

2026

Janvier
Février
Mars,
Avril Mai,

REPORTER

DE LA MAISON EUPHRASIE PELLETIER

**SANTÉ
BIEN-ÊTRE**

p.3

**ZOOM
SUR**

p.4-5

**RÉTRO-
SPECTIVE**

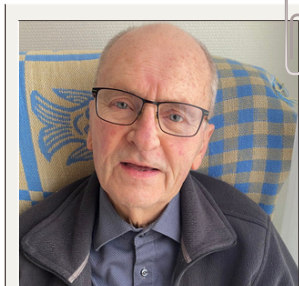
p.6-7

n°16

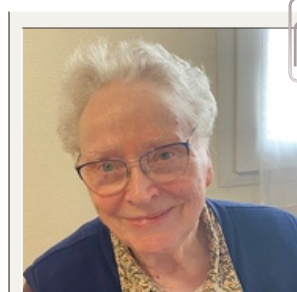
*Monsieur
Vincent*

MAISON
EUPHRASIE PELLETIER

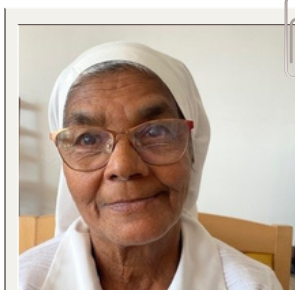
BIENVENUE



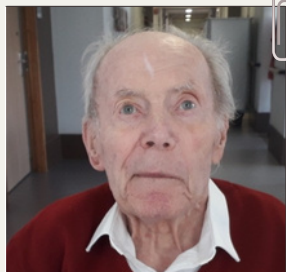
Arrivé le 28/01/2026
Monsieur Georges RENAUDIN
Habite au 2ème étage
Allée Orée des Bois



Arrivée le 13/03/2026
Soeur Martine GROSSEL
Habite au 1er étage
Espace de Neuville



Arrivée le 08/04/2026
Soeur Marie-José KARAKADA
Habite au 5ème étage
Allée du Bellay



Arrivé le 11/04/2026
Monsieur Gérard LEGAIGNEUR
Habite au 4ème étage
Allée de la Cerisaie



Arrivé le 23/04/2026
Monsieur Daniel BRILLANT
Habite au 2ème étage
Allée Orée des Bois



LA SIESTE : UN VÉRITABLE ALLIÉ SANTÉ !!

Longtemps considérée comme une simple habitude ou un petit plaisir du quotidien, la sieste est aujourd'hui reconnue comme un véritable atout pour la santé, notamment chez les personnes âgées vivant en EHPAD... mais pas seulement ! À tout âge, elle permet au corps et à l'esprit de récupérer, de retrouver de l'énergie et de favoriser le bien-être général.

Pourquoi le besoin de sieste augmente-t-il avec l'âge ?

En vieillissant, le sommeil devient souvent plus léger et plus fragmenté. Les réveils nocturnes sont fréquents, l'endormissement parfois plus difficile, et certaines pathologies ou traitements médicaux peuvent accentuer la fatigue dans la journée.

La sieste permet alors de :

- récupérer un manque de sommeil,
- diminuer la fatigue physique,
- améliorer la vigilance,
- réduire le stress,
- favoriser une meilleure humeur.



Même courte, une sieste aide l'organisme à récupérer. Après le repas ou une activité physique adaptée, elle permet de relâcher les tensions musculaires et de limiter la sensation d'épuisement. Chez les seniors fragiles, ce temps de repos contribue également à préserver l'autonomie au quotidien.

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la mémorisation.

Une courte sieste peut améliorer l'attention, la concentration et certaines capacités cognitives.

Les professionnels observent souvent qu'un résident reposé participe davantage aux animations et aux échanges sociaux.

La fatigue augmente les risques de déséquilibre et de chute. Une personne reposée est généralement plus attentive et plus stable dans ses déplacements.

La sieste peut donc participer indirectement à la prévention des accidents du quotidien.

La sieste apporte aussi un apaisement psychologique. Elle réduit les tensions, l'anxiété et parfois l'agitation observée chez certaines personnes âgées atteintes de troubles cognitifs.

Créer un environnement calme, confortable et rassurant autour de ce temps de repos est essentiel.

Une sieste... mais pas trop longue !

Pour être bénéfique, la sieste doit rester raisonnable : idéalement entre 20 et 45 minutes

Si elle est particulièrement utile aux personnes âgées, la sieste profite aussi :

- aux enfants en pleine croissance,
- aux adultes actifs,
- aux aidants familiaux,

aux professionnels travaillant en horaires décalés.

Dans une société où le rythme est souvent soutenu, prendre le temps de se reposer devient presque un **acte de prévention santé**.

En établissement médico-social, la sieste ne doit pas être perçue comme un signe d'ennui ou d'inactivité.

Au contraire, **elle fait partie intégrante de l'accompagnement du bien vieillir.**



RENCONTRE AVEC MADAME LEBOURDAIS

Madame LEBOURDAIS est arrivée en début d'année à Euphrasie Pelletier. Elle a accepté de nous raconter les éléments marquants de sa vie.

« Compte-tenu de l'âge que j'ai , il s'est passé pas mal d'évènements, heureux et moins heureux.

Le plus heureux fut la rencontre avec mon mari.

Nous étions tous les deux des JACISTES (jeunesses agricoles catholiques). Lors des rencontres, nous nous sommes trouvés. J'avais 21 ans et lui 25 ans.

Mariés en 48, à la fin de la guerre, cette période n'a pas été simple pour chacun de nous, mais nos divers engagements nous ont porté.

Nous avons eu 2 filles et 1 garçon, et nous avons adopté une enfant de l'assistance qui était pour notre famille comme notre troisième fille.

Nous étions agriculteurs dans une petite exploitation des parents de mon mari dans la Sarthe.

Très engagés dans le monde rural, nous avons participé aux changements agricoles notoires : création de la MSA, du Crédit Agricole,

le développement des méthodes de culture passant du cheval au tracteur. C'était une période passionnante.

Après 10 ans d'exploitation agricole en terre Sarthoise, avec 8 hectares seulement, nous avons touché les limites de notre affaire.

Nous avons fait le choix alors de "migrer" en Touraine sur une exploitation de 40 hectares .

Ce fut un vrai défi pour toute la famille et une très riche expérience.

C'était courant à l'époque de venir s'installer dans une autre région, il y avait 7 autres "migrants" dont 4 de Sarthe eux aussi, comme nous pour tenter leur chance en Touraine. Chacun de nous a vécu sa retraite en Touraine.

La vie de retraités était presque aussi animée que notre vie professionnelle. En effet mon mari s'est vite investi dans une association qui s'appelle "entre-aide lochoise".

Elle permettait à des personnes de trouver du travail en adéquation avec des demandes particulières. Mon mari, pour des raisons de santé a été mis à la retraite à 61 ans. Nous en avons donc profité pour voyager tous les ans, dans des régions différentes de France. Il n'y avait pas internet à l'époque, mais le guide Michelin a été un parfait compagnon de voyage...



RENCONTRE AVEC SOEUR MARIE JOSÉ

“

Sr Marie José est arrivée depuis le début du mois d'avril 2026.

Discrète et souriante, elle s'est vite familiarisée avec la vie de la maison pourtant si différente de là d'où elle vient ...

Elle n'était pas très motivée par le fait d'apparaître dans le journal du Reporter ce mois-ci.

Je l'ai rassurée et lui ai dit que c'était afin de l'accueillir au mieux et faciliter aussi la rencontre avec les autres.

Elle a accepté de faire le récit de son parcours :

« Je viens de l'Inde, je suis née à Kerala dans le sud du pays.

Nous étions 7 frères et sœurs. Mes parents étaient cultivateurs.

Nous les aidions beaucoup. Je me rappelle par exemple de la récolte du poivre, où il fallait grimper dans les arbres pour prélever les grains.

C'étaient plutôt les garçons qui faisaient cela. Il y avait beaucoup d'autres choses cultivées. Tout ce qui était planté dans cette terre poussait, thé, riz et beaucoup d'autres plantes qui n'existent qu'en Inde.

J'ai aimé aller à l'école et apprendre. J'ai aimé aussi les temps de vacances.

Bien sûr, j'aimais les deux. J'étais toujours contente.

La vocation? Je ne sais pas dire exactement quand je l'ai eue... avant ma première communion, entre 7 et 8 ans...

Un prêtre m'a accompagnée sur ce temps de recherche et à 24 ans, je suis arrivée à Angers au Bon Pasteur avec 9 autres jeunes filles qui venaient, comme moi, de Kerala.

Nous avons appris le français et fait notre noviciat ici, de 1967 à 1971.

C'est à Angers que j'ai fait mes premiers vœux.

Ensuite, je suis partie en mission à la Réunion, dans un centre d'accueil pour jeunes filles en difficulté. J'y ai travaillé 5 ans, puis j'ai rejoint une nouvelle mission de 1981

à 2010 à Madagascar, puis aux îles Maurice

et pour finir, revenir sur l'île de la Réunion.

Quand je suis arrivée début avril, je venais de la Réunion.

La transition n'a pas été simple même si je connaissais le site ..”

Merci soeur Marie-José pour ce récit et bonne continuation !!

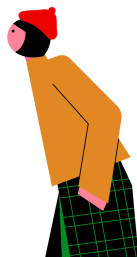
”

23/01/2026

C'est par le biais du festival "1ers plans" que nous nous sommes retrouvés au musée des Beaux Arts.

Suite à un petit problème de communication entre les organisateurs du festival et le musée, nous n'avons pas eu la visite guidée espérée...

Nous avons improvisé et fait un tour dans différentes salles, nous arrêtant au gré de nos envies..



Le positif de cette sortie c'est que nous avons découvert ou redécouvert ce musée magnifique et immense. Nous avons aussi eu la chance de rencontrer la médiatrice culturelle qui va nous proposer en septembre des visites guidées à notre mesure, à la fois sur sites (galerie David d'Angers, Musée des beaux arts, Jean Lurçat, Artothèque..) et aussi en virtuel pour le musée des sciences naturelles..



OLYMPIADES JEUNES

10/04/26

En septembre, j'ai été contactée par 4 jeunes de l'université d'Angers pour mener un projet solidaire au sein de l'EHPAD.

Après avoir visité la maison, rencontré les résidents et discuté avec moi des activités qui pourraient "plaire", les jeunes ont opté pour l'organisation d' Olympiades !

Pari, relativement osé pour le début du mois d'avril ... Mais il faut croire qu'ils ont une bonne étoile car non seulement nous avons eu beau temps, mais nous avons eu "presque" chaud après les activités organisées !

Ils nous ont gâtés avec cadeaux pour les gagnants et gâteaux maison pour tous !

Merci encore à vous 4 et j'espère que nous aurons encore des jeunes de votre université l'année prochaine !!!



RÉTROSPECTIVE

PIANOPOLIS

13/05/26



Cette année, grâce à l'Archipel (la maison de quartier) nous avons pu participer au festival de piano dans la ville d'Angers.

Piano, pour le moins original, (voir photo) que l'artiste a transporté plusieurs fois en remorque tirée par son vélo !

Les morceaux joués (de sa composition) nous ont emmenés dans des contrées lointaines parfois avec une touche de magie.

Nous avons fermé les yeux pour nous laisser porter ...

Cela rappelait un peu des musiques de films, très fluides avec une montée sonore et parfois dramatique...

L'artiste, à la fin du concert, s'est rendu très disponible pour répondre à nos questions et discuter. C'était un aspect très sympathique de ce concert en plein air..

Merci encore à la maison de quartier !

LES RIMIAUX

20/05/26

J'ai rencontré Jean-Pierre pour la 1ère fois à St Martin il y a quelques années déjà !

Sr Madeleine Tijou (soeur missionnaire de l'Évangile), sa tante, était venue me voir dans mon bureau pour me dire qu'elle avait un neveu "épatant" qui maniait les rimiaux comme **Emile Joulain** !! Il est venu plusieurs fois nous faire son spectacle à la maison de retraite de St Martin, sous le regard fier de sa tante Madeleine.

Elle n'est plus là aujourd'hui, mais grâce aux bons moments partagés, le lien s'est fait et dure ..

C'est pour cela qu'il revient avec joie dans mon nouveau lieu de travail où il a retrouvé un public incroyable (ce sont ses mots) à l'écoute, respectueux et réceptif ! Il reviendra ..

C'est promis!



EN MÉMOIRE DE



Madame Bricard

ELLE NOUS A QUITTÉS LE 01/03/2026



Madame Poulain

ELLE NOUS A QUITTÉS LE 3/04/2026



Madame Marfaing

ELLE NOUS A QUITTÉS LE 26/03/2026



Madame Serrecchia

ELLE NOUS A QUITTÉS LE 11/04/2026

COIN DU POETE

"Demain dès l'aube"

Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.

Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.

Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.

Victor Hugo, extrait du recueil *Les Contemplations* (1856)



**Découvrez dans notre prochain "Reporter"
notre nouveau vélo à St Charles et Euphrasie Pelletier**