



Le Bulletin

d'HOA TRANG - FLEUR BLANCHE
ASSOCIATION LOI 1901 8, PLACE DES TOURNESOLS - 54840 GONDREVILLE

N° 16

Avril 1999

BEAUCOUP DE BRAS FONT PLUS QU'UN ESPRIT SEUL

Le mot du président



Poursuivre l'action

Tel est bien notre désir le plus cher. Poursuivre l'action afin d'apporter un bien être de vie là où il en manque tant !

Et chacun de nous le sait, pour avoir côtoyé la pauvreté, l'inconfort, se sentir impuissant, vouloir et ne pas pouvoir. Poursuivre l'action que Patrice VIEL, notre précédent président et fondateur de notre association, a su animer pendant quatre années. Sa présence et ses conseils seront à jamais essentiels.

Nous sommes tous très fiers aujourd'hui de l'aboutissement positif des opérations humanitaires menées sur le Vietnam au cours de ces quatre dernières années. Alors, ne baissons pas les bras car il y a encore beaucoup à apporter à ce peuple si loin en distance mais si proche en nos cœurs. Nous avons beaucoup de projets pour 1999.

Dans l'immédiat, l'envoi d'un conteneur sur Ho Chi Minh Ville prévu en juin 1999 et bien sûr la poursuite des opérations chirurgicales sur le Nord et le Sud Vietnam avec, nous l'espérons encore, le concours précieux de chirurgiens nancéiens.

Pour parfaire nos investigations, il est nécessaire de renforcer, consolider et étendre nos relations sur place afin d'élargir notre champ d'action sur le plus grand nombre de sites pour atteindre ainsi une majorité de personnes. Nous sommes bien conscients que nos actions menées et à mener demandent temps, don de soi et surtout besoin de financement.

La manifestation prévue à Epinal le dimanche 30 mai 1999 s'inscrit dans cet objectif et je me réjouis de vous y retrouver nombreux, avec vos familles et amis.

Bienvenue aux nouveaux membres de notre association et merci à toutes celles et ceux qui m'ont donné leur confiance. Je compte sur la bonne volonté et la générosité de chacun pour poursuivre l'action...

Xavier LENNE

45 134 F de dons en 1998

Auxquels ont généreusement participé les familles membres et non membres de Fleur Blanche :

AJAS, BARBERI, BASTESIN, BEYDON, BLAZY, BOULET, BOURGIER, BOURGOIN, BROUCQUE, CALONEGO, CAMARRA, CHEVROT, CHOUANIERE, CLAUDE, CLEPPE, CORBIN, DELAVAL, DEVERRE, DOMINGUEZ, DUCAMIN, EBTINGER, ETIEVANT, FLORIDO, GELLE, GENELOT, GENIN, GERVASONI, GICQUEL, GRETZ, GUARATO, GUILLAUMOT, HIRLIMAN, HOBAM, HOMAND, JEANDEL, KIPPER, KLEIN,

KOZINC, LACOMBE, LANG, LANGER, LAUR, LE BAIL, LEMAIRE, LENNE, LESCANNE, LOMBARDO, LOUIS, MAIGE, MALIVOIR, MARON, MATHIEU, MAYEUR, MEIGNIEN, MIEGE, MOUSSA, NAJEAN, NAVARRE, NOVEL, OUDOT, POISOT, RAYA, REMY, RENEAUX, RICHARD, SACCANI, SARTORIO, SCHNEIDER J., SCHNEIDER P., SCHULER, SIMONIN, SZISZKA, THIELL, THOMAS, TINCELIN, TROMBINI, UHLRICH, VIEL, WEISSE, WESTERLINCK, ZANGA ainsi que l'UNEDIC 44, l'Association MEKONG 97 et quelques donateurs ayant voulu conserver l'anonymat.

Le C.A.



Bravo et Merci à tous

Collecte de matériel médical : encore, et encore...

Le samedi 13 février dernier c'est au Centre Hospitalier Paul Morel de Vesoul (70) que s'est rendu une équipe de "déménageurs" de Fleur Blanche.

Patrice VIEL, Stéphane OMNES et Gérard LANG ont répondu "présent" à l'invitation de Mme Martine BECKER, cadre infirmière à l'hémodialyse, contactée depuis quelques mois déjà. Nos trois amis ont ainsi pu collecter une dizaine d'hémodialyseurs (Frésinius, Monitral, Cobe et Belco) ainsi

venus s'ajouter au quelque 40 déjà en stock à Marieulles chez Patrick SAMSON. Une fois encore c'est grâce à la camionnette de Gérard LANG que le transport a pu être aimablement assuré.

Un grand Merci donc à tous les acteurs de ce nouvel épisode dans notre collecte de matériel médical. Comme l'an passé, cela devrait se conclure par l'expédition d'un conteneur vers le Viet Nam -à Ho Chi Minh plus précisément- en juin



qu'un grosse quantité de consommables tels des lignes, des dialyseurs, des accessoires machines... Le tout représente une dizaine de m3 qui sont

prochain. A suivre

La rédaction



Assemblée



A Marieulles, le 27 février 1999.

La grippe avait frappé, durement frappé.

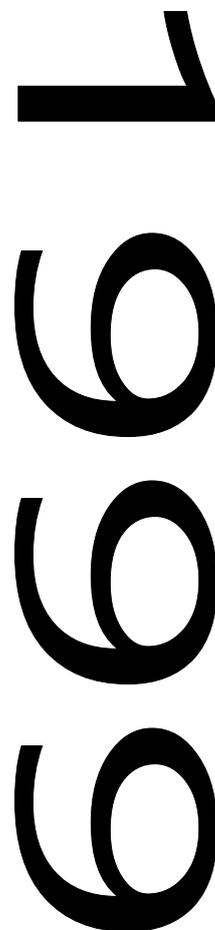
Sur 60 millions de français, 2 millions se trouvaient terrassés au fond de leur lit. Le mercure, récemment prohibé dans les thermomètres médicaux par décision européenne, grimpait clandestinement jusqu'à 40, voire 41 degrés Celsius. 3,3% de la population se trouvaient donc inaptes à toute activité. Certaines catégories socioprofessionnelles furent plus touchées que les autres. Tenez, par exemple, dans la

population d'Hoa Trang - Fleur Blanche, le nombre d'absentéisme recensé pour cause de grippe en ce jour d'Assemblée Générale creva à l'aise ce plafond de 3,3%. Chez les ludothécaires, on estimait même ce taux à 100%. Habités à leur soutien logistique lors de chaque grande manifestation de l'association, nous avons du nous passer d'elles... Il en fut de même pour le futur Président qui n'a pas pu savourer comme il se doit son accession au poste suprême. Pour l'heure Trésorier, il a du déléguer ses pouvoirs à Sylvain AJAS pour

le représenter. Décidément chaque année l'Assemblée Générale est amputée d'une partie de ses porte-paroles. Souvenez-vous l'an dernier déjà, le Secrétaire avait perdu ses cordes vocales!

Cette année, trois membres d'Hoa Trang Perpignan honoraient de leur présence l'Assemblée Générale. Il s'agissait de Messieurs Nicolas BEKTAOUI, Philippe JURADO et Guy LARROZE. Ils ont fait le déplacement depuis le Roussillon avec pas moins de 20 m³ de matériel qu'ils ont déposés à Marieulles

Générale



chez Patrick SAMSON qui a la gentillesse de prêter ses vastes locaux agricoles pour stocker tous les dons volumineux dans l'attente d'un futur départ au pays du soleil levant.

Le coût du transport de ce matériel s'élève à 5.937 francs soit 905,09 Euros (ça fait moins cher comme ça!) en partie financé par un don important de Monsieur et Madame Raymond BLAZY. Qu'ils en soient remerciés chaleureusement au nom de l'association! Après la lecture des rapports moraux, d'activité et financiers dont vous trouverez le détail en

annexe, différents votes eurent lieu avec l'entrée des nouveaux membres au Conseil d'Administration.

Pour clôturer la réunion et avant que les plus affamés ne se jettent sur les desserts alléchants qui garnissaient le hall avoisinant, Sylvain AJAS se leva et demanda à la salle d'ovationner le Président Patrice VIEL et le Secrétaire Raymond SPERONI, tous deux membres fondateurs de l'Association, qui quittaient leurs fonctions après 4 années au service de celle-ci.

L'applaudimètre, que je ne possède pas, aurait explosé dès les premières salves d'applaudissements. L'intensité de celles-ci prouvait à quel point la salle remerciait leurs 2 chefs de file pour le travail accompli, leur disponibilité à toute heure, la patience, la ténacité, l'écoute dont ils ont fait preuve, les conseils qu'ils ont prodigués, leur fermeté et leur refus parfois, leur besoin d'aider les autres et d'accomplir une grande oeuvre toujours.

Denis DELAVAL



Que dire à l'enfant ? Quand ? Comment ?

Dans les précédents numéros du Bulletin, des parents membres de Fleur-Blanche ont exprimé leurs interrogations et leurs soucis mais aussi leurs attitudes et leurs réponses aux questions de leur(s) enfant(s) à propos de l'adoption. Aujourd'hui c'est Françoise VIEL qui apporte sa contribution à cette réflexion. Pour ce faire, elle soumet à notre lecture un extrait de « Votre Enfant », la bible de la pédiatrie, une brique de 1380 pages... référence de renom en la matière.

La rédaction

La question se pose pour l'enfant adopté très jeune.

La révélation à l'enfant de son statut d'adopté est inéluctable puisque l'acte de naissance porte mention de l'adoption, même s'il ne contient aucun renseignement sur la famille d'origine. L'enfant donc, un jour ou l'autre, le saura.

Quand ?

Le plus tôt sera le mieux et ce, pour plusieurs raisons.

L'expérience prouve que le mensonge, même par omission, est très mal vécu par les parents qui s'en rendent coupables. Ils vivent dans l'angoisse d'une part d'avoir à le dire plus tard et d'autre part que l'enfant l'apprenne incidemment, par hasard par une tierce personne. Cette angoisse se ressent dans leur attitude, dans leur comportement et l'enfant perçoit ce malaise même s'il n'en comprend pas l'origine.

La révélation de son état par quelqu'un d'autre que ses parents adoptifs entraîne de très graves perturbations chez l'enfant qui, d'un coup, voit toute sa confiance, s'écrouler.

« Les enfants devraient savoir qu'ils sont adoptés aussitôt que possible et il faudrait que ce soient les parents adoptifs qui les informent. En effet, les enfants finiront par découvrir la vérité d'une façon ou d'une autre. Chez un garçon ou une fille tous deux normaux, j'ai souvent observé que la cause d'un changement pour le pire provenait d'une remarque entendue sur le chemin de l'école, émanant de l'enfant d'une voisine qui répétait ce qu'il avait entendu dire par des adultes qui ne savaient pas que leur conversation était écoutée. Il faut se souvenir que les enfants vivent des vies complètes et qu'ils sont appelés à rencontrer la haine et la rancune aussi bien que le plaisir et les jeux. A un moment imprévisible des mots jaillissent, intentionnellement chargés de méchanceté: "Tu n'es pas l'enfant de

tes parents." En elle-même, la méchanceté ne ferait pas de mal - elle fait partie de la vie et elle est mêlée à la gentillesse - mais, pour l'enfant adopté, la pointe est dans la découverte, une découverte qui, en elle-même, pourrait ne pas être nécessairement mauvaise. »

(D.W. Winnicott)

en discutent avant ou après la décision d'adopter.

La réponse, pourtant, doit être nette, claire, précise, adaptée à l'âge de l'enfant, franche mais surtout naturelle. Pas de réponse évasive, pas de faux fuyant; ce serait le meilleur moyen de perturber de façon durable l'enfant.

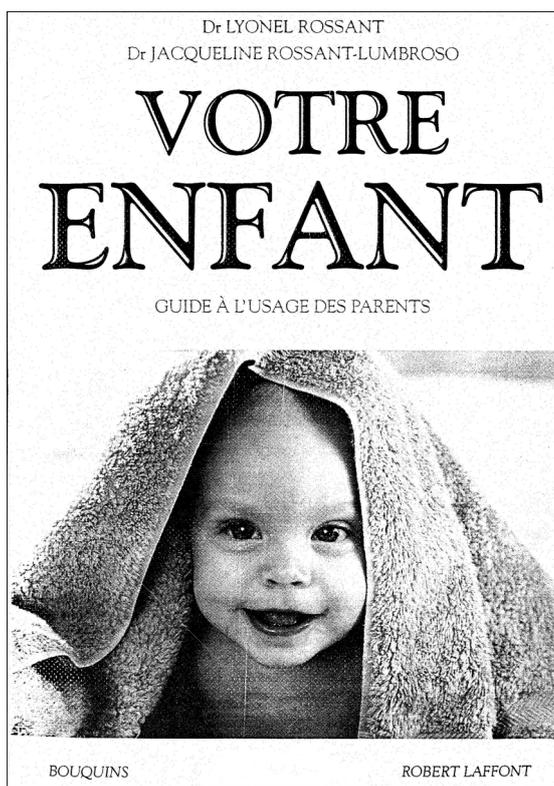
- Non! Il y a deux façons d'avoir un enfant. On peut le porter dans son ventre, c'est vrai ou le choisir dans une maison. Toi, je t'ai choisi.

Les questions suivantes, ce sont souvent :

- Pourquoi, je ne suis pas comme les autres ? Pourquoi tu n'as pas pu me porter dans ton ventre ? J'ai quand même été dans un ventre, lequel?

- Tu es comme les autres. Tu n'étais pas dans mon ventre parce que je ne pouvais pas te porter (tu étais trop lourd, j'étais trop fatiguée, etc.). C'est une autre dame qui t'a porté dans son ventre et puis après, je suis allé te chercher.

Il faut éviter d'insister sur le côté " spécial " de cette filiation. Pour certains psychologues, il ne faut pas dire à l'enfant adopté qu'on l'a " choisi " parmi d'autres enfants disponibles car cela pourrait le culpabiliser, l'angoisser s'il ne parvenait pas à combler les attentes de ses parents. Cet argument a une connotation défaitiste et ne nous paraît pas valable en pratique. Il est certain qu'il faut éviter de répéter sans cesse à l'enfant qu'on l'a choisi pour telle ou telle qualité et que donc il faut qu'il en soit conscient, reconnaissant et qu'il démontre dans ses faits et actes qu'il méritait cette confiance. Cette insistance serait évidemment perturbante pour l'enfant. Mais dire à un enfant de 5 ans qu'on l'a choisi parce qu'il était mignon, gentil, qu'il avait des cheveux blonds ou bruns, tous caractères indépendants de sa volonté, ne peut que le valoriser et lui faire plaisir. Sentir qu'il a été désiré, choisi est pour l'enfant un sentiment très



Dès le début, les parents doivent donc évoquer de façon naturelle l'état de leur enfant dans leurs conversations entre eux ou avec des amis. Ce n'est pas une honte d'en parler.

C'est vers 3 ou 4 ans qu'il importe de mettre les choses au point. C'est l'âge où l'enfant pose des questions sur le corps, sur le sexe, sur le mystère de la naissance.

Dis maman, moi aussi, j'étais dans ton ventre ?

Cette question, beaucoup de mères adoptives la redoutent. Beaucoup y pensent, beaucoup en rêvent, beaucoup

positif et rassurant. Lorsqu'il y a d'autres enfants dans la famille, et surtout lorsque l'enfant adopté est d'une race différente, les questions ne tardent pas à se poser.



Elles viennent aussi bien des amis, des voisins, des commerçants du quartier que des camarades de classe. Les enfants doivent dès le début baigner dans l'atmosphère de cette double possibilité d'avoir des enfants: ventre et choix. Il faut qu'ils comprennent que, quelque soit leur mode d'arrivée dans la famille, leurs parents sont et resteront toujours leurs parents, qu'il n'y a pas de différence.

Il faut éviter également de dire du mal de la mère biologique, celle qui l'a porté car cela le blesserait.

L'enfant demande souvent pourquoi celle qui l'a porté n'est plus là. Il faut lui répondre qu'on ne sait pas mais que si elle avait pu le garder, elle l'aurait fait.

Un enfant aimé et éduqué normalement, par des parents équilibrés, conscients de leur choix, non complexés, accueillera sans émoi cette " soi-disant révélation " qui doit être dédramatisée et s'intégrer naturellement dans l'information sur la sexualité et la grossesse.

Plus tard, souvent à l'adolescence, l'adopté voudra en savoir plus sur ses origines. Ce " droit à la révélation des origines " est étudié par plusieurs organismes dans le monde tels que le Conseil supérieur de l'adoption en France ou l'Académie américaine de pédiatrie.

" L'enfant a besoin de connaître son histoire. On peut se construire sur un passé difficile mais connu et assumé, on ne peut pas se construire sur un vide. " (Verdier)



" Il est très naturel qu'un adolescent ou une adolescente cherche à découvrir tout ce qu'il y a à découvrir sur les parents véritables. Il est certainement dans l'ordre des choses qu'un être humain cherche à connaître le commencement. "

(D.W. Winnicott)

Extrait pages 1239 et 1240 de
« Votre Enfant »
des Dr Lionel ROSSANT et
Dr Jacqueline ROSSANT-
LUMBROSO
Editions Robert Laffont



Internet au Viet Nam

email (moyennant une contribution). Qu'en est il ? Merci.

Pour accéder à votre courrier électronique depuis le Viêt Nam, il faudra que votre boîte aux lettres électronique soit sur le Web (Caramail, Hotmail, ...). Si vous ne possédez qu'une adresse chez un fournisseur de service standard (Aol, Club-internet, Compuserve, ...) elle ne sera pas consultable d'ici. Vous pouvez cependant demander à votre fournisseur de faire suivre votre courrier sur une autre adresse (adresse Syfed ou adresse Web) pendant votre séjour au Viêt Nam, ainsi tous les courriers que vous recevrez sur votre ancienne adresse seront retransmis ici. Vous pouvez contacter la responsable du Centre Syfed de Hanoi, Mlle Agnès Busnel (agnes.busnel@refer.edu.vn) pour de plus amples renseignements. Je pense que j'ai à peu près répondu à votre question, n'hésitez pas à reprendre contact avec moi pour de plus amples renseignements.

Olivier Camp

Maintenant que le réseau des réseaux vous met à "portée de clavier" de votre interlocuteur, une famille membre de Fleur Blanche (et internaute de surcroit) se rendant prochainement à Hanoï, s'est intéressée de savoir s'il était possible -et comment- d'utiliser Internet au Viet Nam.

Leurs surfs sur le Net ayant aboutis, ils nous livrent ci-après le résultat de leurs recherches : la réponse d'une personne qui travaille à Hanoï à l'école française d'informatique.

De : "Patrick Gervasoni"
<pgervasoni@bplorraine.fr>
A : "Olivier Camp" <camp@ifl.edu.vn>
Objet: Internet

Bonjour,
Nous devons nous rendre prochainement au Vietnam pour adoption. Une connaissance qui a passée deux mois à Hanoï, nous a dit qu'il était possible de consulter Internet et donc notre boîte

De : "Olivier Camp"
<camp@ifl.edu.vn>
A : "Patrick Gervasoni"
<pgervasoni@bplorraine.fr>
Objet : Re: internet

Bonjour,
Il est effectivement possible d'accéder à Internet depuis le Viêt Nam. Vous avez plusieurs moyens d'avoir un accès :

- 1/ Prendre un abonnement chez un provider local pendant votre séjour (il vous faudra, bien sûr, pour cela avoir un ordinateur muni d'un modem),
- 2/ Utiliser les connexions mises à la disposition du public dans de nombreux "cyber-cafés",
- 3/ Prendre un abonnement au Centre Syfed de Hanoi (il vous fournira : l'accès à une machine, à Internet et à une boîte au lettre électronique au Vietnam)

La rédaction

Connaissez-vous la plus ancienne plante vivrière cultivée dans le monde... ?

Réponse : le Riz.

Pour les férus de botanique, cette graminée du genre *Oryza*, d'où son nom est tiré, est un végétal de l'Embranchement des Phanérogames ou Spermatophytes, Sous-embranchement des Angiospermes, Classe des Monocotylédones, Famille des Graminacées.

Jolie carte de visite... "Enchanté!" me direz-vous. Mais les présentations ne s'arrêtent pas là. Le riz est une céréale herbacée, annuelle, cultivée sur sol humide ou submergé et dont le fruit est un caryopse riche en amidon. Et c'est ce



fruit qui est comestible. N'est-il pas de bon goût de parler de "*Caryopses d'Oryza au gras*" ou de "*Caryopses d'Oryza cantonnais*" ? Je vous le conseille lors de vos soirées mondaines. Vous ferez sensation par votre culture.

Le riz est l'une des deux grandes céréales nourricières de notre planète avec le blé. C'est même la plus consommée. Principale ressource alimentaire; le riz équilibre l'alimentation dans les pays industrialisés et constitue un aliment de survie dans les pays sous-développés. Tellement populaire, tellement universel, tellement nécessaire, le riz peut devenir une véritable monnaie d'échange dans les pays les plus affamés. Sa célébrité peut être enviée par nos hommes politiques qui, sous prétexte d'humanitaire, n'hésitent pas à poser devant des sacs entiers de caryopses d'*Oryza* qu'ils destinent, à nos frais, aux populations les plus démunies, en espérant glaner à leur compte la gratitude du monde entier...

Autre illustration prouvant l'importance du riz dans l'alimentation, c'est le sobriquet dont sont affublés depuis plus de deux siècles les officiers et sous-

officiers du service de l'Intendance. On les appelle les "*Riz-pain-sel*". Est-ce un hasard si le riz est en première position devant le pain donc le blé et le sel ?

C'est au Viêt Nam cette fois que revient un proverbe qui résume à lui seul toute l'ampleur que tient le riz dans la vie du pays : "*Pour faire la guerre, il faut du riz. Pour faire la paix, il faut du riz aussi!*"

Prendre son repas au Viêt Nam se dit "*à co'm*". Traduit littéralement, "*à co'm*" signifie "*manger du riz*". Quoi de plus révélateur sur les habitudes alimentaires du pays ?

Que vous soyez recroquevillés sur vos talons sur un coin de trottoir défoncé ou installés confortablement devant une table chic dans un restaurant feutré et climatisé aux allures d'un "Quatre étoiles Michelin", les vietnamiens vous servent toujours un bol de riz blanc en accompagnement des autres plats. Il vous en faut de la dextérité pour prélever à bout de baguettes ce riz et le transporter ainsi du bol posé devant vous à vos lèvres. Les Vietnamiens, eux, rapprochent le bol de leurs lèvres et enfournent à coups de baguettes le contenu du bol dans leur bouche... La méthode est beaucoup plus efficace et plus sûre, bien que peu élégante pour nos yeux d'occidentaux mais elle a le mérite d'éviter la fureur de votre femme à chaque grain de riz qui roule sur vos vêtements...

Outre sa prédominance alimentaire, le riz joue au Viêt Nam un rôle capital dans l'économie du pays. En 1997 sa production augmenta de 1,1 million de tonnes par rapport à l'année précédente. 300.000 tonnes exportées aux Etats-Unis rapportèrent cette année -là près de 100 millions de dollars. Le riz reste donc un produit-clé dans les échanges américano-vietnamiens bien qu'il soit frappé d'une taxe de 55 dollars à la tonne. Pour 1998, on annonçait une prévision d'augmentation de la production d'environ 300.000 tonnes. Finalement, le Ministère de l'Agriculture et du Développement Rural, lors de son bilan annuel, vient d'annoncer les chiffres officiels : la récolte 1998 a dépassé de 1,485 million de tonnes celle de 1997 et a doublé celle de 1988. Ce résultat est d'autant plus significatif que les conditions n'ont pas

été vraiment favorables après les destructions qui ont ravagé les cultures : le passage du typhon Linda fin 1997 qui dévasta 350.000 hectares de rizières dans le delta du Mékong (*Voir rubrique Clin d'Oeil du bulletin n°11*), la sécheresse, les incendies, les invasions de rats et d'insectes, la salinisation du delta du Mékong. Le gouvernement avait dû prendre dès les premiers mois de 1998 un certain nombre de mesures pour stabiliser le prix du riz. Or, le delta du Mékong enregistra la plus importante récolte connue au cours de la dernière décennie avec 15,451 millions de tonnes de paddy ou riz à l'état brut. Le Viêt Nam exporta pour les dix premiers mois de l'an dernier 3,2 millions de tonnes de riz... C'est la métamorphose des caryopses en dollars sonnants et trébuchants. L'extension et l'expansion du marché sont cependant subordonnées à la capacité des riziculteurs à développer les variétés dites "parfumées" de riz que prisent Américains et Français, mais aussi à la modernisation des techniques de conditionnement.

Plusieurs sortes de riz nous sont offertes :

☞ *Le paddy* encore appelé *riz brun*, *riz complet* ou *riz "Congo"*. Il n'est pas décortiqué et conserve son péricarpe qui enveloppe le caryopse et son germe. Sa teneur en vitamines et en protéines est maximale mais les vietnamiens ne le consomment pas et ne l'utilisent pas dans la cuisine.



☞ *Le riz blanc* obtenu par décortiquage et blanchiment du paddy. Le caryopse est mis à nu. Il est débarrassé de ses couches externes : le péricarpe qui le protège et l'aleurone, réserve protéique nourricière. Pour peaufiner sa présentation, le riz blanc est souvent "poli" et "glacé". Vous l'imaginez, toutes ces manipulations esthétiques ont fait perdre au riz blanc une grande partie de son assise protéique et une bonne moitié de ses vitamines. J'en

reparlerai plus loin si ça vous branche! En attendant, ne croyez pas en avoir fini avec la classification du riz blanc car pour être complet je dois vous avouer qu'on distingue :

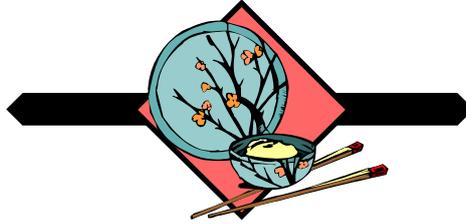
↳ **le riz à grain rond** (4 à 5 mm) ou à **grain moyen** (5 à 6 mm de long) encore appelé "**riz gluant**". Ses caryopses contenant une forte teneur en amylopectine, ils vont s'agglutiner entre eux après la cuisson.

↳ **le riz à grain long** (6 à 8 mm de long) ou **riz "parfumé"** ou **riz "Caroline"**. Il contient plus d'amylose que d'amylopectine si bien que les caryopses restent fermes et bien détachés même après une cuisson prolongée ou un réchauffement.

↳ **le riz étuvé** dit "**incollable**". L'étuvage est intéressant. Il augmente la valeur nutritionnelle du riz du fait de la diffusion des vitamines du groupe B à l'intérieur du grain. Il se trouve ainsi 2 à 3 fois plus riche en vitamines que le riz ordinaire.

↳ **le riz précuit**, technique des temps modernes juste destinée au confort des peuplades dites civilisées, stressées et pressées de ne rien faire. Il permet de raccourcir le temps de cuisson ménager. Avantage ô combien indéniable à l'heure du "**Juste Prix**" ou du "**Bigdil**". Le riz renferme une forte teneur en

amidon (70%). C'est un des plus digestibles et son taux d'assimilation est le plus élevé (99,6%). On l'a vu, cet amidon est constitué d'amylose et d'amylopectine en proportion variable selon les variétés. La teneur du riz en protides est comparable aux autres céréales (8,5% pour le riz brun et 6,8% pour les riz usinés). Il ne contient pas de gluten et sa teneur en lipides reste faible (1 à 2 %).



Je vous l'avais dit que j'en reparlerai plus loin des vitamines. Eh bien, j'y suis arrivé. Les vitamines B sont présentes en quantité très variable selon le blanchiment et l'étuvage. Chez les asiatiques et en particulier chez les vietnamiens, le riz complet ne se consomme pas, et comme cette céréale est leur principale ressource alimentaire, on en arrive à observer chez eux d'énormes carences en vitamines B. Cette avitaminose B est plus connue sous le terme de béribéri. La grande digestibilité de l'amidon de riz permet un excellent équilibre

digestif. C'est le féculent qui provoque le moins de fermentations intestinales. Si vous avez un rendez-vous galant, mieux vaut vous goinfrer de riz que de flageolets. Ceci dit, vous faites ce que vous voulez!

Le riz est recommandé dans les régimes à teneur réduite en sodium, les régimes sans résidus et les régimes sans gluten, notamment dans la maladie coeliaque. Ses propriétés antidiarrhéiques sont bien connues et rendent service au cas où...! Pendant mon séjour au Viêt Nam, j'ai été quelques jours au régime Riz-Coca Cola... Pas vous ? Le riz tient sa place dans l'alimentation du sujet diabétique non insulinodépendant et du sujet hypercholestérolémique. Peu calorique, il rentre dans la composition des régimes amincissants à condition d'être cuisiné nature sans y adjoindre un accompagnement gras ou sucré.

Moralité :

Mangez du riz !

C'est bon pour la santé !

C'est bon pour le Viêt Nam !

Denis
DELAVAL



Clin d'



La Marseillaise à Diên Biên Phu. 45 ans après, en ce 17 mars 1999 à 11h45 précises, la Marseillaise a retenti dans le pot de chambre de Diên Biên Phu, à l'occasion de la visite officielle de Jean-Pierre Masseret, Ministre des Anciens Combattants qui assistait à une journée du souvenir, rendant hommage aux membres du corps expéditionnaire français tombés à Diên Biên Phu.

Le ministre agacé et la journée du souvenir à Diên Biên Phu quelque peu malmenée. L'avion ministériel français a eu bien des difficultés à obtenir son autorisation de décoller de l'aéroport de Hanoï ce 17 mars 1999. Enfin envolé, le ministre apprend à son arrivée à Diên Biên Phu que le président et le vice-président du comité populaire sont absents pour raisons professionnelles... si bien qu'aucun officiel vietnamien n'assiste à la cérémonie. Seraient-ils allergiques à la Marseillaise ?... c'est probable! De plus, le reste du programme est sans

cesse bouleversé, histoire de tester les nerfs ministériels... Ah! Un petit séjour au Viêt Nam, c'est bon pour renforcer votre patience et vous forger un nouveau caractère... Ministre ou pas...

Envie d'un Léonard de Vinci, d'un Van Gogh, d'un Renoir, d'un Botero, d'un Picasso ou d'un Dali ?

A la galerie Minh Anh à Ho Chi Minh-Ville, vous pouvez vous faire un petit plaisir et vous offrir une copie conforme d'un Grand Maître pour une somme variant de 40 à 100 dollars selon le temps nécessaire à la reproduction. Un Léonard de Vinci demande une semaine, un Van Gogh quelques jours seulement.

Une dent contre le Viêt Nam... Bien au contraire, ces 40 dentistes lorrains sont partis le 16 février dernier pour un périple de deux semaines entre le Nord et le Sud du Viêt Nam. Epris d'humanitaire, leur but est de pratiquer le plus de soins possibles là-bas et d'y

dispenser des cours de dentisterie.

Agriculture. Pour la première fois en 1998, la ferme individuelle vient d'être reconnue au Viêt Nam comme un nouvel élément contribuant au développement agricole et rural.

Démographie. Dans l'article intitulé "**Le Grand Rush**" dans le Bulletin n°8 de septembre 1997, je citais une population de 72 millions d'habitants pour le Viêt Nam. Début 1999, le Comité National de la Démographie et du Planning Familial annonçait le nouveau chiffre recensé : 79,5 millions d'habitants. C'est bien parti pour atteindre les 100 millions en 2010...

Les officiels vietnamiens n'étaient ni retardés ni absents le 22 décembre 1998... Et pour cause, ils signaient à Hanoï avec le gouvernement français un protocole financier de prêt à taux préférentiel de 199,4 millions de francs... Une bagatelle..., je suis sûr que la Marseillaise serait mieux passée ce jour-là...

Denis
DELAVAL



CONTES POPULAIRES

Satire et Humour dans l'ancien Viêt Nam



Le témoin

Un vieil usurier avait prêté 30 ligatures (*) à un paysan miséreux. Avec les intérêts qui s'étaient amoncélés, il fut impossible au paysan de rembourser son redoutable créancier.

Un jour, l'usurier vint chez ce dernier réclamer son argent pour l'énième fois. La maison était vide. Seul jouait dans la cour un petit enfant.

- Où sont tes parents ? demanda le richard.

Silence du gosse.

- Je te demande où sont tes parents ? Gare à toi si tu continues à faire la forte tête !

Le gosse de répondre avec une lenteur étudiée :

- Mon père est allé décapiter les plantes vivantes et planter les mortes. Ma mère est allée faire commerce de vent !

L'usurier se creusait la cervelle sans comprendre ce que voulait dire le gosse. Il le supplia en vain d'expliquer le sens de ces paroles.

- Si tu me le dis, je vous tiens quitte de la dette ! lâcha-t-il à la fin en guise d'appât.

- Vous cherchez à me mettre en boîte, Monsieur !

- Mais non, parole d'honneur !

- Qui sera témoin de votre promesse ?

- Le margouillat qui rampe sur le rebord de ce bol !

- Bon pour le margouillat ! Mon père est allé repiquer le riz et ma mère vendre des éventails.

Or, le vieux renard qui n'avait pas plus

l'intention de faire un cadeau au père que de tenir sa parole au fils, revint réclamer ses ligatures.

- Tu ne lui dois plus rien, papa, dit l'enfant. L'autre jour il m'a fait solennellement remise de notre dette.

- Sacré menteur ! rugit l'usurier.

- J'ai un témoin, ne l'oubliez pas !

Le vieil avare s'en fut porter plainte.

- Je ne nie pas la dette, déclara le

paysan au mandarin enquêteur. Mais mon fils soutient formellement que Monsieur le richard lui a donné sa parole de nous en tenir quitte.

On convoqua l'enfant qui raconta ce qui s'était passé.

- As-tu la preuve de ce que tu avances ? lui demanda le mandarin.

- J'ai un témoin !

- Amène le ici, menteur ! ricana l'usurier.

- Excellence, répondit l'enfant imperturbable, Monsieur que voici a pris lui-même à témoin un margouillat qui rampait sur une colonne de ma maison !

- Il ment, Monsieur le mandarin ! Le margouillat était sur le rebord d'un bol et non sur une colonne !

Le mandarin qui savait apprécier l'esprit et

cultivait l'équité, se mit à rire :

- Tu t'es trahi, usurier parjure ! Les coups de rotin que tu vas recevoir t'apprendront à respecter ta parole, même celle donnée à un enfant.

(*) ou sapèques.



CONTES POPULAIRES
Collection HIBICUS
FLEUVE ROUGE



CARNET ROSE CARNET BLEU

Elles et ils font le bonheur de leurs parents depuis leur adoption :

. **Kim**, de Hanoi (janvier 93) et **Manh** de Bac Giang (avril 98) au foyer de Martine et Thierry SERGENT à Canches (66);

. **Gwendolina**, de Corée, **Mallaury** de Ha Tay (février 94), **Tamara** de Nam Dinh (janvier 98), au foyer de Jacqueline et Jean-Louis DROUOT à

Montois-la-Montagne (57);

. **Léa**, de Bac Giang (mars 98), au foyer de Marie-France et Guilhem BESSIERE à Saint André (66);

. **Xavier**, de Phu Tho (mars 98), au foyer de Marie-Flora SAMMARCELLI à Lama (20);

. **Elsa**, de Ho Chi Minh (avril 98), au foyer de Sylvie LEMAIRE à Lyon (69);

. **Maily**, de Lang Son (avril 98), au foyer de Danielle et Pierre MOULENAT à Argeles-sur-Mer (66);

. **Chloé**, de Ha Nam (mai 98), au foyer de Sandrine et Benoit PERRIN à Maizières (54);

. **Cléophrée**, de Ho Chi Minh (juin 98), au foyer de Dominique et Philippe CLAUDEL à Dombasle-sur-Meurthe (54);

. **Aurore**, de Ho Chi Minh (juin 98),

au foyer d'Isabelle et Bernard MODERE à Saint-Nicolas-de-Port (54);

. **Antoine**, de Bac Giang (juillet 98), au foyer de Sophie et Rémy MORIN à Baubigny (51);

. **Rachel**, de Nam Dinh (août 98), au foyer d'Evelyne BALLOUL à Créteil (94);

. **Théo**, de Lang Son (septembre 98), au foyer d'Eugénie VASQUEZ à Clairac (66);

. **Manon**, de Hanoi (octobre 98), au foyer de Mme et M. LUANGPRASEUTH à Perpignan (66);

. **Timothé**, de Hanoi (octobre 98), au foyer de Catherine et Eric NEUBAUER à Goxweiller (67);

. **Aude**, de Hanoi (octobre 98), au foyer de Josée et Roland PISTORIUS à Bitche (57).