

« Si toute ville est un labyrinthe, alors Marseille est la ville par excellence. Depuis plus de deux millénaires et demi, dans le foisonnement de sa vie quotidienne, elle accumule et recommence tant d'histoires vraies, tisse par tat de trajets, de menus faits, de gestes, de bonheur ou de drames, un réseau de destinées si inextricables où comptent tant de lieux, de choses et d'instant qu'elle défie la fiction »

### LE LABYRINTHE DES SOUVENIRS



### RACONTER LA VIE DES ANONYMES

Raconter l'histoire des petites vies qui ne laissent pas de traces dans l'histoire, et ne demandent pas moins d'héroïsme pour être vécues que les grandes aventures épiques qui font habituellement le sujet des pièces ou des films.

# QUARTIER

# LA CARTE DES

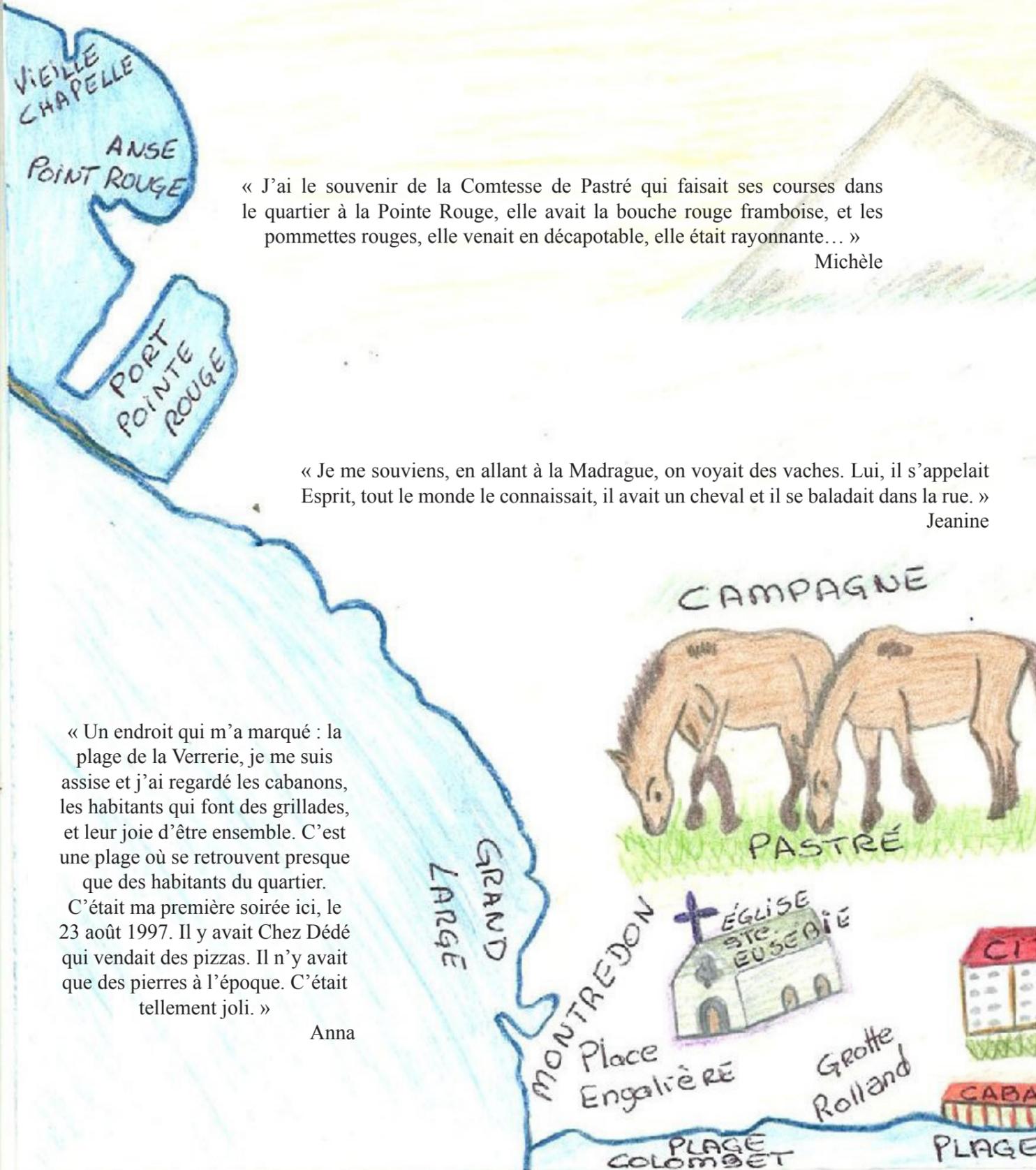
« Quand tu es dans ce quartier, tu n'as pas envie d'en partir »  
Michèle

« J'ai le souvenir de la Comtesse de Pastré qui faisait ses courses dans le quartier à la Pointe Rouge, elle avait la bouche rouge framboise, et les pommettes rouges, elle venait en décapotable, elle était rayonnante... »  
Michèle

« Je me souviens, en allant à la Madrague, on voyait des vaches. Lui, il s'appelait Esprit, tout le monde le connaissait, il avait un cheval et il se baladait dans la rue. »  
Jeanine

« Un endroit qui m'a marqué : la plage de la Verrerie, je me suis assise et j'ai regardé les cabanons, les habitants qui font des grillades, et leur joie d'être ensemble. C'est une plage où se retrouvent presque que des habitants du quartier. C'était ma première soirée ici, le 23 août 1997. Il y avait Chez Dédé qui vendait des pizzas. Il n'y avait que des pierres à l'époque. C'était tellement joli. »

Anna



BIEN-ÊTRE

# BIEN AU NATUREL 4 MOUVEMENTS POUR S'ÉNERGISER

Debout, lever haut puis laisser tomber rapidement les épaules en exagérant le mouvement.



Le répéter 10 fois en soufflant fortement à chaque fois que les épaules s'abaissent.

Le poing gauche fermé, Tapoter le côté extérieur gauche du corps, des hanches jusqu'aux chevilles



puis Remonter en Tapotant l'intérieur de la jambe, du pied jusqu'à l'aîne.

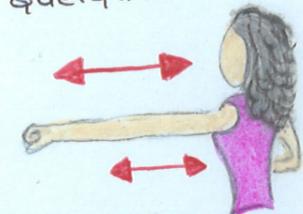
Recommencer trois fois avant de changer de jambe.

# Les Gestes TAI CHI

Tendre le bras gauche devant, paume vers le sol et le tapoter avec le poing de l'autre bras, en partant des doigts et en remontant vers l'épaule. Puis tourner la paume vers le ciel et faire le même exercice sur la face interne du bras, en partant de l'épaule pour aller vers le poignet. 3 fois changer bras.



Effectuer rapidement quelques mouvements de boxe en projetant vivement les bras en avant, l'un après l'autre en gardant les poings fermés



AUTOMNE - HIVER  
2018 - 2019

## LES CONSEILS AUTOMNE HIVER



### EN AUTOMNE

A cette saison, le magnésium qui augmente la production d'hormones de la bonne humeur, est la clé de la forme. Mettons donc les bouchées doubles sur les sardines à l'huile, les noix du Brésil, le cajou, les amandes et le chocolat noir. A l'image des Japonais, c'est le moment de cuisiner des champignons, des algues et du soja, trois antidépresseurs naturels.

Comme Bon Plan :

- Les musées et les expos, sont l'endroit idéal pour se reconnecter avec certaines émotions pourvoyeuses de bonne humeur comme :
  - Le souvenir, l'espoir et le rééquilibrage.
  - Choisir le tableau qui saura nous faire passer de la tristesse à la joie.
  - Où trouver le sens de la vie, quelle toile pourra nous convaincre de notre potentiel ?
- Nous sommes parfois portés à nous souvenir autant des moments ratés que des moments réussis. Il faut repérer les trois domaines de Beauté les plus bénéfiques :
- Beauté Naturelle
  - Beauté Artistique
  - Beauté Morale...

L'appréciation de la beauté et de l'excellence nous entraîne à regarder nos expériences du bon côté.

### EN HIVER

Tristesse, fatigue, mauvaise humeur ?

Non, la déprime hivernale n'a aucune raison d'être.

La clé pour passer un bon hiver ?

- La vitamine D comme le soleil se fait rare, c'est sur l'alimentation qu'il faut compter pour nous apporter cette vitamine indispensable à notre bonne santé, mais aussi à la régulation de nos émotions.
- Le plein de maquereaux, saumon et sardine, d'œufs et de foie.

Autres antidépresseurs naturels : Les cornichons, la choucroute, le chocolat et le thé noir, qui accroissent la production de sérotonine, l'hormone qui fait positiver

Comme Bons Plans

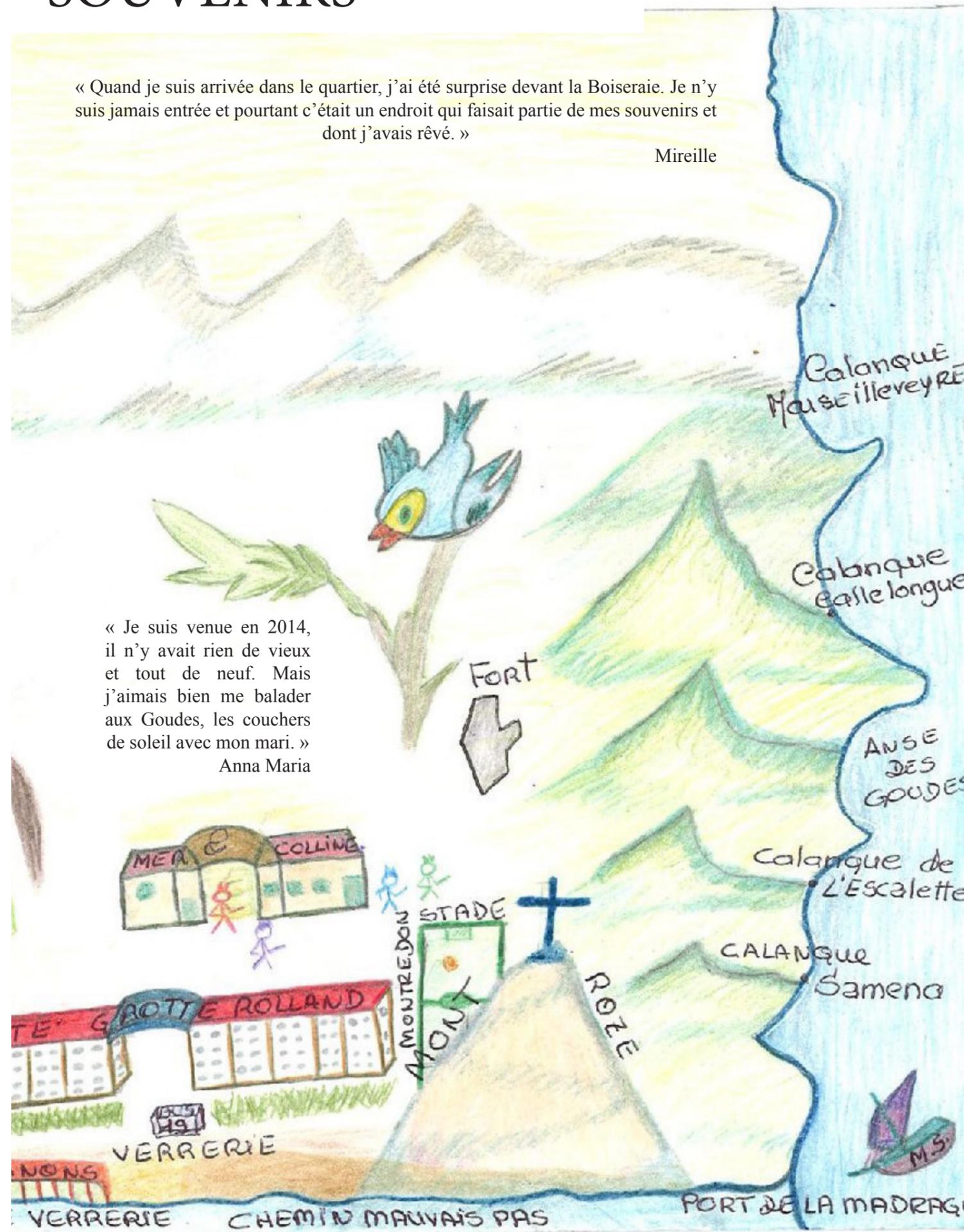
- L'exercice, est prioritaire, pour les journées trop remplies où le manque de temps pour le sport.
- 6 minutes de marche rapide suffisent à augmenter de 30 % nos scores d'émotions positives.



## SOUVENIRS

« Quand je suis arrivée dans le quartier, j'ai été surprise devant la Boiseraie. Je n'y suis jamais entrée et pourtant c'était un endroit qui faisait partie de mes souvenirs et dont j'avais rêvé. »

Mireille



« Je suis venue en 2014, il n'y avait rien de vieux et tout de neuf. Mais j'aimais bien me balader aux Goudes, les couchers de soleil avec mon mari. »

Anna Maria

# SANTÉ

**Comment garantir la santé des enfants du secteur et maintenir l'école de Montredon ?**  
**Santé Littoral Sud, association loi 1901, acteur citoyen et lanceur d'alerte nous répond :**  
**Interview de Rolland Dadena, co-Coordinateur, architecte par Brigitte Piarrat**

Un secteur : tout le littoral sud de la Pointe Rouge à Callegongue soit 10 000 personnes au total, dont 5000 habitants entre Grotte Rolland, la Verrerie, Callegongue.

Cela peut aller jusqu'au David en termes de pollution de l'air.

Un peu d'histoire du territoire

Au 19e siècle, le développement industriel a fait naître nombre d'industries très polluantes sur le secteur :

- Soude
- Plomb, avec des problèmes de saturnisme, intoxication grave de l'organisme
- Verrerie

En 2007 un arrêté novateur pour l'époque fut pris par la préfecture, faisant des recommandations sur la prévention de la pollution portant sur certaines plages, baignades et cueillette de coquillages.

Cet arrêté traitait des sites orphelins, sans propriétaire déclaré.

Dans ce cas la réglementation veut que, en l'absence de propriétaire, l'Etat se retrouve responsable de la procédure de dépollution pour préserver la santé publique.

En 2011, un premier groupe de défense des riverains du site de Legré-Mente devenu le comité Santé Littoral Sud en 2013, association de fait. Le comité prend l'habitude de se réunir très régulièrement dans le but clair de sensibiliser les habitants du quartier aux risques environnementaux, après le fort traumatisme, lié à la fermeture de l'usine, vis à vis des autorités qui connaissaient le problème de pollution tout en restant dans le déni. Soit l'Etat met en demeure le propriétaire, soit l'Etat, soit la mairie peuvent faire la dépollution et envoyer la facture au propriétaire (cf le code civil comme pour le débroussaillage)

En parallèle, la mairie avait sous le coude un gros projet immobilier sur le secteur. Santé Littoral Sud a porté l'essentiel de ses forces et de son action aux côtés des CIQ\*, en complémentarité et en appui. La réglementation a évolué à la suite de 7 cancers déclarés liés à la pollution au travail à Vincennes.

Le CIRC (centre international de recherche sur le cancer) a imposé des études préliminaires obligatoires à faire avant toute construction : la Mairie de Marseille est passée outre ainsi que le propriétaire des lieux, Margnat, des permis de construire illégaux ont été signés en contravention à la loi littoral, à l'obligation d'assainissement du sol à la Madrague de Montredon.

Ce fut le facteur déclenchant

En 2013, grâce aux actions des CIQ, et de Santé Littoral Sud, les permis ont été annulés du fait du surdimensionnement des projets de construction, et de la pollution du sol, l'Etat avait signé les permis sans jouer son rôle.

Transformée en association loi 1901 en 2016 pour asseoir sa stabilité, assurer visibilité et représentativité, Santé Littoral Sud a eu ainsi un impact plus important vis à vis des pouvoirs publics dans son action pour la reconnaissance de l'existence des pollutions, en plus de celles déjà reconnues depuis les années 2000 comme l'Escalette.

Santé Littoral Sud a renforcé la sensibilisation des populations sur l'historique qui fait connaître l'ancrage avec les gens de quartier, et sur l'évolution du paysage

L'ouvrage de Xavier Daumalain, historien, et Isabelle Laffont-Schwob, spécialiste technique des sols pollués, sur « les Calanques de Marseille et leur pollution » sorti en 2015, Santé Littoral Sud aborde de front le problème par des actions, des cartes postales des lieux contaminés ont permis une écoute des habitants, des échanges sur leur questionnement, une analyse en lien avec des études connues.

Une caution scientifique a appuyé le combat : A partir de 2011, des scientifiques ont rejoint Santé Littoral Sud et en parallèle, l'information sur la santé environnementale s'est répandue et a touché les esprits et les consciences mieux sensibilisées.

Une information nationale par des études sur les maladies chroniques non liées à l'âge, sur les cancers chez les jeunes a renforcé la sensibilisation.



.La sensibilité environnementale de l'opinion a été étayée par Gilles Nalbonne, spécialiste des perturbateurs endocriniens et directeur de recherche à INSERM, (l'institut national de la santé et de la recherche médicale) relayant les précurseurs comme Pézerat.

Aujourd'hui, nous sommes dans un mouvement national où sont créées des crèches sans perturbateurs endocriniens : le secteur de Santé Littoral Sud en est loin et Des recherches sur le saturnisme remontent à la peste de 1720 où à l'Hôtel Dieu est tenu un registre des patients atteints de saturnisme.

Dans le secteur couvert par Santé Littoral Sud plus personne ne conteste l'existence et la dangerosité des pollutions.

L'Etat a évolué sur la question des risques environnementaux.

La sensibilité des populations a acquis un état d'esprit de veille constante sur l'urbanisation.

Mais Margnat promoteur voulait créer une marina gigantesque en lieu et place de l'usine de Montredon : le secteur était voué à une gentrification sauvage : ça ne s'est pas passé comme ça. Dans le secteur couvert par Santé Littoral Sud plus personne ne conteste l'existence et la dangerosité des pollutions.

L'Etat a évolué sur la question des risques environnementaux.

La sensibilité des populations a acquis un état d'esprit de veille constante sur l'urbanisation.

Les calanques restent le lieu de promenade pour tous les Marseillais depuis toujours et dans tous les milieux sociaux, cela perdure. Toute forme de discrimination essayée en vain, bien au contraire, cela a motivé toutes les populations.

Comment peut-on encore nier nos spécificités environnementales avec jusqu'à 200 jours de vent par an ?

La population s'est soudée sur son identité avec ses risques et périls, alors que les Calanques sont devenues un spot national, voire international, connu de tous et dans tous les guides avec la baie des singes, donc notre patrimoine revendiqué.

Ce patrimoine et ce paysage uniques sont rongés par la soude : les nouveaux arrivant avec des petits enfants se sentent aujourd'hui tous concernés par la question de l'école de Montredon : comment préserver à la fois la santé de nos enfants et la permanence de l'école ?

Le danger n'est pas que potentiel : la surveillance des dalles de la cour doit se faire en permanence car il y a des gaz toxiques dessous.

Un goudronnage a été mis en place pour isoler la terre des élèves dans la cour de l'école et il a fallu éviter et faire éviter tous contacts avec les végétaux et détruire le jardin école de l'école, ce qui a été très difficile : la protection des enfants imposait de détruire ce qui était école devenu dangereux. Le tout est propriété de la mairie qui n'a pas fait son devoir.

La dalle des bâtiments est à faire surveiller par des experts, mais les capteurs n'ont pas été mis en place, ni la ventilation.

La Mairie a dressé les parents d'élèves contre Santé Littoral Sud l'accusant de menacer de faire fermer l'école, alors que c'était tout le contraire.

La stratégie de Santé Littoral Sud a été de faire repli par risque de dresser les uns contre les autres les parents, les enfants désemparés et les associations.

Santé Littoral Sud a choisi de rester présent par des documentations et de l'information qui font leur chemin en faisant redescendre les tensions. La prévention est active et performante, et aujourd'hui le préfet a promis une ICPE\* puis un plan de gestion avec l'obligation d'une dépollution préalable.

Ginkgo est le nouveau propriétaire et son métier est la dépollution des sols.

Santé Littoral Sud a choisi de rester présent par des documentations et de l'information qui font leur chemin en faisant redescendre les tensions.

La prévention est active et performante, et aujourd'hui le préfet a promis une ICPE\* puis un plan de gestion avec l'obligation d'une dépollution préalable.

Ginkgo est le nouveau propriétaire et son métier est la dépollution des sols.

Le préfet a fait faire par le BRGM, bureau expert officiel leader dans sa spécialité, la tierce expertise, documents attendus depuis fin 2017.

Or Ginkgo avance sur son projet de solutions immobilières qu'il souhaitait présenter le 5 décembre 2018 mais qui a été repoussé compte tenu d'absence d'IEM\* et de plan de gestion. On s'aperçoit que malgré engagements et promesses, les documents obligatoires n'arrivent pas.

La triste réalité des écroulements d'immeubles de la rue d'Aubagne et l'actualité des évacuations de populations en nombre incroyable en 2018 à Marseille appuie favorablement la démarche et les exigences de Santé Littoral Sud avec appui d'élus au sein du conseil municipal. Aujourd'hui Santé Littoral Sud a joué son rôle de lanceur d'alerte et d'acteur majeur. Il va demander à être reçu par le préfet pour obtenir enfin la décision IEM\* en amont, décision extraordinaire prise le 20 juillet 2017. Or les retards se sont trop accumulés, les questions se posent de plus en plus dans la population : pourquoi et comment alors que Ginkgo continue avec un plan d'action ficelé sans IEM\* ?

Comme l'étau se resserre, la clé reste entre les mains du préfet. Santé Littoral Sud va à nouveau agir auprès du préfet, du conseil municipal et des médias pour obtenir ce fameux IEM\* document préliminaire à toute action sur Montredon, aussi bien sur la dépollution, le plan de gestion comme sur les constructions à suivre.

- ICPE : installation classée pour la protection de l'environnement

- Perturbateur endocrinien : substance chimique étrangère à l'organisme

- IEM : évaluation de l'état des milieux et risques sanitaires