

ANNÉE 2015 - 2016

64^{ème} Année

Président International : KR RAVINDRAN

Gouverneur : JEAN JACQUES REVEL

Président : FERNANDO MARIA

BULLETIN DU CLUB N° 2799

RÉUNION STATUTAIRE DU 29 Mars 2016

Thème du mois de Mars : Eau et Assainissement

PRESIDENT DE REUNION : Fernando MARIA

Absent(s) Excusé(s) : Jérôme de CLAIRVAL, Jean Claude FISCHER, Michel LALANNE, Fabien LEFEBVRE, Chantal LE QUERRE, Jean Claude MONTI et Jean QUENTIN.

Rappel : *Les absences sont à communiquer au protocole au plus tard le vendredi précédent la réunion statutaire : Marc LONGOBARDI - 07 88 50 08 72.*

PRESENCES ET ABSENCES FUTURES : La liste à annoter est diffusée.

PRESENCE EXTERIEURE :

VISITEUR(EUSE)S : Jean Luc DUFEU du RC CERGY et notre conférencier Christian FAVIER

INVITE(E)S : Lilas JALLAIS de l'agence « Voyageurs du Monde »

UNE SEQUENCE EMOTION : Christine notre hôtesse nous offre le champagne pour sa dernière soirée, et nous présente son successeur Éric. Avec émotion dans la voix, Christine nous remercie de notre fidélité et nous dit avoir été impressionnée par notre envie de partage, d'être ensemble et de donner

Merci Christine



VOYAGE DU PRESIDENT : Lilas JALLAIS de l'agence « Voyageurs du Monde » a distribué les pochettes pour le voyage du président.

LES EVENEMENTS, ACTIONS ET PROGRAMME A VENIR



GOLF :

J-20 ; Philippe LEGRAND nous indique que l'objectif est atteint. Nous ferons aussi bien que l'an dernier. De nouveaux sponsors ont remplacé ceux qui nous ont quittés



MARCHE DE PRINTEMPS du 3 avril 2016

 organisée par Valérie et Jean BACHMANN.

Marc a bouclé les inscriptions. Nous espérons que le soleil sera au Rendez Vous. La bonne humeur c'est certain sera présente.



ROTOMOBILE : Le 15 Mai 2016 : un lien sur Doodle est mis en place par Marc LONGOBARDI

LES INFORMATIONS DU ROTARY CLUB DE PONTOISE

 **Voyage du président** : Lilas est venue en personne nous donner les carnets de voyage et les derniers éléments relatif au séjour à Lisbonne, nous invitant à lire avec attention les éléments contenus dans cette pochette



Nous aurons un guide francophone dont le nom figure sur le carnet, une assurance assistance médicale dont il faut prendre connaissance avant le départ.

Les billets d'avion seront remis à l'aéroport.

Elle a répondu aux questions de tous les participants qui piaffent d'impatience, Vivement le 9 avril !

RAPPEL IMPORTANT : il faudra se munir **DE LA PIECE D'IDENTITE COMMUNIQUEE** au voyageur.



Voyage chez nos amis Suisses des Rangiers : Départ par le train de 14h23 le 20 mai 2016



Réunion des Past-Présidents le 24 mai 2016

Lieu : Les Epis d'Or à Champagne sur Oise, organisation Jacques VALADON, programme bilan général 2015/2016, présentation du programme du vice-président, choix du futur vice-président

LES INFORMATIONS DU ROTARY INTERNATIONAL, DU DISTRICT ET DES CLUBS VOISINS

Article dans le journal de Pontoise : « 24h avec le RCP »

Ci-joint le Mail de FM à Julien BIGORNE à l'origine de cette initiative

"Julien,

Quelle belle idée que ce "24h avec le rotary de Pontoise" dans le magazine de la commune !

Ton impulsion, avec Jérôme, à valoriser le RCP est un bonheur pour nous, et permet de porter nos couleurs, ce qui à n'en pas douter va booster nos actions.

En attendant l'interview de mercredi, je te joins les éléments évoqués avec Jérôme qui te donnent le fond de tout ce que fait notre club :

1- programme 2015/2016, présenté en juin 2015 à la passation

2- rapport semestriel de décembre 2015, présentant les avancées à mi-mandat

3- calendrier en liste de nos actions et événements

4- pour les photos je vais temporairement t'inviter sur notre Facebook groupe privé RCP membres. Tu pourras ainsi t'imprégner du climat qui anime nos actions.

5- photos, je demande par ailleurs à notre bible RCP, Patrick LECOMTE en copie, de t'ouvrir son stock.

6- Rdv mercredi 13h chez Fima pour un jap de travail, avec Jérôme bien entendu, qui s'occupe du Vittel...

Un grand merci à vous 2, Amitiés"

Un grand merci à Julien et Jérôme pour leur com valorisante du RCP

LES NOUVELLES D'AMIS

Décès de Louis FISCHER le 25/03/2016, père de notre ami Jean Claude. Le Club lui présente ses condoléances et lui offre son soutien ainsi qu'à sa famille. Nous sommes en pensées avec Jean Claude qui a enterré son père ce matin.

QUI SOUHAITE PRENDRE LA PAROLE ?

Notre ami Philippe JACQ nous indique qu'il va quitter le RCP pour le Club du Vésinet plus proche de son domicile

Il ne nous cache pas que l'ambiance du Club va lui manquer, c'est la raison pour laquelle il entend bien revenir de temps à autre, mais cette fois en qualité de visiteur.

Nous regrettons le départ de Philippe et Marie Claude mais comprenons ce choix lié aux contraintes géographiques

Notre ami Jacques VALADON nous convie avec gourmandise à l'inauguration de l'atelier Chocolaterie VALADON le 07 avril 2016 à 18 heures.

Marie Noëlle, Jacques & Christine Valadon
Vous invitent à l'inauguration de L'ATELIER

CHOCOLATERIE
V
ALADON

Le Jeudi 7 Avril 2016 à 18h00
Portes ouvertes : Vendredi 8 et Samedi 9 Avril de 10h00 à 19h00
Z.A. Les Portes du Vexin - 5 rue Ferrié - 95300 Ennery
chocolaterie-valadon@orange.fr

LES NOUVELLES DE LA SEMAINE



ATTENTION : CHANGEMENT DU LIEU DES REUNIONS POUR LE MOIS D'AVRIL

Le Café de la Paix est en travaux tout le mois d'avril suite à la cession de fonds de commerce de Christine. Les réunions sont donc transférées comme suit :

- 5 avril** : apéritif au Pressoir Auversois puis comité chez Bernard PICHON
- 12 avril** : dîner à la Ménara (réunion animée par notre Vice-Président André en mon absence bonus Lisboa)
- 19 avril** : apéritif au Pressoir Auversois
- 26 avril** : dîner à la halte de Chaponval

Les adresses et téléphones :

Pressoir Auversois	La Ménara	La Halte de Chaponval
Rendez-vous à l'office du tourisme d'Auvers sur Oise à 20 h 00	20 rue du Gal de GAULLE	1 rue de Pontoise
Face au Café de la Paix	95430 Auvers sur Oise	95430 Auvers sur Oise
Mr PANTELLINI Tel 06 79 93 92 88	Tel 01 34 48 02 11	Tel 01 30 36 12 72

RAPPEL DU CALENDRIER

- 3 avril 2016** : Marche de printemps organisée par Valérie et Jean BACHMANN plus restaurant
- 5 avril 2016** : Apéritif au « Pressoir Auversois » puis comité chez Bernard PICHON
- 9 au 11 ou 12 avril 2016** : Voyage du Président à Lisbonne
- 10 avril 2016** : Cinéma Conflans Espoir en Tête « Le livre de la Jungle »
- 12 avril 2016** : Dîner à la « Ménara » pour ceux qui ne seront pas au voyage du Président
- 19 avril 2016** : Apéritif au « Pressoir Auversois »
- 26 avril 2016** : Dîner à la « Halte de Chaponval »

CITATION DU JOUR

La pire erreur à faire est de constamment avoir peur de faire une erreur.
-Elbert HUBBARD-

LE BULLETINIER : Pascal LANGLET

Christian commence son propos par la projection d'une photographie de lui il y a 4 ans, où il pesait 81 kg. A l'évidence il n'est plus le même !

Christian FAVIER nous rappelle que la nourriture présente pour l'homme un aspect culturel et non physiologique. Il y a des variantes religieuses, régionales et l'organisme doit faire avec. Pour autant graisse, protéine et sucre sont toujours indispensables. Qui n'a pas rêvé malgré les âges de retrouver sa stature de femme ou d'homme de 30 ans ?

D'où l'explosion de régimes divers entraînant restrictions, perte de poids puis reprise après arrêt définissant le terme régime YOYO, parfois même la chirurgie s'en mêle comme la réduction de l'estomac qui est loin d'être sans danger.



La chrono nutrition a été pensée pour réparer l'organisme, apporter au corps ce qu'il veut quand il en a besoin, ce n'est pas un régime pour maigrir et pourtant notre conférencier nous indique consommer 3 600 calories par jour, alors qu'il est préconisé 2 300 calories pour un homme adulte, et cependant il ne grossit pas.

Il faut savoir que ce que le corps n'assimile pas il le stocke, que les régimes privations entraînent une ponction sur ses réserves et peuvent le mettre en danger ; ainsi le gras est indispensable pour régénérer l'organisme, si le corps en est privé il va le prendre au détriment de l'organisme, provoquant la disparition des petits muscles de confort, tendinites etc.... l'organisme va au plus simple et pourtant il peut tout réparer.

Le professeur Jean Robert RAPIN est le créateur de la chrono nutrition. Son but : non pas élaborer un médicament mais trouver des méthodes alimentaires pour réactiver le phénomène de réparation de l'organisme.

Le sucre sert pour le cerveau et le mouvement, les protéines pour les muscles et les cellules, la graisse pour les organes et pour la réparation de l'organisme.

Le concept :

Le MATIN : manger GRAS mais pas de sucre : Fromage gras, charcuterie, café ou thé sans sucre, le corps transforme le gras le jour

Au DEJEUNER : PROTEINES (viande féculents, légumes) mais pas de viande + dessert

Ok pour viande + féculents : pot au feu, fromage, crème entière

Attention : importance de l'ordre de consommation car l'organisme va au plus simple :

Viande puis frites, ou fromage viande frites

Ne pas commencer par le pain, ne pas prendre d'entrée ou de dessert

Le GOUTER : important, à ne jamais négliger. Il faut absorber du SUCRE RAPIDE ; confiture, jus de fruits chocolat mais aussi noix, noisettes

Le SOIR : si on n'a pas faim on ne mange pas, si on a faim on mange : pas de gras pas de pain : éviter viande rouge, fromage, œufs.

On peut faire des excès mais pas plus de 2 par semaine,

Les INTERDITS pas de sel le soir, les plats industriels, les produits allégés, les soupes potages et consommés, petit lait, yaourt fromage blanc

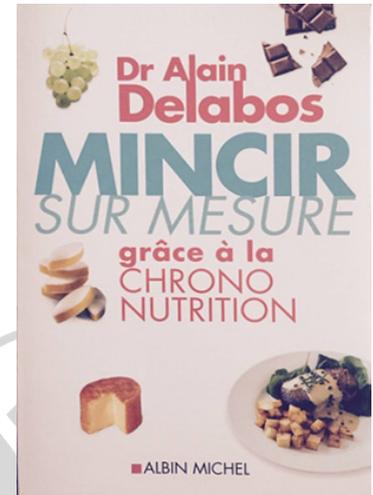
En revanche on peut consommer de la crème fraîche entière. En effet le petit lait retient le gras, le lait doit être réservé aux enfants jusqu'à deux ans, après on préférera les fromages



Que faire pour essayer cette méthode ?

- Supprimer le sucre
- Se faire des menus
- Se peser
- Se mesurer : poitrine, taille poignet
- Faire des nuits complètes
- Respecter les quantités : sans doute le plus dur ainsi pour un repas de lentilles la quantité d'une tasse à café de lentilles suffit.
- Prendre impérativement un goûter
- Faire des analyses de sang complètes

Notre conférencier nous parle du Dr Alain DELABOS qui a élaboré une méthode de chrono-nutrition en 1986 testée médicalement par les scientifiques de l'IREN : elle permet de consommer tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques mais au bon moment de la journée : les principes essentiels parvenant alors jusqu'à leur site d'action cellulaire alors que le même aliment, consommé à un mauvais moment, s'orientera vers une voie de stockage. La Chrono-nutrition c'est aussi la maîtrise de l'Hypercholestérolémie et des diabètes de surcharge.



Question du Dr De Larousilhe : Quid du vin et des alcools dans ce régime ?

Christian FAVIER nous rappelle que le vin se transforme en sucre. On peut faire des apéritifs : boissons les moins caloriques : Champagne et Whisky, éviter bien sur cacahuètes, noix de cajou et préférer tomates et radis et magrets de canard riches en oméga 3



Question d'André MATHIAS : existe-t-il une différence entre les hommes et les femmes pour ce régime ?

Christian FAVIER indique que pour l'homme la motivation est avant tout médicale pour choisir un régime ou infléchir son mode alimentaire. Pour la femme l'aspect est plus psychologique son régime n'est pas pour sa santé, mais plus par coquetterie.

Question d'un participant dont le nom n'a pas été retenu par le bulletinier (Oups) : Quelle est la place des fruits dans ce régime ?

Christian FAVIER : au goûter mais surtout pas le matin

En conclusion : une conférence atypique sur un sujet trop méconnu qui a su retenir l'attention d'une salle bien remplie (près de 40) et amener chacun des participants à une réelle réflexion - à défaut d'une adhésion spontanée - sur ce choix de vie.

Dans le prolongement des propos de notre conférencier notre hôtesse Christine offre le Champagne pour fêter son départ.

La soirée se terminant dans un joyeux brouhaha.



Jean-Claude et Véronique FISCHER, en union avec Danièle †,
Jean Michel FISCHER et Marie-Françoise CAILLE,
ses enfants ;

Laurent et Virginie FISCHER,
Marc et Annie FISCHER,
Vincent FISCHER,
Pauline FISCHER et Mehdi CHATER
Caroline et Jeremy DUCROT
ses petits-enfants ;

Clara, Sarah, Paul, Raphaël, Emma, Mathis
ses arrière petits-enfants;

ont la tristesse de vous faire part du décès de

Monsieur Louis FISCHER

Chevalier dans l'Ordre National du Mérite

survenu le 25 Mars 2016, dans sa 97^{ème} année.

La bénédiction aura lieu le **mardi 29 mars 2016 à 10 heures 00**
en la Cathédrale St-Maclou, à Pontoise.
et sera suivie de son inhumation au cimetière de Pontoise

Ni fleurs, ni couronnes.

Une corbeille à dons pour la conférence St Vincent de Paul de Pontoise
sera mise à votre disposition.

Un registre à signatures recueillera vos témoignages de sympathie.

Famille FISCHER – 16 rue de la Coutellerie – 95300 PONTOISE