



Le News Coulongeois



N° 91

Automne 2023





EDITO

Bonjour à tous

Voici l'automne et le début d'une nouvelle année en compagnie de votre journal. Je suis très heureux de retrouver mes abonnés fidèles et je souhaite la bienvenue aux nouveaux !

Ce journal est le vôtre, et chacun d'entre vous peut y contribuer en apportant un article, une information, une histoire, bref tout ce que vous souhaitez partager avec nos lecteurs.

L'automne reste encore une belle saison avec de belles et lumineuses journées, et comme on l'a vu en septembre, l'été joue souvent les prolongations.

Mais peu à peu les cheminées du village commencent de nouveau à fumer et on sort les manteaux.

Cela dit, il reste encore de nombreuses occasions de sortir de chez soi et de se retrouver dans la convivialité. Par exemple autour d'un verre de Beaujolais nouveau le 17 novembre prochain, près du four banal du château

de Rognac le lendemain 18 pour la cuisson du pain ou autour d'un verre de vin chaud devant la crèche installée chaque année en décembre dans le lavoir sous l'église.

Place à la lecture, je vous laisse sans plus tarder retrouver vos rubriques habituelles et un bilan des dernières manifestations qui ont animé le village.

Bel automne à toutes et à tous et bonne lecture !



Sommaire

Informations pratiques	4
Etat Civil.....	6
Agenda.....	7
Nouvelles brèves – informations	8
Compte-rendu du conseil municipal du 13 Juin 2023	9
Comment réagir en cas de vol d'identité	15
Punaises de lit : Tout savoir pour s'en débarrasser.....	16
Les Journées Européennes du Patrimoine 2023	19
Les écoles et les journées du Patrimoine.....	22
Les Journées Européennes du Patrimoine à Rognac.....	23
Nouveau circuit de randonnée	24
Le loto du club loisirs et détente	25
Mémoires d'un coulongeois	26
50 objets de notre enfance (7 à 10).....	27
Thanksgiving : date, origines et traditions	28
Expresslons et proverbes.....	30
Le saviez-vous ?	31
Trucs et astuces en vrac.....	32
Ménage, santé... 9 utilisations géniales des marrons.....	33
Ce que cachent nos douleurs musculaires	36
Un beau jardin	38
Dictons.....	39

Novembre	40
Dis, c'était comment avant ?	41
Dernier train pour Lautenbach - Episode 19	42
A méditer	47
Comment ça va ?	48
Les aliments bons pour nos dents.....	49
Conseils pour éviter les intoxications alimentaires	51
5 fruits et légumes par jour	53
Qui sont-ils ?	55
Histoires drôles	56
Jeux.....	57
Solutions des jeux	59
Petites annonces	61



Informations pratiques

La mairie

10, rue de la ferronnerie – 02130 Coulonges-Cohan

Tel : 03 23 69 43 32 – courriel : mairie.coulonges-cohan@orange.fr

Ouverture de la mairie : 9 h à 11 h les mardis, jeudis, vendredis et sur rendez-vous

La mairie sera fermée entre Noël et le jour de l'an.

Merci de respecter ces horaires pour faciliter le travail du secrétariat

L'équipe municipale est à votre service en cas de besoin en privilégiant :

- Pour Cohan : Régine Stofferis et Christian Barbier
- Pour Chamery : Caroline Coudrain et David Alexandre
- Pour Villomé et Party : François Leclère, pour Les Neaux : Joël Plistat
- Pour Coulonges et les autres hameaux : Véronique Stragier (mairie), Joaquim Marques (1^{er} adjoint), Jean-Luc Granson (2^e adjoint), Fabrice Mutte, Vincent Conrad

L'agence postale communale

rue de la sabotterie – 02130 Coulonges-Cohan – 03 23 69 43 50

ouverte de 9 h à 11 h 45 tous les jours, du lundi au samedi

Le ramassage des colis et courriers déposés avant 10 h 00 se fait le jour même.

Vente de timbres et cartes postales.

Attention : L'agence postale sera fermée du 28 octobre au 4 novembre 2023 inclus, le week-end du 18 novembre et du 25 décembre 2023 au 2 janvier 2024. Colis et recommandés seront à retirer à l'agence postale de Fère en Tardenois

L'auberge de la Roue Fleurie

Café, tabac, hôtel et restaurant, 8 rue de la fontaine terrière – 02130 Coulonges-Cohan.

03 23 69 43 02

Ouverte de 8 h à 20 h tous les jours sauf les lundis et mardis



<https://www.facebook.com/AubergeDeLaRoueFleurie/>

Coulonges-Cohan online



<https://www.facebook.com/Coulongescohan/>

Site Internet : <http://coulongescohan.free.fr>

Blog de la commune : <http://coulongescohan.over-blog.com>



Téléchargez l'application « Maelis » sur votre téléphone portable pour être informé en temps réel des actus de Coulonges-Cohan

La paroisse Notre Dame des Rives de l'Ourcq

2 rue Jules Leclerc – 02130 Fère en Tardenois

Permanences téléphoniques 24 h / 24 : 03 23 82 24 58 – Courriel : paroisse02130@gmail.com

Accueil au Presbytère mercredi et samedi de 10 h à 11 h.

Pour connaître les horaires des messes : ndrivesourcq@soissons.catholique.fr

 <https://www.facebook.com/NotreDameDesRivesDeLOurcq/>

Correspondant local pour la commune : Désiré Vandepontseele, 2 rue du Pont de la Cornette, Tél : 03 23 69 02 39

Recensement militaire

Les jeunes filles et garçons doivent se présenter en mairie pour le recensement militaire entre la date à laquelle ils atteignent l'âge de 16 ans et la fin du mois suivant.

Inscription sur les listes électorales

Les personnes souhaitant s'inscrire sur les listes électorales doivent se présenter en mairie avec une attestation de domicile et leur carte d'identité. L'inscription peut également se faire désormais en ligne depuis le site www.service-public.fr.

Carte d'identité et passeport

N'attendez pas les derniers jours pour faire renouveler vos cartes d'identité et passeports. Les délais peuvent être très longs (1 à 2 mois). La station de délivrance des passeports biométriques et des cartes d'identité est située à la mairie de Fère en Tardenois. La prise de rendez-vous au préalable, à l'accueil de la mairie est obligatoire pour l'établissement du dossier.

Tel mairie de Fère en Tardenois : 03 23 82 54 62

mardi, vendredi, samedi matin de 9 h à 12 h

mercredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30.

Fablio : Transport à la demande !

Profitez du transport à la demande grâce à Fablio, mis en place par la Communauté d'Agglomération de la Région de Château-Thierry.

Contact : Agence Fablio – 31 Grande Rue – 02400 Château-Thierry

03 23 70 98 67 - fablio@keolis.com

Cabinet médical de Fère en Tardenois

Le cabinet médical se trouve à la maison de santé au 14 Rue de la Goutte d'Or à Fère en Tardenois (ancien site « Tubest »). Il accueille les Docteurs Charles GODDAERT, Claire-Emmanuelle PETIT FRERE, Anne-Sophie CHARLÉ, Clément GUILLEMIN, Vincent NOBLECOURT, Téléphone 03 67 47 05 04. Rendez-vous possible via stanpro par internet.

Nouveau : Ouverture d'un cabinet de pédicure – podologie à la maison de santé à partir du 7 novembre. Consultations sur rendez-vous le mardi, le mercredi et le vendredi assurées par Lauriane CROZAT HELBECQUE. Rdv via Doctolib ou au 06 33 56 88 79.

Enedis

En cas de coupure d'électricité, l'opérateur Enedis peut être contacté au 09 72 67 50 02.

Etat Civil

Ils se sont mariés

Clément VAILLANT et Mégane HARAND LE 23 septembre 2023

Il est venu au monde

Auguste TURPIN, né le 20 août 2023

Ils nous ont quittés

Jean-Claude DESNOIX, le 6 août 2023

Jonathan DEQUINE, le 13 septembre 2023

Nouveaux habitants

Constance COLMART– 12 rue du Montcelt – hameau de Chamery

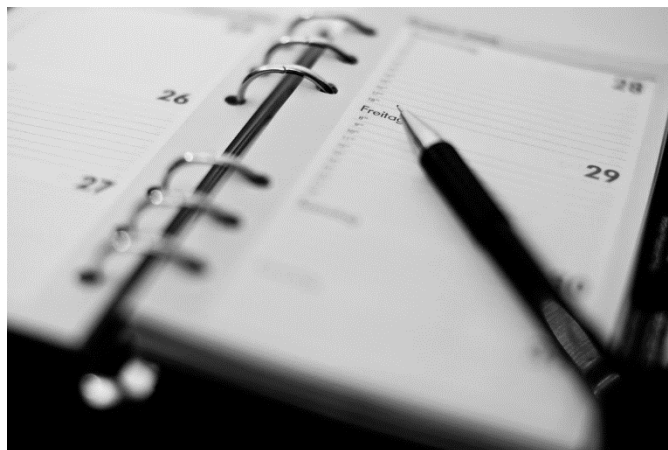
Clément VAILLANT – 14 rue Théodore Liévrat

Bienvenue à tous ! Afin de faire connaissance et de les enregistrer dans notre fichier population, nous remercions les nouveaux habitants de bien vouloir se présenter à la mairie avec leur livret de famille ou une pièce d'identité.

Si vous déménagez, même en restant au sein de la commune, pensez à en informer la mairie.

Agenda

- Samedi 11 novembre à 10 h : Rassemblement devant la mairie, puis commémoration devant le monument aux morts. Un vin d'honneur clôturera la cérémonie à la mairie. Tous les habitants sont invités.
- Vendredi 17 novembre à partir de 19 h 30 : Soirée Beaujolais organisée par le comité des fêtes, à la mairie. Dégustation de beaujolais et buffet, sur inscription préalable (les documents d'inscription ont été distribués dans les boîtes aux lettres).
- Samedi 18 novembre à 18 h : Cuisson au four banal de Rognac (sous réserve de la météo). Pour rappel : pain de campagne (500gr) "nature" ou aux graines et tarte au maroilles. Merci d'envoyer votre commande par mail à jacquesderognac@wanadoo.fr avant le vendredi 17. Vous pourrez la retirer le samedi matin entre 10h45 et 12h30.
- Dimanche 26 novembre à 13 h 30 : Concours de belote organisé par le club loisirs et détente à la mairie de Coulonges-Cohan. Réservation souhaitée au 06 12 17 65 94.
- Dimanche 10 décembre à 16 h : Rassemblement autour de la crèche du lavoir sous l'église de Coulonges avec l'équipe paroissiale. Bénédiction de la crèche, chants de Noël et lecture d'un conte. Moment convivial autour d'un vin chaud ou d'un chocolat chaud
- Samedi 6 janvier 2024 (17 h) : Moment de convivialité autour de la galette des rois, organisé à la mairie par la municipalité. Accueil des nouveaux habitants de l'année 2023.



Nouvelles brèves – informations

Collecte du verre et des vêtements

La benne à verres de la place Terrière a été déplacée près de l'abribus à Cohan. La benne à vêtements est désormais installée rue du Poinçon.

Rôtisserie Christophe

Depuis cet été, une rôtisserie est installée sur la place du terrain de tennis tous les mercredis soirs de 16h30 à 20h15. Réservation recommandée. Tel : 07 49 15 76 11.

Larotisserie02130@gmail.com

Plan Local d'Urbanisme Intercommunal et Habitation

La Communauté d'Agglomération de la Région de Château Thierry est en charge d'organiser le PLUIH sur notre territoire. Ce plan définit et organise le développement et l'aménagement du territoire de l'agglomération pour les 10 à 15 prochaines années. Il existe un registre d'observation en mairie et également à la maison de l'agglomération. Vous pouvez aussi envoyer un courriel à l'adresse pluih@carct.fr.

Des nouvelles de l'Orillon

Le cours d'eau qui traverse la commune est désormais rattaché au SIABAVES (Syndicat Intercommunal d'Aménagement des Bassins Aisne Vesle Suipe). Le technicien rivières et la chargée de mission rivières ont effectué un relevé de terrain des opérations d'entretien à réaliser sur l'Orillon. Un 2^{ème} passage a été réalisé le 11 octobre dernier. Une réunion bilan a été organisée le 12 octobre avec quelques rappels résumés ci-dessous :

- Informations générales sur le fonctionnement d'un cours d'eau
- Rappel de la réglementation :
 - L'entretien relève du devoir du riverain
 - Les périodes d'intervention en rivière de 2^{ème} catégorie piscicole
 - Le partage du droit de pêche en cas de Déclaration d'Intérêt Général pour la réalisation de l'entretien. Il s'applique hors cours et jardins attenants aux maisons :
- Présentation des principes de l'entretien : actions sélectives de manière à conserver des habitats dans le cours d'eau
- Présentations des relevés de travaux d'entretien en pointant les interventions plus urgentes et d'une estimation chiffrée de ces travaux (le montant présenté ne comprend pas les frais d'installation et de repli de chantier).
- Une vigilance vis-à-vis de la Renouée du Japon a été abordée
- L'envasement sous le pont de la départementale a été évoqué par les élus. Le SIABAVES transmettra la jurisprudence relative aux obligations d'entretien par le Conseil Départemental
- L'encombrement du lit de l'Orillon rue du Poinçon a été discuté. Une gestion de la végétation peut être effectuée en période hivernale pour améliorer les écoulements

COMPTE-RENDU DU CONSEIL MUNICIPAL DU

13 JUIN 2023

OBJET : Taxe d'habitation assujettissement des logements vacants à la taxe d'habitation sur les résidences secondaires et autres locaux meublés non affectés à l'habitation principale.

Le Maire expose les dispositions de l'article 1407 bis du code général des impôts permettant au conseil municipal d'assujettir les logements vacants à la taxe d'habitation sur les résidences secondaires et autres locaux meublés non affectés à l'habitation principale. Il rappelle les conditions d'assujettissement des locaux et les critères d'appréciation de la vacance et précise qu'en cas d'imposition erronée liée à l'appréciation de la vacance, les dégrèvements en résultant sont à la charge de la collectivité.

Exposé des motifs conduisant à la proposition :

- Afin d'éviter que les habitations se dégradent.
- Afin de redynamiser le village.

Vu l'article 1407 bis du code général des impôts,

Le conseil municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité, décide d'assujettir les logements vacants à la taxe d'habitation sur les résidences secondaires et autres locaux meublés non affectés à l'habitation principale.

Charge Madame le Maire de notifier cette décision aux services préfectoraux.

OBJET : Participation des communes au dispositif 100% éducation artistique et culturelle (E.A.C.)

Madame le Maire informe le conseil municipal qu'une des mesures phares du plan d'action en faveur de l'éducation artistique et culturelle proposée par les ministres de la Culture et de l'Education nationale est la mise en œuvre du dispositif **100% EAC** pour « éducation artistique et culturelle » qui a pour ambition de proposer au moins une fois dans l'année la rencontre et/ou la pratique d'activités culturelles à l'ensemble des plus jeunes, âgés de 3 à 25 ans.

Le territoire de la communauté d'agglomération a eu la chance d'être retenu comme territoire d'expérimentation, ce qui a permis d'offrir, pendant 3 ans, à tous les enfants des 87 communes membres un accès direct aux pratiques culturelles. Le dispositif s'est achevé le 31 juillet dernier et la CARCT a souhaité reconduire cette expérience pour les 3 prochaines années.

Parallèlement aux financements apportés par la CARCT et la DRAC (120 000 €), de nombreuses communes ont, elles aussi, dès 2019, souhaité participer au financement du 100% EAC à hauteur

d'1 € symbolique par habitant de la commune, augmentant le budget du Dispositif d'environ 36 000 €. La participation des communes gage de la qualité de l'expérimentation également en permettant de répondre positivement au sentiment que certains de nos administrés expriment parfois : nous aussi, dans notre ruralité, nous proposons les mêmes chances à nos enfants que dans les grandes villes et métropoles. Elle permet aussi de montrer notre attachement à la culture et aux porteurs de projets locaux, qui ont pu et pourront encore partager et faire découvrir à des enfants parfois éloignés des lieux culturels.

Aussi Madame le Maire vous propose de renouveler l'engagement de notre commune dans le Dispositif 100 % EAC pour les 3 prochaines années.

Le conseil municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité :

APPROUVE la participation de la commune de Coulonges-Cohan au financement du dispositif 100 %EAC, à hauteur de 1 euro par habitant et par an, sur une durée de trois ans, soit un montant annuel de 457 €.

OBJET : Motion actant les résultats de la consultation des éoliennes.

Considérant le déroulement le dimanche 2 avril d'une consultation des habitants de la commune de Coulonges-Cohan au sujet de l'éolien, sur proposition du Maire.

Considérant qu'il a été clairement précisé aux habitants que cette consultation n'a pas de fondement juridique et ne pouvait préjuger de la décision du préfet, seul compétent sur les projets éoliens.

A la question : « Etes-vous favorable à l'installation d'éoliennes dans votre commune »

199 personnes inscrites, sur la liste utilisée par la commune ont participé à la consultation, soit 59.4 % des inscrits.

- Zéro des bulletins et enveloppes ont été annulés.
- 1 des bulletins était blanc (bulletin blanc sans mention manuscrite et enveloppe vide)

198 des habitants se sont exprimés :

- 18 se sont déclarés favorables en choisissant le bulletin « Oui ».
- 180 se sont déclarés défavorables en choisissant le bulletin « Non ».

Par cette motion, les membres du conseil municipal de Coulonges-Cohan remercient leurs administrés d'avoir saisi l'occasion d'exprimer leur opinion et prennent acte du résultat de la consultation.

OBJET : Adhésion des communes de Barzy sur Marne et de Coigny au sive de la Picoterie.

Par arrêté préfectoral en date du 4 août 1995, le SIVU de la Picoterie a été créé entre les communes de Essômes sur Marne, Brasles, Château-Thierry, Chierry, Dhuis & Morin, Nogentel, Jaulgonne, Crézancy, Rozoy-Bellevalle, Villiers Saint Denis, Montreuil aux Lions, L'Épine aux Bois, Charly sur Marne, Sommelans, Licy-Clignon, Bouresches, Connigis, Latilly, Crouettes sur Marne, Cierges, Nogent l'Artaud, Trélu sur Marne, Domptin, Bonneil, Bruyères sur Fère, Etampes sur Marne, Hautevesnes, Marigny en Orxois, Monthurel, Romeny sur Marne, Saint Eugène, Vallées en Champagne, Azy sur Marne, Fossoy, Mareuil en Dole, Verdilly, Vendières, Coulonges-Cohan, Coupru, Grisolles, Lucy le Bocage, Monthiers, Nesles la Montagne, Neuilly St Front, Pargny la Dhuis, Saulchery, Veully la Poterie,

Au cours de ces dernières années, le SIVU de la Picoterie, s'est doté de moyens importants pour mener à bien les compétences qui lui ont été transférées (en gestion fourrière, en patrimoine, et en équipement).

Les 47 communes membres ont ainsi pu développer davantage les actions d'intérêt intercommunal. Depuis sa création, (le SIVU de la Picoterie) a progressé et s'est affirmé comme un interlocuteur privilégié auprès des Communes avoisinantes du sud de l'Aisne.

Il apparaît aujourd'hui, compte tenu de l'évolution du SIVU de la Picoterie, que le territoire de solidarité ainsi créé, intéresse également d'autres communes rurales, voisines de ce périmètre.

Dans le prolongement de cette dynamique, et à la suite de plusieurs réunions de travail, les communes, de BARZY sur MARNE et COINCY souhaitent adhérer au SIVU de la Picoterie, et viennent de faire parvenir au Président du SIVU de la Picoterie la délibération de leur Conseil municipal se prononçant dans ce sens.

L'adhésion de ces communes va permettre de renforcer le refuge de la Picoterie au profit des animaux abandonnés

C'est pourquoi, vu la délibération du Conseil Syndical du SIVU de la Picoterie en date du 7 avril 2023, acceptant l'adhésion, de ces communes, il est proposé au conseil municipal :

- d'accepter la demande d'adhésion au SIVU de la Picoterie des communes de BARZY sur MARNE et COINCY, le Conseil municipal doit se prononcer dans un délai de trois mois à dater du 7 avril 2023 à compter de cette notification en vertu de l'article L 5211-18 du CGCT ;

Le conseil municipal après en avoir délibéré à l'unanimité :

Accepte l'adhésion des communes de BARZY SUR MARNE ET COINCY au SIVU de la Picoterie.

OBJET : Martelage des frênes parcelle 31.

Madame le Maire donne lecture au Conseil Municipal de la lettre de M. BONTE de l'Office National des Forêts, concernant les coupes à asseoir en 2023 en forêt communale relevant du Régime Forestier.

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité :

1 - Approuve l'Etat d'Assiette des coupes de l'année 2023 présenté ci-après

2 - Demande à l'Office National des Forêts de bien vouloir procéder en 2023 à la désignation des coupes inscrites à l'état d'assiette présentées ci-après

3 – Pour les coupes inscrites, précise la destination des coupes de bois réglées et non réglées et leur mode de commercialisation

4 – Informe le Préfet de Région des motifs de report ou suppression des coupes proposées par l'ONF conformément à l'exposé ci-après

ETAT D'ASSIETTE :

Parcelle	Type de coupe ¹	Volume présumé réalisable (m3)	Surf (ha)	Réglée/ Non Réglée	Année prévue aménagement	Année proposée par l'ONF ²	Année décidée par le propriétaire ³	Destination		Mode de commercialisation prévisionnel					
										Mode de Vente		Mode de mise à disposition à l'acheteur		Mode de dévolution	
								Délivrance (m3)	Vente (m3)	Appel d'Offre	Gré à gré - contrat	Sur pied	Façonné	Bloc	A la mesure
31	PA	50	0.5	Non réglée	-	2023			50	X	-	X	-	X	-

Le mode de commercialisation pourra être revu en fonction du marché et de l'offre de bois en accord avec la municipalité

Frênes chararosés parcelle 31. Houppiers faisant partie de la vente.

Le conseil municipal donne pouvoir à Madame le Maire pour effectuer toutes les démarches nécessaires à la bonne réalisation des opérations de vente.

Madame le Maire ou son représentant assistera au(x) martelage(s) de la (des) parcelle(s) n° 31

OBJET : Chauffage école primaire.

Vu la nécessité de remplacer le chauffage de l'école primaire qui actuellement est au fuel.

Vu les devis reçus pour ce remplacement.

Le conseil municipal après en avoir délibéré, à l'unanimité, décide

- De remplacer le système de chauffage de l'école primaire par une pompe à chaleur air-air.
- Retient le devis de l'entreprise AFEER de Beuvardes pour un montant de travaux de 14 506,95 € H.T. soit 17 408,34 € T.T.C.
- Autorise Madame le Maire à solliciter les subventions éventuelles ainsi qu'à signer toutes pièces se rapportant à cette situation.

OBJET : Approbation de la nouvelle répartition du capital social de la société publique locale dénommée SPL-Xdemat.

La société publique locale dénommée SPL-Xdemat, a été créée le 27 février 2012 par les Départements de l'Aube, des Ardennes et de la Marne, en vue de fournir à ses actionnaires, des prestations liées à la dématérialisation.

Depuis, notre collectivité a adhéré à la société ainsi que les Départements de la Haute-Marne, de l'Aisne, de la Meuse, des Vosges, et de Meurthe-et-Moselle, de nombreuses communes et plusieurs groupements de collectivités situés sur le territoire des 8 départements.

Mi-mars 2023, SPL-Xdemat comptait 3 184 actionnaires.

Chaque année, conformément à l'article 225-100 du code de commerce, l'Assemblée générale de la société doit se réunir avant fin juin, pour approuver les comptes de l'année précédente et affecter le résultat, après présentation des rapports du Commissaire aux comptes.

À l'occasion de cette réunion, d'autres points peuvent lui être présentés tels qu'un point sur les mandats des commissaires aux comptes ou l'adoption d'une nouvelle version du règlement intérieur.

Depuis 2020, il a été décidé d'ajouter à ces points, l'examen de la répartition du capital social suite aux adhésions et sorties intervenues depuis la dernière assemblée.

En effet, tout au long de l'année, de nouvelles collectivités locales ou de nouveaux groupements de collectivités souhaitent devenir actionnaires de la société et achètent à ce titre une action de la société, modifiant la répartition de son capital social. Il arrive également que certains actionnaires décident de sortir de la société et revendent leur action, suite à leur disparition administrative ou faute d'utilisation des outils mis à leur disposition.

Ainsi, depuis fin avril 2022, 177 actions ont été vendues à des collectivités ou groupements de collectivités pour leur entrée au sein de SPL-Xdemat et 17 ont été rachetées pour permettre à 17 actionnaires d'en sortir. Ces transferts d'actions ont eu pour conséquence de modifier la répartition du capital social. Le capital social, divisé en 12 838 actions, est désormais réparti comme suit :

- le Département de l'Aube : 6 559 actions soit 51,09 % du capital social,

- le Département de l'Aisne : 702 actions soit 5,47 % du capital social,
- le Département des Ardennes : 282 actions soit 2,20 % du capital social,
- le Département de la Marne : 563 actions soit 4,39 % du capital social,
- le Département de la Haute-Marne : 269 actions soit 2,09 % du capital social,
- le Département de Meurthe-et-Moselle : 342 actions soit 2,66 % du capital social,
- le Département de la Meuse : 514 actions soit 4,00 % du capital social
- le Département des Vosges : 367 actions soit 2,86 % du capital social,
- les communes et groupements de communes : 3 240 actions soit 25,24 % du capital social.

Cette nouvelle répartition détaillée dans la liste des actionnaires annexée à la présente, sera soumise à l'approbation de l'Assemblée générale.

Or, selon l'article L. 1524-1 du Code général des collectivités territoriales, applicable aux sociétés publiques locales, « à peine de nullité, l'accord du représentant d'une collectivité territoriale sur la modification portant sur la composition du capital ne peut intervenir sans une délibération préalable de son assemblée délibérante approuvant la modification ».

Il convient donc d'approuver la nouvelle répartition du capital social de la société SPL-Xdemat et d'autoriser le représentant de la collectivité à voter la résolution correspondante lors de la prochaine Assemblée générale de la société.

Il est donc proposé au conseil municipal de bien vouloir :

- approuver la nouvelle répartition du capital social de la société publique locale dénommée SPL-Xdemat, divisé en 12 838 actions, à savoir :

- le Département de l'Aube : 6 559 actions soit 51,09 % du capital social,
- le Département de l'Aisne : 702 actions soit 5,47 % du capital social,
- le Département des Ardennes : 282 actions soit 2,20 % du capital social,
- le Département de la Marne : 563 actions soit 4,39 % du capital social,
- le Département de la Haute-Marne : 269 actions soit 2,09 % du capital social,
- le Département de Meurthe-et-Moselle : 342 actions soit 2,66 % du capital social,
- le Département de la Meuse : 514 actions soit 4,00 % du capital social
- le Département des Vosges : 367 actions soit 2,86 % du capital social,
- les communes et groupements de communes : 3 240 actions soit 25,24 % du capital social,

conformément à la liste des actionnaires annexée à la présente ;

- donner pouvoir au représentant de la collectivité à l'Assemblée générale de la société SPL-Xdemat, pour voter cette nouvelle répartition de son capital social et la résolution en découlant, lors de sa prochaine réunion.

Le Conseil Municipal après en avoir délibéré à l'unanimité :

- Approuve la nouvelle répartition du capital social de la société publique locale dénommée SPL-Xdemat, divisé en 12 838 actions, conformément à la liste des actionnaires annexée à la présente.
- Donne pouvoir au représentant de la collectivité à l'Assemblée générale de la société SPL-Xdemat, pour voter cette nouvelle répartition de son capital social et la résolution en découlant, lors de sa prochaine réunion

OBJET : Renouvellement de la convention de prestations intégrées SPL-Xdemat.

Par délibération du 29 novembre 2017 notre conseil a décidé de devenir actionnaire de la société SPL-XDEMAT créée en février 2012 par les Départements des Ardennes, de l'Aube et de la Marne et rejoint ensuite par les Départements de l'Aisne, la Haute-Marne, la Meuse, la Meurthe et Moselle et les Vosges afin de bénéficier des outils de dématérialisation mis à disposition comme XMARCHES, XACTES, XPARAPH, XFLUCO, XCONVOC, XELEC, XSMS...

A cette fin, il a acheté une action de la société, désigné son représentant au sein de l'Assemblée générale, approuvé les statuts de la société SPL-XDEMAT et le pacte d'actionnaires, signé une convention de prestations intégrées et versé chaque année une cotisation à la société.

Cette convention arrivant à expiration, il convient pour continuer à bénéficier des outils de dématérialisation proposés par la société, de la renouveler en signant une nouvelle convention.

Les tarifs de base de SPL-XDEMAT n'ont pas changé depuis sa création et de nouveaux outils sont chaque année, développés pour répondre aux besoins de ses collectivités actionnaires.

Après examen du projet de convention proposé pour une durée de 5 ans, je prie le conseil municipal de bien vouloir approuver la signature de cette convention avec la société SPL-XDEMAT.

Il convient de rappeler que la collectivité exerce différents contrôles sur la société :

- Un contrôle direct via son représentant à l'assemblée départementale.
- Un contrôle indirect via le représentant au sein du conseil d'administration de la société SPL-XDEMAT, de toutes les collectivités actionnaires, membres de l'assemblée spéciale du département, désigné après les dernières élections municipales. Ce représentant exerce durant son mandat, un contrôle conjoint sur la société au titre de l'ensemble des collectivités et groupements de collectivités actionnaires situés sur un même territoire départemental qu'il représente.

Vu le code général des collectivités territoriales en ses articles L. 1524-1, L 1524-5 et L 1531-1,

Vu les statuts et le pacte d'actionnaires de la société SPL-XDEMAT,

Vu le projet de convention de prestations intégrées,

Le Conseil Municipal après en avoir délibéré, à l'unanimité, décide :

- D'approuver le renouvellement rétroactivement à compter du 1^{er} janvier 2023 pour 5 années, de la convention de prestations intégrées entre la collectivité et la société SPL-XDEMAT, afin de continuer à bénéficier des outils de dématérialisation mis par la société à la disposition de ses actionnaires,
- D'autoriser Madame le Maire à signer la convention correspondante dont le projet figure en annexe.



COMMENT REAGIR EN CAS DE VOL D'IDENTITÉ ?



Des malfrats peuvent récupérer et utiliser à votre insu certaines de vos informations personnelles pour se livrer à des activités frauduleuses. Comment vous protéger d'éventuels usurpateurs ? Que faire en cas de vol d'identité ?

Personne n'est à l'abri d'une usurpation d'identité car, à partir d'une simple copie de carte d'identité et d'une facture EDF, des escrocs réussissent à faire bien des choses... pas vraiment honnêtes.

Qu'est-ce que le vol d'identité ?

Le vol d'identité est un délit qui consiste à utiliser les informations d'une personne (nom, adresse électronique, photos...) sans son accord pour réaliser des activités frauduleuses en son nom. Après avoir dérobé ces informations, les usurpateurs sont capables d'effectuer des transactions sur le compte bancaire de la victime, de se servir de son identité pour ouvrir d'autres comptes, de souscrire un crédit, ou encore de pirater ses comptes de messagerie. S'engage alors une spirale : plaintes, interdiction bancaire, endettement...

Même si l'usurpateur commet ses délits essentiellement sur internet (via messagerie électronique, réseaux sociaux, faux, sites...), il peut aussi tout simplement voler une pièce d'identité personnelle dans une poubelle ou obtenir des informations par téléphone en se faisant passer pour un organisme privé ou public.

Comment se protéger

D'une manière générale, refusez toujours de communiquer des informations sur votre identité, que ce soit par mail ou par téléphone, sauf si vous connaissez votre interlocuteur. Ne laissez jamais traîner des copies de pièces d'identité, documents confidentiels, fiches de paie, RIB, etc ... Détruisez-les avant de les jeter. Consultez régulièrement vos relevés de compte bancaire pour réagir vite si un prélèvement vous semble anormal.

Pour protéger vos données en ligne, choisissez des mots de passe complexes alternant chiffres, lettres majuscules et minuscules, caractères spéciaux (changez-en pour chaque compte). Procédez à des mises à jour régulières de vos appareils, logiciels, applications, antivirus, pour réduire les risques de failles de sécurité. Gare à l'hameçonnage : avant d'ouvrir un message ou une pièce jointe, vérifiez le nom de l'expéditeur et ne cliquez jamais trop vite sur un lien ! Enfin, quand vous saisissez des informations confidentielles lors d'un achat, assurez-vous, dans la barre de votre navigateur, que l'adresse du site commence par « https » et non « http » et qu'elle est précédée d'un petit cadenas.

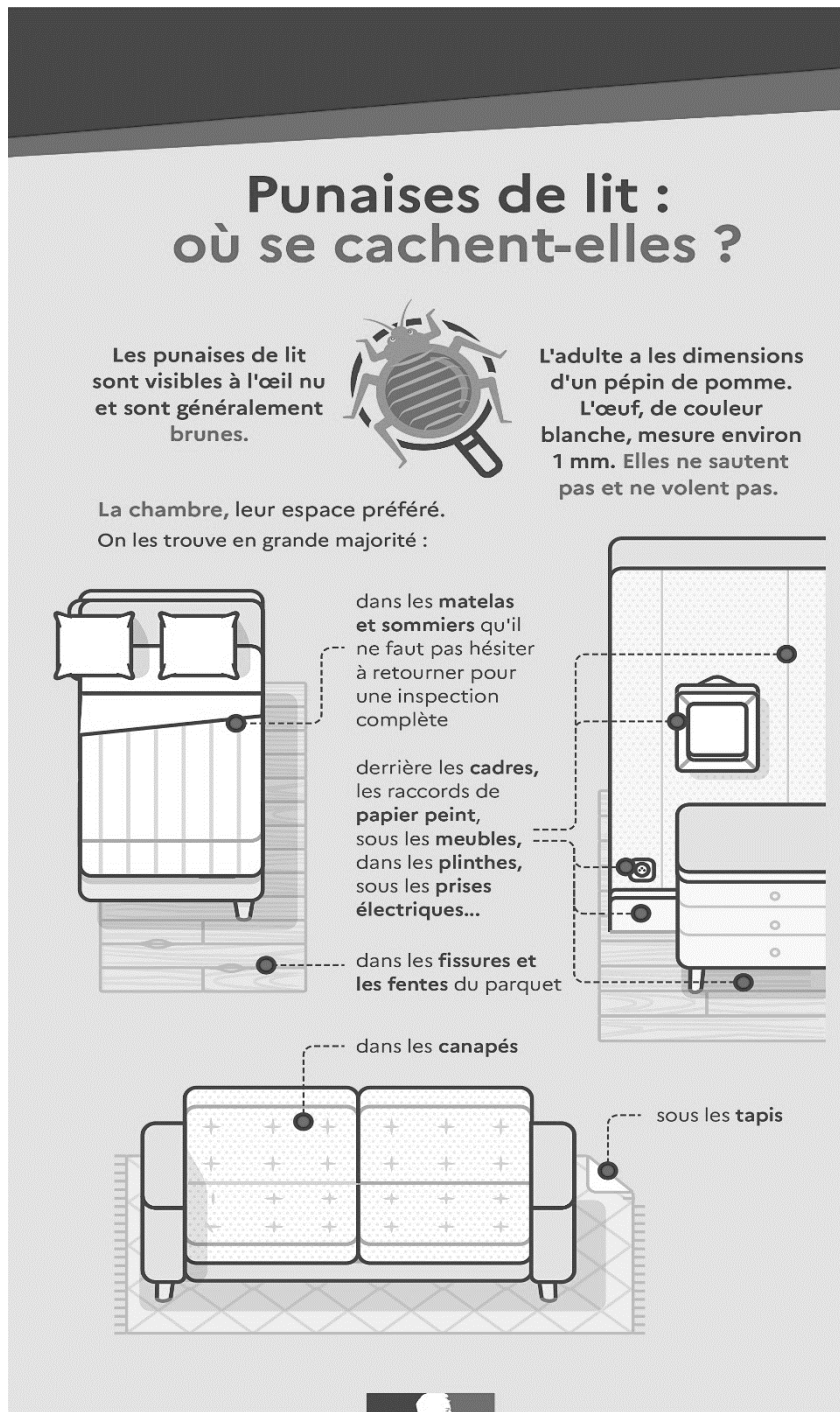
Après le vol, comment réagir ?

Si vous êtes victime d'une usurpation d'identité, prévenez votre ou vos banque(s) et faites annuler ou renouveler vos pièces d'identité. S'il s'agit d'une usurpation en ligne, rassemblez tous les justificatifs (captures d'écran, adresses des pages internet concernées, messages...) permettant de prouver l'usurpation.

Déposez une plainte contre X pour usurpation d'identité auprès d'un commissariat de police, d'une gendarmerie ou du procureur de la République. Vérifiez si vos comptes ont été ouverts à votre nom par les fraudeurs sur le site de la Cnil (cnil.fr). Ensuite, vérifiez si vous êtes fichée à la Banque de France, sur le fichier central des chèques (FCC) ou le fichier des incidents de remboursement des crédits aux particuliers (FICP) sur accueil.banque-france.fr/index.html#/accueil. L'usurpation d'identité peut en effet conduire la victime à se retrouver fichée à la Banque de France.

Punaises de lit : Tout savoir pour s'en débarrasser

Comment reconnaître les punaises de lit ?



Les punaises de lit sont visibles à l'œil nu (dimensions d'un pépin de pomme) et sont généralement brunes. Elles ne sautent pas et ne volent pas. Les punaises de lit se nourrissent de sang et peuvent survivre plusieurs mois sans se nourrir. Elles peuvent piquer jusqu'à 90 fois en une seule nuit, provoquant des démangeaisons parfois insupportables. Leur développement est rapide et il est donc important d'intervenir au plus vite en cas d'apparition, afin d'éviter au maximum l'étendue de l'infestation.

Chez soi :

Des concentrations de leurs déjections - des petits points noirs - peuvent être observées sur les matelas, lattes ou fentes du sommier, bois du lit, plinthes, angles des murs... Les punaises de lit vivent principalement dans la chambre à coucher. Elles fuient la lumière et s'abritent dans des endroits sombres, étroits et peu accessibles.

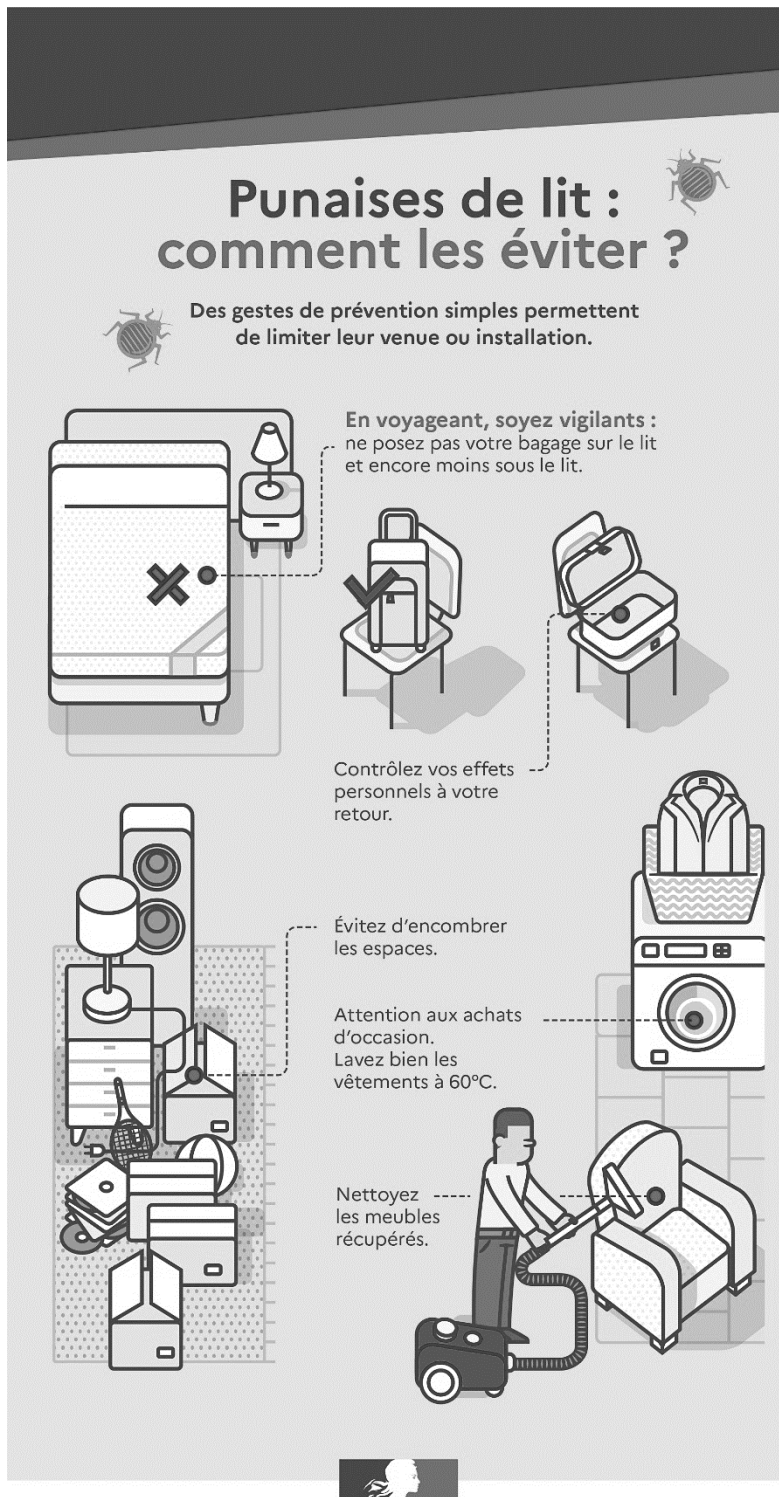
Sur sa peau :

Les piqûres ressemblent à des piqûres de moustique et

surviennent surtout la nuit, quand les punaises de lit sont actives. Ces piqûres peuvent se regrouper par 3 ou 4 sur la peau, parfois en ligne, et sont généralement situées sur les parties découvertes du corps (visage, mains, bras, jambes). Elles ne transmettent pas de maladie mais peuvent causer des démangeaisons importantes voire des réactions allergiques (urticaire).

Comment éviter ces nuisibles ?

Les punaises de lit n'aiment ni les hautes températures, ni les basses.



Chez soi :

- Éviter d'encombrer les espaces, afin de réduire le nombre d'endroits où les punaises de lit peuvent se cacher.
- Après l'achat, laver les vêtements d'occasion à plus de 60°C ou les placer au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou les congeler pendant 72h.
- Nettoyer avec un appareil à chaleur spécialisé (disponible en location) les meubles récupérés dans la rue ou achetés en brocante avant de les introduire dans son logement.

A l'hôtel :

- Ne pas déposer ses bagages sur le sol ou sur le lit, et encore moins sous le lit : les ranger sur un support à bagage inspecté au préalable et les laisser fermés hors utilisation.
- Ne pas poser ses vêtements sur le lit ou dans les armoires avant de les avoir examinés scrupuleusement.
- Vérifier le lit : le matelas, les fermetures à glissière, les coutures, le capitonnage du rembourrage, derrière et autour de la tête de lit.
- Vérifier les meubles et les murs : le châssis des meubles et le rembourrage, à l'aide d'un objet ayant un coin dur comme une carte de crédit.

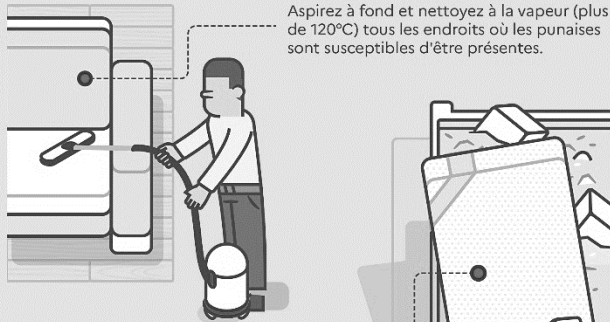
Au retour d'un voyage :

- Bien vérifier qu'il n'y a pas de punaises de lit dans les bagages, ne jamais les poser sur les lits ou fauteuils ou à proximité ;
- Sortir les vêtements et examiner les effets personnels ;

- Laver les vêtements et les articles en tissu à l'eau chaude (si possible à 60°), qu'ils aient été portés ou non ;
- Chauffer les articles en tissu non lavables dans le sèche-linge à la température la plus élevée possible pendant 30 minutes ;
- Passer l'aspirateur dans les valises. Jeter immédiatement le sac de l'aspirateur dans un sac de plastique bien fermé.

Punaises de lit : comment s'en débarrasser ?

Après la découverte de punaises de lit, il est important d'agir très rapidement.



Jetez les objets trop infestés comme le matelas, rendez-les inutilisables, et déclarez-les aux services d'enlèvement, conformément aux règles mises en place par la collectivité. Ne les entreposez jamais dans les parties communes des immeubles.



Pour toute question, appeler le :
0806 706 806



Comment s'en débarrasser ?

Plus l'infestation est importante, plus les punaises de lit se déplacent dans les autres pièces du logement ou de la résidence et dans d'autres logements. Elles peuvent s'introduire partout, même dans les maisons et les hôtels les plus propres. La mobilité (déplacements et voyages) et les activités humaines caractérisées par une forte concentration de personnes immobiles ou au repos (établissements d'enseignement, particulièrement crèches et écoles maternelles, salles de spectacles, cinémas, moyens de transport collectifs) sont propices à la transmission et la dissémination des punaises de lit.

La lutte mécanique (aspiration, chaud, froid, lavage) : une étape indispensable

Commencer par les zones les plus exposées : le lit et son environnement immédiat, Lavage en machine à plus de 60°C, pour le linge de lit et les vêtements qui le supportent, permettant d'éliminer les adultes, les jeunes et les œufs. Le linge est transporté depuis la chambre vers la machine à laver dans un sac fermé. Le linge et les vêtements ainsi lavés doivent être conservés dans des sacs plastiques scellés jusqu'à la fin de l'infestation.

Séchage au sèche-linge (mode chaud au moins 30 minutes). Utilisation minutieuse d'un appareil à vapeur sèche, c'est-à-dire à haute température (au moins 120°C), qui détruit tous les stades de punaises de lits au niveau des recoins ou des tissus

d'ameublement.

- Congélation du linge ou de petits objets à -20°C, 72 h minimum.
- Aspiration (avec l'embout fin de l'aspirateur) des œufs, jeunes et adultes mis en évidence. Attention, l'aspirateur ne tue pas l'insecte, qui pourrait ressortir plus tard du sac. Il faut ensuite fermer le sac, l'emballer dans un sachet plastique et le jeter dans une poubelle extérieure. Ne pas oublier de nettoyer le conduit de l'aspirateur à l'eau savonneuse ou avec un produit de nettoyage domestique.
- Nettoyage à la brosse : brosser à sec ou avec un nettoyant de surface certains recoins ou tissus est un geste complémentaire pour supprimer les œufs ou les jeunes insectes difficiles à mettre en évidence. Attention, le brossage ne les tue pas, il faut donc y associer l'aspirateur ou un grand nettoyage du sol.
- Suppression de l'ameublement infesté : elle ne doit pas être systématique, mais réfléchie et organisée pour ne pas contaminer d'autres sites. Les matelas ou meubles contaminés ne doivent bien sûr pas être vendus, ni déposés dans la rue : il faut s'assurer qu'ils aillent directement en décharge et qu'ils ne soient pas récupérables (les rendre inutilisables).
- Interventions éventuelles sur le bâti : rebouchage des fissures, vissage des prises, recollage du papier peint, des plinthes...

A la recherche des commerces oubliés

Dimanche 17 septembre l'association Coulonges-Cohan un autre regard était de nouveau au rendez-vous pour proposer un jeu de piste à la recherche de l'emplacement d'anciens commerces et artisans de Coulonges à partir d'énigmes, pour aider la vieille Germaine à faire ses courses.

La déambulation dans les rues de Coulonges donnait également l'occasion de découvrir les dessins et maquettes réalisées sur le thème par les enfants de l'école.

A la mairie, une exposition retraçait la vie des principaux commerces, particulièrement la boucherie Crépin, la boulangerie Appert, la maison Picard-Jama et la COOP.



Une partie de l'exposition de photos commémorait également la fête de la terre, organisée à Coulonges en 1953, il y a 70 ans.

Un partenariat avec l'association Rétrovision en Tardenois a permis de proposer aux participants une diffusion du film réalisé par Pierre Lebrun lors de la fête de la terre. C'est

le programme de cette fête, édité à l'époque, qui a permis de se rendre compte du nombre important de commerces présents dans le village jusque dans les années 50.

Soyez les bienvenus...

PROGRAMME

Le matin :

9 heures :
Rallye Autos et Camionnettes fleuries

10 h. 15 :
Rassemblement de la Jeunesse au Monument aux Morts - Dépôt de gerbe - Minute de recueillement

10 h. 45 :
Messe de plein air
Allocution du Révérend Pere THOMAS, Supérieur des Missionnaires Diocésains.

12 heures :
Déjeuner en Musique
Buffet - Buvette

BOULANGERIE PATISSERIE • CONFISERIE R. VADEL COULONGES-EN-TARDENOIS	CHARBONS QUINCAILLERIE ARMES - MUNITIONS - GAZ BUTANE P. MERARD FÈRE-EN-TARDENOIS - Tél. 117
"A la Cave Fraîche" CAFÉ René SAUVAGE COULONGES-EN-TARDENOIS Tél. 10	RÉPARATIONS AUTOS ESSENCE - HUILE J. Dabremont COULONGES-EN-TARDENOIS
CAFÉ - RESTAURANT Madame LEBEAUX COULONGES-EN-TARDENOIS Téléphone 3	BOUCHERIE CHARCUTERIE Premier choix Serge CRÉPIN COULONGES-EN-TARDENOIS - Tél. 13
PEINTURE PAPIERS PEINTS Jacques Victor COULONGES-EN-TARDENOIS	TRANSPORTS - BATTAGES Georges CAMUS COULONGES-EN-TARDENOIS Téléphone 14
BESTIAUX FOULON Léonce COULONGES-EN-TARDENOIS	GOULET-TURPIN Produits de premier choix Georges COTTRET COULONGES-EN-TARDENOIS



Ces journées du patrimoine ont été l'occasion d'éditer un petit fascicule consacré à l'histoire de l'auberge de la roue fleurie, écrit et illustré par Jean-Luc GRANSON. Le fascicule est disponible au prix de 5 € auprès de l'association Coulonges-Cohan un autre regard.



Les écoles et les journées du Patrimoine

Coulonges en 1953...



A l'occasion du week-end patrimoine, on a fait des maquettes pour représenter le magasin Fouquet. Autrefois, ce magasin vendait des ciseaux, de la laine, des aiguilles, des slips et des culottes, du tissu, des chapeaux, des chaussures...

En 1953, il y avait 13 magasins à Coulonges.

Les GS ont représenté ce qu'on pouvait acheter dans

une épicerie. Les PS-MS ont créé une vitrine de boulangerie. Les CE1 ont inventé des menus pour le restaurant. Les CM ont travaillé sur des timbres de la poste.

On a exposé tous nos travaux dans le lavoir à côté de notre école.

Le vendredi 22 septembre, on a fait un jeu de piste pour retrouver les 13 indices qui représentaient les 13 magasins du village.



Les CP – CE2 de Coulonges.



LES JOURNEES EUROPEENNES DU PATRIMOINE 2023 à ROGNAC

Association Les Jacques de Rognac



Un peu d'histoire : La toute première « **Journée du patrimoine** » a eu lieu en France, le 23 septembre 1984, sur une initiative du ministère de la Culture, sous le nom de « **La Journée porte ouverte dans les monuments historiques** ». Rognac y a participé à partir de 1994 et a vu chaque année avec plaisir ses vestiges susciter l'intérêt des visiteurs.

Cette année le programme était alléchant et a de nouveau attiré les amoureux des vieilles pierres, des moments festifs, de notre histoire locale et de l'environnement floristique du village. Il proposait la traditionnelle cuisson d'un pain délicieux et goûteux mitonné et pétri cette année par Lowik Loridan du Fournil des Trois Vallées, une randonnée floristique bien suivie sous la houlette d'une connaisseuse, Marie-Christine Lentier, qui nous a partagé ses secrets de fabrication d'onguents, de crèmes et huiles essentielles « maison » avec les plantes cueillies au cours de la promenade dont elle précisait l'intérêt médicinal et/ou culinaire et un repas partagé mis en musique par les musiciens du groupe « Folk Gang », amateurs de musiques traditionnelles et populaires.

Une belle journée assurément, qui nous permis de recevoir des visiteurs venus parfois de (très) loin ou plus proches, que nous avons accueillis avec grand plaisir. C'est une joie que de voir ce patrimoine local susciter la curiosité et l'intérêt d'un public venu d'horizons divers et chaque année renouvelé !

RANDONNÉE PÉDESTRE

COULONGES-COHAN
DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023

Parcours: 11,5 km et 8 km

description au départ
participation libre



Départ / Arrivée :
Cour de l'école élémentaire
Rue de la Sabotterie

Heure de départ : 9h00

Renseignements : perreau.carole@coulonges.fr

Nouveau circuit de randonnée

proposé par la commission des chemins de randonnées
de la commune

C'est sous un soleil splendide que les amateurs de randonnées se sont retrouvés au petit matin du 24 septembre pour participer à la randonnée proposée par la commission.

Le circuit proposé permettait de découvrir la randonnée D au départ du Château de Rognac et qui explore le vallon de Cohan, offrant de magnifiques vues sur les villages de Coulonges, de Cohan, et plus loin, de Dravegny. Une variante permettait aux plus courageux de poursuivre vers les hameaux de Party et de Villomé.

Plus d'une quarantaine de participants ont répondu présents et parcouru les chemins, dont une partie nouvellement créée et nettoyée par les bénévoles et la commune. Cela motive à continuer de rechercher de nouveaux chemins à parcourir au sein de la commune.



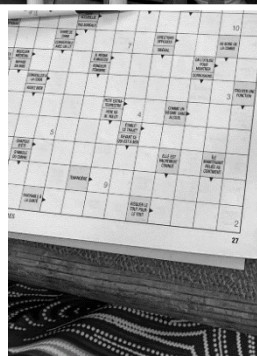
Rappel : Pour les amateurs de randonnées, la commune propose 5 circuits de découverte, tous balisés par des panneaux et disponibles sur l'application Visorando.

Le loto du club loisirs et détente

L'événement loto a toujours beaucoup de succès ! Le 15 octobre dernier, petits et grands étaient réunis pour jouer mais aussi pour gagner ! Les petits porte bonheur étaient de sortie. Un bon moment agrémenté de douceurs pour les gourmands ! Une belle initiative que l'on doit au club Loisirs et Détente.



A l'année prochaine pour remporter le gros lot qui, cette année, était un magnifique brasero.



MEMOIRES D'UN COULONGEOIS

UN DISPARU PENDANT L'EXODE

Pendant le transbordement dans les gares de Paris, un vieux Coulongeois évacué, M François Couvreur, fut perdu. Malgré les recherches effectuées par sa famille, nul ne put savoir comment il était disparu.

UNE AUTRE VICTIME CIVILE A CHAMERY

Pendant le bombardement précédant les troupes allemandes, un habitant de Chamery, M Joseph Derlon avait cherché un abri dans sa cave sous un petit bâtiment dans la cour. Il était dans l'escalier quand un obus vint éclater juste à cet endroit où le malheureux fut tué sous le coup. C'était le 29 mai 1918, la veille de l'arrivée des allemands.

LE PETIT TRAIN VOIE DE 60 cm DE FISMES A FERRE

En matière d'organisation, les allemands étaient imbattables. Pendant qu'ils poursuivaient l'occupation de la poche de Château-Thierry, ils installaient une voie de 60 reliant Fismes à Fère passant par les vallées de l'Ardre et de l'Orillon à St-Gilles, Longeville, Cohan, Coulonges, Courteaux, Les Pâtis, Reddy, Sergy et Villers-sur-Fère.

C'était la première fois que l'on voyait passer un train à Coulonges. La gare se situait à gauche du chemin de la Grand Pièce avec un château d'eau raccordé sur la conduite communale, une réserve de charbon et un dépôt de matériel.

Dans les bois traversés, des stocks importants étaient entreposés ; on y trouvait de l'outillage, pelles, pioches, des wagons encore chargés de planches, madriers pour le boisage des abris et surtout des tas d'obus de tous calibres en réserve, le tout abandonné lors de la retraite après la seconde bataille de la Marne de juillet 1918.

En octobre pendant la bataille de l'Ailette, ce petit train devenu français transporta toutes ces munitions que l'on retourna à leurs premiers propriétaires en se servant de leurs canons abandonnés lors du reflux.

Après l'armistice et pendant quelques années encore, les Coulongeois prenaient le train le jour du marché de Fère. Ce n'était pas rapide ni très confortable mais le trajet s'effectuait dans la bonne humeur à défaut d'autres moyens de transport.

D'après les souvenirs de M. André Hubier (à suivre)

50 OBJETS DE NOTRE ENFANCE (7 à 10)

Vous avez grandi dans les années 50 ou 60 ? Vous avez forcément côtoyé nombre de ces objets pendant votre jeunesse... Découvrez ou redécouvrez 50 objets mythiques qui ont accompagné votre enfance !

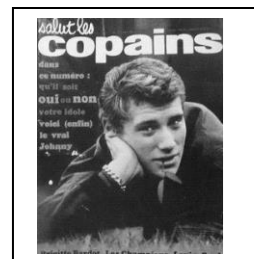
7. La revue SLC Salut les Copains

En 1962, les jeunes Français découvrent la revue "SLC Salut les Copains", qui fait suite au succès de l'émission éponyme diffusée à l'antenne de la radio Europe 1 depuis 1959.

La revue mettait en avant les grandes stars de la génération "yé-yé" : Johnny Hallyday, Sheila, Françoise Hardy, Jacques Dutronc...

Le magazine avait d'ailleurs réussi l'exploit de réaliser une photographie de couverture regroupant tous les chanteurs idolâtrés de l'époque.

Le savez-vous ? Revendu, puis retiré simplement "Salut", le magazine pour ados a cessé de paraître totalement en 2006.



8. La plume Sergent Major et le porte-plume

Les petits écoliers des années 50 et 60 s'entraînaient quotidiennement à l'écriture avec les pleins et les déliés, en fonction de la pression exercée sur la plume. Pour ces élèves, "Sergent Major" reste immanquablement lié à l'écriture.

A l'époque, l'écriture était un vrai critère de sélection.



9. L'encrier

Ce petit gobelet en céramique qui servait d'encrier était inséré directement dans le bois des pupitres d'écoliers.

Le savez-vous ? Dans les années 50 et 60, l'encre utilisée était violette.



10. Le tricotin

Beaucoup de jeunes filles des années 50 et 60 ont commencé le tricot avec ce petit appareil : le tricotin.

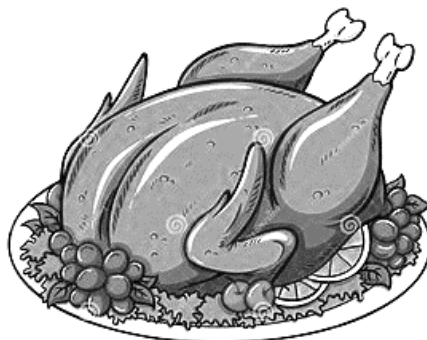
Il permettait de tricoter en rond et de confectionner des tubes, des bracelets, des tresses...

Toujours en bois et souvent à l'effigie d'un personnage, les tricotins se trouvent aujourd'hui en plastique ou sous forme mécanique.



(À suivre)

Thanksgiving : date, origines et traditions



Au mois de novembre, aux Etats-Unis, une fête populaire, si ce n'est la plus importante, a lieu. Il s'agit de Thanksgiving. C'est le jour le plus célébré et peut-être aussi le dîner le plus important de l'année. Comme son nom l'indique, c'est une journée destinée à "rendre grâce" de ce que l'on a dans la vie. Pour l'occasion, des familles entières se réunissent. Certains n'hésitent pas à faire des milliers de miles pour passer la journée avec leurs proches et se créer des souvenirs. Thanksgiving est aussi une journée marathon pour les Américains. Le matin même, la plupart vont suivre en direct à la télévision la parade de Thanksgiving du Macy's qui défile dans les rues de New York puis la grâce de la dinde présidentielle. S'en suit une session shopping de dernière minute, pour le repas du soir. Certains regardent également les matchs de football américain, au moins jusqu'à l'heure du fameux dîner et de la préparation de la dinde

Quelle est la date de Thanksgiving en 2023 ?

Cette fête nationale et familiale se tient habituellement le dernier jeudi du mois de novembre aux États-Unis. Une date fixée par le président Abraham Lincoln en 1863. Ce jour est d'ailleurs férié aux États-Unis depuis 1941. Plus qu'une fête c'est aussi une tradition à laquelle sont très attachés les Américains. Cette année, Thanksgiving tombera le jeudi 23 novembre. Et juste après cette fête spirituelle, a lieu le lendemain une autre grand-messe tout à fait commerciale cette fois-ci : le Black Friday.

C'est quoi la fête de Thanksgiving ?

Thanksgiving est une fête à la fois religieuse et culturelle qui signifie "merci pour les dons". Elle permet de célébrer et de remercier, en famille, tout ce qui a été "reçu" au cours de l'année. L'état d'esprit pendant cette journée est dédié aux sentiments de gratitude et de reconnaissance.

Quelle est l'origine de Thanksgiving ?

Si l'on remonte dans le temps, cette fête a vu le jour en 1620 quand les Pilgrim Fathers, les pères pèlerins, ont accosté à bord du Mayflower à Plymouth, dans l'actuel Massachusetts aux États-Unis. Une partie de l'équipage avait été ravagée par une maladie, le scorbut, et les marins étaient donc faibles quand ils ont débarqué. Ils ont pu heureusement compter sur l'aide de quelques Amérindiens qui leur ont appris des techniques de chasse, de culture, et de pêche et qui leur ont offert des dindes sauvages. À noter que l'un de ces Natifs parlait anglais car il avait été fait captif pour être esclave à Londres, mais avait réussi à s'échapper pour retrouver ses terres. William Bradford, alors gouverneur de ces premiers colons, organisa un banquet pour remercier Dieu pour leurs récoltes mais aussi les Amérindiens pour leur aide précieuse. C'est là l'origine de Thanksgiving.

Pourquoi Thanksgiving est important pour les Américains ?

Cette fête est l'un des symboles forts des origines américaines. Elle est devenue presque aussi importante que Noël et surtout c'est l'occasion pour les Américains de se réunir en famille ou avec des amis autour d'un bon repas.

Quel est le menu traditionnel à Thanksgiving ?

La dinde qui avait tant marqué les marins au 17^e siècle est l'aliment star de Thanksgiving. Elle est farcie et rôtie au four et traditionnellement accompagnée de purée de pomme de terre ou de patate douce, et de sauce à la canneberge. C'est le plat principal. En dessert, une tarte à la citrouille finit souvent le repas. Une dinde est aussi traditionnellement toujours graciée pour Thanksgiving par le président des États-Unis.

Quels pays fêtent Thanksgiving ?

Dans le monde, les Américains ne sont pas les seuls à fêter Thanksgiving. Les Canadiens célèbrent aussi cette fête le plus souvent le troisième lundi du mois d'octobre. Les habitants de certaines îles des Caraïbes et du Liberia fêtent aussi Thanksgiving.

Que fête-t-on le lendemain de Thanksgiving ?

Le lendemain de Thanksgiving une autre fête purement matérielle suit : le Black Friday. Lors de cette journée de promotions, la plupart des boutiques et sites de e-commerce proposent de multiples réductions sur des produits. Cette journée de bons plans est née là aussi aux États-Unis dans les années 70 avant d'arriver en France en 2010. Le Black Friday correspond donc au lendemain de Thanksgiving. Cette année, le Black Friday aura lieu le vendredi 24 novembre 2023.

Pourquoi le Black Friday vient dès le lendemain de Thanksgiving ?

L'origine de cet enchaînement n'est pas avérée, mais on raconte que pour célébrer Thanksgiving, les employés et ouvriers posaient le vendredi pour profiter d'un long week-end de quatre jours. Et les patrons agacés se demandaient comment gérer ces absences, d'autant que dans les années 60, c'étaient le jour de promotions spéciales juste avant Noël. Et de là est né le terme de Black Friday, faisant aussi référence aux carnets de compte des marchands qui passaient à cette occasion du rouge (déficit), au noir (profit). Fort du succès de cette opération promotionnelle spéciale, le Black Friday est depuis 2004 suivi du Cyber Monday. Le concept est le même, mais dédié seulement au e-commerce, afin de profiter aussi aux vendeurs ayant seulement pignon sur web.



EXPRESSIONS ET PROVERBES

Qui trop embrasse mal étreint



Ce n'est pas pour suggérer la générosité que l'enlacement est évoqué ici, mais bien pour symboliser l'inachèvement et l'échec. Le verbe "embrasser" signifiait "prendre dans ses bras" et au sens figuré, il signifiait aussi "exécuter une action". Son synonyme "étreindre" insiste sur l'idée de "serrer contre soi". Ainsi donc, celui qui prend beaucoup de choses à la fois dans ses bras aura du mal à les serrer toutes ensemble tout contre lui...

Ce proverbe qui date du Moyen-Âge vise à délivrer une leçon de modestie à ceux qui sont trop ambitieux : si l'on veut réussir, il vaut mieux ne pas entreprendre trop de choses à la fois.

La traversée du désert



A l'origine, une traversée était seulement l'action de franchir une grande étendue d'eau. Vers le milieu du XIXe siècle, la traversée a élargi sa signification au domaine terrestre. L'expression "traversée du désert" est relativement récente : elle apparaît dans les années 1960 pour désigner le retrait de la vie politique du Général de Gaulle entre 1947 et 1958. Elle est employée aujourd'hui lorsqu'un homme politique ou une personnalité connaît une éclipse qui l'éloigne de la vie publique.

D'après Gilles Guilleron et Sylvie Brunet

LE SAVIEZ-VOUS ?

Beaujolais



Si la vigne y est cultivée depuis le 10^e siècle au moins, cette appellation régionale n'a été créée qu'en 1937. Auparavant, c'était un vin de comptoir, servi en "pot" lyonnais : une bouteille non bouchée de 46 centilitres. Des écrivains lyonnais le lancèrent en 1930, avec l'aide d'Edouard Herriot et sa réputation fut acquise grâce aux journalistes réfugiés à Lyon pendant la Seconde Guerre Mondiale puis par *Le Canard Enchaîné*.

L'appellation Beaujolais-Villages créée en 1937 concerne des vins titrant naturellement au moins 10° et une production ne dépassant pas 60 hectolitres à l'hectare. L'AOC Beaujolais ou Beaujolais supérieur, créée aussi en 1937, s'applique à l'ensemble du Beaujolais, pour des vins titrants naturellement au moins 9° (10° pour le supérieur) et ne dépassant pas 66 hectolitres à l'hectare.

Vin de primeur, le Beaujolais nouveau est produit depuis 1951 : 60 millions de bouteilles se vendent ainsi chaque année le 3^e jeudi de novembre dans le monde entier...





Moisissures gommées : La crasse s'incruste sur les joints des carreaux de votre salle de bains ? Frottez-la avec une gomme, puis utilisez un petit pinceau pour balayer les petites « peluches ».

Bouquet parfait : Afin de rallonger des tiges de fleurs trop courtes ou pour les consolider si elles sont « molles », glissez-les dans une paille en plastique avant de les mettre dans un vase.

Stopper un hoquet : Maintenez un sac en papier autour de la bouche, puis expirez et inspirez lentement et régulièrement dans le sac.

Calmer la toux : Ajoutez une pincée de poivre sur une cuillère à café de sucre en poudre, puis ingurgitez le tout pour faire cesser des quintes de toux.

Désodoriser un thermos : Remplissez le flacon isotherme d'eau chaude, versez un sachet de levure chimique, refermez, secouez avec vigueur et laissez agir pendant une heure. Puis, videz le flacon et rincez à l'eau chaude.

Mûrissement accéléré : Les fruits que vous avez achetés au marché ne sont pas assez mûrs à votre goût ? Placez-les dans un sac de riz cru pendant 24 à 48h, ils seront à point !

Fourchette pour accrochage facilité : Histoire de repérer le clou fixé pour suspendre un tableau, coinciez une fourchette sur le clou (entre deux dents), manche vers le haut, puis, faites coulisser le fil du tableau le long du manche et retirez la fourchette.

Pots en terre rénovés : Les auréoles de calcaire sur vos pots en terre cuite disparaîtront si vous les faites tremper une nuit entière dans de l'eau mélangée à des écorces de pin.

Laurier décolorant : Un accident de décoloration au lavage ? Faites bouillir 12 à 15 feuilles de laurier dans 2 litres d'eau, laissez infuser 15 mn, plongez le textile déteint, remuez avec une cuillère en bois jusqu'à refroidissement de l'infusion, puis rincez à l'eau froide.

Soigner les aphtes : Préparez une infusion de fanes de carottes (du potager ou bio), laissez refroidir et faites régulièrement des bains de bouche avec cette infusion, afin de remédier aux aphtes.

Repassage givré : Lorsqu'une chemise est vraiment très froissée, mettez-la au congélateur quelques minutes et sortez-la au moment de la repasser, vous obtiendrez un résultat impeccable et sans efforts.

Ménage, santé... 9 utilisations géniales des marrons



Les marrons issus du marronnier d'Inde ne sont pas comestibles contrairement aux châtaignes. Les marrons n'en restent pas moins de beaux fruits symbolisant l'automne ! Et en plus, ils possèdent de nombreuses vertus et bienfaits

Bon à savoir : Vu que le marron est toxique, pensez à bien nettoyer les ustensiles de cuisine utilisés pour réaliser les recettes (couteau utilisé pour inciser, etc.). Et vu que les marrons ne se gardent pas indéfiniment et ont tendance à vite moisir, n'hésitez pas à faire de la poudre de marrons. Il suffit pour cela de faire sécher les marrons au soleil sans les cuire au préalable. Ensuite, broyez-les et mettez-les en bocal ! Si vous avez du mal à les broyer, pensez à les couper en gros morceaux avant le broyage.

1) La lessive aux marrons, parmi les meilleures utilisations

Naturelle, douce et écologique, la lessive de marrons est également peu allergénique. Les peaux sensibles l'adorent tout comme le linge de couleur, les tissus foncés et les lainages de saison. Pour le linge clair, mieux vaudra retirer la coquille pour limiter les décolorations liées à cette lessive écolo. Pour réaliser cette recette parmi les plus écologiques et économiques, il suffit de broyer 5 à 6 marrons ou utiliser 60 g de poudre de marrons. Puis diluez le tout dans 200 ml d'eau et laissez le mélange se transformer en lait avant de le filtrer. La lessive à base de marrons frais se garde environ une semaine. Il suffit d'en verser entre 60 et 90 ml dans le bac à lessive de la machine à laver.

2) Les utilisations ménagères : liquide vaisselle, etc.

Les saponines contenues dans les marrons ne servent pas qu'à faire de la lessive ! On peut aussi préparer un nettoyant multi-usage tant pour la vaisselle, la faïence de la cuisine, les sanitaires dans la salle de bain, les sols... En effet, le nettoyage aux marrons fait partie des utilisations les plus puissantes grâce à un pouvoir très dégraissant et détachant. Pour ce faire, il suffit de réduire en poudre 10 marrons crus dans un contenant en verre. Puis versez un litre d'eau bouillante dessus pour le produit vaisselle et deux pour un nettoyant multi-usage. Laissez infuser au moins 12h en remuant régulièrement pour libérer les saponines. Finissez en filtrant. Pensez à bien rincer votre produit vaisselle aux marrons.

3) Un bain stimulant pour la circulation sanguine

Nos grands-mères conseillaient souvent de porter deux ou trois marrons dans sa poche contre les rhumatismes, les hémorroïdes ou encore la goutte. Toutefois, on peut aussi les utiliser plus directement dans l'eau du bain. Cela permet ainsi de stimuler la circulation sanguine. Pour cela, faites tremper 500 g de marrons d'Inde en poudre dans 5 litres d'eau pendant toute une nuit. Puis portez le mélange à ébullition quelques instants et laissez mijoter 30 minutes. Puis ajoutez le tout à l'eau du bain en filtrant bien le mélange. Vous n'avez plus qu'à barboter tranquillement dans ce bain bienfaisant !

4) Un spray aux marrons contre les pucerons du jardin

Vous saviez sûrement déjà qu'un savon tel que le savon noir permettait de lutter contre les pucerons. Néanmoins, saviez-vous que les saponines des marrons ont aussi le pouvoir de les combattre en agissant comme du savon ? Pour ce faire, coupez en deux une quinzaine de marrons ou réduisez-les en poudre. Puis laissez-les infuser dans 1 l d'eau. Portez le mélange à ébullition et laissez mijoter encore 30 minutes.

Puis laissez refroidir, filtrez le liquide et transvasez-le dans un vaporisateur. Puis il vous suffira d'en pulvériser sur les plantes infestées pour chasser ces insectes nuisibles pour de bon.

5) Les marrons pour lutter contre les mites des vêtements

Profitez de l'automne pour en ramasser et les glisser dans vos armoires. Cela permettra de protéger votre garde-robe des mites. C'est une excellente solution quand ces petites bêtes s'attaquent aux lainages dans la penderie. Il suffira d'en glisser 4 ou 5 dans l'armoire après avoir fait une légère incision dessus. Et pensez à les changer quand ils se dégradent trop.

6) Un gel douche aux marrons

Pour réaliser un gel douche d'automne, il ne vous faut que 300 ml d'eau, 5 marrons, 1 pomme (ou 1 coing), 1 bonne cuillère à soupe de psyllium et... quelques petites minutes pour réaliser la recette ! Vous pouvez aussi éventuellement ajouter une cuillère à café de lait de coco dans votre préparation pour adoucir votre peau très sèche à cause du froid. Place à la recette ! Coupez la pomme en morceaux et faites-la mijoter dans l'eau avec les marrons en poudre pendant 10 minutes. Puis filtrez le mélange et laissez refroidir. Ensuite, ajoutez-y le psyllium et laissez-le gonfler. Lorsque c'est fait, vous n'avez plus qu'à faire bouillir en douceur jusqu'à l'obtention de la texture voulue (une texture de blanc d'œuf). En bonus : ça sent bon la pâte d'amande !

7) Le shampoing aux marrons

Vous pouvez tout à fait utiliser la recette de gel douche exposée ci-dessus sur vos cheveux. Le cuir chevelu adore ce shampoing tout doux qui a un effet revitalisant et assainissant. Si vous avez des pellicules, il pourra tout à fait vous en débarrasser. Et en plus, il est très facile de le personnaliser en fonction des besoins de vos cheveux ! Contre la chute de cheveux, remplacez la pomme par du romarin. Sinon, préférez de l'orange en cas de cheveux gras. Enfin, si vous avez les cheveux secs, les graines de lin pourront remplacer haut la main le psyllium. Attention toutefois, ce soin capillaire peut donner de légers reflets dorés à la longue, notamment sur des cheveux châains ou auburn.

8) Un masque visage à tout faire

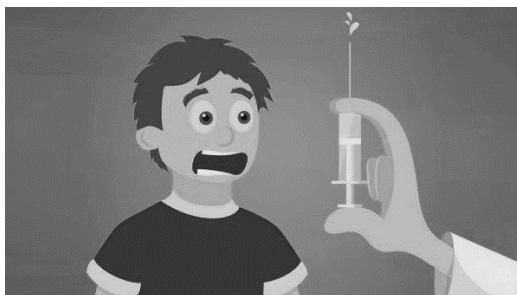
Ce masque automnal est nettoyant, hydratant et apaisant. Cela lui permet de plaire aussi bien aux peaux grasses qu'aux peaux qui tiraillent ! Pour ce faire, il suffit de mélanger deux cuillères de farine de marron avec de l'eau pour obtenir une texture pâteuse souple. Appliquez ensuite le tout sur votre visage en évitant le contour des yeux et de la bouche (attention de ne pas l'ingérer !). Après 10 minutes, vous pourrez le rincer et découvrir une belle peau nette et douce.

9) Une potion antidouleur

Douleurs articulaires et rhumatismes, eczéma, pieds enflés, varices et maladies veineuses... autant de maux que les marrons peuvent aider à soigner. Mais attention, il faut ici bien suivre la préparation ! Commencez par éplucher et couper les marrons en petits morceaux. Remplissez-en un bocal à moitié puis ajoutez une poignée de baies de genièvre. Ensuite, il vous faudra remplir le reste du bocal avec la vodka en vous assurant que tout est bien immergé. Laissez votre préparation macérer 3 semaines dans un endroit chaud et filtrez. Transvasez le mélange obtenu dans un pot coloré. Pour utiliser cette teinture de marrons, diluez-en 10 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour pendant 14 jours. Votre circulation sanguine sera ainsi grandement stimulée.

Comment surmonter la bélérophobie

Un simple vaccin, un prélèvement ou une perfusion vous glacent le sang, voilà comment venir à bout de cette peur.



S'il est normal de ne pas apprécier une piqûre ou une prise de sang, toutefois, chez les personnes souffrant de bélérophobie, c'est toute une histoire. A l'évocation d'une seringue, à la vue d'une photo, elles ressentent les symptômes de panique : vertiges, nausées, sueurs, tachycardie, fourmillements au bout des doigts, dans les jambes, maux de ventre, voire peur panique jusqu'au malaise, sont classiques. Au point que les bélérophobes refusent tout vaccin ou suivi de leur santé !

- **Des causes anciennes.**

Les origines de cette phobie sont multiples et traumatiques. Une anxiété généralisée se manifeste et se focalise sur les aiguilles et les objets tranchants. Un traumatisme dans l'enfance, comme une prise de sang ou des vaccins réalisés sans explication et/ou avec brutalité, peut provoquer une reviviscence, une peur de revivre ce mauvais souvenir. Il arrive aussi qu'un parent phobique transmette sa peur à sa progéniture.

- **Des solutions et de la prévention.**

Aucune phobie n'est insurmontable, chez les petits comme chez les grands. A un stade modéré, certaines techniques de respiration pour éviter les montées de stress ou de détournement de l'attention (jouer, écouter de la musique...) aident à passer ce moment désagréable, surtout chez les enfants. Il est primordial d'insister sur les aspects positifs, en valorisant et en soulignant les efforts et les progrès accomplis. Si la phobie se révèle très handicapante, les thérapies comportementales et cognitives permettent de désensibiliser. Pas à pas, le phobique décompose les étapes de la réalisation d'une piqûre afin d'apprendre à maîtriser sa peur. Hypnose et relaxation sont aussi de précieux atouts. Mais mieux vaut prévenir que guérir. Ainsi, pour que la peur des aiguilles ne se transforme pas en phobie chez l'enfant, expliquez-lui le geste, montrez-lui sur une peluche et apportez-lui du réconfort. On peut pleurer, parce que la piqûre fait mal, mais on a droit, aussi, à une récompense après.

D'après Télé 7 jours

CE QUE CACHENT NOS DOULEURS

MUSCULAIRES

Si elles sont fréquentes après un effort physique, ces douleurs appelées « myalgies » sont le plus souvent transitoires et bénignes.

Elancements, engourdissement, raideur, gêne à effectuer des mouvements et même sensations de brûlure peuvent toucher tous les muscles striés qui recouvrent notre squelette et permettent les mouvements volontaires. Parfois, ces douleurs sont dues à des infections virales (grippe) ou à des maladies (polyarthrite rhumatoïde, fibromyalgie, syndrome des jambes sans repos), qu'il faut alors traiter. Certains médicaments peuvent être en cause (diurétiques, statines...), mais le plus souvent ce sont des lésions ou l'accumulation d'acide lactique dans les tissus musculaires qui sont à l'origine de ces myalgies. Ces douleurs, qui peuvent toucher les membres inférieurs et supérieurs, apparaissent souvent après un effort physique inhabituel ou trop intense. En général, le repos suffit, mais il est recommandé de consulter son médecin généraliste si elles persistent.

Les courbatures.

Fréquentes, les courbatures traduisent une inflammation du muscle due à l'élimination de déchets amassés lors d'un effort. Le jour J, on ne ressent rien, car le corps est encore chaud. Les courbatures apparaissent le lendemain ou les deux jours suivants. Les plus sévères peuvent perdurer quatre à cinq jours.

Comment réagir ? : En attendant leur disparition spontanée, vous pouvez appliquer un patch chauffant sur la zone courbaturée, afin de détendre les muscles, d'augmenter le flux sanguin dans les tissus enflammés et ainsi favoriser le soulagement de la douleur. Si vous souffrez trop, vous pouvez prendre du paracétamol (pas plus de 3g/jour en trois prises). Pensez également à bien vous hydrater et à effectuer des étirements doux (ne forcez surtout pas !) chaque jour.

La crampe.

Cette contraction musculaire soudaine ne s'accompagne d'aucune lésion, mais elle peut être très douloureuse. Elle survient le plus souvent pendant la pratique d'une activité physique ou après, lorsque le taux d'acide lactique produit par les cellules musculaires pendant l'effort, reste élevé. La crampe est parfois la conséquence d'une fatigue musculaire, d'une carence en minéraux (potassium, magnésium, calcium) ou le symptôme de certaines maladies (maladie rénale, thyroïdienne ou infectieuse...)

Comment réagir ? : Elle est généralement brève et disparaît spontanément au bout de quelques minutes, même si le muscle atteint peut rester sensible pendant plusieurs heures, en fonction de l'intensité de la crampe et de l'excitabilité des nerfs qui ont conduit à la contraction musculaire. Si vous la sentez arriver, il est conseillé d'étirer son muscle et de le masser doucement jusqu'à ce que la contracture cesse, par exemple en attrapant vos orteils et en les tirant vers vous. Pensez également à boire suffisamment d'eau quand vous pratiquez une activité physique, à raison de quelques gorgées toutes les quinze minutes. Si ces crampes sont fréquentes, consultez votre médecin.

LES CONTRACTURES (Suite)

La contracture musculaire.

Cette douleur musculaire récurrente peut durer plusieurs jours. Elle est le plus souvent due à un surmenage du muscle concerné par des efforts inhabituels ou trop intenses.

Comment réagir ? : Si vous vous retrouvez dans cette situation, sachez que cette contraction est comme un signal d'alarme envoyé par votre corps, elle vous prévient que votre muscle est en souffrance. Alors, mettez votre muscle au repos pour ne pas prendre le risque d'une atteinte plus sévère (élongation, déchirure).

La déchirure musculaire.

Lorsqu'un muscle est trop sollicité, sans échauffement ou/et avec une récupération inadaptée, une partie du tissu musculaire (fibres) peut subitement se déchirer. Cette déchirure touche tout le muscle ou une partie seulement. Elle se traduit par une douleur vive, aiguë, voire fulgurante, en coup de poignard au niveau du muscle, au cours d'une activité sportive intense ou d'une activité nouvelle qui sollicite les muscles de façon importante (montée d'escaliers).

Comment réagir ? : On arrête aussitôt son effort et on se met au repos, d'ailleurs on ne peut plus mobiliser son muscle. Dès que possible, on applique de la glace (pack ou sac plastique contenant des glaçons) et on surélève le membre atteint pour limiter le gonflement et améliorer le retour veineux. En revanche, pas de massage ! Consultez un médecin qui vous mettra au repos plusieurs jours ou semaines selon les cas et éventuellement vous prescrira une échographie pour visualiser la lésion.

Le claquage.

Il s'agit d'une lésion de la structure interne du muscle. Elle est consécutive à la rupture d'un nombre plus ou moins important de fibres musculaires. Comme dans la déchirure, la douleur est très vive, un hématome peut se former.

Comment réagir ? : On s'arrête immédiatement. On favorise la compression du muscle avec une bande cohésive (bande adhésive élastique), en serrant légèrement afin de limiter l'épanchement sanguin sur la lésion, on applique du froid (poche de gel réfrigéré) pendant vingt minutes au maximum et on surélève la jambe (ou le bras), en attendant de consulter. Plusieurs semaines de repos seront nécessaires et parfois même une intervention chirurgicale complétée par des séances de rééducation pour favoriser la guérison du muscle.



UN BEAU JARDIN

C'est le moment de pailler

Avec l'arrivée de l'automne et avant que le froid ne s'installe, on protège plantes et arbustes avec une couverture végétale 100% naturelle



A quoi ça sert ?

Le paillage a pour première fonction de nourrir le sol, appauvri en nutriments par les floraisons et cultures des fruits et légumes. En se décomposant, cette couche de matière organique va fertiliser les parcelles et jouer un rôle d'activateur de la vie du sol, favoriser le développement des vers, insectes... De surcroît, elle minimise les écarts de température en cas d'intempéries. Le paillage permet également de maintenir le taux d'humidité des sols, de réduire l'évaporation et de stoker plus d'eau avant les beaux jours. Au potager, il protège les légumes perpétuels, sensibles au gel, et facilite la récolte des légumes racines. Au jardin, il évite l'apparition des mauvaises herbes.

Comment le préparer ?

Utilisez en priorité les déchets verts de votre jardin, comme les tontes de gazon, les feuilles mortes, les tailles de haies broyées, les fruits abîmés tombés des arbres, les bouts d'écorce, la paille, les fanes de légumes, les coques de fruits... Vous pouvez mélanger ces matières avec du bois raméal fragmenté (BRF), très couvrant, nourrissant et isolant. Vous trouverez aussi dans les jardinerie du paillis végétal (écorce de pin, cosses de cacao ou de sarrasin, copeaux de bois...). Certains sont plus décoratifs que d'autres. Il existe aussi des paillis minéraux en ardoise, graviers, galets, briques pilées à l'aspect esthétique. Ils protègent les sols et ont une belle longévité, mais ils n'apportent pas de micro-nutriments.

Mode d'emploi

Au potager, commencez par arracher les pieds qui ne donneront plus en hiver, procédez à un bêchage en surface, puis paillez entre les rangs des nouvelles plantations, en laissant un peu d'espace à la base des plantes. Pour de meilleures cultures, glissez une couche de compost sur vos sols avant. Au jardin, prenez soin d'arracher au préalable les mauvaises herbes et d'arroser le sol. N'hésitez pas à pailler généreusement avec une couche de 5 à 10 cm.

D'après le magazine Télé 7 jours.

DICTONS

1 novembre	La toussaint venue, laisse là ta charrue.
3 novembre	À la Saint-Hubert, les oies sauvages fuient la terre.
5 novembre	S'il neige à la Sainte Sylvie, le laboureur rit.
8 novembre	Temps couvert à la Saint Geoffroy amène trois jours de froid.
11 novembre	L'été de la Saint Martin dure trois jours et un brin.
14 novembre	Si novembre tonne, l'année suivante sera bonne.
18 novembre	Journée de Sainte Aude, ordinairement n'est pas chaude.
22 novembre	Plantées à la Sainte Cécile, chaque pois va en donner mille.
25 novembre	A la Sainte Catherine, tout bois prend racine.
29 novembre	Neige le jour de la Saint Saturnin, c'est de l'eau pour le moulin.
2 décembre	Décembre trop beau, été trop beau.
5 décembre	Neige de décembre, c'est pour le jardin cendres.
8 décembre	Tel temps à la Saint Daniel, tel temps à Noël.
12 décembre	À la Saint Corentin, le plein hiver glace le chemin.
14 décembre	S'il neige à la Saint Corentin, les récoltes seront en excédant.
17 décembre	Décembre de froid trop chiche ne fait pas le paysan riche.
21 décembre	Si l'hiver ne fait son devoir en décembre ou janvier, au plus tard il se fera voir le deux février.
23 décembre	À la Saint Evariste, jour de pluie, jour triste.
25 décembre	À la Saint Thomas, les jours sont au plus bas.
28 décembre	À la Sainte Eléonore, les récoltes seront d'or.
30 décembre	Tonnerre en décembre, annonce pour l'an qui vient, aux bêtes et aux gens, abondance de biens.
3 janvier	Sainte Geneviève ne sort point et Saint Marcel la rejoint.
5 janvier	Si janvier est doux comme février, février est rude comme janvier.
8 janvier	Mieux vaut un voleur dans son grenier qu'un homme en chemise en janvier.
10 janvier	Beau temps à la saint Guillaume, peu de blé, beaucoup de chaume.
14 janvier	Neige en janvier vaut fumier.
17 janvier	À la Saint Antoine, les jours croissent de pas d'un moine.
18 janvier	Sécheresse de janvier, richesse de fermier.
20 janvier	S'il gèle au jour de la Saint Sébastien, la mauvaise herbe ne revient.
21 janvier	Jour de Sainte Agnès, jamais trop de froid ne laisse.
23 janvier	Janvier sec et sage est un bon présage.
25 janvier	Sous l'eau la faim, sous la neige le pain.
26 janvier	Si la grive chante en janvier, prends garde, bouvier, à ton grenier.
28 janvier	Le travail de janvier ne doit pas valoir un denier.
30 janvier	Un mois de janvier sans gelée, jamais n'amène bonne année.
31 janvier	Quand il tonne en janvier, il tonne tous les mois de l'année.

NOVEMBRE



La forêt se défait de ses belles couleurs,
Dans le froid du matin quelques rêves s'accrochent,
L'automne se consume et l'hiver se rapproche,
Le temps s'écoule avec une extrême langueur...

Au long sommeil la vie semble se résigner ;
Tandis que l'horizon timidement s'allume.
Des écharpes de givre et des manteaux de brume
S'enroulent tout autour des arbres dénudés.

Silencieusement s'évapore la nuit,
L'amertume grandit au fur et à mesure ;
Novembre est là, qui décompose la nature
Et qui provoque un si mélancolique ennui.

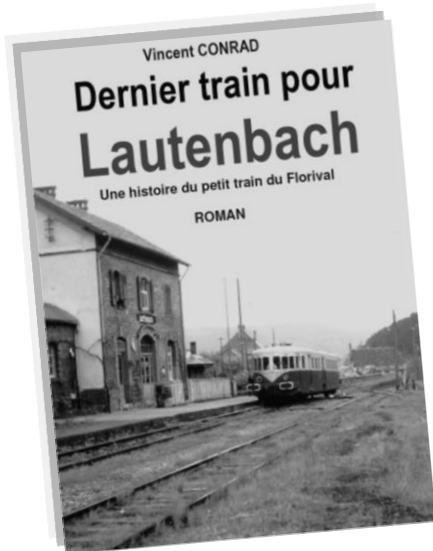
Isabelle Callis-Sabot



DIS, C'ETAIT COMMENT AVANT ?

CHAMERY – Fontaine Roosevelt





Dernier train pour Lautenbach - Episode 19

- Aujourd'hui, la meilleure arme pour défendre notre cause, ce sont les journaux. Annick est bien placée pour en parler, son père est journaliste !

Annick acquiesça.

- Ce n'est pas en publiant un encart en pages locales entre la rubrique des petites annonces et celle des activités des clubs du troisième âge qu'on va gagner notre combat, dit Pierre d'un air un peu moqueur.

- Tu as raison ! répondit Norbert, nous pouvons gagner notre combat si nous réalisons un scoop, une action d'éclat qui se trouvera à la une de tous les journaux !

Tout le monde attendait la suite.

- Trois juillet 1971, ça vous rappelle quelque chose ? demanda Philippe.

- Oui, répondit Julien, c'est la dernière fois qu'un train a desservi la gare de Lautenbach !

- Tout à fait confirma-t-il. Eh bien voilà notre plan. Les rails ne peuvent être retirés tant que des trains rouleront dessus et nous avons décidé que Lautenbach serait de nouveau desservi par le train !

- Et tu vas écrire au directeur de la SNCF pour lui proposer de reprendre la desserte de Lautenbach, avec copie aux journaux locaux ? dit Pierre, ça ne marchera jamais et il n'y a pas de quoi faire la Une !

- Qui a dit qu'on ferait comme ça ? On a un plan ! dit Philippe en lui jetant un regard furieux.

Le silence se fit. Norbert et Philippe faisaient monter le suspense avant d'annoncer leur projet.

Ce fut Ludovic qui reprit la parole.

- Et vous allez essayer de convaincre qui de conduire un train jusqu'à Lautenbach ? demanda-t-il, dubitatif.

- Jules, le conducteur des trains de marchandises qui viennent encore parfois dans la vallée pour livrer des wagons à la Nosoco. On va le prendre en otage. Je vais voler le fusil de chasse à mon père et on le forcera sous la menace de l'arme à nous conduire jusqu'à Lautenbach.

- Et après ? demanda Julien.

- Après, on le laisse partir et on se cache.

- Oui, et il courra jusqu'à la gendarmerie pour faire notre signalement ! ajouta Amandine inquiète et peu emballée par le projet.

- On portera des masques et on changera nos voix ! reprit Philippe.

Pierre ne put retenir un éclat de rire, puis il redevint sérieux et se leva.

- Votre plan c'est de la connerie, même si l'idée est bonne. Si vous voulez jouer aux gangsters faites-le sans moi, je n'ai pas envie de finir derrière les barreaux. Même masqués on finira par vous reconnaître. Et comme tout se passera en plein jour, le train aura à peine quitté le Heissenstein, que toute la vallée sera au courant. Les gendarmes nous ferons une haie d'honneur à l'arrivée. En plus on n'est pas à l'abri d'un accident et je ne veux pas avoir la mort de Jules sur la conscience parce qu'un coup est parti tout seul. Désolé, ce sera sans moi !

Il quitta la pièce.

Piqué au vif, Philippe le rattrapa, le prit au col et le plaqua contre le mur en lui disant d'une voix menaçante :

- Maintenant que tu es au courant du plan, tu crois qu'on va te laisser partir comme ça pour raconter tout à nos parents et aux flics ? On te prévient, et ça compte aussi pour vous autres ! dit-il en s'adressant à ceux qui étaient restés assis, si l'un de vous cafte, on le chope, on lui casse la gueule, on lui rase la tête et on le fout à poil dans la Lauch.

- T'as peut-être une meilleure idée ? demanda Norbert en essayant de calmer Philippe.

Pierre repoussa Philippe et rajusta son col.

- Oui, j'ai une autre idée, beaucoup moins risquée et qui nous évitera de devoir menacer quiconque !

- Explique nous ça ! dit Norbert alors que tout le monde tendait l'oreille.

Pierre vint se rasseoir près des autres.

- Alors voilà, le principe reste le même : Faire la Une des journaux pour rallier les habitants de la vallée à notre combat, en amenant un train en gare de Lautenbach. C'est la façon de procéder qui est différente.

Tous se regardaient et il laissa à son auditoire le temps de se mettre pleinement à l'écoute.

- Le 22 août prochain, un autorail stationnera au Heissenstein pour embarquer les participants de la sortie annuelle du club des retraités de la Nosoco. C'est Jules qui le conduira. C'est d'ailleurs lui qui m'a donné cette information. Comme le départ est prévu très tôt, il a obtenu

l'autorisation de stationner l'autorail sur place dès la veille au soir. Il nous suffira de prendre les commandes et d'amener nous-même l'autorail jusqu'à Lautenbach.

- Imbécile ! Et qui va le conduire, toi peut-être ? demanda Philippe visiblement vexé que son plan n'ait pas été retenu.

- Oui, moi ! mon grand-père m'a expliqué et l'autre jour Jules m'a emmené avec lui dans sa locomotive. Il m'a même laissé conduire. Je suppose que ça doit être pareil pour un autorail !

Devant le silence de l'auditoire, il ajouta :

- On envoie une lettre anonyme aux journaux en leur disant de venir en gare de Lautenbach. On fera le parcours en pleine nuit. Il faudra être discret ! Dès qu'on arrive à Lautenbach, on se cache et on laisse l'autorail sur place et comme s'il était venu tout seul ! J'imagine déjà les titres des journaux : « Un autorail fantôme rallie la gare de Lautenbach désaffectée depuis trois ans ». Ça va forcément attirer du monde et là on en profite pour présenter notre combat et obtenir le soutien de tout le monde !

Il y eut un court silence que brisa Norbert en s'écriant :

- Mais c'est génial !

Tout le monde s'extasia sauf Philippe qui restait dans son coin. Le voyant, Norbert lui dit.

- Arrête de faire la gueule et n'oublie pas que les menaces que tu as proférées tout à l'heure en cas de délation valent aussi pour toi !

Il y eut beaucoup de discussions et la mine réjouie de chacun traduisait un regain de motivation. Personne n'osait penser que le projet ne puisse pas aboutir.

- Comment s'organise-t-on ? demanda Annick.

- Il s'agit de faire en sorte que tout se passe bien, dit Pierre en prenant un crayon et une feuille de papier.

Il dessina un plan de la voie.

- Aucun train n'a circulé sur la voie depuis 1971. Il faut donc, dans un premier temps, s'assurer qu'elle est toujours praticable.

- Je propose qu'on s'en charge samedi après-midi, dit Norbert. Ce sera l'occasion d'une belle promenade !

- Bien, juste avant le départ, il faudra ensuite faire le nécessaire pour libérer l'accès à la voie en enlevant les deux grosses traverses qui l'obstruent actuellement. Et pour finir il faudra s'assurer à chaque passage à niveau, qu'il n'y ait pas de risque de collision avec une voiture ou un piéton.

- Cela nous laisse quinze jours pour peaufiner cette action, ajouta Norbert. Si après cela la SNCF n'est pas convaincue !

- Justement j'y viens. Ce coup d'éclat ne suffira pas si on n'a rien à proposer derrière pour persuader la SNCF du bien fondé de notre volonté de remettre en service cette ligne. Et ça, ça va être un gros travail. La ligne a été fermée car il n'y avait plus assez de voyageurs. Il faut imaginer toutes les idées qui pourraient contribuer à persuader la SNCF et les élus locaux de maintenir dans un premier temps la voie ferrée en place, et par la suite de reprendre la desserte ferroviaire.

Tout le monde se mit à réfléchir et c'est Amandine qui fit une première proposition.

- On pourrait faire une pétition auprès des habitants de la vallée ?

- Ca a déjà été fait par les personnels de la SNCF affectés ici, en 1971 lors de la menace de désaffectation de la ligne, mais ça n'a pas servi à grand-chose ! répondit Norbert.

- Oui, mais aujourd'hui, le contexte est différent, si les rails sont déposés il n'y aura plus aucune chance de revoir un jour le train à Lautenbach !

- D'accord, on peut essayer, mais il faudrait déjà avoir des projets concrets à proposer également !

- Et si on faisait un train touristique ? proposa Ludovic. Au printemps je suis allé avec mes parents à Saint Valéry sur Somme et j'ai pris le petit train de la Baie de Somme. C'est une association de passionnés qui a racheté la ligne lorsque la SNCF a souhaité la fermer pour non-rentabilité. On pourrait faire pareil ?

- Oh, oui, ça serait chouette ! dit Julien. Il y aurait des locomotives à vapeur comme à l'époque !

- Si effectivement nous n'avons pas d'autre solution, pourquoi pas, mais je préférerais que la ligne reste en service normal et pas uniquement touristique ! répondit Norbert.

- Et c'est un projet qui va coûter très cher je pense ! ajouta Pierre. Il faudrait trouver quelqu'un qui veuille bien payer !

- Oui, et une personne plutôt riche ! précisa Annick, car personne ne voudra prêter de l'argent à des jeunes comme nous !

- Peut-être que les communes pourraient prendre les coûts en charge en se mettant ensemble ? proposa Ludovic.

- As-tu seulement une idée du coût d'une locomotive ? Moi pas en tout cas ! dit Philippe.

- Bon, on ne trouvera pas de solution aujourd'hui conclut Norbert. Réfléchissez chacun de votre côté et on se retrouve samedi à quatorze heures au Heissenstein.

Le groupe se dispersa. Annick et Pierre rentrèrent ensemble.

- On va se promener ? proposa Pierre.

- D'accord, c'est une bonne idée ! Si tu veux je t'emmène dans mon petit coin secret.

Ils prirent le chemin qui conduisait à la maison d'Annick, puis poursuivirent en direction de la forêt.

- C'est bien que tu aies trouvé l'idée de voler l'autorail, parce que celle de prendre le conducteur en otage ne me plaisait pas vraiment ! dit Annick.

- Je veux bien jouer les voleurs pour la bonne cause, mais pas les meurtriers !

Ayant quitté le chemin au détour d'un chêne, ils s'enfoncèrent dans les broussailles avant de déboucher sur une petite clairière au centre de laquelle trônait un magnifique mélèze.

- Quand je suis triste ou en colère, j'aime bien venir ici. C'est mon coin secret, tu es le premier à qui je le révèle, dit Annick.

- C'est très joli, et si calme !

Tous les deux s'allongèrent sous le sapin et Annick se blottit contre Pierre.

Ils restèrent longtemps allongés sur le tapis d'aiguilles et de mousse, à contempler le ciel et les rayons du soleil à travers les branches tout en écoutant le chant des oiseaux et le bruissement du vent. Au bout d'un moment, Pierre se redressa lentement et contempla Annick qui avait l'air endormie. Alors tel le prince charmant venant réveiller la Belle au Bois Dormant, il posa doucement ses lèvres contre les siennes pour un baiser furtif. Mais, enlaçant son cou de ses bras, elle le garda contre elle pour prolonger cet instant de plaisir. Il eut l'intime conviction que par ce baiser, son destin allait irrémédiablement se lier à celui d'Annick et il en fut rempli de bonheur. Mais il pensa bien vite que tous les deux étaient encore bien jeunes et que cet amour de vacances n'allait peut-être pas survivre à la séparation de la rentrée, à la distance et au temps qui allait passer. Annick remarqua cette expression de tristesse.

- Pierre, pourquoi es-tu triste ?

A suivre...

A MÉDITER



LES RAGOTS



Dans la Grèce antique, Socrate avait une grande réputation de sagesse. Un jour, le grand philosophe fut approché par une de ses connaissances courant vers lui tout excité et lui dit :

- Tu sais ce que je viens d'entendre sur ton ami?
 - Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me le dises, j'aimerais te parler des trois tamis.
 - Les trois tamis ?
 - Oui, poursuivit Socrate. Avant de raconter quoi que ce soit sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que tu veux dire. J'appelle ça le test des trois tamis.
- Le premier tamis est la VERITE. As-tu vérifié si ce que tu allais me dire est vrai ?
- Non, je viens de l'entendre.
 - Très bien ! Donc, tu ne sais pas si c'est vrai.

On continue avec le deuxième tamis, celui de la GENTILLESSE. Ce que tu veux me dire sur mon ami, est-ce que c'est bon ?

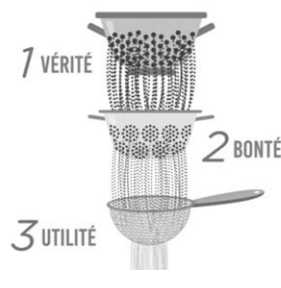
- Oh, non ! Au contraire.
- Alors, interrogea Socrate, tu veux me dire de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas sûr qu'elles soient vraies ?

L'homme commence à être un peu embarrassé.

Peut-être peux-tu encore passer le test du troisième tamis, celui de l'UTILITE. Est-ce utile que je sache ce que tu vas me dire sur cet ami ?

- Non, pas vraiment.
- Alors, conclut Socrate, ce que tu allais me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile. Pourquoi, alors, voulais-tu me dire ça ?

"Les ragots sont une mauvaise chose. Au début, cela peut paraître agréable et amusant, mais à la fin, cela remplit nos cœurs d'amertume et nous empoisonne l'esprit ! "



COMMENT ÇA VA ?

ŒDIPE : La question est complexe.
SOCRATE : Je ne sais pas.
HIPPOCRATE : Tant qu'on a la santé.
DESCARTES : Bien, je pense.
PASCAL : Et vous ? Bien je parie.
GALILEE : Ça tourne rond.
VIVALDI : Ça dépend des saisons.
NEWTON : La question tombe à pic !
SPINOZA : Bien en substance.
SHAKESPEARE : Comme il vous plaira.
FRANKLIN : Du tonnerre !
ROBESPIERRE : Vous perdez la tête !
MARAT : Ça baigne !
CASANOVA : Tout le plaisir est pour moi.
PYTHAGORE : Tout est d'équerre.
BEETHOVEN : En sourdine.
SADE : Foutrement bien.
D'Alembert et Diderot : Impossible de répondre en deux mots.
KANT : Question critique.
HEGEL : Au total, bien.
SCHOPENHAUER : Ce n'est pas la volonté qui manque.
MARX : Ça ira mieux demain.
PAGANINI : Allegro ma non troppo.
DARWIN : On s'adapte...
NIETZCHE : Au-delà de rien, merci.
PROUST : Donnons du temps au temps.
Marie CURIE : Je suis radieuse !
DRACULA : J'ai de la veine.
PICASSO : Ça dépend des périodes.
FREUD : Et vous ?
CAMUS : La question est absurde.
CYRANO : A vue de nez, bien.
EINSTEIN : Relativement bien.
Léonard DE VINCI, lui, se contente de sourire...



Comment ça va?



LES ALIMENTS BONS POUR NOS

DENTS



Le saumon renforce l'émail.

On savait déjà que le poisson était une mine de bienfaits, en raison de sa richesse en oméga 3 (des acides gras essentiels à la bonne santé du cerveau, des yeux et du cœur) ainsi qu'en vitamine D aux propriétés immunostimulantes. On découvre qu'il est aussi un pilier de la santé de notre bouche.

Ses bienfaits : Il contient du fluor qui consolide l'os alvéolaire chargé de soutenir les dents, il renforce l'émail, en le rendant plus résistant face aux agressions menées par les bactéries présentes dans la plaque dentaire ; il assure une protection contre les caries. Il est recommandé d'en consommer une fois par semaine. Vous pouvez le remplacer par des sardines, des maquereaux, des maquereaux ou du thon.

Les carottes préviennent les gingivites.

Cette maladie des gencives peut être extrêmement douloureuse. Elle est due à une infection bactérienne, souvent provoquée par des résidus alimentaires restés coincés entre les dents.

Leurs bienfaits : Croquer dans une carotte permet à la fois de déloger les résidus de nourriture et de produire plus de salive. Son pH neutre rééquilibre ainsi l'acidité de la bouche, évitant qu'elle devienne nocive pour les dents.

Le fromage fortifie la dentition.

A pâte dure ou molle, crue ou cuite, le fromage offre de nombreuses qualités pour la santé bucco-dentaire.

Ses bienfaits : Source de calcium (le plus riche est le parmesan), il apporte de la caséine. Ce duo agit en synergie pour reminéraliser l'émail dentaire et le rendre plus fort face aux attaques acides. Consommez-en chaque jour si possible (environ 30 g).

L'eau élimine les débris alimentaires.

En plus d'hydrater intensément l'organisme, l'eau est une alliée pour lutter contre la mauvaise haleine, aussi appelée « halitose ».

Ses bienfaits : Après chaque repas, boire de l'eau élimine les débris alimentaires et diminue une partie de l'acidité présente dans la bouche. Privilégiez les eaux riches en fluor pour prévenir également les caries. De plus, boire un verre d'eau le soir évite la mauvaise haleine au réveil.

La canneberge combat les bactéries.

Cette petite baie rouge acidulée (aussi appelée « cranberry ») est reconnue pour son efficacité contre les infections urinaires en empêchant l'adhésion des bactéries aux parois de la vessie. Mais elle constitue aussi une arme redoutable contre celles présentes dans la bouche.

Ses bienfaits : Ses antioxydants (les proanthocyanidines) ont la propriété de prévenir la fixation des microbes à l'origine de l'inflammation des gencives et des maladies parodontales. Pensez à en manger chaque jour sous forme de jus, de fruits frais ou séchés.

Le xylitol prévient les caries.

Une envie de sucré ? Tourner vous vers le xylitol, cet édulcorant naturel appelé « sucre de bouleau ». s'il existe à l'état naturel dans certains fruits comme les prunes et les baies, on le trouve sous la forme d'une poudre blanche et fine, proche du sucre. Il peut agrémenter les boissons, les yaourts et les pâtisseries.

Ses bienfaits : Il a le goût du sucre sans son effet agressif sur les dents. Non seulement il lutte contre le développement de la plaque dentaire mais il possède des propriétés antibactériennes et antifongiques. Il prévient des caries en diminuant les bactéries dans la bouche. On le trouve parfois ajouté à la composition des dentifrices.

La pomme nettoie les dents.

Si sa consommation ne remplace en rien un bon brossage, le fait de croquer et de mastiquer une pomme a de nombreux atouts.

Ses bienfaits : Ce fruit contient de l'acide malique, une substance qui lutte contre la formation du tartre, élimine plus de 80% des bactéries présentes dans la bouche et poli en douceur l'émail des dents. En prime, croquer dans ce fruit bien ferme entraîne un léger nettoyage des dents. Chaque jour, en dessert ou collation, offrez-vous une pomme en changeant régulièrement de variétés.

Les bananes et les fraises blanchissent les dents.

Si la consommation de certains aliments comme le vin rouge, les fruits rouges ou encore le thé favorise l'apparition des taches, d'autres ont la propriété de les gommer. C'est le cas des bananes, des fraises, des pêches ou encore des pommes.

Leurs bienfaits : Comme la pomme, ces fruits contiennent de l'acide malique qui élimine les taches de tabac et d'aliments. Cet acide lutte également contre la formation du tartre dentaire.

Le persil donne bonne haleine.

L'halitose est difficile à traiter tant elle peut avoir de causes diverses : un mauvais brossage, une maladie parodontale, une carie, une sinusite... En attendant de consulter votre médecin, vous pouvez traiter le problème grâce au persil.

Ses bienfaits : Parce qu'il est riche en huile essentielle et en chlorophylle, deux actifs aux propriétés antibactériennes et désodorisantes, le persil neutralise les mauvaises odeurs. Il favorise aussi la digestion, ce qui permet de réduire les reflux, autre source d'halitose. Cette plante est à mâcher dès que le besoin s'en fait sentir. Vous pouvez l'utiliser sous forme de bain de bouche : laissez infuser à couvert 1 c. à café de persil dans 250 ml d'eau frémissante durant 5 mn, filtrez et rincez-vous la bouche une à deux fois par jour avec la tisane obtenue.

Les aliments à éviter.

Dans la mesure du possible, limitez ou bannissez les aliments suivants :

- Les produits sucrés : le sucre va nourrir les bactéries présentes dans la bouche et provoquer des attaques acides.
- Les fruits rouges, le vin et le thé ; ils tachent les dents.
- Les agrumes : leur acidité attaque l'émail et contribue à son érosion, qui peut être à l'origine de nombreuses causes de maux de dents.

Conseils pour éviter les intoxications alimentaires



Qu'est-ce que c'est ?

Les intoxications alimentaires font suite à l'ingestion involontaire de bactéries, toxines, parasites ou virus via une alimentation ou des boissons contaminées. La contamination a lieu durant la culture, la récolte, le traitement, le stockage et surtout la préparation.

Les intoxications alimentaires sont en général peu graves et ne nécessitent pas de traitement particulier mais certaines peuvent être mortelles.

Comment se manifestent-elles ?

Nausées, vomissements, crampes abdominales, fièvre, maux de tête et diarrhée sont les symptômes les plus récurrents de l'intoxication alimentaire. Ils apparaissent quelques heures ou quelques jours après l'intoxication et durent moins d'une semaine.

Les intoxications alimentaires causées par des neurotoxines (champignons, fruits de mer) sont les plus virulentes car elles influent sur le système nerveux central : paralysie, salivation excessive, confusion mentale, douleur au visage, éruption cutanée, sudation, vertiges, voire coma, peuvent survenir.

Personnes à risque

Certaines personnes sont plus susceptibles de faire des intoxications alimentaires que d'autres.

C'est notamment le cas des personnes âgées, des femmes enceintes, des nourrissons, des enfants, des malades chroniques (diabète, maladie du foie, maladie auto-immune) et de manière générale, tout individu ayant un système immunitaire affaibli.

Ne pas briser la chaîne du froid

Les intoxications alimentaires les plus courantes sont celles causées par les bactéries et sont directement liées aux modes de conservation et de préparation des aliments. Parmi les bactéries les plus connues, on retrouve la Salmonella, l'Escherichia coli, la Shigella, le Staphylococcus, le Campylobacter et le Clostridium perfringens.

Pour éviter la prolifération de bactéries, quelques précautions sont à prendre au quotidien. Lors des courses, les aliments frais seront pris en dernier et ne seront pas laissés hors du frigo trop longtemps. De même, lors de la préparation des repas, les ingrédients seront sortis au fur et à mesure du frigo pour ne pas être exposés à la chaleur, ce qui favorise le développement bactérien.

Bien laver ses fruits et légumes

Des parasites comme le Giardia lamblia peuvent causer une intoxication alimentaire quand ils sont présents dans les fruits et légumes frais via la terre cultivée. C'est pourquoi il est recommandé de bien laver ses fruits et légumes, même s'ils sont bios.

Pour les laver correctement, faites-les tremper dans du vinaigre blanc puis munissez-vous d'une brosse douce pour les brosser sans les abîmer avant de les rincer à l'eau et de bien les sécher à l'aide d'un torchon ou de papier absorbant.

Bien cuire ses aliments

Une cuisson insuffisante des viandes, des œufs, des poissons, des produits laitiers, des crèmes, de tartes à la crème favorise la prolifération des bactéries.

En outre, certains virus, dus à des produits agricoles, peuvent causer une intoxication alimentaire s'ils sont consommés crus ou après une cuisson insuffisante.

Les bactéries et virus résistent mal à des températures élevées. Bien cuire ses aliments offre ainsi une protection contre les intoxications alimentaires.

Vérifier la comestibilité des aliments

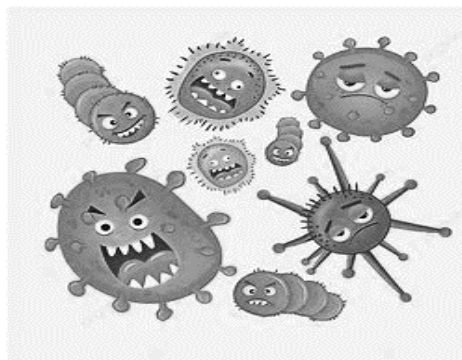
Les intoxications alimentaires peuvent également provenir de la consommation d'aliments qui ne sont pas comestibles, c'est le cas par exemple des champignons.

Les champignons vénéneux et non vénéneux se ressemblent beaucoup. Idem pour les plantes, les baies, etc. En cas de cueillette sauvage, allez systématiquement présenter votre récolte dans une pharmacie avant toute consommation.

Jeter les bouteilles d'eau entamées depuis longtemps

L'eau en bouteille contient des bactéries, a fortiori si on boit directement au goulot et/ou si on réutilise sa bouteille. Il a été prouvé qu'une bouteille d'eau réutilisée contenait 20 fois plus de bactéries que la gamelle d'un chien...

Se servir de l'eau dans un verre et ne pas la réutiliser permet d'éviter le développement des germes. Toutefois, même sans boire à la bouteille, la numération bactérienne de l'eau en bouteilles augmente fortement après 6 semaines si elle n'est pas conservée au frigo. Si le traitement à l'ozone des bouteilles d'eau empêche l'intoxication alimentaire, mieux vaut cependant les réfrigérer après ouverture au cas où des bactéries pathogènes y auraient été réintroduites lors de l'ouverture.



5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR

LE BROCOLI

Le brocoli est un légume disponible de l'automne au printemps : en effet, sa saison s'étale de septembre à avril ! Le brocoli est un légume riche en vitamines et minéraux. Il contient des substances aux propriétés anticancérigènes. Il est très facile à cuisiner sous de multiples préparations. Il est préférable de le consommer cru ou légèrement cuit. Les enfants peuvent s'y habituer très jeunes. Le brocoli peut être aussi blanc ou violet.

C'est un concentré de nutriments :

Le brocoli est un légume extraordinaire ! Il possède une densité nutritionnelle très élevée. Il est riche en vitamine C et en vitamine B9, même lorsqu'il est cuit ou surgelé ! Mais ce n'est pas tout ! Le brocoli, comme d'autres crucifères (choux, navets...), contient des glucosinolates, des molécules qui permettraient de prévenir certains cancers, en agissant en synergie avec la vitamine C et le bêta-carotène.

Le brocoli est aussi source de vitamine C – presque 3 fois plus cru que cuit ! (peau et collagène, système nerveux, fonctions psychologiques, système immunitaire, anti-stress oxydatif), de vitamine B5 – uniquement cru. (anti-fatigue, performances intellectuelles, hormones stéroïdes), de vitamine B9 – (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes), vitamine B6 – uniquement cuit. (système nerveux, immunité).

Le brocoli contient aussi du bêta-carotène (deux fois plus cru que cuit !) et d'autres caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine : bénéfiques pour la santé des yeux), du calcium (surtout cru), du phosphore (cru et cuit), du potassium (quand il est cuit), du magnésium (surtout cru).

Comment le choisir ?

Soyez attentifs à l'allure des têtes, mais pas seulement. La tige sera fraîche et la couleur des têtes, d'un vert éclatant, avec des boutons bien serrés.

Comment le conserver ?

Le brocoli se conserve au frais 4 à 5 jours, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

S'il est sous emballage plastique, enlevez celui-ci au dernier moment. S'il n'en dispose pas, emballez-le avant de le mettre au frais. Vous préservez ainsi les boutons floraux.

Comment le préparer ?

On consomme les jeunes inflorescences, c'est-à-dire les groupes de boutons floraux peu développés mais aussi le pied. Cuisez le brocoli rapidement et avec une cuisson douce. Cela permet de garder le croquant du brocoli, mais aussi une bonne partie de ses ingrédients protecteurs dont les glucosinolates, très fragiles.

Le brocoli se marie avec...

Le brocoli est une star en cuisine ! Cru, à la croque, il se marie très bien avec une vinaigrette au yaourt, du fromage blanc, une mayonnaise allégée à l'apéro, de la moutarde... et toutes les sauces maison. Râpé, il donne du croquant aux salades et aux pâtes, émincé avec d'autres légumes, il donne vie à de délicieux carpaccios végétaux.

Cuit, il permet la création de savoureuses sauces aux légumes pour pâtes, parfume les risottos, les quiches et même les pizzas ! Il se marie aussi très bien avec les légumineuses (lentilles, pois chiches...) et le poisson à la vapeur, ou encore en papillote.



COIN RECETTES



TERRINE DE SAUMON

Ingrédients pour 4/6 personnes : 600 g de filet de saumon (sans peau), 10 cl de vin blanc sec, 30 cl de crème liquide, 2 œufs + 2 jaunes, 2 c à café d'agar-agar, sel, poivre.

Faites cuire le saumon 15 mn à la vapeur. Mélangez la crème avec le vin et l'agar-agar. Portez à ébullition et retirez du feu au premier bouillon. Salez, poivrez et laissez refroidir.

Emiettez grossièrement 250 g de saumon. Mixez-le avec les œufs (entiers et jaunes) et la crème au vin blanc. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez l'émietté de saumon.

Versez la préparation dans une terrine, couverte largement de film alimentaire. Couvrez et placez au moins 6h au frais (idéalement une nuit).

CRUMBLE BUTTERNUT NOISETTES

Ingrédients pour 4 personnes : 1 courge butternut, 2 œufs, 100 g de gruyère râpé, 80 g de farine, 60 g de beurre demi-sel, 50 g de poudre de noisettes, 40 g de parmesan, 1 verre de lait, 1 pincée de muscade, sel et poivre.

Épluchez et coupez la courge en dés. Faites-les cuire dans une casserole avec de l'eau salée (ils doivent être traversés facilement avec un couteau).

Pendant ce temps, mélangez la farine, le parmesan, la poudre de noisettes et le poivre dans un saladier. Faites fondre le beurre au micro-ondes et le versez dans le saladier. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois ou avec les doigts.

Lorsqu'ils sont cuits, égouttez les dés de courge et écrasez-les avec une fourchette. Il faut obtenir une purée grossière.

Ajoutez le lait, les œufs, le fromage râpé et la muscade. Mélangez bien. Salez, poivrez. Versez dans des petits ramequins et saupoudrez généreusement avec la poudre noisette/parmesan. Enfouez à 200°C pendant environ 30 minutes.

ESTOUFFADE DE SANGLIER

Ingrédients pour 6 personnes : 2 kg de viande de sanglier, filet de préférence, 1 litre de vin blanc, 5 clous de girofle, 1 noix de muscade, 5 petits oignons, 3 feuilles de laurier, 1 branche de thym, 10 cl d'huile d'olive, 40 g de saindoux, 250 g de lard, sel et poivre.

Faites mariner la viande coupée en gros dés dans le vin avec les clous de girofle piqués dans l'oignon, la noix coupée, le thym, le laurier, les oignons épluchés et coupés en huit, le sel, le poivre et 8cl d'huile d'olive pendant 2 jours. Sortez la viande de la marinade et faites-la revenir avec le saindoux et le lard.

Passez la marinade au chinois. Mettez la viande dans une casserole en fonte avec la marinade, couvrez. Faites mijoter très doucement à l'étouffée pendant 6 environ. Rajoutez de l'eau régulièrement.

Avant la fin de la cuisson, faites une sauce rousse bien onctueuse : prenez 30 g de farine, faites-la revenir dans les 2 cl d'huile d'olive qui reste, mouillez avec un peu de jus de cuisson.

Incorporez doucement cette sauce à la cuisson, continuez à faire mijoter 1 heure.

QUI SONT-ILS ?

Cette photo doit dater d'une fête de la Jacquerie en 2005. Depuis beaucoup de nos têtes blanches nous ont quittés. Vous souvenez-vous d'eux ?

Les reconnaissez-vous ?





HISTOIRES DROLES



Ecole : La perle des mots d'excuses des parents

« Madame, hier midi, on a mangé des frites et c'était long alors Julien n'a pas pu venir à l'école après. Merci. »

« Madame, excuse pour le retard de Brandon, il m'a dit qu'il avait le vent de face en marchant. Merci Madame. »

« Madame, je m'excuse pour le retard à Tatiana parce que hier matin avec les gosses qui gueulaient et le chien qui dégueulait, c'était carrément le bazar à la maison. »

« Monsieur le Directeur, je ne veux plus que ma fille joue avec Stéphanie car mon mari, bientôt ex-mari, m'a trompée avec sa mère. Merci d'avance Monsieur le Directeur. »

« Madame, veuillez excuser l'absence de Théo la semaine dernière. Mais si vous connaissiez les prix à la montagne hors période scolaire et si vous pouviez le faire, vous le feriez. Je vous remercie de votre indulgence. »

« William n'est pas venu à l'école hier parce qu'il a fait grève. Chacun son tour. »

« Monsieur, Boris n'est pas venu à l'école mardi car il a glissé sur la queue du chat. Il est tombé et il s'est fait griffer. Il nous a fallu aller chez le vétérinaire et le médecin. Rien de grave cependant, ils sont redevenus amis. »

« Madame, vous voulez que j'achète la photo de classe de ma fille ? Non mais, vous avez vu la tête des autres ? Alors, c'est non merci. Cordialement. »

« Madame, je viens de vous voir faire votre créneau. J'espère que vous êtes plus douée pour faire la classe. Bonne journée à vous et sans rancune. »

« Monsieur, mon fils Thibaud était absent ce jour parce qu'il n'était pas là. »

« Monsieur, moi je n'ai pas choisi d'être professeur. C'est donc à vous de trouver les arguments nécessaires pour que Germain fasse ses devoirs. »

« Madame, Yohann a été au coiffeur, de ce fait, il ne doit pas mouiller ses cheveux durant deux jours. Je le dispense donc de piscine. Respectueusement. »

« Monsieur, François était absent à l'école vendredi car nous avons du franchir la Loire, donc nous avons fait le pont ! Merci de votre compréhension. »

« Madame, je sais ce que vous allez me dire : un retard ça va, trois retards, bonjour les dégâts. Désolé donc pour Yohan et merci de votre compréhension, un peu d'humour ça ne fait de mal à personne. »

« Madame, Mathilde ne vient pas à l'école aujourd'hui, le chien a mangé ses baskets. »

JEUX

Petite colline Acceptée	↓	A changer Gangrenés	↓	Respirer Fruitière paissés	↓	Tablettes mobiles Remorqués	↓	Hommes et bêtes	↓
Mallot en T Type, gars	→								
				Enjoliver, omer	→				
Arme à flèches Deux artistes	→								
				Poids à jeter Félins d'Asie	→				
Les planches	→	Fin du jour Un rond	→				Sépare, éloigne		Croise des brins
						Levant Extrait du pavot	→	↓	
Bandit voleur En pépète	→							Fond des étoiles	
				Entre deux mots En gousses	→				
Parfois social Lettre	→					Fleur bleue	→		
				Vraiment entêtés	→				
Choisi par vote	→					Effectue un mélange	→		

Chiffres escamotés

Dans chaque rangée de la grille, on a casé les chiffres de 1 à 6, chacun d'eux n'étant employé qu'une fois. Complétez cette grille de manière à obtenir les totaux indiqués.

		6	1		5	(21)
1	4	5		2		(21)
2	3	6	1		5	(21)
6			1	5	2	(21)
4	1	2	5	6		(21)
	6				4	(21)
(20)	(20)	(24)	(17)	(23)	(22)	(23)

Sudoku

Niveau facile

2			9	4	6			
6	3						5	
		5			6		8	
			2					4
		9	3		7	5		
1				9				
	1		9			8		
	2						9	3
		3	4	8				6

		8		9				
			5			2	3	
3		1		2	4			
			4	9		6		
8	6	5	2				3	
		4	3		8			
						8	5	
	8		4	7		6	1	
2								

	2	9		7		3	5	
				2	6		4	
	4							
5	8			1		4		
9		4				8		6
		2		8			7	5
							6	
	3		7	9				
	9	1		6		5	3	

Niveau moyen

	7		6	3				
						2		
	3			1		9	8	
6							4	5
				7				
5		4						1
		8			4			
			7	8	9			
							6	1

6		3						
		7					3	
			4		8			
4	9			8	7			
	5							9
				4				8
		1						
			2	9		5		
				5		2		7

	5				6			
9						7		
1	6			5	4			
		9						
			1					7
		3				9		2
			8			6		
			9					3
6	4							5

Niveau difficile

		9					3	
4							7	
			5	2	3			
		3						6
6		7		4		9		
			8	1				
				3	9			
9						6		2
	8		6					5

		8						1
			6	9				
			4			5		
								3
8			3	4				9
	2	7						
9				2				
4					1		3	
					5	8	2	

9	7	3	4					
						4	8	
					5	3		
	8						2	
						7		6
1				9	7			
		4	2					
7		5						
			6				1	2

Les grilles qui vous sont proposées comprennent chacune 9 lignes, 9 colonnes, 9 régions de 9 cases délimitées par les traits gras. Vous devez les compléter en plaçant, dans chaque case vide, un chiffre compris entre 1 et 9, qui doit répondre à cette unique condition : Il ne peut apparaître qu'une seule fois par ligne par colonne et par région. Le jeu est donc fini lorsque chaque ligne colonne ou région contient tous les chiffres de 1 à 9 une seule et unique fois.

Solutions dans le prochain numéro. Bon courage !

SOLUTION DES JEUX

(du numéro précédent)

Six-Huit :

Promue – Envahi – Tarifé – Imagée -
Terrée – Indien – Opposé - Nuitée.

Pétition - Maigriot



Mots Fléchés :

Horizontalement

Minimiser
Natalité
Jet – Genet
Diverger
Refus - Use
Se -Il
Wc – Salami
Ar – Série
Bruni
Ce – Loto
Ca – Réséda
Nues - Ses

Verticalement

Pinède - Carcan
Natifs - Rue
Kit – Vues - Re
Mages - Asiles
Filer – Ile - Os
Singularités
Tétées – Mi - Ode
Rétrécies - As



Sudoku

SOLUTIONS DU N° PRECEDENT

Niveau facile

1	4	9	5	6	3	8	2	7
3	8	6	7	2	9	1	5	4
2	5	7	1	8	4	9	3	6
8	1	3	4	5	7	6	9	2
7	6	5	9	3	2	4	1	8
9	2	4	8	1	6	5	7	3
4	7	2	6	9	5	3	8	1
5	3	8	2	4	1	7	6	9
6	9	1	3	7	8	2	4	5

3	4	9	7	5	8	1	6	2
5	6	8	4	2	1	3	9	7
7	1	2	3	9	6	8	5	4
8	7	1	5	3	2	9	4	6
6	9	3	1	7	4	5	2	8
2	5	4	8	6	9	7	3	1
9	8	6	2	1	3	4	7	5
1	2	5	9	4	7	6	8	3
4	3	7	6	8	5	2	1	9

4	6	7	2	1	8	5	3	9
1	3	5	6	9	7	2	8	4
2	9	8	4	3	5	7	6	1
7	4	3	5	8	9	6	1	2
6	8	9	3	2	1	4	5	7
5	1	2	7	4	6	3	9	8
9	7	4	8	6	3	1	2	5
8	5	6	1	7	2	9	4	3
3	2	1	9	5	4	8	7	6

Niveau moyen

2	7	4	3	1	6	8	9	5
8	3	5	7	9	2	1	4	6
1	6	9	5	8	4	3	2	7
6	5	1	4	7	3	2	8	9
4	9	7	2	6	8	5	1	3
3	2	8	1	5	9	6	7	4
9	8	2	6	3	7	4	5	1
5	4	6	9	2	1	7	3	8
7	1	3	8	4	5	9	6	2

1	4	3	8	5	7	6	9	2
7	5	9	1	6	2	4	8	3
2	6	8	4	3	9	5	7	1
4	3	6	2	8	5	7	1	9
5	1	2	7	9	6	3	4	8
9	8	7	3	4	1	2	5	6
6	7	5	9	2	8	1	3	4
8	2	4	5	1	3	9	6	7
3	9	1	6	7	4	8	2	5

6	9	8	1	5	4	2	7	3
5	4	7	3	2	9	1	8	6
1	3	2	7	8	6	5	9	4
4	8	5	2	6	3	9	1	7
9	1	3	5	4	7	6	2	8
7	2	6	9	1	8	3	4	5
3	5	9	4	7	1	8	6	2
8	7	1	6	3	2	4	5	9
2	6	4	8	9	5	7	3	1

Niveau difficile

3	6	4	9	8	5	7	2	1
8	7	5	1	2	4	9	6	3
2	9	1	7	6	3	8	4	5
1	4	8	2	3	7	6	5	9
6	5	9	8	4	1	3	7	2
7	2	3	6	5	9	4	1	8
5	8	2	4	9	6	1	3	7
9	1	6	3	7	2	5	8	4
4	3	7	5	1	8	2	9	6

2	1	8	3	6	9	4	5	7
7	9	4	5	1	8	2	3	6
5	6	3	7	2	4	1	9	8
1	4	2	8	3	7	5	6	9
6	3	9	4	5	2	8	7	1
8	7	5	6	9	1	3	4	2
9	8	6	1	4	3	7	2	5
3	5	7	2	8	6	9	1	4
4	2	1	9	7	5	6	8	3

9	3	2	6	5	1	4	7	8
7	1	5	9	4	8	2	3	6
4	6	8	7	2	3	9	1	5
8	9	7	1	3	6	5	4	2
1	5	6	2	8	4	3	9	7
3	2	4	5	9	7	8	6	1
5	7	3	4	6	2	1	8	9
6	4	9	8	1	5	7	2	3
2	8	1	3	7	9	6	5	4

Petites annonces

A VENDRE

Machine à coudre BROTHER réf : VX 1120 S, très bon état, peu servi.

75 euros à débattre. 06 41 75 08 56

Bibliothèque 2 corps style empire en merisier massif, marque TRICOIRE,
3 portes, vitres biseautées. 183x226x40.

300 euros à débattre. 06 41 75 08 56

Lit en fer forgé –

50 euros 06 43 87 05 25

banc de musculation avec barre et poids

50 euros 06 43 87 05 25

Lave-vaisselle Bosch 2018 12 couverts
livraison possible sur Coulonges-Cohan et environs

250 euros à débattre – 06 88 70 95 61

**Vous souhaitez passer une annonce gratuitement dans le prochain numéro du News
Coulongeois ? (Parution fin janvier 2024) Vous pouvez soit :**

- Envoyer un courriel à l'adresse « mairie.coulonges-cohan@orange.fr » en précisant le contenu de votre annonce, sans oublier vos nom, prénom et coordonnées (téléphone et/ou courriel)
- Découper le bas de la page et le déposer dans la boîte à lettres de la mairie après avoir indiqué le contenu de votre annonce, sans oublier vos nom, prénom et coordonnées (téléphone et/ou courriel)

Descriptif de l'annonce :

NOM Prénom :

Téléphone :

Courriel :