



# LA GAZETTE DE L'OLIVETTE

Association de défense et de gestion de l'Olivette  
port-olivette.fr

## Les mises à l'eau continuent



Jeudi 9 mai, fête de l'Ascension, à l'Olivette on a "descendu" des bateaux à l'eau ! Et oui, ici on ne fait rien comme les autres !



Et pas n'importe quels bateaux : le pointu du Président et celui du Trésorier adjoint ! Ils sont allés rejoindre les pontons qui se garnissent ainsi un peu plus.



Comme notre équipe féminine de choc avait terminé de refaire une beauté à "La Vie en Rose", on en a profité pour mettre à l'eau ce navire qui est devenu un symbole caractéristique de notre plan d'eau.

On saluera le travail de ces dames : elles ne se sont pas contentées de remettre un coup de pinceau au bateau, elles l'ont entièrement restauré et amélioré !

Elles l'ont même doté d'une bâche taillée sur mesure du plus bel effet, du grand art digne des plus fameux couturiers !

Toutes nos félicitations et un grand merci à Isabelle, Solange, Elise et Sylvie qui se sont chargées de ce tour de force !

## Au sommaire

Les mises à l'eau  
Page 1

Le lycée horticole  
IME Les Terrasses  
Le coin du poète  
Page 2

Journée nettoyage  
Saint Pierre  
La recette de cuisine  
Page 3

Infos non indispensables  
Les contacts  
Page 4

Villa Sainte-Anne  
Page 5

Amarrages aux pontons  
Les marques cardinales  
Page 6

## Le lycée horticole intervient

Cette année encore, le lycée horticole d'Antibes va intervenir à l'Olivette. Comme vous le savez, nous avons signé un partenariat avec eux. Ils interviendront le mardi 4 juin sur le site pour mettre en pratique une partie des enseignements qu'ils ont reçu dans un cadre réel.



Ils vont entretenir les talus végétalisés et vont s'attacher à refaire l'estrade supportant notre table et nos bancs.

Si vous en avez la possibilité, venez voir, car ça vaut le coup. Un bataillon va intervenir en ordre rangé et ils sont remarquables d'efficacité et de professionnalisme !

Pour les remercier, l'après midi nous leur ferons faire un tour en mer. Pour cela nous avons besoin de capitaines et de leurs bateaux. Ce serait sympa qu'on puisse être suffisamment nombreux pour pouvoir sortir dans de bonnes conditions tout ce joli monde.

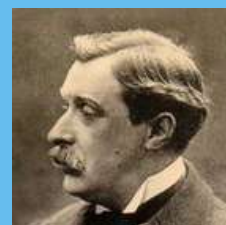
## Le coin du poète



### Complainte amoureuse

Oui, dès l'instant que je vous vis,  
Beauté féroce, vous me plûtes ;  
De l'amour qu'en vos yeux je pris,  
Sur-le-champ vous vous aperçûtes ;  
Mais de quel air froid vous reçûtes  
Tous les soins que pour vous je pris !  
En vain je priai, je gémis :  
Dans votre dureté vous sûtes  
Mépriser tout ce que je fis.  
Même un jour je vous écrivis  
Un billet tendre que vous lûtes,  
Et je ne sais comment vous pûtes  
De sang-froid voir ce que j'y mis.  
Ah ! fallait-il que je vous visse,  
Fallait-il que vous me plussiez,  
Qu'ingénuement je vous le disse,  
Qu'avec orgueil vous vous tussiez !  
Fallait-il que je vous aimasse,  
Que vous me désespérassiez,  
Et qu'en vain je m'opiniâtresse,  
Et que je vous idolâtrasse  
Pour que vous m'assassinassiez !

Alphonse Allais



## Les jeunes de l'IME Les Terrasses travaillent



Avec l'Institut Médical Educatif "Les Terrasses", un nouveau partenariat a été conclu. Pour mémoire, cet organisme s'attache à préparer à l'insertion sociale et professionnelle des jeunes souffrant de difficultés.

L'année dernière ils sont déjà intervenus pour nous apporter leur aide. Ils avaient repeint "La vie en Rose", avaient aménagé l'accès au robinet d'eau, préparé le coin où on va installer un coffre de rangement.

Cette fois ils vont s'occuper de retaper les nouvelles annexes dont nous avons fait l'acquisition et ils vont réaliser un rack de rangement pour les accueillir.

Ils interviennent sur le site les lundis matin jusqu'à la fin du mois de juin. Comme l'année dernière, c'est notre ami Lucio qui les encadre. Si vous les croisez sur le site, n'hésitez pas à leur donner un mot d'encouragement, ils le méritent.

Bien sûr, nous ne manquerons pas de vous tenir informés du résultat de leurs activités. Et pour eux aussi nous organiserons une petite sortie en mer en guise de remerciement.

## Les apéros du vendredi reprennent !

C'est décidé : début juin on relance les apéros du vendredi !

En fait, ce ne sont pas vraiment de simples apéros, plutôt des apéros dinatoires, voire de vrais repas ! On rappelle le principe : chacun amène à boire et à manger, et on partage ! C'est simple, mais c'est toujours convivial.



## Samedi 15 juin : journée nettoyage



Notre journée de nettoyage de printemps aura lieu samedi 15 juin. Ce sera l'occasion de remettre l'intégralité du site en parfait état. On va ramasser, trier, jeter...

La mairie mettra à notre disposition des gants et des sacs poubelle. Les services responsables de l'enlèvement des encombrants sont prévenus : ils interviendront ensuite pour faire disparaître tout ce que nous aurons à jeter.

Réservez votre matinée, l'Olivette a besoin de bras pour se refaire une beauté ! Nous comptons sur vous.

Bien sûr, à midi l'association offrira l'apéritif à tous les participants. Mais pas que : pour marquer le début de cette saison, nous organiserons un repas. Attention : les places seront limitées, aussi il faudra s'inscrire impérativement, et seuls les adhérents et leur conjoint pourront en profiter. Alors surveillez votre messagerie : vous y trouverez prochainement le détail des modalités à respecter !

## Fête de la Saint Pierre

Fin juin, comme chaque année, auront lieu les fêtes de la Saint Pierre. A cette occasion sera organisée la fameuse course de pointus à la rame. Bien sûr l'Olivette sera représentée, mais elle doit aussi gagner !

Si l'équipage féminin est déjà constitué, il faut bâtir une équipe masculine de winners. Avis aux amateurs : il faut des volontaires ! Contactez François, c'est lui qui va prendre ça en main !

## Bonite à la façon de Gérard



4 personnes



- Préparation : 15mn
- Repos : 30mn



### Ingrédients :

- 1 bonite à dos rayé
- 1 citron
- 1 orange
- 1 échalotte
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 cm de gingembre
- 4 càs sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 1 càc piment d'Espelette
- 1 pincée de parmesan rapé
- sel, poivre, huile d'olive

Lever les filets avec un couteau souple en attaquant par le dos en faisant une entaille depuis la tête jusqu'à la queue.

Recouper les 2 filets en deux et ôter la peau.

Enlever la ventrèche (partie rouge foncé).

Saupoudrer généreusement les filets de sel de Guérande et les placer 1/2 heure au frigo (pas plus !), puis bien les rincer à l'eau.

Sécher les filets puis en faire des petits boudins dans du film étirable. Remettre au frais.

Dans un grand bol : mélanger le jus du citron, un peu de zeste d'orange et de citron, le gingembre râpé, l'échalotte et la gousse d'ail hachées, la sauce soja, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre, le piment d'Espelette.

Couper en fines rondelles les boudins de bonite. Les disposer en écailles dans un grand plat et les badigeonner de sauce avec un pinceau. Ajouter la ciboulette ciselée et le parmesan au moment de servir.

# Les bienfaits du soleil

Les beaux jours arrivent et, avec eux, le soleil est de retour !  
Connaissez-vous ces cinq bienfaits apportés par notre astre ?



-1/ Il fait fondre la graisse. Ne nous y trompons pas : le soleil n'est pas un produit minceur miracle ! Des chercheurs ont découvert qu'il avait une influence sur la lipolyse (la dégradation et la libération des lipides dans le sang). La lumière activerait une protéine appelée mélanopsine, qui déclencherait une cascade de réactions dans la cellule. Cela pourrait expliquer pourquoi on prend moins de poids l'été que l'hiver.

-2/ Il fait pousser les os. Merci les UV ! Au niveau de la peau, ils activent la fabrication de vitamine D. Une fois dans la circulation sanguine, elle rejoint le foie puis le rein, où des transformations lui donnent sa forme active : le calcitriol. Lequel agit comme hormone sur plusieurs organes. Dans l'intestin, il augmente l'absorption du calcium et du phosphore des aliments, les principaux minéraux des os. Dans les reins, il limite la fuite de calcium dans les urines. Au niveau du squelette, il stimule la minéralisation des os, ce qui facilite leur croissance durant l'enfance et leur remodelage tout au long de la vie.



-3/ Il freine la myopie. Chez les enfants, passer du temps dehors prévient l'aggravation de la myopie. Parmi les explications explorées par les chercheurs, arrive en tête l'intensité lumineuse, plus élevée à l'extérieur.

La lumière du soleil recalcule chaque jour notre horloge biologique interne et notre rythme circadien (alternance veille/sommeil sur 24 heures). Chez des animaux, des mutations des gènes de cette horloge induisent une myopie : il existerait donc un lien fort entre horloge interne, rythme circadien et myopie.

-4/ Il soigne la peau. Psoriasis, eczéma, vitiligo... Les rayons solaires peuvent améliorer ces affections dermatologiques. Mais pas question de s'y exposer sans limite : un coup de soleil les aggraverait. Un traitement par photothérapie peut être effectué par un dermatologue dans une cabine émettant des rayons sélectionnés pour leur moindre nocivité : des ultraviolets A (UVA) et des UVB.



-5/ Il joue un rôle anti-dépresseur. C'est bien connu, le soleil nous met de bonne humeur. Mais ce qui l'est moins, c'est son mode d'action : ce n'est pas l'effet des rayons UV sur la peau, mais celui de la lumière visible reçue par les yeux.

Au niveau de la rétine, des récepteurs détectent l'intensité lumineuse et en informent le cerveau, qui déclenche la production de sérotonine, un messenger nerveux connu pour réguler l'humeur et les émotions. De plus, la lumière synchronise chaque jour notre horloge biologique sur 24 heures. Celle-ci peut être dérégulée par le manque de lumière l'hiver, et provoquer une dépression saisonnière.

En conclusion : la Sécurité Sociale devrait nous rembourser le coût de notre adhésion à l'Olivette puisqu'ainsi nous nous soignons !

## Contacts :

Composition du Conseil d'Administration :

Olivier Occelli (Président)  
Jean Louis Falcou (vice-président)  
Isabelle Ducoin (secrétaire)  
Sylvie Técourt (Trésorière)  
Yann Soulié (Trésorier adjoint)  
Serge Ferrapie  
François Vanshessche  
Andrée Corréia  
Joël Derrives  
Florence Marty  
Lucio Venditti  
Maximilien Viguier  
Solange Ciavaldini



Adresse de l'association :  
Association de défense de l'Olivette,  
BP 615  
06632 ANTIBES cedex

Téléphone Olivier : 06 22 37 27 52

Mail Olivier : [occelli.olivier@gmail.com](mailto:occelli.olivier@gmail.com)

site : [port-olivette.fr](http://port-olivette.fr)

## Au cas où :

SNSM : 196  
Police municipale : 04 92 90 50 50  
Police nationale : 17  
Gendarmerie maritime : 04 92 90 72 44  
Pompiers : 18

## Rappel :

Bonne humeur et sourires sont  
obligatoires à l'Olivette et bons pour la  
santé !  
Ne vous en privez pas, et, au pire,  
forcez-vous...

## La villa Sainte-Anne

En face de l'hôtel du Cap-Eden-Roc, de l'autre côté du boulevard Kennedy, se dresse une magnifique demeure : la villa Sainte-Anne. Comme sa voisine, la villa les Chênes Verts, elle se voit depuis le large.



C'est en 1863 que monsieur Astier, négociant en liqueurs de Draguignan, achète des parcelles de terre pour les exploiter. C'est là qu'il fait bâtir une propriété rurale avec une maison d'habitation qu'il nomme villa Sainte-Anne.

Après le décès de monsieur Astier, la propriété change plusieurs fois de propriétaire.

La demeure est sur trois niveaux ; elle dispose d'un chalet et d'une écurie. Le terrain est complanté d'orangers, d'arbres fruitiers, de chênes et de pins et possède également un jardin d'agrément.

En 1901, Agnes McLaren, docteur en médecine, achète la villa Sainte-Anne. C'est très certainement elle qui lui donne alors l'aspect que nous lui connaissons aujourd'hui. Inspirée de la Renaissance italienne, c'est une demeure éblouissante de plus de trois cents mètres carrés qui possède une vue imprenable sur notre belle Méditerranée.

Agnes McLaren naît en 1837. C'est la fille d'un politicien libéral écossais, Duncan McLaren. Sa mère décède alors qu'Agnes n'a que trois ans. Son père se remarie avec Priscilla Bright, une activiste écossaise engagée dans le mouvement anti-esclavagiste et les revendications en faveur du droit de vote des femmes.

Agnes est certainement influencée par sa belle-mère : jeune adulte, elle s'engage à ses côtés dans le combat pour la libération des femmes.

C'est parce qu'elle est une femme qu'elle est refusée à la faculté de médecine d'Édimbourg. Elle s'inscrit en France, à l'université de Montpellier. Elle en devient la première femme diplômée de médecine !

Médecin, elle consacre toute sa carrière à défendre le droit des femmes et lutte pour améliorer leur santé. En 1905, elle accompagne des missionnaires catholiques en Inde et participe au financement et à l'ouverture d'un hôpital. Là-bas, elle s'attache à défendre les femmes indiennes qui ne peuvent, pour des motifs religieux, recevoir des soins de médecins hommes.



Agnes McLaren

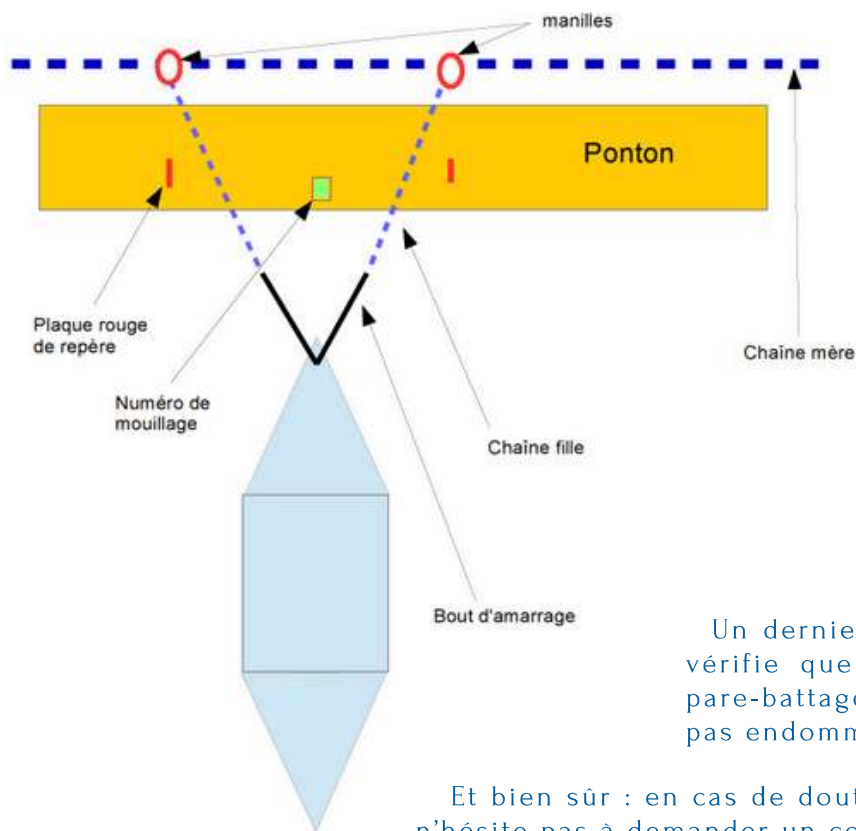
Elle décède en 1913, à l'âge de 75 ans. Agnes McLaren est enterrée à Antibes. Sans descendance, la propriété revient par héritage à son frère qui la vend à monsieur Sella, propriétaire de l'hôtel du Cap-Eden-Roc. Ce dernier s'en sépare en 1921 : la villa redevient la demeure de particuliers.

Finalement, en 2019, l'hôtel du Cap-Eden-Roc en fait l'acquisition, la rénove en conservant ses spécificités architecturales.

Aujourd'hui, la demeure peut être louée comme une villa privée. Ses hôtes bénéficient alors du luxueux service hôtelier du palace.

## Amarrages aux pontons

Comme vous le savez : les chaînes mères des pontons ont été remplacées. A présent, il faut que chaque bateau amarré aux pontons soit équipé d'un amarrage sécurisé.



Pour cela, chaque propriétaire recevra deux chaînes d'environ 2 mètres de long (dites chaînes filles) et deux manilles. Il appartiendra à chacun de refaire son amarrage tel que défini sur le schéma ci-contre.

Les manilles permettent de relier les chaînes filles à la chaîne mère au droit des plaques repères rouges se trouvant sur le ponton.

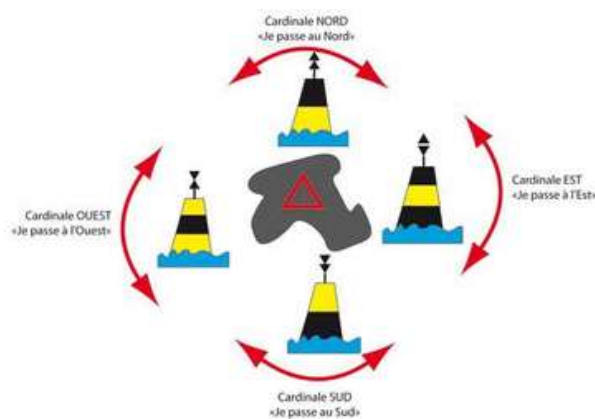
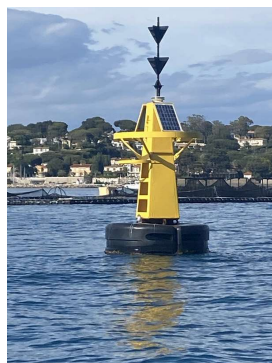
Votre bout est à attacher aux chaînes filles avec un nœud digne de ce nom. Et, bien sûr, on évitera l'emploi d'une vulgaire ficelle, on utilisera pour ça un vrai bout !

Un dernier détail : c'est l'occasion pour que chacun vérifie que son navire est suffisamment équipé en pare-battages afin que les bateaux voisins ne soient pas endommagés au moindre mouvement de mer !

Et bien sûr : en cas de doute, on se renseigne et en cas de besoin on n'hésite pas à demander un coup de main à son voisin !

## Les marques cardinales

Les marques cardinales situent la position d'un danger (haut-fond, écueil recouvert...) par rapport à l'un des points cardinaux. C'est ainsi qu'une cardinale Nord est toujours placée au Nord du danger et qu'il convient de passer au Nord de cette cardinale. Une cardinale Ouest est placée à l'Ouest du danger et il faut passer à l'Ouest de la marque, et ainsi de suite.



A proximité de l'Olivette, deux cardinales nous préviennent du danger que représentent les fermes aquacoles : une cardinale Sud, la plus proche de l'Olivette, l'autre Ouest, plus proche du Crouton.

Bon, la vérité, c'est que sans elles nous serions tout de même capables d'éviter d'aller nous tanquer dedans ! A moins, bien sûr, d'avoir perdu le Nord...