

N°3 07/2022

# L'Écho des Terres Monviso



Interreg

ALCOTRA

Fonds européen de développement régional  
Fondo europeo di sviluppo regionale



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



ENTRE FRANCE ET ITALIE  
TRA ITALIA E FRANCIA



Comité départemental  
d'animation pour la santé  
HAUTES-ALPES



© Robert Pastryk de Pixabay

## Edito...

« Voilà l'été, voilà l'été... », la saison estivale fait son retour et avec elle, des sonorités entraînantes. Vous l'aurez compris, ce troisième numéro du petit journal des Terres Monviso sera consacré à la musique ! De son origine en passant par le cor des Alpes, nous espérons que ce numéro vous fera danser et chanter.

**Nous vous souhaitons une bonne lecture !**

“Ecco l'estate, ecco l'estate...”, La stagione estiva fa il suo ritorno e con lei, nuove sonorità avvolgenti. L'avrete capito, questo terzo numero del piccolo giornale delle Terres Monviso sarà dedicato alla musica! Dalle sue origini passando per il cor delle Alpi, speriamo che questo numero vi faccia ballare e cantare.

**Vi auguriamo una buona lettura !**

# L'origine de la musique

La musique nous accompagne partout, tout le temps : au quotidien, en voiture, dans le train, à la maison, sous la douche... On en écoute quand on est triste, quand on a quelque chose à fêter, quand on veut se défouler.

La musique provoque des émotions, elle peut faire passer des messages.

Mais nous nous interrogeons rarement sur son origine, comment l'histoire de la musique a bien pu débiter ?

La musique est certainement apparue sur terre en même temps que l'être humain. On imagine que l'Homme préhistorique s'inspirait des sons qu'il entendait dans la nature pour les reproduire : les sons des éléments, le vent, l'eau, la terre puis le feu, les cris des animaux, notamment les oiseaux. On a découvert ainsi plusieurs instruments en bois ou en os datant du paléolithique : des racleurs, des sifflets, surtout des flûtes... L'Homme devait aussi certainement chanter et marquer des rythmes en frappant dans ses mains par exemple.

Cette musique a sans doute eu le plus souvent une fonction sacrée : elle permettait de communiquer avec les morts ou avec des divinités.

La musique va par la suite se diversifier, elle n'a plus uniquement une portée religieuse.

Il faudra cependant attendre le moyen-âge pour avoir une première expression écrite de la musique. Au XVI<sup>e</sup> siècle se produit l'un des événements les plus importants pour la diffusion de la musique : la création de l'imprimerie musicale.

La musique n'a cessé de se transformer depuis la préhistoire grâce à l'esprit créatif des musiciens et aux évolutions technologiques.

Aujourd'hui de nombreux langages musicaux coexistent.

**690 styles musicaux différents ont été répertoriés à travers le monde.**

La consommation de musique n'a jamais été aussi importante grâce au téléchargement notamment.

La musique est indissociable de l'histoire de l'être humain, aucun d'entre nous ne pourrait imaginer une vie sans musique !



## L'origine della musica

La musica ci accompagna ovunque, sempre: nella quotidianità, in macchina, sul treno, a casa, sotto la doccia. La ascoltiamo quando siamo tristi, quando abbiamo qualcosa da festeggiare, quando vogliamo sfogarci.

La musica provoca emozioni, può trasmettere dei messaggi.

Eppure, ci interroghiamo raramente sulle sue origini, su come la storia della musica sia iniziata.

La musica certamente è apparsa sulla terra insieme all'essere umano.

Immaginiamo che l'uomo preistorico prendesse ispirazione dai suoni che udiva in natura e cercasse di riprodurli: i suoni degli elementi, il vento, l'acqua, la terra e il fuoco, i versi degli animali, soprattutto degli uccelli. Abbiamo così scoperto numerosi strumenti in legno o in osso risalenti all'epoca del paleolitico: raschietti, fischietti, e soprattutto flauti... L'Uomo certamente cantava e dettava il ritmo, ad esempio, battendo le mani. Questa musica deve aver avuto, nella maggior parte dei casi, una funzione sacra: permetteva di comunicare con i morti o con le divinità.

In seguito, la musica si diversificherà, e non avrà più soltanto una funzione religiosa.

Bisognerà tuttavia attendere il Medioevo per avere una prima espressione scritta della musica. Al XVI secolo si verifica uno degli episodi più importanti per la diffusione della musica: la creazione della stampa musicale.

La musica non ha mai smesso di trasformarsi dalla preistoria grazie allo spirito creativo dei musicisti e alle evoluzioni tecnologiche.

Oggi molteplici linguaggi musicali coesistono. **690 stili musicali differenti sono stati repertoriati in giro per il mondo.**

La consumazione della musica non è mai stata così importante grazie soprattutto alla possibilità di scaricarla da internet.

La musica è indissociabile dalla storia dell'essere umano, nessuno fra noi potrebbe immaginare una vita senza musica!

## L'EFFET MOZART

Une étude publiée en 1993 montre qu'après 10 minutes d'écoute d'une sonate de Mozart, des adolescents arriveraient à mieux résoudre certaines tâches. Écouter du Mozart permettrait donc d'augmenter son QI ! Cette annonce fait l'effet d'une bombe. Tout le monde est incité fortement à écouter du Mozart !

Hélas, le QI des habitants de notre planète n'a pourtant pas connu un essor considérable.

L'effet Mozart serait-il un mythe ?

Oui, bien sûr mais en réalité, écouter de la musique que l'on aime procure du plaisir ce qui améliore nos facultés cognitives.



© Digital Photo and Design DigiPD.com de Pixabay

## EFFETTO MOZART

Uno studio pubblicato nel 1993 mostra che dopo 10 minuti di ascolto di una sonata di Mozart, degli adolescenti sono in grado di risolvere con più facilità alcuni compiti. Ascoltare Mozart permetterebbe quindi di aumentare il proprio QI! Questo annuncio fa l'effetto di una bomba. Tutto il mondo è fortemente motivato ad ascoltare Mozart!

Purtroppo, però il QI degli abitanti del nostro pianeta non ha conosciuto un innalzamento così significativo. L'effetto Mozart è quindi soltanto un mito?

Sì, certamente, ma in realtà ascoltare della musica che amiamo ci procura quel piacere che contribuisce a migliorare le nostre facultà cognitive.

## La musique, vecteur de lien social



© Dimitris Vassilakakis de Pixabay

Notre rapport à la musique a changé avec l'histoire. Avant, pour faire écouter une nouvelle chanson à quelqu'un, il fallait la lui chanter. Maintenant on n'a plus besoin de se trouver à côté pour partager un air que l'on a d'ailleurs souvent découvert seul grâce aux médias.

Cependant, la musique permet de nous réunir. Peu importe notre histoire, nos origines ou notre culture, c'est quelque chose que l'on a en commun, qui nous rassemble même si on est physiquement loin les uns des autres. Elle est au cœur d'échanges et de débats riches autour des goûts de chacun, des sujets d'actualités...

La musique est un moyen très puissant de se reconnecter à des souvenirs partagés et de revivre les émotions ressenties sur l'instant. On entend souvent « c'est notre chanson » qui rappelle un événement particulier, un moment de vie. Cela peut être une chanson de rencontre, de mariage, de fête, de vacances... N'hésitez pas à en profiter, bonne écoute !

## La musica, vettore di legami sociali

Il nostro rapporto con la musica è cambiato nel corso della storia. Prima, per poter far ascoltare una nuova canzone a qualcuno, era necessario cantargliela.

Adesso non è più necessario essere vicini per condividere un'aria che dopotutto abbiamo scoperto da soli grazie ai media.

Allo stesso modo la musica ci permette di riunirci. Poco importa quale che sia la nostra storia, le nostre origini o la nostra cultura: è qualcosa che abbiamo in comune, che ci avvicina anche quando siamo fisicamente distanti gli uni dagli altri. È al cuore di scambi e dibattiti ricchi che riguardano i gusti di ciascuno di noi, temi di attualità...

La musica è uno strumento molto potente per riconnettersi a ricordi condivisi e rivivere di un colpo le emozioni provate un tempo.

Sentiamo spesso: "è la nostra canzone" a ricordo di un evento particolare, un momento di vita vissuta. Può trattarsi della canzone di incontro, di un matrimonio di una festa, di una vacanza... non esitate ad approfittarne, buon ascolto!

## L'APÉRITIF DINATOIRE

Le mot « apéritif », du latin « aperire » signifie « ouvrir ».

C'est une boisson servie avant le repas afin de s'ouvrir l'appétit. Mais il y a bien longtemps, l'apéritif était pris pour des raisons médicales. Cela ressemblait à une infusion de plantes que l'on buvait dans le but d'ouvrir les voies naturelles et de se donner faim avant le repas !

De nos jours, l'apéritif s'applique à tous les aliments (petits gâteaux, olives, charcuterie...) qui sont servis en accompagnement de cette boisson.

A l'apéritif il est commun de se souhaiter la santé, mais pourquoi ?

Cela remonterait au Moyen Âge. On pensait que boire de l'alcool permettait au corps de se débarrasser de ses impuretés et de bien dormir. On sait aujourd'hui que l'alcool est dangereux et mauvais pour le corps mais l'expression « santé » est restée une habitude.

Voici quelques idées d'apéritif dinatoire à faire et à partager en famille ou entre amis.

*Régalez-vous !*

### SMOOTHIE

#### FRAISE-BANANE-MENTHE (pour 2 personnes)

- 200 g de fraises
  - 1 banane bien mûre
  - Quelques feuilles de menthe
- Placer les fruits, les feuilles de menthe ainsi qu'un peu d'eau très froide dans un blender (ou mixeur) et mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.



### MUFFINS

#### de COURGETTES (pour 6 personnes)

- 1 courgette
- 200 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 10 cl de lait
- 8 cl d'huile de tournesol ou d'olive
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- ½ cuil. à café de sel.

Laver la courgette et râpez-la. Mélanger la farine avec la levure et le sel dans un saladier. Creuser un puits et ajoutez le lait et l'huile, puis les 2 œufs cassés entiers.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Ajouter le gruyère râpé et la courgette râpée.

Mélanger à nouveau et versez au 2/3 dans des moules à muffins beurrés. Enfourner 40 min à 180°C.

## L'APERICENA

La parola "aperitivo", dal latino "aperire" significa "aprire".

È una bevanda servita prima di cena per stimolare l'appetito. Ma tempo addietro l'aperitivo veniva assunto per ragioni mediche. Aveva l'aspetto di un infuso di piante che si assumeva per aprire le vie naturali e aumentare la fame prima del pasto.

Ai giorni nostri l'aperitivo si può associare ad ogni forma di alimento (piccoli dolci, olive, affettati...) che accompagnano la bevanda.

All'aperitivo è buona prassi augurarsi la salute, ma per quale motivo?

Questa abitudine risalirebbe al Medioevo. Si pensava che bere alcol permettesse al corpo di sbarazzarsi delle sue impurità e facilitare il sonno. Oggi sappiamo che l'alcol è pericoloso e fa male al nostro corpo, ma l'espressione "salute" è rimasta un'abitudine.

Ecco qui qualche idea di apericena da preparare e condividere con la famiglia o gli amici.

*Divertitevi!*

### SMOOTHIE

#### FRAGOLA BANANA-MENTA (per due persone)

- 200 g di fragole
- 1 banana ben matura
- qualche foglia di menta

Mettere la frutta, le foglie di menta e un po' di acqua ben fredda in un miscelatore (o in un mixer) e frullate fino a quando non otterrete una preparazione liscia e omogenea. una preparazione lisse et homogène



© Morgane-coDES 05

### MUFFINS

#### DI ZUCCHINE (per 6 persone)

- 1 zucchini
- 200 g di farina
- 100 g di gruyère (formaggio) grattugiato
- 10 cl di latte
- 8 cl di olio di girasoli o di oliva
- 2 uova
- 1 bustina di lievito
- ½ cucchiaino da caffè di sale

Lavare la zucchini e grattugiarla. Mescolare la farina con il lievito e il sale in un'insalatiera. Fare un buco al centro e aggiungere latte e olio, poi le due uova intere. Mescolate fino ad ottenere una pasta omogenea. Aggiungere il formaggio grattugiato e la zucchini. Mescolare nuovamente e versarne 2/3 nelle formine per muffins imburrate. Infornare 40 min a 180 °C.



## L'ALIMENTATION en chanson

Nous vous proposons quelques chansons pour vous mettre en appétit ! A écouter en cuisine, en famille ou entre amis, et se rappeler ce que l'on aime manger, partager nos idées, et cuisiner ensemble... Il y en aura pour tout le monde, à consommer sans modération !

« *Les Marchés de Provence* »  
de Gilbert Bécaud

« *Salade de fruits* » de Bourvil  
« *La femme chocolat* »  
de Olivia Ruiz

« *L'orange* » de Gilbert Bécaud  
« *Les bonbons* » de Jacques Brel  
« *Aragon et Castille* »  
de Bobby Lapointe

« *La petite Charlotte* » de Henri Dès

## L'ALIMENTAZIONE in musica

Vi proponiamo qualche canzone per mettervi appetito! Da ascoltare in cucina, in famiglia o fra amici, e ricordarsi di cosa amiamo mangiare, condividere le nostre idee, e cucinare insieme... Ce ne sarà per tutti, da consumare senza moderazione!

« *Les Marchés de Provence* »  
di Gilbert Bécaud

« *Salade de fruits* » di Bourvil  
« *La femme chocolat* »  
di Olivia Ruiz

« *L'orange* » di Gilbert Bécaud  
« *Les bonbons* » di Jacques Brel  
« *Aragon et Castille* »  
di Bobby Lapointe

« *La petite Charlotte* » di Henri Dès

## Quelle est la DIFFÉRENCE entre un SON et un BRUIT ?

Il n'y a pas de différence entre un son et un bruit.

Cela va dépendre de la perception individuelle agréable ou désagréable d'un son. Ainsi, chaque personne possède sa propre perception du bruit qui va dépendre de différents facteurs liés au contexte, à l'histoire personnelle, à la culture...

On parle de son « choisi » et de bruit « subi ». Par exemple, nous choisissons d'écouter une musique particulière pour se détendre mais nous subissons la musique de nos voisins la nuit quand cela nous empêche de dormir.

De la même manière, la sonnerie du réveil nous apparaîtra désagréable s'il faut aller travailler et agréable s'il s'agit de partir en vacances.



© Composition VIII Replique : Wassily Kandinsky

## Quali sono le DIFFERENZE fra un SUONO e un RUMORE?

Non c'è differenza fra un suono e un rumore.

Questo dipende dalla percezione individuale piacevole o spiacevole di un suono. Così, Ogni persona possiede una propria percezione del rumore, che dipenderà da diversi fattori legati al contesto, alla storia personale, alla cultura.

Si parla di suono "scelto" e di rumore "subito". Per esempio, scegliamo di ascoltare una determinata musica per rilassarci, ma subiamo la musica del vicino quando la notte ci impedisce di dormire.

Allo stesso modo, la suoneria della sveglia ci sembrerà sgradevole se dobbiamo andare a lavorare o piacevole se si tratta di partire in vacanza.

## La musique FAIT DU BIEN

Vous pouvez écouter votre musique préférée ou chanter des heures durant. Pourquoi ? Parce que la musique fait du bien.

Le plaisir ressenti vient de la sécrétion de la dopamine, une molécule qui transmet des informations entre les neurones. La dopamine transmet, elle, en particulier la sensation de plaisir.

Elle est une « hormone du bonheur ». C'est dire l'effet bénéfique que la musique exerce sur notre cerveau et notre moral. Autant en profiter !

## La musica FA BENE

Potreste ascoltare la vostra musica preferita o cantare per delle ore. Perché? Perché la musica fa bene. Il piacere che sentiamo viene dalla secrezione della dopamina, una molecola che trasmette le informazioni fra i neuroni. La dopamina trasmette, soprattutto, la sensazione del piacere.

È un "ormone della felicità". Ecco spiegato l'effetto benefico che la musica esercita sul nostro cervello! Tanto meglio approfittarne!

**La musique, c'est du bruit qui pense.**

**La musica è il rumore che pensa**

Victor HUGO

## Apprendre à jouer d'un instrument

**il n'est jamais trop tard pour commencer !**

On peut apprendre de nouvelles choses à tout âge : le cerveau a la capacité de réorganiser ses connexions tout au long de la vie.

Un(e) sénior(e) peut donc sans complexe débiter l'apprentissage d'un instrument de musique. En plus quand on est à la retraite, on peut avoir du temps devant soi pour faire de nouvelles expériences. Et surtout apprendre par plaisir, ne pas se mettre la pression pour être le meilleur !

Enfin, il a été établi que pratiquer un instrument protège le cerveau en stimulant les capacités physiques et cognitives, renforce la créativité et apporte du bien-être.

Alors, si vous rêvez de devenir musicien, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie ou des associations de votre commune, il n'est jamais trop tard pour commencer !

## Imparare a suonare UNO STRUMENTO

**Non è mai troppo tardi per iniziare!**

Possiamo imparare nuove cose a qualsiasi età: il cervello mantiene la capacità di riorganizzare le proprie connessioni per tutta la durata della vita.

Un(a) signor(a) può quindi iniziare l'apprendimento di uno strumento musicale senza alcun complesso. Oltretutto, quando si è in pensione si ha a disposizione molto più tempo da dedicare alle nuove esperienze. E soprattutto imparare per il piacere di farlo, senza subire la pressione di voler essere i migliori!

Infine, è stato provato che praticare uno strumento protegge il cervello stimolando le capacità fisiche e cognitive, rafforza la creatività e crea benessere.

Quindi se sognate di diventare un musicista, non esitate ad informarvi presso il vostro comune di appartenenza o le associazioni locali. Non è mai troppo tardi per iniziare!



© Pexels de Pixabay



La tristesse du roi - Henri Matisse 1952

## Le Cor des Alpes

Le Cor des Alpes est un instrument à vent emblématique des montagnes d'Europe.

Il a la forme d'une longue trompe en épicéa d'une longueur de 3,80 m en général (mais certains peuvent atteindre 18 m).

Apparu au XIV<sup>e</sup> siècle, il était autrefois utilisé par les bergers pour communiquer d'une vallée à l'autre, éloigner les mauvais esprits afin de protéger les troupeaux, donner des nouvelles au village le plus proche ou avertir d'un danger imminent. A chaque message correspondait un code soufflé dans le cor.

Puis il a perdu sa fonction pastorale pour être utilisé aujourd'hui dans le folklore local. Le son du cor des Alpes porte jusqu'à 17 km et, par ses vibrations lentes et profondes, il touche aussi bien les hommes que les animaux.

## Il Corno delle Alpi

Il Corno delle Alpi (o corno alpino) è uno strumento emblematico delle montagne d'Europa. Ha la forma di una lunga tromba in abete rosso, della lunghezza di circa 3,80 m (ma alcuni possono raggiungere i 18 m).

Apparso nel XIV secolo, un tempo era utilizzato dai pastori per comunicare da una vallata all'altra, allontanare gli spiriti malvagi e proteggere le greggi, dare notizie ai villaggi più vicini o avvisare di un pericolo imminente. Ad ogni messaggio corrispondeva un codice soffiato nel corno.

In seguito, ha perso la sua funzione pastorale, e oggi è utilizzato nel mondo del folklore locale. Il suono del Corno delle Alpi raggiunge i 17 km di distanza e le sue vibrazioni lente e profonde, colpiscono sia gli uomini che gli animali.



**« Comme de longs échos qui de loin se confondent...  
Les parfums, les couleurs et les sons se répondent. »**

*Charles Baudelaire*

**"Come echi che a lungo e da lontano tendono a un'unità profonda  
e buia, i suoni rispondono ai colori, i colori ai profumi."**

## Formazione per gli operatori del progetto InCL

Tra maggio e giugno si sono svolti sul versante italiano incontri formativi per gli operatori dei GIPIC - Gruppi Integrati di Presa in Carico, strategici per migliorare il lavoro in favore delle persone fragili.

Il calendario, allestito dopo un confronto con gli operatori stessi di cui sono state sondate le effettive necessità ed esigenze, ha previsto attività sulla gestione domiciliare di pazienti con diabete mellito, sull'approccio metodologico del lavoro in gruppo e sull'umorismo come risorsa. Questo percorso formativo è stato organizzato dal Consorzio Monviso Solidale insieme ai soggetti attuatori Consorzio Socio-Assistenziale del Cuneese e ASL CN1.



## Retours sur... NOS ATELIERS

Sur l'automne 2021, des ateliers artistiques organisés par le CoDES 05 et la Communauté de Communes de Serre-Ponçon ont été proposés aux seniors du territoire.

Par des propositions d'écriture, chacune des participantes a pu voyager dans ses souvenirs, sa vie, son imaginaire...

Voici des extraits de textes écrits lors de ces rencontres.

Les PETITS RIENS – liste non exhaustive des plaisirs du quotidien.

- Être sur la terrasse au soleil et admirer la forêt toute dorée.
- Mon chat sur mes genoux qui ronronne et qui trouble le grand calme.
- Attendre que le printemps revienne.
- Voir couler le torrent où j'aime me promener. (Rose)
  
- M'asseoir un moment au soleil
- M'occuper de mes fleurs, de mes rosiers
- Ecrire à mon petit fils
- Aller à ma séance de gym
- Manger des chocolats (Mireille)
  
- Le petit déjeuner
- Le téléphone du samedi soir
- Les cours de peinture du mercredi
- Le café sur le banc devant chez moi (Sophie)
  
- Me promener dans la forêt
- Ecouter mes petits-enfants
- Tout simplement regarder le ciel et rêver
- Regarder « Alex Hugo » le soir (Nicole)

## Ritornano i... NOSTRI LABORATORI

Nell'autunno 2021 alcuni laboratori artistici organizzati dal CoDES 05 e la Comunità delle Comuni di Serres-Ponçon sono stati proposti al gruppo della Terza età del territorio.

Attraverso delle proposte di scrittura, ciascuna delle partecipanti ha potuto viaggiare nei suoi ricordi, nella sua vita, nel suo immaginario.

Aquarelle réalisée par Françoise DE FRANCE suite à l'atelier santé « Bien être en forêt » qui s'est déroulé à Prunières au printemps 2022.



Edition réalisée dans le cadre du projet européen  
Edizioni realizzate nel quadro del progetto europeo  
Interreg ALCOTRA Terres Monviso -  
Incl : Bien vieillir/ Invecchiare Bene -  
PITER Terres Monviso

Directeur de la publication / Direttore della pubblicazione:  
Gilles Lavernhe, Président du CoDES 05.  
Contributions / Contributi:  
Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes,  
Communauté de Communes de Serre-Ponçon, Consorzio Monviso Solidale.  
Maquette et mise en page / Modello e impaginazione:  
Après la pluie Studio Graphique  
©photos : Consorzio Monviso Solidale - CCSP - X

## Contacts/Contatti

**CODES 05**

6 impasse de Bonne - 05000 GAP  
+ 33 4 92 53 58 72 - codes05@codes05.org

**Consorzio Monviso Solidale**

Corso Trento 4 - 12045 Fossano (CN)  
+39 (0)172/698619 - www.monviso.it

PARTENAIRES / PARTNERS



DÉLÉGATAIRES / DELEGATI

