

## Budget participatif : une première à Brest

Le budget participatif de Brest est un dispositif qui va permettre aux résidents brestois de proposer l'affectation d'une partie du budget d'investissement de la ville au financement de projets d'initiative citoyenne.

Pour la 1<sup>re</sup> fois Brest alloue 3 % de ce budget (500 000 euros) à des projets d'intérêt général, finançables suivant leur coût. Le coût maximal d'un projet sera de 150 000 euros. Tous les habitants de Brest pourront faire des propositions sans condition d'âge, de situation sociale ou de nationalité, individuellement ou en groupe, du moment que le projet intéresse les habitants de Brest.

L'ensemble de la démarche est ouvert aux seuls habitants de Brest.

- **Dépôt des projets :** du 12 juin au 30 septembre 2018.
- **Présélection des projets :** du 1<sup>er</sup> octobre au 31 octobre 2018, vote en ligne pour une présélection d'une trentaine de projets.
- **Vote final :** du 18 au 25 janvier 2019

Les meilleurs projets seront élus (vote en ligne ou physique le dernier jour) pour une mise en œuvre dans l'année 2019.

Un groupe de pilotage ou « conseil de suivi » assurera la transparence.

Un groupe technique estimera la faisabilité des projets.



## Synthèse des groupes de travail

- **Embellir :** à l'occasion de l'étape du Tour de France à Brest le 12 juillet 2018, ornementation des grilles du boulevard des Français Libres à partir de roues de vélos branchées et papillonnées (Paule Kingler).
- **Patrimoine :** recherche de documents sur les cinémas brestois, le train patate, l'anse de Porztrein
- **Déplacements :** cartographie des zones à stationnement sauvage, manque de signalétique, propositions de cheminements éphémères
- **Rédaction :** la prochaine lettre de Brest-Centre sortira fin juin.

## Point sur les sollicitations de la mairie

- **Ilot Cerdan :** l'étude du Cahier des Charges, qui devait nous être présenté en début d'année, est repoussée pour des raisons techniques.
- **Place de la Liberté :** on attend des propositions sur le mobilier urbain. Il n'y aura pas de jardins éphémères collaboratifs cette année.
- **Ilot Foch + cheminement Albert 1<sup>er</sup>/Ségalen :** pas de nouvelles
- **Skate Park + jardin Kennedy :** réflexion sur l'évolution en cours
- **Haut Jaurès :** animations prévues en mai-juin avec l'association Boggie Down (dance, street-art, musique...)

## CONNAISSANCES

### (Re)connaissez-vous votre quartier de Brest-Centre ?

Ces deux photos ont été prises récemment dans le centre-ville de Brest. Tentez de retrouver les lieux photographiés !



Mètre au bout du boulevard



Jeux au pas du boulevard Kennedy

### Au nom de la rue... le nom de la rue...

**Nicolas Appert, un inventeur humaniste**

La place Nicolas Appert, dans le quartier de Kérigonan, a la particularité d'avoir en son centre un jardin entretenu par les habitants : le « Rond de Jardin ». Une curiosité à découvrir, tout comme le personnage qui a donné son nom à la place. Nicolas Appert est né à Châlons-sur-Marne le 17 novembre 1749 mais vécut surtout à Paris où il s'installa comme confiseur en 1784. Il prit part activement en tant que chef de district à la Révolution de 1789. Mais sa renommée est venue d'une autre révolution, celle de la conservation des aliments par appertisation, procédé de chauffage au bain-marie de bouteilles, en l'occurrence de champagne (Appert était Champenois), remplies d'aliments et fermées hermétiquement par un bouchon de liège. Nicolas Appert refusa de breveter son invention préférant faire profiter l'humanité de sa découverte plutôt que de s'enrichir ; il alla même jusqu'à la vulgariser par l'édition d'un ouvrage diffusé largement, y compris à l'étranger. Les Anglais en profitèrent en adaptant la technique : conservation dans des boîtes en fer-blanc. Appert adoptera aussi ce procédé mais après bien des péripéties son usine périlclitera et il devra la céder alors qu'il était âgé de 86 ans ; il décédera 5 ans après, dans l'indigence. Sa biographie ne dit pas s'il se nourrissait de ses conserves ; en tout cas, il mourut à un âge respectable, 91 ans. ■



© Alamy Stock Photo

Source : Napoleon.org

## AGENDA

**Samedi 19 mai 2017 / 18h > minuit**  
**4<sup>e</sup> NUIT DES MUSÉES**  
Musée des Beaux Arts  
www.musee-brest.com

**Vendredi 25 mai / 18h30**  
**AG DU PLM SANQUER**

**Samedi 26 mai / 20h30**  
**CONCERT DE LA CHORALE ARPÈGE**  
PLM Sanquer

**Samedi 2 juin / 18h30**  
**LOTO**  
Salle Vigier (rue Richelieu)

**Mardi 5 juin / 18h**  
**GRAND PRIX DU PARC À CHAÎNES DE BREST (CYCLISME)**

**Jeu 12 juillet**  
**DÉPART 6<sup>e</sup> ÉTAPE DU TOUR DE FRANCE (CYCLISME)**

**20 avril > 24 mai 2018**  
**EXPOSITION CHARLOTTE VITAIOLLI**  
MPT Harteloire

**> 31 décembre 2018**  
**EXPOSITION RAZZLE DAZZLE**  
Musée de la Marine, haut Jaurès

**> 16 juin**  
**UPTOWN SESSION #2**  
Haut Jaurès

## CONTACTS

Suivez-nous, écrivez-nous !

- f Ccqbrecentre
- t @ccqbc
- w www.ccq-brest-centre.net
- @ ccqbrecentre@gmail.com

## COMITÉ DE RÉDACTION

François Balcon  
Jean-Luc Déniel  
Laure Dosso  
Hélène Debeir  
Nicole Joncheray  
Philippe Saget  
Vincent Grésil (mise en page)



Imprimé sur papier recyclé

Sauf avis contraire, les articles et photos sont sous licence «creative commons» «by-nc-sa» : droit de reproduire et de modifier sans utilisation commerciale avec partage des conditions initiales.

## ÉDITO

### Acteur de sa santé, acteur de sa vie

Tout au long de notre vie, nous déployons des efforts considérables pour progresser, peser sur notre destin : meilleures études, métier de choix, logement confortable, épargne bien investie... Bref, nous sommes acteurs de notre vie, ne comptant que sur nous-mêmes pour la réussir.

Mais dans le domaine de la santé, ne serions-nous pas, parfois, plus spectateurs qu'acteurs ? Pourquoi se tracasser ? Jusqu'à présent, je n'ai connu aucun ennui. J'ai, par ailleurs, tellement de soucis, tellement de sollicitations, pourquoï, au moins de ce côté-là, ne pas prendre la vie comme elle vient ?

Or, si ce n'était pas le cas il y a 50 ans, nous savons aujourd'hui que nos comportements peuvent altérer notre santé. Sans parler des effets de la consommation excessive d'alcool ou de tabac, prenons l'exemple de notre alimentation quotidienne : elle est souvent déséquilibrée car fréquemment composée de produits de l'industrie, prêts pour le micro-ondes.

Parlons aussi de notre tendance à la sédentarité. Le corps humain est fait pour bouger. Par le passé, il le faisait naturellement, aujourd'hui, il faut le vouloir.

Une certitude : la ligne de crête entre santé et maladie est étroite. Mais rester du bon côté dépend beaucoup de nous. Le citoyen acteur de sa santé ? Oui, tout comme de sa vie. ■



## ENTRETIEN

### Le citoyen acteur de sa santé

Rencontre avec Madame Isabelle Melscoet, adjointe au maire de Brest en charge depuis le 9 janvier 2018 de la santé et des personnes âgées et déléguée à la mise en œuvre de la Politique de la Ville et du contrat de ville. Elle est également présidente de « RésOville », organisme de confrontation d'expériences, accompagnant les collectivités, l'État, l'ensemble des acteurs publics et privés qui interviennent dans le champ de la politique de la ville en Bretagne et Pays de la Loire.



Madame Melscoet précise que la santé est un enjeu de politique nationale et que les villes mènent par la suite une politique volontariste.

À Brest, les « lundis de la Santé » sont le résultat de 3 composantes : la ville qui organise, les intervenants venant essentiellement du CHU mais aussi d'autres structures et l'UBO qui prête ses locaux. Les conférences-débats sont transmises par vidéo, via le groupe des élus sur la santé « brest.fr » ce qui permet à un grand nombre de personnes d'en bénéficier.

### L'alimentation, pilier de la bonne santé

Brest accorde une grande attention à l'alimentation de ses écoliers et de ses personnes âgées.

À l'école, les cantines fournissent des menus équilibrés, variés et vérifiés par des diététiciens. Un maximum d'aliments « bio » est introduit dans ces menus. Les enfants, très réceptifs et futurs acteurs de leur santé, sont sensibilisés à des bases alimentaires : peu de sucre, pas trop de gras, peu de sel, 5 fruits et légumes par jour...

Pour les personnes âgées à domicile, il existe un portage des repas très bien organisé qui apporte qualité et quantité de nourriture afin de prévenir la dénutrition.

Certains quartiers bénéficient de cours pour apprendre à cuisiner sain, simple et à moindre coût.

Lors des manifestations sportives et culturelles, afin de prévenir une trop grande consommation d'alcool, la ville de Brest dispose des « bars à eau ». Rappelons que notre corps est composé à 60 % d'eau, dont il a un besoin vital. L'alcool ne doit être consommé qu'en petites quantités et pas de façon quotidienne.

### Bouger et pratiquer une activité physique, pilier de la santé pour rester en forme et prévenir certaines pathologies

Le plus simple, c'est la marche à pied avec 30 minutes par jour... (téléchargement d'une application de podomètre sur smartphone). Brest propose de

jolies promenades en centre-ville et de nombreux parcours de santé dans les parcs et jardins. Au quotidien, oublier sa voiture, descendre une station de tram ou de bus avant sa destination, envisager le vélo... que du bénéfice pour le corps et l'esprit. Dans le cadre du « plan piéton » de la ville, un projet de signalétique pourrait donner le temps de parcours en minutes (et/ou le nombre de pas) comme ce qui a été proposé par votre CCQ Brest-Centre et l'association Brest à Pied et à Vélo (BAPAV) avec les roses des temps devant la gare ou le parvis de la mairie.

Liberté et tram... À bas la sédentarité, c'est une question de volonté, puis... d'habitude.

La santé est un ensemble de facteurs pluridisciplinaires, une combinaison de micro-actions... dont chacun est acteur responsable et éclairé. ■

Pour en savoir plus : Les sites internet (brest.fr, sante-brest.net, manger-bouger.fr, ...) sont des mines de renseignements et d'idées.

## DOSSIER

# Se faire du bien à Brest

## DAE... C'est quoi ?

Depuis 2007, des défibrillateurs automatiques externes (DAE) sont apparus dans les lieux publics et sont utilisables par n'importe qui.

L'appareil est automatique, donc l'utilisateur n'a aucune décision à prendre si ce n'est celle de l'utiliser. En effet, une fois posé sur la poitrine de la personne en arrêt circulaire, le système agit en

deux phases : une analyse du rythme cardiaque puis éventuellement un choc électrique.



On l'emploie sur une personne ayant perdu connaissance possiblement en raison d'un arrêt cardio-respiratoire par fibrillation ventriculaire. Le premier réflexe doit être d'appeler les secours, ensuite on prend l'appareil et on le pose sur le torse, pas sur les vêtements, de la victime allongée à plat dos sur un sol sec et non métallique. Ne plus toucher à la victime pendant l'analyse et les chocs. C'est le défibrillateur qui décidera si le rythme cardiaque justifie une action et de quelle intensité. Les consignes sont données vocalement par l'appareil jusqu'à ce que les secours arrivent.

### À ceux qui veulent en savoir plus, on peut conseiller de suivre une formation aux premiers secours.

Pour pouvoir les utiliser, il faut d'abord les trouver. Ils sont signalés en France par un logo comportant un cœur sur fond vert. Il reste ensuite à espérer que la boîte n'ait pas été vidée de son contenu et ne comptez pas sur les liens Internet portés sur les étiquettes pour apprendre leur emploi : ce sont soit des liens inactifs, soit des liens vers des catalogues commerciaux. La carte au centre de cette Lettre vous indique ceux que nous avons pu repérer. ■

## Notre bien-être passe par la pratique d'une activité physique. Au centre-ville, tout est possible !

Vivre mieux et plus longtemps, c'est possible en pratiquant une activité physique, régulière et adaptée en ville.



Brest offre de nombreuses possibilités de pratiques sportives : stades, pistes cyclables, piscines, salles de sport, parcs, balades en ville, balades avec vue sur mer...

Pour franchir le premier pas, il n'est pas nécessaire d'envisager une préparation pour le marathon. Il suffit d'opter pour la pratique quotidienne d'une activité physique, telle la marche : 30 min/jour, 10000 pas/jour. Pour la forme, il faut privilégier la facilité en se faisant plaisir. On fait simple : marche, vélo, balade avec vue sur mer, à travers les espaces verts, cours Dajot... Bref, on se bouge, chacun à son rythme, mais un peu tous les jours.

Quelques chiffres pour comprendre l'intérêt de cette pratique : elle réduit le risque d'accident vasculaire (60 %), de maladie coronarienne (20 à 50 %), de diabète, de cancer du côlon (25 %), de cancer du sein (10 à 27 %) selon un rapport de l'ANSES.\*

Pour encourager l'exercice en ville, il serait intéressant de mettre en place :

- une signalétique et un balisage appropriés permettant de mesurer en temps, ou en pas, l'effort réalisé,
- des aménagements tels que des panneaux explicatifs et des conseils en termes de santé pourraient compléter l'offre en centre-ville.

En créant une motivation collective pour la pratique d'une activité physique adaptée et régulière en ville, on tisserait aussi de nouveaux liens entre les habitants, de nouvelles habitudes de vie, de partage du territoire et surtout une amélioration de notre santé. Bref, un projet à mettre en œuvre rapidement et sans doute à discuter en CCQ, en lien avec la commission Déplacements.

Hippocrate disait que l'exercice physique était un facteur d'équilibre « *entre la force que l'on dépense et celle que l'on absorbe* ». Ne mettons pas en doute les préceptes du maître : bougeons, marchons, dansons, courons... nous vivrons mieux et plus longtemps. Et réfléchissons ensemble à la mise en place d'une commission « santé, prévention primaire » au CCQ Brest-Centre! Rendez-vous en septembre 2018. ■

\*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

### Info santé

La fac de médecine de Brest propose pour la première fois, un DU « éducation sanitaire du citoyen ». Des gestes qui sauvent à la prévention primaire, cette formation s'adresse aux professionnels et aussi aux citoyens intéressés par les enjeux de santé publique. ■

### Lignes de bus/tram depuis la place de la Liberté (temps moyen) :

#### Des parcours « santé » depuis Brest-Centre

- Rives de Penfeld : 1 + 6 (Station La Digue = 18 min)
- Bois de Keroual : 10 (Station Castelmein = 20 min)
- Vallon du Stangalard : 8 (Station Jardin botanique = 20 min)
- Océanopolis – Port du Moulin Blanc : 3 (Station Océanopolis = 26 min)

#### Des parcs

- Parc de l'Arc'Hantel : Tramway (Station Fort Montbarey = 35 min)
- Parc d'Eole : Tramway (Station Vally Hir = 30 min)
- Parc de Kervallon : Tramway (Station Polygone = 20 min)
- Jardin des Explorateurs : Tramway (Station Recouvrance = 15 min)
- Bois de la Brasserie : 3 (Station Berlioz = 20 min)

#### Des piscines

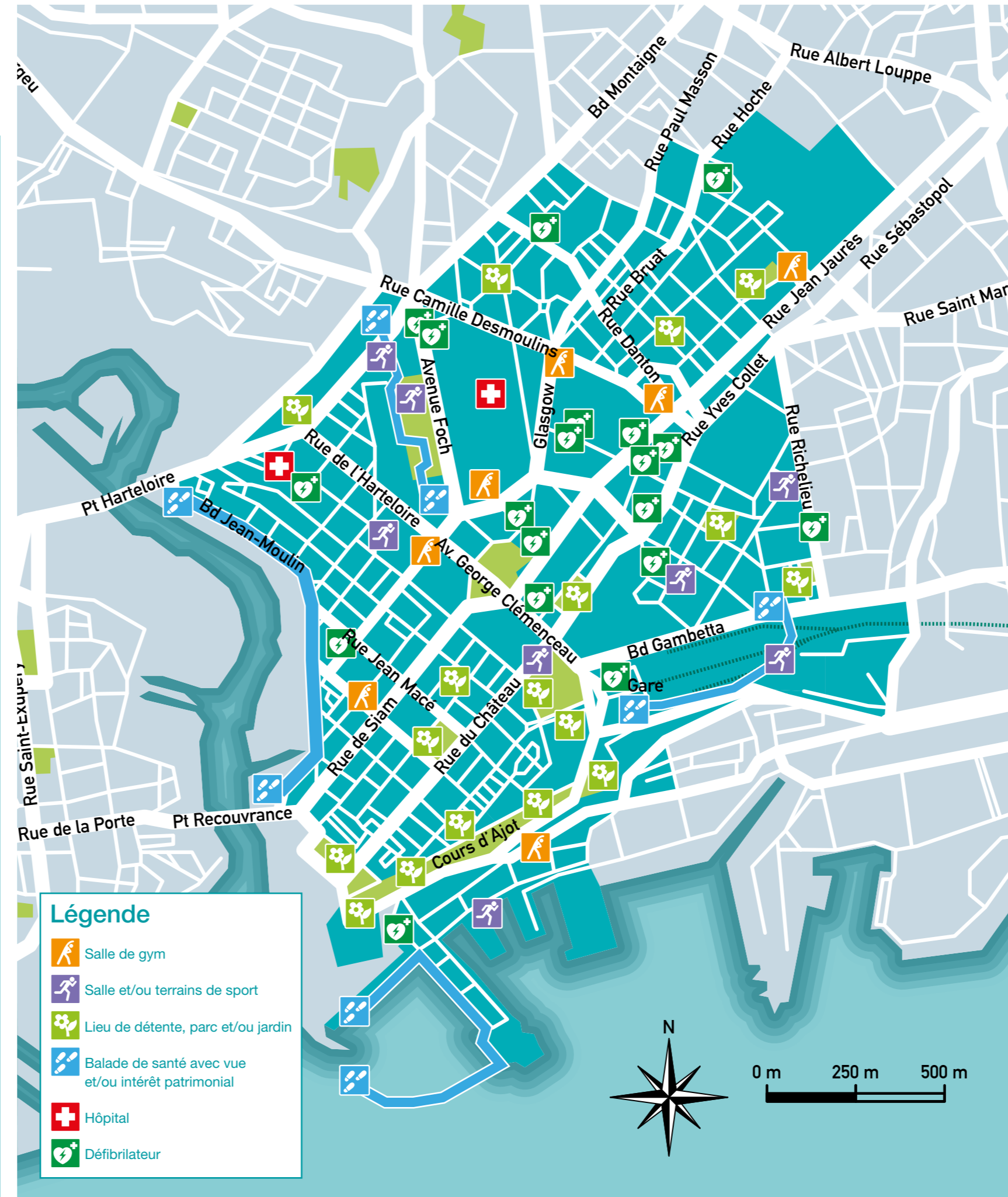
- Piscine Recouvrance : Tramway (Station Mac Orlan = 15 min)
- Piscine Kerallet : 1 (Station patinoire = 15 min)
- Piscine Ferdinand Buisson : 7 (Station Chapalain = 20 min)
- Piscine Saint-Marc : 8 (Station Stade F. Le Blé = 20 min)
- Spadium Parc : 8 (Station Rody = 30 min)

#### Des plages

- Moulin Blanc : 3 (Station Port de Plaisance = 25 min) – 8 (Station Palaren = 25 min)
- Sainte-Anne : Tramway + 13 (Station Plage Ste Anne = 35 min)

#### Des parcours vélo au départ de Brest-Centre

- Au départ du pont de l'Harteloire vers Thalès pour revenir par la route de la Corniche
- Au départ du château en descendant sur le port pour visiter la presqu'île. ■



## La santé commence dans l'assiette

« Une pomme, non issue de l'agriculture biologique, subit en moyenne 36 traitements chimiques. » (source INRA)

L'alimentation humaine a beaucoup évolué en un siècle dans tous les pays occidentaux. La globalisation des échanges commerciaux a engendré un nivellement des goûts.

On cuisine de moins en moins, on grignote des aliments caloriques riches en graisses et en sucre, on ne mange pas assez de fruits et légumes. Pourtant la qualité de l'alimentation conditionne l'état de santé général.

Le raffinage des aliments leur permet d'être stockés longtemps en gardant un aspect attrayant mais les appauvrit en qualité nutritionnelle tout en entraînant l'apparition de substances nouvelles indésirables.

Manger et cuisiner local et de saison ? C'est du bon sens pour retrouver un lien au temps, aux saisons, aux saveurs ; c'est limiter au maximum les additifs alimentaires, colorants et autres éléments comme l'huile de palme, les acides gras trans, les sulfites, etc.

C'est aussi encourager la production alimentaire près de chez soi et, par la même occasion, l'autonomie alimentaire.

Il est donc important de protéger les terres nourricières en favorisant le maintien ou la création de petites exploitations de proximité destinées à nourrir les populations là où elles vivent ; et de revenir autant que possible à une transformation locale des aliments, limitant ainsi les transports sur de grandes distances.

### Comment ?

En achetant auprès des producteurs locaux (vente à la ferme, marchés, paniers) afin de contribuer à faire émerger une autre logique de production et de distribution.

Un exemple qui marche ? Le système des AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne). Il propose de créer un lien privilégié entre un paysan et un groupe de consommateurs qui, chaque semaine, va remplir son panier de fruits et de légumes frais, de viande, de vin... il en existe plusieurs à Brest-centre. ■

[www.colibris-lemouvement.org/passer-a-l'action/agir-quotidien/manger-local-et-saison](http://www.colibris-lemouvement.org/passer-a-l'action/agir-quotidien/manger-local-et-saison)

