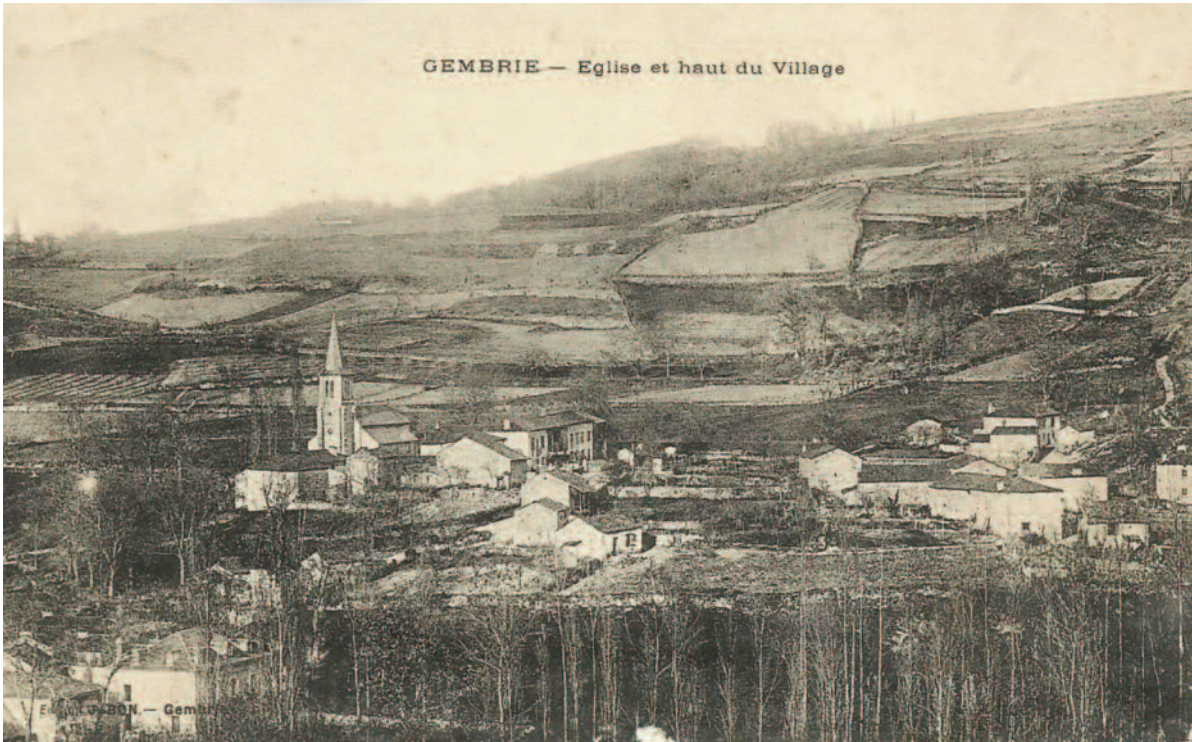


LA GAZETTE ^{n°6} (novembre 2021)

Pour vous les amies et amis



Gembrie début XXème

La rue des sports à Saint Laurent de Neste



Actualités de l'association

La reprise après la pandémie se fait lentement. Hésitation et inquiétude commencent à s'estomper. La majorité des adhérentes et adhérents sont vaccinés et cela donne l'espoir d'un retour prochain à la vie normale.

Après plusieurs essais, nous nous rendons compte qu'il est difficile de réunir l'équipe du journal tous les quinze jours, en raison des contraintes des intervenants. Aussi nous allons opter pour une **parution trimestrielle**. Une réunion sera programmée tous les mois afin d'élaborer un journal plus complet et plus intéressant. Merci de nous accorder votre indulgence pour les hésitations et essais qui finalement nous permettent de mener le projet autrement.

• **Harmonie HERMET** embauchée le 6 mai 2021 nous a quittés le 13 août dernier pour rejoindre l'école de Cantaous pour un poste d'animation. Nous lui souhaitons une bonne intégration et réussite. **Marie José FORASTE** lui succède après une saison bien remplie au Festival du Comminges. Nous sommes très heureux de l'accueillir. Elle nous vient de Nistos et est très connue pour son parcours professionnel en tant que comptable et agent d'accueil durant des années au Bataillet à Montégut. Nous lui souhaitons la bienvenue.

• La **semaine des aidants** a été un peu réduite cette année en contexte de pandémie. Une **projection du film** The Father de Florian ZELLER avec Anthony HOPKINS s'est tenue au cinéma de Capvern début octobre. La projection s'est poursuivie par un débat animé par Manou BALNATH, interne en médecine, et Les Centaurées de Nistos nous ont offert un beau moment de chansons.

• **Françoise ROUX** propose de **visiter** des adhérents qui sont limités dans leur déplacements et ne peuvent plus participer aux activités. Contactez l'association pour être mis en contact avec elle.

Merci à tous, bénévoles, employées, nouveaux venus, pour l'intérêt que vous portez à notre association.

*Bien amicalement,
L'équipe*



Trait-d'union Aidants Aidés 65

Association loi 1901
SIRET 807 656 913 000 25

1 avenue des sports
65 150 St Laurent de Neste

L'équipe du journal se réunit régulièrement pour élaborer cette gazette et garder le lien social entre tous les adhérents :

Marie-Claude DUMUR

Anne-Marie FONTAN

Régine ORFILA

Annie SASSUS

Marie-Claire THURON

Mise en page :
Aude GIRMA-MASCLARY

Un journal édité et imprimé par nos soins pour les adhérents à l'association.

Nouvelles des adhérents

Nos amies et amis qui ont connu des problèmes de santé vont mieux, certains poursuivent leur traitement mais commencent à voir le bout du tunnel. Petit à petit le retour aux activités se fait et nous en sommes très heureux.

Ginette BOE nous fait part de son retour aux activités après quelques soucis de santé.

Marie-Hélène BILLES et **Simone LAFARGUE** verront prochainement leur traitement se terminer.

Nous avons une pensée pour **Manou BALNATH** qui assume des moments difficiles en raison de l'éloignement et de l'état de santé de son papa.

Brigitte ROUX s'est blessée après une chute et nous lui souhaitons une bonne convalescence pour l'instant en soins de suite puis auprès de sa famille à Sérignan (34). Merci aux personnes de l'association qui lui rendent visite.

Nous souhaitons un prompt rétablissement à **Françoise RICAUD**, adepte impliquée du yoga, qui a subi une opération courant octobre

C'est avec plaisir que nous connaissons le retour de **Yvonne RICHARD** et **Thérèse MOREAU** au yoga.

Marie-Louise BIZZARI nous a réservé un accueil très sympathique, merci à elle. Elle remercie les bénévoles de la Barrouse Jean-Louis et Noëlle BLANCHET.



Emilienne DELLA ROSSA, adepte du yoga sur chaises au secteur Neste, est décédée le 16 octobre. Les adhérentes et adhérents présentent leurs sincères condoléances à **Jean** son époux, lui aussi assidu aux séances hebdomadaires.

Nos pensées vont aussi à **Jacqueline VANDOMME**, animatrice de l'atelier chant, qui le 18 octobre perdait son ami lors d'un accident de la route provoqué par un jeune chauffard. Nous lui exprimons

Activités

Secrétariat Trait D'Union
les après-midi du lundi au vendredi
05.62.39.03.62

- **Tea-Time** : Veuillez entrer en contact avec le secrétariat de l'association pour connaître les modalités en contexte pandémique. Vous pouvez nous appeler tous les jours de la semaine, les après-midi, Marie Jo FORASTE vous répondra.
- Le **13 novembre** nous participerons à la journée « **Terres d'Espérance** » à La Barthe De Neste. Cette journée se substituera au 1er dimanche solidaire.
- Le **28 novembre** (après-midi) aura lieu le 2ème dimanche solidaire du mois. Nous organiserons une **marche dans la Barousse** (suivant le temps) : nous pourrions découvrir les Monuments de Créchets et Gembrie. Les personnes intéressées devront appeler avant le 25 novembre le secrétariat de l'association afin de s'inscrire pour cette sortie (covoiturage possible pour la Neste et Bize).
- **Pilate et Yoga sur chaises** (méditation, relaxation) : Ces activités ont repris progressivement sur les différents secteurs.

Rappel important :

Qu'il s'agisse de gymnastique (pilate) ou yoga (méditation, relaxation) nous demandons deux choses pour les personnes qui reprennent (assiduité ou en cas d'impossibilité, se manifester pour s'excuser) les groupes se trouvant affectés par ces absences non excusées pourraient être privés suivant le nombre (3 présents minimum, en lien avec les subventions). Vu ces problèmes récurrents, les participations devront être payées par tous le monde sur tous les mois de l'année sous peine d'exclusion. Les tarifs pratiqués sont bien en-dessous des tarifs normaux pratiqués dans les clubs avoisinants. Nous comptons sur votre sérieux.

Une précision complémentaire. Le Comminges étant tout près, les personnes qui désireraient participer à ces activités devront avoir plus de 60 ans et payer tarif plein car seul le département des Hautes-Pyrénées accorde les subventions.

Pour se faire inscrire il faut nous contacter au bureau et nous fixerons un rendez-vous, nous sommes dans l'obligation de remplir des fiches.

→ *Il reste des **places libres** en gymnastique adaptée (pilate) que ce soit en Barousse ou en Neste (remplir les conditions normales, + de 60 ans à moins d'être reconnu handicapé)*

La Pomme

Une pomme rubiconde
Se pavanait, proclamant
Qu'elle était le plus beau
De tous les fruits du monde,
Le plus tendre, le plus charmant,
Le plus sucré, le plus suave,
Ni la mangue, ni l'agave,
Le melon délicieux,
Ni l'ananas, ni l'orange,
Aucun des fruits que l'on mange
Sous l'un ou l'autre des cieux,
Ni la rouge sapotille,
La fraise, ni la myrtille

N'avait sa chair exquise et sa vive couleur.
On ne pourrait jamais lui trouver une soeur.
La brise répandait alentour son arôme
Et sa pourpre éclatait sur le feuillage vert.
- "Oui, c'est vrai, c'est bien vrai!"
dit un tout petit vers
Blotti dans le creux de la pomme.

Pierre GAMARRA (1919 -2009)

Démographie des anciens cantons Neste et Barousse

2eme partie

II - Il faut survivre

Dans ce pays Neste-Barousse à l'agriculture de subsistance, sur de petites exploitations où se pratique encore « le droit d'aînesse », la terre ne peut plus nourrir sa population. Pourtant on avait étendu les terres cultivables sur les versants exposés au soleil, on avait reculé toujours plus haut les estives où l'on menait paître. Mais cela n'avait pas suffi, il fallait diversifier des activités d'appoint ou partir définitivement.

Des migrations temporaires.

Hommes et femmes vont trouver du travail dans les villes voisines, parfois en Espagne, dans les stations thermales autour de Barbazan, ou dans d'autres régions pour des travaux saisonniers, moissons, vendanges... « Les landes marécageuses accueillent le plus grand nombre de ces travailleurs temporaires. La Barousse, qui n'a pas fini de nous étonner, se classe encore en tête, avec comme plus grand centre, Mauléon, le chef-lieu où l'on ne trouve pas moins de 19 «travailleurs de tête ». Au total près de 70 dans 16 communes. » La Barousse « constitue aussi un très important foyer de colportage de livres (80 %), Saléchan (22 colporteurs), Thèbes (18), Bramevaque (16) sont en tête. A la périphérie, les basses vallées de La Neste et d'Aure, les Baronnie, abritent aussi quelques colporteurs de livres. La permission de colportage accordée dans chaque département permet de suivre les vendeurs de livres, d'images, de modèles d'écriture, de gravures de sainteté dans leurs pérégrinations. » Autre spécialité de la Barousse : les marchands de sangsues. Ils viennent surtout de la Barousse. La commune de Thèbes en constitue le centre le plus actif et loin derrière, Sacoué, Loures... Les marchands se dirigent vers Dax soit à la fin de l'hiver soit au milieu de l'été. « Dax est-elle un gros centre d'utilisation lié à la pratique thermale ou un centre de collecte et de redistribution ? Toujours est-il que les sangsues doivent être « engraisées » au moyen de bêtes de réforme et que le trafic semble assez fructueux. À l'époque, la saignée constitue une thérapeutique courante. (D'après Bigorre et quatre vallées)

Les migrations vers les Amériques sont quant à elles plutôt des départs définitifs.

III - La baisse démographique

Ce phénomène se trouve confirmé par les instituteurs qui ont rédigé les monographies communales de 1886. Exemple : *Mazères de Neste et Saint-Paul*.

Une autre cause de la baisse démographique peut être attribuée aux effets de l'épidémie de choléra dès 1884. Arrivée à Toulon en provenance de Saïgon, elle reste pour l'essentiel dans le sud-est de la France. Toutefois, elle est signalée dans quelques villages de Barousse :

- Bramevaque : le choléra de 1855 accélérera le déclin démographique de cette commune.
- Le choléra de 1855 fit à Gembrie 17 victimes
- A Mauléon : la variole de 1851 puis le choléra de 1855 n'ont pas amélioré la population communale, perte brutale de 86 personnes pour le seul choléra soit 9,5 % de la population totale.

• Mazères :

« Le dernier recensement accuse une population de 505 habitants, tandis que d'après celui de 1881, Mazères en comptait 516 et 555 d'après le précédent. Les causes de cette diminution peuvent être nombreuses mais nous sommes portés à croire que les principales sont les suivantes : l'exiguïté du territoire qui demande peu de bras pour le cultiver et qui, par suite, favorise l'émigration ; le désir de conserver à une famille le plus grand patrimoine possible, désir porté jusqu'au point de redouter entre plusieurs enfants le partage d'un bien, comme si le sol n'était pas assez riche pour nourrir aujourd'hui autant de personnes qu'il en nourrissait il y a 40 ans ; l'excédent des décès sur les naissances provenant en grande partie de ce que nous venons de dire, et de ce que beaucoup de personnes qui se marient attendent leur vieillesse pour constituer une famille.

Nous devons ajouter enfin que plusieurs jeunes gens quittent tous les ans le village dans l'unique but de se créer un petit pécule et que, parmi ce nombre, quelques uns trouvant peut-être l'existence plus facile ailleurs, ne reviennent plus au lieu de leur naissance. »

« Ce décroissement a pour cause principale l'émigration. Plusieurs familles, dans l'espoir de faire fortune sont passées en Amérique et s'y sont établies ; d'autres, dans le même but se préparent à partir prochainement . De sorte qu'on peut affirmer que le chiffre actuel de la population ne pourra que diminuer», complète l'instituteur de Saint-Paul. (1881 : 504 habitants ; 1886 : 455 habitants)

• **Siradan** : L'épidémie de choléra de 1855 enleva 20 personnes entre le 1er octobre et le 9 novembre. La période mortifère se produisit avec plus d'un mois de décalage par rapport au début de l'épidémie. Les villages voisins de Sainte-Marie et de Bertren furent frappés, à quelques jours près, en même temps.

• **Sost** va perdre brutalement 47 habitants car il aura connu l'épidémie de choléra en 1855 mais aussi dès 1851, une épidémie de variole. »

D'après *La Barousse de mains de maîtres*, Claude Arrieu. (Pyrégraph).

Marie-Claire THURON

Le mémorial de la Barousse à Gembrie

La vallée de la Barousse a payé un lourd tribut à la guerre de 1914-1918 : 237 de ses jeunes hommes sont morts sur le champ de bataille. En élevant ce Mémorial, les Baroussais et les collégiens de cette vallée ont voulu prendre en compte la nature de leur territoire et l'Histoire, pour délivrer un message de reconnaissance, d'espoir et paix.



Le sacrifice des jeunes Baroussais se trouve matérialisé par un monument intégré dans le paysage avec le chêne au sommet du mamelon, le chemin de pierres sèches qui se prolonge vers la forêt, un paysage où se mêlent des traces du travail des hommes et la nature avec les matériaux rocheux du sous-sol de la Barousse. Le cheminement du visiteur débute à la borne kilométrique blanche et rouge en bord de route. Elle rappelle les bornes de la Voie Sacrée menant à Verdun. Elle évoque le long voyage des jeunes soldats qui ont quitté leur village pour rejoindre en longues colonnes les champs de batailles.

Le visiteur s'arrête devant une stèle en griotte rose (marbre) de Sost ornée d'une colombe blanche, symbole d'un espoir et de paix. Plus loin une structure métallique : peu à peu les cases se désunissent et deviennent des colombes qui s'envolent vers le ciel. Le chemin des « Gueules Cassées » mène au sommet du mamelon. Le long du mur de pierres sèches, fixés sur de la ferraille comme celle que l'on trouve encore sur les champs de batailles, des textes d'élèves et des gueules cassées en marbre blanc, représentent la souffrance des combattants : des visages défigurés, des textes courts accompagnés d'un mot gascon, la langue locale. Au sommet du mamelon, un échiquier de dalles de granulats des marbres de la vallée épouse le sol au pied d'un chêne séculaire. Les dalles figurent les villages de la vallée, les éclats noirs correspondant aux jeunes victimes de la guerre. Tout près, un panneau propose des explications au visiteur. Un banc l'accueille, il pourra contempler le paysage cerné par les premiers monts des Pyrénées et songer au vécu de ces jeunes soldats, au devoir de mémoire qui leur est dû.



M-C THURON

Enrichir ses repas

Beaucoup de personnes sont concernées par la dénutrition protéino-énergétique : manque de briques pour la reconstruction perpétuelle de notre organisme et manque de carburant. Les personnes âgées sont les premières intéressées mais fonction des événements de vie et de santé chacun.e peu être confronté à ce déséquilibre. Le vieillissement en lui-même entraîne une augmentation des besoins : perte de muscle, fragilité osseuse, capacités digestives altérées... Des maladies ou leur traitement peuvent également augmenter l'utilisation énergétique du corps, ou rendre difficile les repas quotidiens, de leur élaboration à leur consommation. Il est alors important de veiller à des apports suffisants en protéines et en énergie (souvent décomptée en calories).

Les protéines



Les protéines sont l'une des trois grandes familles de macronutriments avec les glucides ("sucres") et les lipides ("graisses"). Tous ces éléments s'additionnent pour devenir l'énergie apportée par nos repas. Les protéines que nous ingérons sont comme des colliers de perles qui vont être réutilisées par notre corps pour fabriquer ses propres colliers, et ainsi remplir leur rôle structural (muscles, peau, os...) ou participer à des processus de transport de l'oxygène, immunitaires ou de communication...

Des protéines, où ça ?

Pour une alimentation équilibrée, l'assiette type est représentée par une moitié de légumes et fruits, un quart de féculents (céréales ou farineux) et un quart d'aliments protéiques. Il y a des protéines dans tout sauf l'huile et le sucre ! Mais certains aliments en sont plus riches que d'autres. On les retrouve essentiellement dans les produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers), les légumineuses (lentilles, haricots, pois, fèves...), les céréales (brutes ou transformées : blé, pain, pâtes, semoule et riz en particulier les complets), et les oléagineux (noix, noisettes, amandes, arachides...).



Enrichir avec quelques basiques

Des petits ajouts permettent d'enrichir vos menus sans modifier vos habitudes alimentaires.

La poudre de lait entier ou des poudres protéiques industrielles (en pharmacie, elle peut être prescrite) sont un passe-partout : dans les yaourts, crèmes, soupes, plats en sauces... Plus sapides, du fromage rapé, un jaune ou blanc d'œuf, de la crème fraîche épaisse, du beurre fondu ou de l'huile peuvent être ajoutés à nombre de plats en augmentant très peu leur volume mais en y glissant quantité de protéines et/ou calories. Il existe aussi des références de yaourts plus riches en protéines que d'autres. Les potages peuvent devenir des repas complets en intégrant lentilles ou fèves, qui se mixent également pour accompagner des légumes.



Les compléments nutritionnels oraux

Vous médecin vous a prescrit des compléments nutritionnels oraux (CNO) ? Ils peuvent être un bon support pour retrouver un apport protéino-énergétique suffisant. Voici quelques conseils pour en profiter au mieux. Au décours de la première prescription, demandez à votre pharmacien de vous proposer un assortiment de goûts et textures différents pour choisir les produits qui vous plaisent et que vous allez réellement consommer. C'est son rôle ! Il existe des CNO de toutes sortes : sucrés (jus, boissons lactées, compotes, yaourts, crèmes, gâteaux), salés (potage, purées) ; et adaptés à différentes situations (pauvres en sucres, riche en fibres, sans gluten, sans lactose). Ce panel permet de varier les saveurs et les textures afin de ne pas se lasser. Chaque complément doit être pris à distance d'au moins deux heures d'un repas, et pas à sa place (ils viennent en supplément). Vous pouvez vous fixer un moment de prise quotidien comme une émission télé pour ne pas oublier. Si le volume vous paraît trop important, consommez-le en plusieurs fois : le complément peut être conservé ouvert 24 heures au frais. Pour plus d'appétence, vous pouvez tiédir (pas d'ébullition qui altérerait les qualités nutritives), réfrigérer (surtout les produits sucrés dont l'arrière goût sera masqué) ou congeler légèrement le complément pour en faire une crème glacée. D'ailleurs, les aliments frais sont plus adaptés aux personnes qui ont des troubles de la déglutition. Des compléments lactés au goût neutre peuvent compléter un café ou un chocolat. En cas de difficulté de prise de ces produits, parlez-en à votre pharmacien et votre médecin.

Les monuments aux morts en Neste-Barousse

Ils sont le témoignage matériel de la reconnaissance de la Nation à l'égard de ceux qui sont morts pour la défendre et qui ne doivent pas tomber dans l'oubli. 1914-1918 : les jeunes « Poilus » partent des villages de la Neste et de la Barousse, ils tombent sur les fronts de la guerre dans des circonstances violentes, inconnues des familles. C'est un deuil terrible, souvent le corps n'est pas là, alors le monument aux morts devient la sépulture de substitution. La population se rassemble autour de ce monument commémoratif et participe au deuil des familles ; érigés entre 1920 et 1925, ils sont de formes variées.

En Neste-Barousse, on rencontre une plaque encadrée apposée au mur de la Mairie de plus souvent, mais aussi une stèle ou pierre dressée, alors que l'obélisque surélevée est fréquente. Ils portent les noms des disparus gravés sur le marbre de la région pyrénéenne, tous sont chargés de symboles. Parfois une grille délimite l'espace sacré autour du monument, espace matérialisé aussi par un piédestal à plusieurs marches en pierre. De nombreux monuments ont pour figure principale le « Poilu » réalisé en pierre et en bronze. Armé, casqué, il se tient debout, fier, victorieux, il incarne la figure du courage. La Croix de Guerre est très fréquente. Symbole mythique de la 1ère Guerre Mondiale, en 1915, afin de « récompenser les citations pour faits de guerre ». Elle représente une Croix de Malte posée sur 2 glaives entrecroisés et porte en son centre l'effigie féminine de la République. D'autres symboles sont utilisés en Neste-Barousse. Les palmes symbolisent le martyr et la souffrance subies par les soldats lors de ces 4 années de guerre. La couronne de laurier reste le symbole de la Victoire depuis l'Antiquité. Le sculpteur a aussi utilisé le drapeau, symbole de la Patrie, mais souvent replié, il signifie le deuil. L'épée reste le symbole militaire désignant bravoure et puissance. Dans une

seule commune, le coq domine la stèle. Animal fier, combatif, il symbolise la vie qui s'anime de nouveau après le conflit.



Le monument d'Izaourt, sculpté par Gloria CORANAS

Un nouveau monument sculpté récemment (2014), rend hommage aux femmes qui ont porté le fardeau de la vie malgré la souffrance. Alors que la mère agenouillée est concentrée sur son deuil, la jeune femme se met en marche pour relever le défi de l'avenir. (Œuvre de Gloria Coranas).

En Barousse, citons deux monuments commémoratifs de la guerre 1914-1918, regroupant les morts des villages. Le monument de la Moyenne Barousse à Créchets : Là une stèle de marbre regroupe les noms des 42 morts des villages de Anla, Aveux, Bramevaque, Créchets, Gembrie, Ilheu, Sacoué, Sarp et Troubat. Le Mémorial de la Barousse (2018) : Ce mémorial résulte de la coopération entre Association Barousse Patrimoine, des enseignants du collège de Loures-Barousse et de la Commune de Gembrie.

M-C THURON

Références : *Les Monuments aux Morts des Hautes-Pyrénées.* / Dominique DELLUC. François PETIT. Editions Mémoires des deux guerres en Sud-Ouest.

Ils nous soutiennent :

