

LUNEVILLE

Aujourd'hui

Les conférences du sol vivant : rendez-vous à 20 h 30, à la chapelle du château, avec Alain Canet, pour une conférence sur l'agroforesterie. Entrée libre



En vue

Les Mercredis européens

Soirée spéciale Pologne ce soir de 18 h à 21 h, au château, en présence de la photographe Kasia Kacita. Avec aussi, dans le cadre de « Un auteur chaque mois » à l'IHCE, des lectures de textes en partenariat avec le théâtre de la Manufacture.



A suivre

Bourse aux vélos

Les cyclos randonneurs du Lunévillois donnent rendez-vous vendredi de 8 h à 12 h et de 14 h à 18 h, et samedi, de 8 h à 12 h et de 14 h à 16 h, à la MJC.

Arts et spectacles Une installation sonore pour le festival Facto Conversation avec des caisses claires



Benjamin Dufour a installé ses caisses claires chez Dominique Grentzinger.

Du son et des yeux, voici résumée la philosophie du festival Facto, dont les petites formes s'élançeront ici et là dès le 1er avril, se posant au théâtre, mais aussi à Erckmann, à la MJC, place Clarental, sur le parvis de l'hôpital, à la gare, place Léopold.

Du son et des yeux, c'est bien ce que propose le musicien plasticien Benjamin Dufour, le premier invité de cette quatrième édition de Facto. L'installation qu'il présente à l'atelier de sculpture de Dominique Grentzinger propose en effet de voir et d'entendre.

Benjamin Dufour a vécu à Lunéville, où il a étudié plusieurs instruments à l'école de musique. Il vit aujourd'hui entre la France et Bruxelles, où ce joueur de saxo, flûte à bec, synthétiseur et batterie, parti étudier les Beaux-Arts, a choisi de travailler à la fois sur la musique, son langage de prédilection, et l'aspect esthétique qu'il souhaite donner à ses œuvres à la fois plastiques et architecturales. C'est le cas avec « Conver-

sation with snare drums », traduite avec des caisses claires, que Benjamin Dufour a installée dans un décor s'imposant tout naturellement. Voici déjà plusieurs années que le théâtre de la Méridienne souhaitait associer l'atelier de Dominique Grentzinger à sa programmation, a rappelé son directeur, Yohann Mehey, à l'occasion du vernissage, mardi soir.

L'installation sonore de Benjamin Dufour y trouve naturellement sa place, l'espace permettant de tourner autour de ses caisses claires surmontées de haut-parleurs les animant de musiques conçues et composées par le plasticien, qui a trouvé chez Dominique Grentzinger un lieu possédant le caractère brut, que lui-même développe dans ses œuvres.

« Conversation with snare drums » est à voir et à entendre jusqu'au 11 avril, du lundi au samedi, de 14 h à 18 h, 7, rue Pacatte. Nocturne le 1er avril, à 20 h, en présence de l'artiste.

Le retrait de l'Union de la gauche à Lunéville 1 et Lunéville 2 fait débat

« Nous avions une petite chance, mais le risque était plus grand de faire élire des candidats du Front national. » Le socialiste Grégory Grandjean et l'écologiste Marie-Neige Houchard parlent d'une seule voix au lendemain de la décision « prise collectivement », insistent-ils, de se désister.

Une décision qu'ils assument face à la frustration des militants et électeurs devant l'absence de candidats de l'Union de la gauche dimanche, tant dans le canton de Lunéville 1 que dans celui de Lunéville 2, où ils sont arrivés en troisième position le 22 mars.

« Nous faisons la différence entre les partis républicains et les autres. Faire élire le Front national à l'assemblée

départementale, c'est lui donner les moyens d'entrer au conseil d'administration de l'hôpital, dans les maisons de retraite, les collèges, les associations pour y promouvoir les idées de Marine Le Pen. Ce n'est pas notre volonté », insiste le conseiller général sortant et candidat sur le canton de Lunéville 1.

« Nous avons dit pendant la campagne, que nous nous retirerions si nous arrivions en troisième position avec le FN en tête, nous sommes cohérents », ajoute Marie-Neige Houchard.

Une décision difficile à prendre, Grégory Grandjean évoque même une dose de sacrifice, « mais il faut faire barrage au Front national. » Aux électeurs de gauche, le binôme demande de prendre leurs responsabilités dimanche. « Un tiers ont voté pour nous, c'est donc qu'ils ont reconnu notre bilan, mais ils auraient dû se mobiliser davantage au premier tour. »

Dimanche soir, si le Département reste à gauche, les trois cantons du Lunévillois



Grégory Grandjean et Marie-Neige Houchard estiment que si la frustration existe, « elle doit s'examiner au regard du danger ».

seront dans l'opposition. Une perspective à laquelle ne se résout pas Christophe Sonrel, obligé de se retirer en même temps que sa duettiste socialiste Barbara Sarde.

« Pire qu'une défaite »

« J'étais complètement opposé au retrait de nos candidatures, nos deux remplaçants aussi », peste le maire de Damelevières, estimant

que les écarts de voix étaient suffisamment faibles pour que la majorité départementale puisse l'emporter le 29 mars dans le canton de Lunéville 2.

« Il y avait possibilité de mener la campagne contre la droite et l'extrême-droite sur les valeurs de solidarité que nous défendons », estime le militant du Front de gauche, qui regrette une décision « prise par les appareils politiques ».

« Notre électorat est écéuré, il vit très mal qu'on nous empêche de mener la bataille jusqu'au bout. Je trouve aussi cette décision politiquement dramatique : ou le Front national est jugé comme un parti dangereux et on l'interdit, ou on accepte qu'il soit dans la course. Face à lui, il ne faut pas se victimiser, il faut le combattre sur le plan des idées, comme nous le faisons avec l'UMP. J'avoue que pour ma part, ce désistement est psychologiquement pire qu'une défaite. »

Catherine AMBROSI

Santé Dans le cadre de la Semaine du cerveau, des collégiens de Bichat ont bénéficié d'une conférence instructive

Bien dormir pour bien penser

« VAS TE C.O.U.C.H.E.R ! » Quel parent ne s'est pas époumoné passé 20 h, 20 h 30, 21 h 30 (rayez la mention inutile selon les familles) à pousser son enfant pour qu'il gagne le chemin de son lit ? Après deux heures passées ce mardi en compagnie du Dr Laurent Koessler, 85 collégiens de Bichat devraient plus spontanément rejoindre leur lit le soir.

Tous élèves en classe neurosciences (en 6e et en 4e) ou en classe ULIS, le fonctionnement du cerveau, ils connaissent déjà un peu. Mais cette fois, le neuroscientifique du CRAN (Centre de recherche en automatique de Nancy) leur a détaillé le sommeil, avec ses phases (sommeils profonds et paradoxaux), son importance et a combattu les idées reçues qui concernent jeunes... Et moins jeunes.

Fini la conduite de nuit ?

Un bon sommeil est nécessaire pour grandir : les enfants dans les pays en guerre sont beaucoup plus petits que les autres. « La nuit, on grandit et on apprend. »

Le trajet nocturne pour rejoindre le lieu de vacances dans la journée est une inépuisable. « Vos parents vont prendre un café pour se tenir éveillé. Mais à 2 h du matin, le cerveau secrète l'hormone du som-



Après plus d'une heure d'exposé très pédagogique, le Dr Laurent Koessler a joué aux vrais faux sur le cerveau avec les élèves de 6e et de la classe ULIS.

meil. Et c'est lui le plus fort. » À méditer.

Un repas trop copieux, le soir, est à proscrire. Ce n'est pas nouveau. Mais le neuroscientifique déconseille aussi le chocolat.

Qui ne s'est jamais endormi devant la télévision ? Pourtant, la lumière de l'écran (comme celle de l'ordinateur) est censée donner l'information au cerveau qu'il fait jour et les images, stimuler ? « Là, c'est que le cerveau est trop fatigué. Si vous vous endormez ainsi, mêmes les paupières fermées, vous recevrez la lumière de la télé, et le sommeil ne sera pas de bonne qualité. » Le Dr Laurent Koes-

sler déconseille les écrans, peu de temps avant de s'endormir. « On peut lire car cela nous amène à nous détendre. Mais pas de jeux vidéos : ils vont exciter. » Et surtout pas de smartphone, le nouveau doudou des collégiens. En 2012, selon une étude réalisée en Alsace auprès de 290 collégiens, sur les 92 % qui possédaient cet appareil, 22 % dormaient avec. Ils étaient 63 % à déclarer avoir des difficultés à s'endormir. Et 32 % étaient réveillés au moins une fois par nuit par un SMS... La lumière, les sonneries d'envois de messages sont bien néfastes pour le sommeil.

Comme les bébés

Les collégiens ont aussi posé des questions de tous ordres après la conférence, s'interrogeant aussi sur le somnambulisme, très courant chez les enfants et ados. Le conseil du neuroscientifique : « Ne pas chercher à réveiller la personne mais la reconduire au lit. » Aux professeurs qui lui ont posé des questions pendant la pause, il l'a assuré : « Plus on vieillit, plus le sommeil se rapproche de celui du bébé : on fractionne, on est obligé de faire des siestes dans la journée. » Le chercheur a vanté l'exemple des pays asiatiques et de la sieste à 13 h qui respecte le pic de cortisone après

Vrai ou faux ?

► La grasse matinée est-elle utile ? Elle ne sert à rien. La qualité plus que la quantité. En ajoutant des heures, on ajoute des phases de rêve. Quand on est fatigué le lendemain, ce sont les stades de sommeil profonds qui sont responsables : le cerveau est bien fait. Si vous faites une nuit blanche, celle d'après, il programmera plus de phases de sommeil profond.

► Un bon bain chaud pour mieux s'endormir ? S'il est idéal pour se détendre les muscles, pour le cerveau, il faut une température plus fraîche. D'où les difficultés à s'endormir en été. La douche fraîche du matin incitera plus le cerveau à partir dans une phase de sommeil.

► Des nuits de huit heures ou plus ? Le train du sommeil est différent selon les individus (on a besoin de plus ou moins de cycles). Einstein dormait 11 h et Thomas Edison, 4 h 30 !

Le repas. Une sieste de 20 minutes. Autre précision : « Il ne sert à rien d'obliger les ados à se coucher tôt : c'est biologique. Ils ne trouveront le sommeil que plus tard dans la soirée. » Il conseille d'écouter son corps et son cerveau.

Corinne SAÏDI-CHABEUR

express

Reins : dépistages demain à la clinique

Près de 3 millions de personnes en France sont atteintes d'une maladie rénale. Un fléau qui ne cesse de progresser puisque plus de 10.000 personnes chaque année apprennent qu'elles souffrent d'une insuffisance rénale chronique terminale nécessitant un traitement de suppléance (dialyse ou greffe). « Prendre soin de ses reins : c'est vital pour tous ! », telle est la thématique de la 10e Semaine nationale du rein qui a donc un double objectif : sensibiliser le grand public aux problématiques relatives

aux maladies rénales et favoriser un dépistage et une prise en charge précoces. A cette occasion, la Maison des réseaux de santé du pays lunévillois s'associe à la Fédération nationale d'aide aux insuffisants rénaux de Lorraine pour proposer un dépistage et de l'information ouverts à tous demain **jeudi 26 mars de 9 h 30 à 16 h** dans le hall d'entrée de la clinique Jeanne d'Arc de Lunéville. Sans rendez-vous, toutes celles et ceux souhaitant vérifier le bon fonctionnement de leurs reins pourront s'y rendre pour bénéficier d'un dépistage gratuit (test urinaire) ou obtenir des renseignements sur les maladies rénales.

En mai et juin, bronzez malin!

De nouvelles offres chaque vendredi

-50%
pour la 2^e personne



Informations et réservations dans votre agence de voyages ou sur www.luxairtours.lu

LuxairTours
Voyagez en bonne compagnie