

Le JOURNAL de SAINT-PALAIS

Vendredi 16 mars 2018 - N° 11

et de **BASSE-NAVARRRE**

134^e année - Hebdomadaire paraissant le vendredi - Tirage : 2200 exemplaires - Fondé par Marcellin CLEDES en 1884



Vernissage de l'exposition "Atlantique"

Avec sa première exposition temporaire intitulée "Atlantique" ouverte au public jusqu'au 27 mai prochain, l'espace CheminsBideak amorce sa nouvelle saison, sur la thématique de "l'eau vitale" : le nouveau fil rouge de ses activités en 2018 et au cours des deux années suivantes.

Les deux artistes, Jean-Louis Fauthoux et Inge Kresser cultivent la même passion : l'eau dans tous ses états.

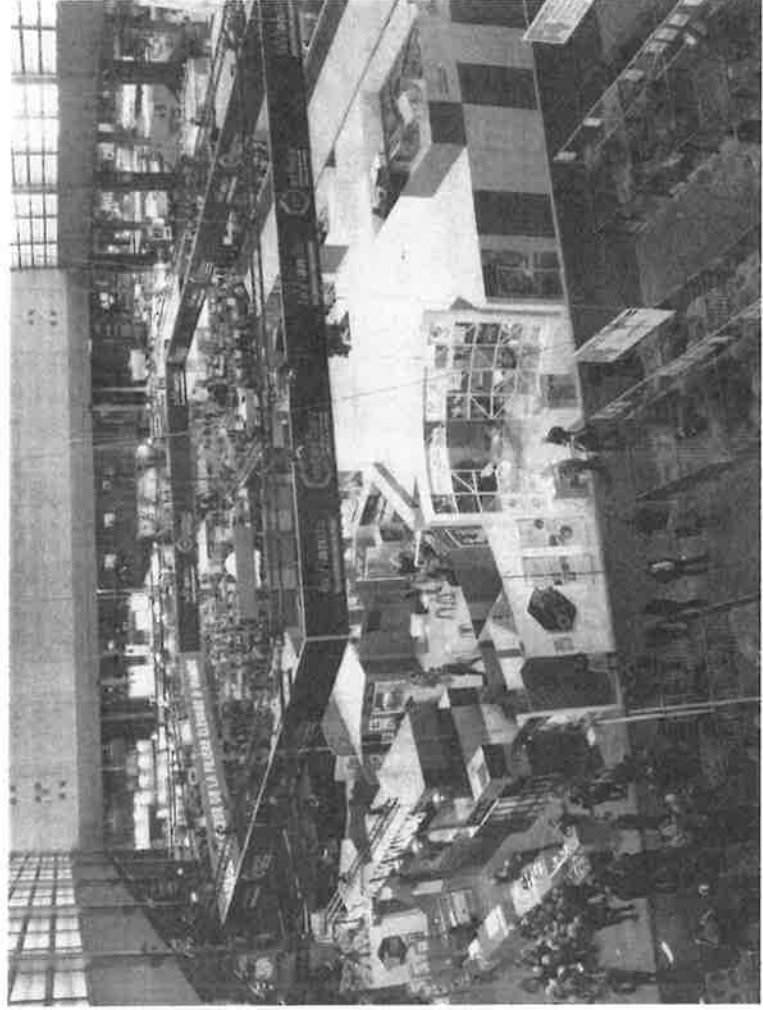
Pour l'un, né en 1947 dans les Landes, à proximité de

l'Océan, un père hydrologue, l'eau est, en famille, le sujet principal. Il a de tout temps été lié à l'eau qui "l'émeut, le pénètre et l'inspire". Son objet de création est l'océan et son sujet, l'Atlantique. Il peint à partir de "ce qu'il a vu mais surtout pour voir". Ses œuvres combinent subtilement "l'acrylique et l'usage du papier".

Inge Kresser est née à Vienne, en Autriche. Elle s'installe en France vers la fin du siècle dernier. Depuis, elle peint l'océan de Biarritz à Hen-



La viande, cet excellent aliment, avec modération...



SAINT-PALAIS

Les médaillés militaires de Basse-Navarre ont tenu leur assemblée générale annuelle

Le dimanche 4 mars 2018, la 1566^e Section des Médaillés Militaires de Basse-Navarre a tenu son assemblée générale annuelle à Saint-Palais.

Après les mots de bienvenue, le président Oeiza Jean-Baptiste a invité l'assistance à observer une minute de silence à la mémoire d'Albert Aguerrebère disparu au cours de l'année écoulée.

Cinq nouveaux adhérents et une Dame d'Entraide qui ont demandé leur intégration au sein de la section, ont été présentés à l'assemblée. Il s'agit de MM. Arla Bertrand,

Derguy Pierre, Fauconnier Léon, Hauck Laurent, Vivier François et Madame Aguerrebère Antoinette. L'effectif de la section est actuellement de 45 médaillés et 7 Dames d'Entraide.

Au cours du rapport moral et d'activités, le président a évoqué l'escadrille Normandie-Nièmen dont le 75^e anniversaire de la création, en 1942 sur le territoire de la Russie soviétique, a permis d'honorer, cette année à Orin, le seul pilote du département mort pour la France au sein de cette escadrille.

De même, les neuf morts pour la France de huit communes de Basse-Navarre figurant sur le mémorial aux Morts pour la France en Indochine, inauguré le 15 octobre 2017 à Pau, ont été évoqués.

Les bilans moral et financier ont été votés à l'unanimité. À l'issue de la cérémonie religieuse, une gerbe a été déposée au monument aux morts et un excellent repas a permis de clôturer cette journée de retrouvailles placée sous le signe de l'amitié et du souvenir ■

Le Salon International de l'Agriculture (SIA) à Paris vient de fermer ses portes. Un des attraits principaux de ce salon était le magnifique stand "La Viande" établi par INTERBEV au milieu du Hall 1 en face de la grande entrée (photo page 3). Ce stand avait valeur de symbole, la Viande était bien un des sujets principaux traités à ce salon.

Que peut-on en retenir ? beaucoup de choses, beaucoup d'aspects mais peut-être l'un de ceux-ci à privilégier, concerne-t-il la valeur alimentaire, nutritionnelle de la viande : ses bénéfices et ses risques.

Parallèlement à ce Salon, l'Académie d'Agriculture de France a tenu une conférence pour sa section élevage portant précisément sur ce sujet exposé par un chercheur de l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique) expert en la matière, Didier Rémond.

De cet ensemble retenons les éléments suivants.

• Ampleur de la consommation de viande dans le monde et en France

Les données de la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation) sont illustrées au graphique en page 3. Elles montrent l'énorme écart entre la consommation de viande de boucherie et volailles en Amérique du Nord (92 kg/personne/an) ou l'Europe (68 kg/adulte/an) d'une part et l'Afrique d'autre part (7 kg/adulte/jour dont 46 % de viande rouge et 54 % de viande blanche). Ceci équivaut respectivement pour l'Amérique du Nord à 250 g par adulte/jour, en Europe

190 g/adulte/jour et 19 g/adulte/jour en Afrique. Il est à remarquer que les pays en voie de développement voient une augmentation de leur niveau d'ingestion de viande notamment blanche. La tendance est inverse dans les pays occidentaux.

Les résultats d'une enquête de 2013 du CREDOC (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie) sur la quantité moyenne par jour de viandes consommées par les adultes (en g/l) révèlent :

- Une quantité de 153 g/adulte/jour en 2010 et 145 g/adulte/jour en 2013, soit bien une réduction de 5% en 3 ans,

- La quantité moyenne de 145 g est quasi identique à celle qui est recommandée (voir ci-dessous)

- La viande de boucherie représente un tiers de la consommation de viande totale.

• La valeur nutritionnelle de la viande, valeur ajoutée à nos repas

L'un des trois nutriments majeurs, à côté des sucres et des matières grasses est celui

des protéines, base essentielle de notre constitution (muscles, peau, sang etc.). Un adulte comprend dans son propre corps plus de 10 kg de protéines... Leur bénéfice est multiple, elles jouent un rôle prépondérant sur la structure des tissus (protéines de cytosquelette, mobilité musculaire, défense immunitaire, communication intercellulaire (hormones et médiateurs etc.). Diverses communications scientifiques récentes ont encore bien démontré que la consommation de protéines d'origine animale est positivement associée à la masse et la force musculaire (in Rémond, 2018).

La viande ingérée est un concentré de protéines, c'est sa vertu essentielle. Ces protéines représentent plus de 60 g/100 g de matière sèche des viandes, soit 20 % du poids des viandes... Le tableau ci-dessous montre l'équivalence de 100 g de steak avec d'autres aliments en termes de protéines. Ceci souligne l'importance quantitative de l'apport de ce nutriment par la viande, ce "trésor" que constitue ce concentré de protéines.

Équivalence en protéines de plusieurs aliments animaux ou végétaux (selon Rémond, 2018)

Aliment	Équivalent aliment
100 g de steak (23 g de protéines)	110 g de poisson
	2 œufs
	3/4 l de lait
	200 g de pain
	280 g de lentilles
	600 g de pomme de terre
	3,8 Kg de courgettes

La viande, cet excellent aliment, avec modération...



Suite de la page 1

Tant les aspects quantitatifs que qualitatifs des protéines de la viande ne changent pas beaucoup selon :

- Les espèces animales de viande,
- les races de ces diverses espèces,
- les divers morceaux,
- le mode d'alimentation des animaux.

Ceci ne concerne bien sûr que l'aspect protéique et non les variations lipidiques, de goût, tendreté etc. qui sont un tout autre problème.

La valeur nutritionnelle additionnelle de la viande n'est pas à négliger, elle résulte de la présence des acides aminés indispensables (acides aminés à la base de la constitution

enfants, de nombreux travaux reposant aussi bien sur la biologie que sur les principes de développement infantile, encouragent à recourir aux aliments d'origine animale pendant la période d'alimentation complémentaire, qui correspond à l'âge où notamment dans les pays en voie de développement, l'enfant est le plus exposé aux maladies infectieuses et au risque de malnutrition (Iannotti, 2018). Le Programme National Nutrition Santé recommande pour un enfant de 4-5 ans, une portion de 50 g par jour de viande (ou de poisson). Pour un enfant de 12 ans ou un adolescent, la portion est doublée, soit 100 g par jour de viande (ou de poisson ou 2 œufs).

Pour les seniors, Rémond

sont "suggestives et limitées", elles tendent à montrer qu'une consommation excessive (supérieure aux recommandations de 500 g par semaine) augmente la prise de poids.

- L'apparition de diabète de type 2. Une étude de Schwingshacki et coll., (2017) rapporte qu'une consommation excessive de viande de boucherie semble associée à un risque accru (+ 17 %) de diabète de type 2. Une consommation excessive de charcuterie (plus de 50 g/jour pour un adulte) est associée à un risque accru (plus 37 %) d'un tel diabète.

- Les maladies cardio-vasculaires sont elles également possiblement associées à une consommation excessive de viande : risque augmenté de

Urt - Guiche - Bardos

ADTE (Association de Développement du Tourisme Équestre) : première balade équestre inaugurale

Vous êtes tous invités à participer, à la 1^{re} balade équestre inaugurale Urt/Guiche/Bardos le dimanche 18 mars.

Pour vous y rendre prendre l'autoroute A64, et sortir à Urt (au niveau du karting). Puis à 150 m prendre sur la gauche, la départementale D123 en direction d'Urt. Point de rendez-vous à 1,5 km sur la droite (parking municipal, utilisé par la structure motocycolo).

Cette Balade Xarnegu, nous est proposée par deux adhérents urtois : Marie-France Lartigau et Pierre Loubère. Ils nous donneront rendez-vous à partir de 9h, et vous inviteront à partager quelques agapes.

Départ pour 10h, en direction d'Urt, avec un passage en ville. Cet itinéraire préparé sous forme de boucle, est sans difficulté particulière.

Puis nous nous retrouverons vers 12h30, sur l'aire de détente aménagée, au pied du château d'eau de Bardos. Pensez à vous munir de votre casse-croûte, les accompagnants pourront également nous rejoindre.

Depuis son belvédère, une vue unique à 360° s'offre à vous : au sud les Pyrénées qui s'étirent de la baie de Saint-Sébastien aux pics du Béarn et de Bigorre, à l'ouest la côte et l'océan, au nord

Pour des questions de responsabilité et de sécurité, nous souhaitons que tous les acteurs de cette journée soit sensibilisés à la responsabilité d'autrui. Pour cela, nos amis les chiens ne seront pas acceptés, le port du casque est recommandé, munissez-vous de votre licence fédérale ou de votre couverture d'assurance.

Impératif :

- Vous êtes à jour de votre adhésion ADTE, vous devez confirmer votre présence afin de faciliter l'organisation.
- Vous n'êtes pas encore adhérent, il sera possible au point d'accueil de vous mettre à jour pour la somme de 16 €.

- Vous ne souhaitez pas adhérer, mais pour la participation d'un jour, il vous sera demandé d'acquitter la somme de 10 €.

- Vous souhaitez monter sur les atterrages afin de participer à la promenade, vous pourrez laisser votre contribution au meneur (libre participation).

Pour cet événement, les maires d'Urt, Guiche, Bardos et les médias de la presse écrite et télévisuelle sont invités, dans le but de nous aider, à l'amélioration de la visibilité du tourisme équestre.

possible, regroupé, car Pierre s'est engagé à ramasser les croffins et Henri sera là en appui d'assistance avec son 4x4.

Au point de rendez-vous du château d'eau, il y aura des cordages pour l'attache des chevaux, et bien évidemment point d'eau et toilettes.

Quelques équidés sont proposés à la location pour cette journée : appelez rapidement au 06 14 20 22 82.

Pour tout renseignement complémentaire et inscription : appelez Peto 06 14 20 22 82 ou par retour mail avec vos coordonnées, ainsi que les n° de licences ou de justificatif de votre assurance.

À noter sur vos agendas la programmation des prochaines balades :

- Le centre équestre de Gurs, organise la prochaine balade, mixte cavalier/atterrage, avec location d'équidés pour le dimanche 8 avril.

- La ferme équestre Latsaga Zalditokia nous propose une rando de deux jours: Ostabat / Gamia pour le lundi 30 avril et mardi 1^{er} mai, avec location d'équidés.

- À suivre : Saint-Goin, Burgaronne, les plages landaises, le Vic-Bilh, les Landes d'Has-

indispensables (acides aminés à la base de la constitution des protéines) et aussi et parfois, surtout de Ca, Fe, Zn et Se ainsi que de vit B12. Ceci est si vrai qu'il est recommandé aux végétariens et surtout végétaliens de s'assurer d'une supplémentation de Vit B 12 et d'ajouts de fer, calcium et acides aminés indispensables.

• Recommandations nutritionnelles pour l'ingestion de viandes.

Du point de vue nutritionnel, les viandes (et également les poissons) ont leur place dans notre alimentation. Leur éviction complique la couverture de l'ensemble des besoins nutritionnels (Rémond, 2018).

Les préconisations des organismes de santé sont ainsi les suivantes, pour les adultes :

Limiter la consommation de viandes de boucherie à moins de 500 g par semaine (70 g/jour) pour un adulte, soit encore 4 portions de 125 g de viande de boucherie par semaine.

Deux ajustements méritent d'être indiqués. Pour les

Pour les seniors, Rémond (2018) rappelle que la malnutrition protéino-énergétique est le principal trouble nutritionnel chez le sujet âgé (plus de 70 ans). Ainsi, la recommandation préconise chez les personnes de plus de 60 ans, une augmentation de 20 % de l'ingestion de protéines par rapport aux adultes soit 1 g de protéines/kg de poids et par jour chez un senior en regard de 0,8 g de protéines par kg de poids et par jour pour un adulte.

• Consommation avec modération

Les normes précisées ci-dessus impliquent une consommation limitée.

"La parfaite raison fuit toute extrémité" (Molière, 1666).

L'excès peut en effet induire des annuis de santé. Certains sont bien documentés d'autres sont encore hypothétiques. Ils peuvent être regroupés en quatre cas.

- Le surpoids et l'obésité. Les données scientifiques publiées

viande : risque augmenté de 9 % d'accident vasculaire cérébral et un risque parfois accru d'athérosclérose.

- Le cancer colorectal enfin a été rapporté être lié à une consommation excessive de viande : augmentation du risque de 12 %. Le risque passe ainsi de 3,2 % à 3,6 % pour les hommes.

Ainsi que très bien souligné par Rémond (2018), il y a beaucoup d'autres facteurs interagissant avec toutes ces augmentations de risque : mode de vie, sédentarité, alimentation déséquilibrée, alcool, tabac etc.,

• Conclusion

La viande, aliment excellent mais avec modération, c'est le message principal retenu de ces différents événements et débats récents. Selon Rémond (2018) : "La viande en quantité modérée améliore la qualité de notre alimentation sans effets néfastes pour notre santé" ■

MThibier

pearn et de Bigorre, à l'ouest de la côte et l'océan, au nord la vaste forêt des pins des Landes de Gascogne et à l'est les collines béarnaises.

Vous êtes membre actif ou bienfaiteur, meneurs d'attelage ou cavaliers, ou vous êtes tout simplement attiré par cette activité d'extérieur : rejoignez-nous.

Saint-Palais

La journée de la clarinette : rendez-vous des anches

Ils étaient 84 clarinettes de tous âges, le samedi 27 janvier dernier à s'être donné rendez-vous à Saint-Palais pour la journée de la clarinette.

Ces élèves-musiciens des écoles du 64, 40 et 33, se sont retrouvés toute la journée pour cette rencontre de travail organisée par l'association "les CLA' du Sud".

le vic-dini, les lanoes a mus-parren/Briscous, l'Ossau, le Contrebandier etc. ainsi que la fête anniversaire, du tourisme équestre.

Une règle de principe, pour toutes les balades : si les conditions climatologiques sont fortement défavorables, nous la reporterons au week-end suivant ■

rel Saint-Louis, présentait un programme, où tous les styles musicaux étaient abordés, de la musique classique au film... avec les compositeurs les plus variés. Chacun est reparti chez lui avec le plaisir d'avoir participé à un moment privilégié au niveau musical et des contacts noués pendant cette journée ■

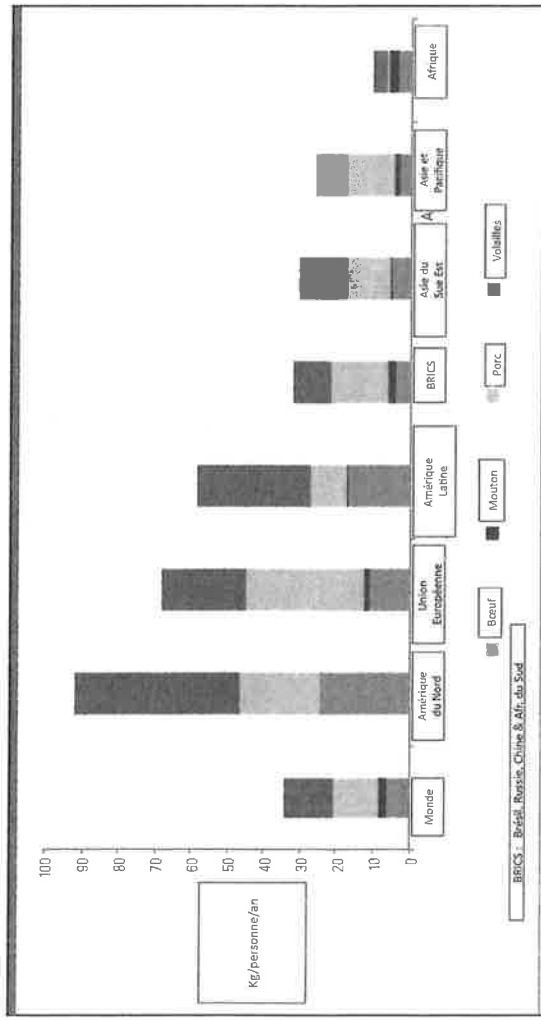
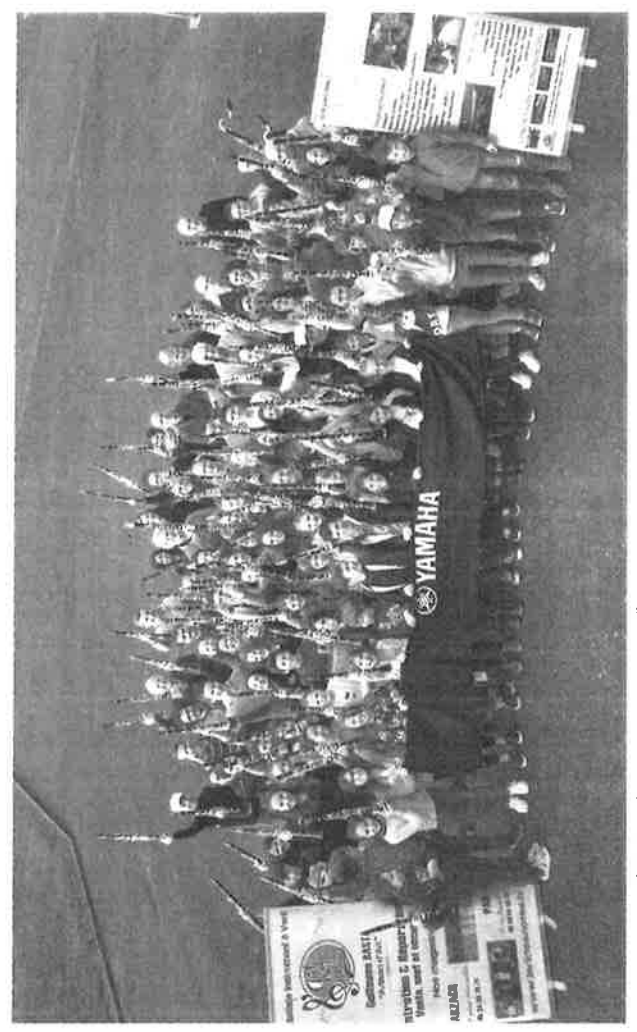


Figure 1 : Consommation annuelle estimée de viande selon différentes régions mondiales (2014 – 2016); selon Salter, 2018.



Le plaisir des musiciens à l'occasion de la journée de la clarinette 2018.