



# Le News Coulongeois



A l'occasion des 80 ans de la libération de Coulonges et Cohan le 28 Août 1944, la mairie a été pavoisée et la cour décorée par 2 voitures emblématiques de la libération, prêtées par l'Association Tardenois du Patrimoine Roulant



N° 95

Automne 2024







# 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 fidèles abonnés et je souhaite la bienvenue aux nouveaux !*

*Notre village a été durement touché par les pluies diluviennes de ces dernières semaines et mes pensées vont avant tout aux habitants qui ont été les plus impactés par ces intempéries.*

*Heureusement la solidarité est présente et nombreux sont les habitants qui se sont mobilisés pour donner un coup de main.*

*Je salue particulièrement les pompiers pour leur mobilisation, et la brigade de nettoyage de l'Orillon qui a commencé un gros travail pour faciliter l'écoulement de l'eau.*

*Et pour tous ceux qui se plaignent et qui râlent, ils doivent se rappeler que l'administration d'une commune est assurée par des personnes dévouées et volontaires qui font ce qu'elles peuvent avec ce qu'elles ont, tout en se*

*débatant avec des directives et autres circulaires qui ne facilitent pas le travail.*

*Alors, si chacun mobilise son énergie à aider plutôt qu'à râler, à participer plutôt qu'à critiquer, à atteindre des objectifs plutôt que se plaindre et être agressif, tout irait bien mieux !*

*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 !*



# **S**ommaire

<b>Informations pratiques .....</b>	<b>4</b>
<b>Etat Civil .....</b>	<b>6</b>
<b>Agenda .....</b>	<b>7</b>
<b>Nouvelles brèves – informations .....</b>	<b>8</b>
<b>Compte-rendu du conseil municipal du 2 juillet 2024.....</b>	<b>9</b>
<b>Les Journées Européennes du Patrimoine 2024 .....</b>	<b>12</b>
<b>80<sup>e</sup> anniversaire de la libération : plantation de l’arbre de la liberté ....</b>	<b>14</b>
<b>Souvenirs de guerre .....</b>	<b>15</b>
<b>Mémoires d’un Coulongeois.....</b>	<b>17</b>
<b>Les inondations de septembre et octobre 2024 .....</b>	<b>12</b>
<b>Eau du robinet ou en bouteille ?.....</b>	<b>20</b>
<b>Recyclage : Que deviennent les piles usagées ? .....</b>	<b>21</b>
<b>Voilà comment l’argent change sans cesse de nom.....</b>	<b>23</b>
<b>Activités créatrices.....</b>	<b>24</b>
<b>50 objets de notre enfance (22 à 24) .....</b>	<b>26</b>
<b>Expressions et proverbes .....</b>	<b>27</b>
<b>Le saviez-vous ? .....</b>	<b>28</b>
<b>Trucs et astuces en vrac .....</b>	<b>29</b>
<b>Un beau jardin .....</b>	<b>31</b>
<b>Dictons .....</b>	<b>32</b>
<b>Hiver.....</b>	<b>33</b>
<b>Dis, c’était comment avant ? .....</b>	<b>34</b>

<b>Dernier train pour Lautenbach - Episode 23.....</b>	<b>35</b>
<b>A méditer .....</b>	<b>39</b>
<b>Réutiliser l'eau de cuisson.....</b>	<b>40</b>
<b>5 fruits et légumes par jour .....</b>	<b>41</b>
<b>Oignons jaunes, rouges ou blancs : lequel choisir .....</b>	<b>42</b>
<b>Qui sont-ils ?.....</b>	<b>45</b>
<b>Histoires drôles.....</b>	<b>46</b>
<b>Jeux.....</b>	<b>47</b>
<b>Solutions des jeux.....</b>	<b>49</b>
<b>Petites annonces.....</b>	<b>51</b>



# Informations pratiques

## La mairie

10, rue de la ferronnerie – 02130 Coulonges-Cohan

Tel : 03 23 69 43 32 – courriel : [mairie.coulonges-cohan@orange.fr](mailto: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 (maire), Joaquim Marques (1<sup>er</sup> 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 21 au 31 décembre 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](mailto: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](mailto: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](http://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). Deux stations de délivrance des passeports biométriques et des cartes d'identité sont à votre disposition :

- Mairie de Fère en Tardenois. Prise de rendez-vous obligatoire au préalable.  
Tél: 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.
- Maire de Seringes et Nesles. Prise de rendez-vous obligatoire au préalable.  
Tél : 03 23 82 21 55 le mercredi, jeudi et vendredi matin ainsi que le jeudi après-midi.

## 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](mailto:fablio@keolis.com)

## Cabinet médical de Fère en Tardenois

Le cabinet médical, au 14 Rue de la Goutte d'Or à Fère en Tardenois (ancien site « Tubest »), accueille les Docteurs Charles GODDAERT, Claire-Emmanuelle PETIT FRERE, Anne-Sophie CHARLÉ, Clément GUILLEMIN et Vincent NOBLECOURT.

Attention, nouveau numéro de téléphone 03 75 05 01 85.

Il est possible de prendre rendez-vous par Internet : <https://www.polesante-gouttedor.fr>

## 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

Marie-France JACQUEMINET et Hervé GENNO le 31 août 2024

## Elle est venue au monde

Eloïse PEREIRA DA SILVA le 7 août 2024

## Ils nous ont quittés

Jean-Marie MARICOT le 5 octobre 2024

Gilbert GORGERY le 15 octobre 2024

## Nouveaux habitants

Wendy MORET, 3 Les Neaux

Mallorie DUDAULT et Adrien HATON, 20 rue du Poinçon

Cindy LHOMME et Geoffrey VITRY, 6 rue des Cours

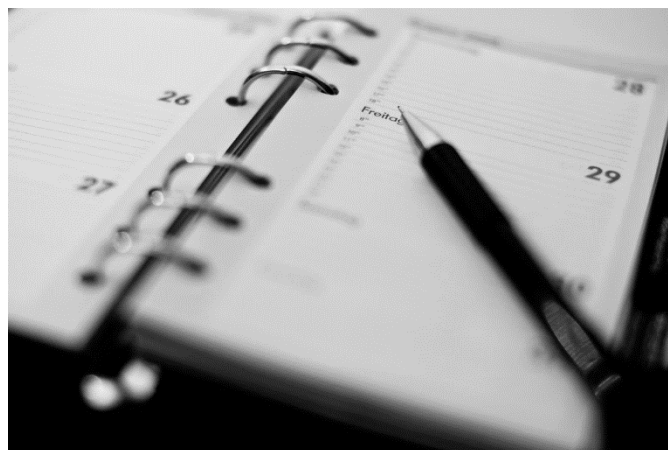
Christophe JAMA, 13 Villomé

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

- Vendredi 8 novembre à 18 h 30 : Tirage au sort des parts d'affouage.
- 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.
- Dimanche 17 novembre : Concours de belote organisé à la mairie par le club loisirs et détente
- Vendredi 22 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 seront distribués dans les boîtes aux lettres).
- Samedi 7 ou dimanche 8 décembre après-midi : 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. Précisions ultérieurement sur la date et l'horaire.
- Samedi 4 janvier 2025 à 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 2024.



# Nouvelles brèves – informations

## Tennis club

L'assemblée générale du tennis club de Coulonges s'est déroulée en septembre dernier. Le nouveau bureau est composé de Nathan CARON, président, Alexandre TURPIN, trésorier, et Constance COLMART secrétaire.

## Tempête Kirk

Le 9 octobre la tempête Kirk n'a pas épargné la commune de Coulonges-Cohan. Une déclaration de catastrophe naturelle a été effectuée dès le lendemain. Nous attendons la parution de l'arrêté.

Pour les sinistrés UNIQUEMENT la déchetterie de Villers-sur-Fère est ouverte sans rendez-vous

Des dons ont été déposés en mairie. Les sinistrés qui en ont besoin peuvent se renseigner au 03.23.69.43.32 ou passer aux heures d'ouverture de la mairie.

## Vergers Communal

Le verger se porte bien. Les premières poires et pommes ont été récoltées. Les cassissiers ont bien grandi et devraient être prochainement rejoints par des groseillers. Une jolie clôture est venue délimiter le verger et son entrée est désormais surveillée par Amédée, le gardien du verger. Il reste encore à trouver un point de chute au tas de broussailles et déchets verts qui occupe encore une bonne place dans le verger.

Si vous souhaitez faire don d'arbres ou arbustes fruitiers ils sont les bienvenus. Signalez-vous à la mairie, merci d'avance.



# COMPTE-RENDU DU CONSEIL MUNICIPAL

## DU 2 JUILLET 2024

L'an deux mil vingt-quatre, le deux juillet à dix-neuf heures, le Conseil Municipal légalement convoqué, s'est réuni sous la Présidence de Madame Véronique STRAGIER, Maire.

### Etaients présents :

Véronique STRAGIER - Joaquim MARQUES - David ALEXANDRE - Vincent CONRAD - Caroline COUDRAIN - François LECLERE - Joël PLISTAT - Fabrice MUTTE (arrivé à 19 h 11) - Régine STOFFERIS.

Absent excusé : Christian BARBIER

Secrétaire de Séance : Mme Caroline COUDRAIN

Le procès-verbal de la dernière séance est adopté à l'unanimité

\*\_\*\_\*\_\*\_\*

### OBJET : SOCIÉTÉ SPL-XDEMAT

La société publique locale (SPL) 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, la commune de Coulonges-Cohan 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.

Au 20 mars 2024, SPL-Xdemat comptait 3 282 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 mars 2023, 124 actions ont été vendues à des collectivités ou groupements de collectivités pour leur entrée au sein de SPL-Xdemat et 8 ont été rachetées pour permettre à 8 actionnaires de sortir de la société, faute d'utilisation des outils proposés. 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 : 6 557 actions soit 51,08 % du capital social,
- le Département de l'Aisne : 659 actions soit 5,13 % du capital social,
- le Département des Ardennes : 272 actions soit 2,12 % du capital social,
- le Département de la Marne : 559 actions soit 4,35 % du capital social,
- le Département de la Haute-Marne : 267 actions soit 2,08 % du capital social,
- le Département de Meurthe-et-Moselle : 322 actions soit 2,51 % du capital social,
- le Département de la Meuse : 505 actions soit 3,93 % du capital social- le Département des Vosges : 356 actions soit 2,77 % du capital social,
- les communes et groupements de communes : 3 341 actions soit 26,03 % du capital social détenues par 3 274 actionnaires.

Sur ces 3 341 actions communales et intercommunales, 527 sont auboises, 527 axonaises, 355 ardennaises, 286 marnaises, 430 haut-marnaises, 616 meurthe-et-mosellanes, 121 meusiennes et 479 vosgiennes.

Ainsi, les 12 838 actions de la société, tous actionnaires confondus, se ventilent comme suit sur les 8 territoires départementaux de la SPL :

Territoire départemental	Nombre d'actions	%	Nombre d'actionnaires	%
Aube	7 084	55,18 %	500	15,23 %
Aisne	1 186	9,24 %	526	16,03 %
Ardennes	627	4,88 %	350	10,66 %
Marne	845	6,58 %	277	8,44 %
Haute-Marne	697	5,43 %	416	12,68 %
Meurthe-et-Moselle	938	7,31 %	612	18,65 %
Meuse	626	4,88 %	122	3,72 %
Vosges	835	6,50 %	479	14,59 %
Total	12 838		3 282	

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

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 à la commune de Coulonges-Cohan de bien vouloir :

- approuver la nouvelle répartition du capital social de la société publique locale dénommée SPL-Xdemat, divisé en 12 838 actions, telle que figurant dans la liste des actionnaires annexée à la présente et faisant apparaître la ventilation territoriale suivante :

- le Département de l'Aube : 6 557 actions soit 51,08 % du capital social,
  - le Département de l'Aisne : 659 actions soit 5,13 % du capital social,
  - le Département des Ardennes : 272 actions soit 2,12 % du capital social,
  - le Département de la Marne : 559 actions soit 4,35 % du capital social,
  - le Département de la Haute-Marne : 267 actions soit 2,08 % du capital social,
  - le Département de Meurthe-et-Moselle : 322 actions soit 2,51 % du capital social,
  - le Département de la Meuse : 505 actions soit 3,93 % du capital social
  - le Département des Vosges : 356 actions soit 2,77 % du capital social,
  - les communes et groupements de communes : 3 341 actions soit 26,03 % du capital social, détenues par 3 274 actionnaires ;
- donner pouvoir au représentant de la commune de Coulonges-Cohan 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.

La commune de Coulonges-Cohan après en avoir délibéré à l'unanimité accepte les propositions ci-dessus.

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

**OBJET** : Réalisation d'un emprunt auprès de la Caisse d'Epargne Hauts de France (long terme)

Pour financer la rénovation du bâtiment postal communal, le Conseil Municipal, après en avoir délibéré à l'unanimité décide de contracter auprès de la Caisse d'Epargne Hauts de France un emprunt ayant les caractéristiques suivantes :

- Montant : 130 000 €
- Durée : 12 ans
- Périodicité : trimestrielle
- Mode de remboursement : échéances constantes
- Taux fixe : 4,16%
- Commission d'engagement : 260 €

Madame le Maire est autorisée à signer tout document relatif à cette opération.

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

**OBJET** : Réalisation d'un crédit-relais TVA et subventions auprès de la Caisse d'Epargne Hauts de France

Pour financer la rénovation du bâtiment postal communal, le Conseil Municipal, après en avoir délibéré à l'unanimité décide de contracter auprès de la Caisse d'Epargne Hauts de France, un crédit-relais TVA et subventions ayant les caractéristiques suivantes :

- Montant : 200 000 €
- Durée : 24 mois
- Périodicité des intérêts : trimestrielle
- Amortissement in fine
- Taux fixe : 4,16%
- Commission d'engagement : 400 €

Madame le Maire est autorisée à signer tout document relatif à cette opération.

## Commémoration des 80 ans de la libération de Coulonges et Cohan le 28 août 1944

Dimanche 22 septembre l'association Coulonges-Cohan un autre regard a décidé de profiter des Journées Européennes du Patrimoine, pour commémorer le 80<sup>e</sup> anniversaire de la libération de la commune. Si cela était assez éloigné de la première thématique nationale (patrimoine maritime...) cette commémoration correspondait parfaitement à la seconde thématique (itinérances).

Cette itinérance des américains depuis Paris libéré le 25 août 1944, jusqu'à Berlin a été très bien présentée par Henri Maurel, enfant de Coulonges, lors d'une conférence très intéressante et qui a réuni une cinquantaine de personnes. Elle a été suivie d'une déambulation dans le village à la recherche des lieux emprunts de souvenirs du petit Henri qui avait 4 ans en 1944.

Un arbre de la liberté a été planté à cette occasion par Véronique Stragier, maire de Coulonges-Cohan, et Vincent Conrad, président de l'association, non loin du monument aux morts, près de l'église.



Une exposition était consacrée à la présentation de témoignages d'anciens de la commune qui ont vécu cette période sombre de l'histoire. Les enfants des écoles ont également participé à la commémoration en créant dessins et affiches.

La manifestation s'est terminée par le verre de l'amitié.

L'association tient à remercier tout particulièrement Henri Maurel pour la qualité de sa conférence, l'Association Tardenoise du Patrimoine Roulant pour la mise à disposition de la Jeep et de la Celtaquatre qui ont embelli la cour de la mairie, ainsi que Freddy Dussart et Danièle Leneuve pour le prêt des drapeaux.



# Discours de Mme le Maire à l'occasion de la plantation de l'arbre de la liberté



*Bien chers tous*

*C'est avec beaucoup de plaisir et de fierté que je me retrouve parmi vous pour planter l'arbre de la liberté à Coulonges-Cohan.*

*Ce 22 septembre 2024 nous nous sommes replongés dans l'histoire de Coulonges et de Cohan. Les habitants ont souffert durant ces si longues années de guerre et l'on peut comprendre leur joie immense et leur soulagement lorsque les alliés arrivèrent fin août 1944.*

*Et pour commémorer aujourd'hui les 80 ans de la libération de Coulonges et Cohan, nous plantons cet érable qui sera la marque indéfectible de notre reconnaissance pour notre liberté à tous.*

*Dans la culture japonaise, l'érable est considéré comme un symbole de longévité, de sagesse et de prospérité. Nous devons croire de toutes nos forces à cette symbolique car comme l'avaient dit nos anciens « plus jamais ça ! »*

*Oui l'arbre c'est la liberté mais c'est aussi plus que cela, l'arbre c'est la vie ! Les hommes et les arbres sont liés de manière indéfectible. Cet érable que nous plantons aujourd'hui est une mine de richesse pour aujourd'hui, demain et après-demain.*

*Victor Hugo avait parlé de la symbolique de l'arbre lors d'un discours suite à la révolte de 1848 et il avait déclaré ceci : « C'est un beau et vrai symbole pour la liberté qu'un arbre ! La liberté a ses racines dans le cœur du peuple comme l'arbre dans le cœur de la terre. Comme l'arbre, la liberté élève et déploie ses rameaux dans le ciel, comme l'arbre, elle grandit sans cesse et couvre des générations de son ombre ».*

*Avant de terminer, je voudrais remercier toute l'équipe de l'association « Coulonges-Cohan, un autre regard » dont les nombreuses recherches ont permis à cette journée d'être une réussite. Merci aussi à tous les auteurs de témoignage qui ont contribué à la richesse de cette journée.*

# Souvenirs de guerre

*Geneviève STOFFERIS, né le 5 janvier 1933 à Cohan*

## L'évacuation

Un jour de mai 1940, on nous conseille de partir, tout laisser, ne prendre que le strict nécessaire. Nous partons donc vers l'inconnu avec une charrette et des chevaux. Ma petite sœur a 9 mois et moi 7 ans 1/2. Notre première nuit, nous la passons couchés sous la charrette. Il ne fallait surtout pas utiliser de draps ou vêtements clairs, trop repérables par les avions ennemis. Durant le trajet, nous sommes obligés de nous réfugier dans les buissons pour échapper au mitraillage des avions ennemis. Nous nous arrêtons pour abreuver les chevaux, certains nous faisaient payer. Il fallait aussi manger et trouver du lait pour ma petite sœur, nous n'étions pas toujours bien reçus. De temps en temps, la Croix-Rouge nous donnait à manger et des vêtements. On couchait souvent dans la paille des granges. A l'arrivée Nous avons eu de la chance de tomber sur de braves gens pour nous accueillir mais certains autres ne nous aimaient pas et nous appelaient « les boches du nord » ou « vermine du front ». Nous sommes passés sur le pont d'Orléans pour nous diriger à Buxières d'Aillac dans l'Indre, zone libre de la France coupée en deux. J'étais contente de voir un vrai grand pont, autre chose que celui de Cohan... Nous ne sommes pas restés longtemps dans cette famille accueillante, 3 mois... et nous sommes remontés. Cette fois le pont d'Orléans était démoli, nous sommes passés cette fois sur un pont de bois.

## Le retour

Quand nous sommes rentrés, plus rien ni volaille, ni bestiaux et de la paille plein la maison. Pour la suite de l'occupation, à la campagne c'était assez calme. Beaucoup de Parisiens s'y sont réfugiés, au moins, ils avaient à manger grâce aux fermes. Mais pour le ravitaillement en général, il y avait des cartes de restriction. Mais le principal était qu'on vivait chez nous.

## La libération

Puis il y a eu enfin le débarquement des Américains. Mais il y a fallu encore du temps pour arriver jusqu'à nous.

Quand nous avons appris qu'ils approchaient de notre région, quelques hommes ont été envoyés en haut du bois pour les guetter. Ils revenaient quand un camion a été

mitraillé en bas de la côte de Dravegny. Alors, ils se sont cachés dans les champs. Quand les Américains sont arrivés à Coulonges, un char brûlait au milieu de la route, devant la villa Marcelle. Ce qui les a obligés, pour pouvoir traverser, à passer dans le terrain derrière la villa, en défonçant bien sur le terrain.

A Cohan, ma future belle-sœur attendait leur arrivée au coin de la ferme. Ce n'était pas prudent car il y avait encore parfois des chars allemands qui passaient.

On nous avait plutôt conseillé de quitter nos habitations se trouvant sur leur passage. Ma famille s'est réfugiée chez ma tante rue de Fond de Bois. Un avion américain en flammes est passé au-dessus de Cohan la nuit et s'est écrasé vers Raray. Il a explosé au sol et fait beaucoup de dégâts sur les toits du village en déplaçant les tuiles. Heureusement qu'il ne s'est pas écrasé sur le village !

Les Américains distribuaient du chocolat et nous ont fait connaître les chewing-gums. Lors du passage des Américains, M L. est sorti, étonnant tout le monde. C'était le chef de la résistance d'un groupe local. Sur le point d'être arrêté, il s'était réfugié chez ses parents et se cachait dans une énorme cheminée au 1<sup>er</sup> étage s'il venait quelqu'un. Personne ne s'en serait douté !

Il y a eu des femmes tondues, celles qui avaient fréquenté des Allemands. On les faisait marcher derrière les chars pour traverser le village. Pour la plupart, leurs maris étaient prisonniers, certains avaient juste fini leur service militaire de deux ans à l'époque, ce qui faisait sept ans d'absence. Les femmes ont été obligées de faire le travail de leurs hommes. Les prisonniers allemands étaient comme les Français, ils n'avaient pas demandé à être là.

*L'association « Coulonges-Cohan un autre regard »  
A édité un recueil de souvenirs de guerre de  
32 pages, avec les souvenirs et témoignages  
de plusieurs anciens du village. Le livret est  
proposé à 5 euros au profit de l'association.*

*Pour vous le procurer, contactez Régine  
au 06 14 89 45 86*



# **MEMOIRES D'UN COULONGEOIS**

## **FANFARE MUNICIPALE 1920**

En 1920, après les vides causés par la guerre dans les rangs des musiciens et la destruction presque totale du matériel, quelques musiciens se regroupèrent à huit et achetèrent des instruments. Avec leur directeur M. Liévrat, ils entreprirent le relèvement de la fanfare. Ensuite avec leur formation d'élèves, le produit des concerts donnés par les jeunes garçons et filles, les sorties dans les fêtes locales et surtout les cotisations et les dons des membres honoraires, le rééquipement s'organisa.

Vinrent les réparations des dommages subis qui permirent le rachat d'instruments et de partitions.

La fanfare put compter une trentaine d'exécutants sur les rangs avec le concours amical des Férois, les Prioux père et fils, Dremeaux, Oget, Pasquier, Barberousse et Casez qui figuraient à l'effectif, certains jusqu'en 1939 en assurant fêtes et concerts.

En 1930, concours à Luxembourg, 1931 à Strasbourg, 1933 le Maire et 1937 à Gien. C'était l'époque des récompenses aux efforts fournis.

## **LES SAPEURS POMPIERS**

Rééquipement également pour nos sapeurs-pompiers qui n'utiliseront plus la pompe à bras. Avec M Damery, maire, un emprunt fut lancé dans la Commune pour l'achat d'une motopompe tractée de 60m<sup>3</sup>. Ainsi motorisé, le Corps de Coulonges devint centre secondaire de secours avec une vingtaine de volontaires.

## **SOCIETE DE TIR L'UNION**

Après la remise en état de la butte de tir, la construction d'un stand, la dotation de nouveaux fusils (les cartouches récupérées ne manquant pas) la société reprit son activité jusqu'en 1939. Cette période d'après-guerre fut certainement la plus prospère quant à la fréquentation des tireurs et des résultats obtenus.

Les délégations sélectionnées ayant concouru un peu partout dans l'arrondissement sont revenues chaque fois victorieuses.

Le challenge des Anciens Combattants mis en compétition et qui devait être gagné 3 années de suite pour en devenir propriétaire est resté acquit à la société. Il était exposé chez M Liévrat Président. Après la seconde guerre, le stand ayant été démoli en 1940, la société a cessé d'exister.

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

# Les inondations de septembre et octobre 2024



Après un printemps et un été particulièrement pluvieux cette année, la météo s'est déchaînée sur notre commune et sur la région, à deux reprises en très peu de temps. Notre commune, déjà fortement impactée par les inondations de juillet 2021, a payé un lourd tribut le 26 septembre puis surtout le 9 octobre dernier, avec des pluies continues sur près de 24 h. Est-ce une conséquence du dérèglement climatique ? Comment anticiper ces épisodes ? Malgré l'intervention de la brigade des bénévoles pour un premier nettoyage du cours de l'Orillon le samedi 5 octobre afin de faciliter l'écoulement de l'eau, les quantités de pluie ont été si importantes que rien ne pouvait être fait pour empêcher cette catastrophe. La municipalité et les auteurs du journal s'associent aux victimes des inondations et leur assurent tout leur soutien.



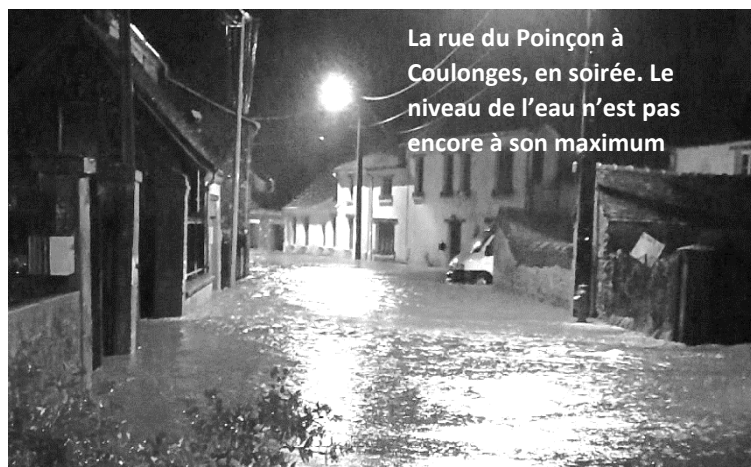
## Entre 50 et 60 maisons impactées par les inondations à Coulonges-Cohan dans le sud de l'Aisne

La commune de Coulonges-Cohan dans le sud de l'Aisne n'a pas été épargnée par la tempête Kirk, ce 9 et 10 octobre. Plusieurs maisons sont complètement inondées.

Le passage de la tempête Kirk n'a pas évité, ce 9 et 10 octobre, le village de Coulonges-Cohan. Située dans le sud de l'Aisne, cette petite commune a été frappée de plein fouet par la violence des précipitations. « *Entre 50 et 60 maisons sont fortement touchées. Certaines sont complètement inondées, les habitants ont dû se réfugier au premier étage* », témoigne la maire, Véronique Stragier.

Les habitations implantées à proximité de l'Orillon, l'un des principaux cours d'eau, sont davantage touchées. Quelques Coulongeois ont dû quitter leur domicile. « *C'est monté très rapidement et ça a du mal à diminuer* », note-t-elle. L'école maternelle a elle aussi subi les conséquences de ces inondations et est, pour l'heure, fermée.

La maire évoque également la colère des villageois face à l'interdiction de curer les fossés et les cours d'eaux. « *On n'a pas le droit de s'en occuper, on peut juste retirer les branches* », se désole-t-elle avant de retourner panser les plaies du village.



La situation de la commune a également été évoquée dans le journal national de 20 h. France 2 vendredi 11 octobre.



# EAU DU ROBINET OU EN BOUTEILLE ?



Plus économique et plus écologique, l'eau du robinet est souvent boudée par les consommateurs qui doutent de sa pureté (craignant pesticides, nitrates et plomb) et lui reprochent son goût de chlore. Faut-il pour autant lui préférer l'eau en bouteille ? L'eau que l'on boit – sans risque pour la santé – est distribuée soit au robinet, soit en bouteille. Mais il est souvent difficile de choisir entre les deux tant les avis sont partagés.

## **L'eau du robinet**

D'origine souterraine ou superficielle (rivières, lacs...), l'eau du robinet subit plusieurs traitements avant d'être distribuée. Une soixantaine de paramètres microbiologiques, physicochimiques et radiologiques sont recherchés par l'Agence régionale de santé (ARS).

Pour vérifier sa qualité, vous pouvez consulter les sites du ministre de la Santé ou de la mairie, ou les « info-factures » annexées chaque année à votre facture d'eau.

En l'absence de consignes particulières, elle peut être consommée sans risque, car la pollution par les nitrates est rare aujourd'hui et les dépassements de normes sur les pesticides peu fréquents.

Autre atout : elle est environ cent fois moins chère que l'eau en bouteille et ne produit aucun déchet ! Suivez toutefois ces quelques conseils :

- Laissez couler l'eau quelques secondes avant de prélever celle que vous consommerez ;
- n'utilisez que de l'eau provenant du robinet d'eau froide pour la boisson, la préparation ou la cuisson des aliments ;
- placez-la dans une carafe (en verre ou en inox) ouverte pendant quelques heures dans le réfrigérateur pour éliminer un éventuel goût de chlore.

## **Les eaux en bouteille**

Les eaux conditionnées en bouteille sont essentiellement de deux types : minérale naturelle et de source. Elles proviennent exclusivement d'eaux souterraines, microbiologiquement saines. Elles ne peuvent faire l'objet d'aucun traitement de désinfection. Les eaux minérales naturelles se distinguent par une composition en minéraux (d'où leur nom) et en oligo-éléments (calcium, magnésium, fer...) stable. Selon leur composition (sulfate, calcium, sodium, fluor. Etc.), certaines peuvent avoir des effets favorables pour la santé ou, au contraire, être peu recommandées. Comme l'eau du robinet, les eaux embouteillées font l'objet de contrôles sanitaires stricts par les Agences régionales de santé (ARS).

## **Des eaux toujours transparentes ?**

Pourtant, début 2024, une enquête révélait des pratiques contestables dans l'industrie de l'eau en bouteille (Perrier, Vittel, Contrex, Hépar). Alors à quelle eau se fier ?

A moins d'habiter dans une région où l'eau du robinet n'est pas potable ou d'avoir un système immunitaire affaibli, vous pouvez la boire en toute confiance. En France, elle est l'un des aliments les plus contrôlés. Si vous hésitez toujours, le mieux est d'alterner eaux minérales, de source et du robinet pour avoir un apport équilibré en nutriments. Reportez-vous à l'étiquette, qui indique la composition de l'eau et choisissez en fonction de vos besoins. En cas de doute, demandez un avis médical.

# Recyclage :

## Que deviennent les piles usagées ?



Sur 100 piles mises sur le marché, on estime à 15 celles qui ne sont pas triées par les ménages. Pourtant, le recyclage de ces dernières est primordial pour limiter les impacts sur l'environnement et les risques sur la pollution.

### **Le recyclage des piles, quésako ?**

Le recyclage des piles se fait généralement en quatre étapes, la première d'entre elles étant la collecte. On récupère en effet les piles auprès des dizaines de milliers de points de collecte partout en France (petites ou grandes surfaces, déchèteries, entreprises, écoles, etc.), avant qu'elles ne soient envoyées dans un centre de tri.

Une fois réceptionnées, les piles sont placées sur une table de tri, et séparées de manière mécanique. Il existe en effet plusieurs types de piles (Alcaline-Saline, NiMh, NiCd, Lithium, Plomb...) qu'il est indispensable de séparer correctement afin d'optimiser le recyclage.

S'en suit alors le broyage, qui n'est utilisé que pour les piles alcalines et salines, et ce afin de séparer l'acier de la "Blackmass", un mélange de divers matériaux tels que le zinc, le manganèse et le carbone.

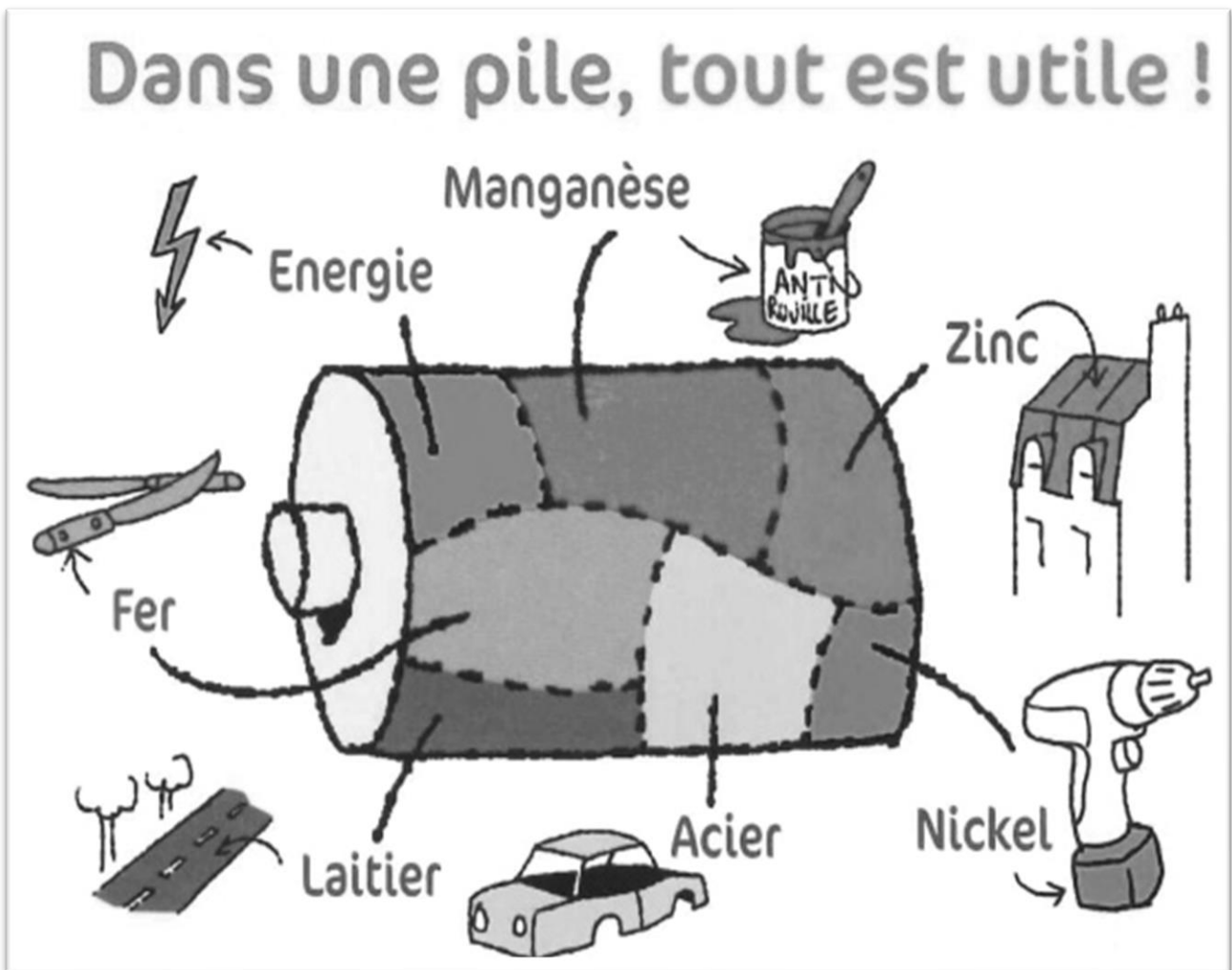
La "Blackmass", présentée sous forme de poudre, est alors acheminée vers une filière de traitement, afin d'en recycler le zinc. De leur côté, les autres types de piles (NiMh, NiCd, lithium...) sont envoyés vers des usines de traitement dédiées.

### **Le recyclage des piles, pourquoi est-ce si important ?**

Selon l'Ademe, 1 570 millions de piles et accumulateurs (PA) tous types confondus ont été mis sur le marché en 2020, soit l'équivalent de 272 975 tonnes. Leur recyclage est important pour différentes raisons. Lorsque les piles sont

endommagées, elles laissent échapper des produits chimiques dans les sols et les océans. En plus d'être nocif pour l'environnement, ces matériaux sont dangereux pour la santé humaine.

Autre raison pour laquelle le recyclage des piles est primordial : la réduction des besoins en matières premières. Les entreprises de production en utilisent pour créer des piles, et ce alors que ces matériaux ne sont pas renouvelables et que leur extraction est coûteuse. La nécessité et l'utilisation croissantes des piles entraînent logiquement une demande plus importante de ces matériaux. Or, en recyclant vos piles usagées, vous contribuez à préserver les ressources tout en réduisant le besoin toujours croissant de ces matières premières.



# VOILÀ COMMENT L'ARGENT CHANGE SANS CESSÉ DE NOM POUR NOUS ÉCHAPPER

À L'ÉCOLE : Il se fait appeler : frais.

EN BANQUE : prêt.

EN BOURSE : devises.

AU TRIBUNAL : amende.

AUX IMPOTS : taxes.

À L'ÉGLISE : dime.

AU RESTAURANT : addition.

DANS LE MARIAGE : dot.

DANS L'IMMOBILIER : loyer.

CHEZ LE FONCTIONNAIRE : salaire.

CHEZ LE CHÔMEUR : allocation.

CHEZ LE RETRAITÉ : pension.

CHEZ L'AVOCAT : honoraire.

CHEZ LE DÉPUTÉ : émoluments.

CHEZ LE KIDNAPPEUR : rançon.

CHEZ LE VOLEUR : butin.

CHEZ LE CRÉANCIER : dette.

CHEZ UNE VICTIME : indemnisation.

CHEZ UNE PROSTITUÉE : la passe.

DANS LE TESTAMENT : héritage.

CHEZ UN POLITIQUE : pot-de-vin.



# Activités créatrices

Comment faire sa colle, sa peinture et sa pâte à modeler maison ?



## Préparer de la colle pour vos activités créatives

On peut difficilement se passer de colle lorsque l'on se lance dans des activités créatives ! Heureusement, cela se prépare facilement avec de la farine.

*Ce qu'il faut :*

- *Un verre de farine classique*
- *Un verre d'eau*
- *Une cuillère à soupe d'eau*

Les étapes :

Tout d'abord, mélangez les ingrédients secs dans la casserole. Ensuite, ajoutez-y l'eau et faites cuire le tout à feu en mélangeant régulièrement pour éviter les grumeaux. Puis surveillez la texture de votre mélange et ajustez en farine ou en eau si c'est trop liquide ou pâteux. Suite à cela, vous pourrez utiliser votre peinture pour coller du papier, des étiquettes ou du carton par exemple. Si vous n'utilisez pas tout en une fois, sachez que cette préparation se garde au frigo pendant deux jours environ.

Petit bonus : Multipliez les doses par dix pour obtenir une colle à papier peint efficace. N'oubliez pas d'ajouter un verre d'essence de térébenthine par litre de préparation pour un séchage optimisé et pour chasser les insectes.

## Préparer de la peinture de toutes les couleurs

Autre indispensable des activités créatives, la peinture est ce qui ajoute les touches colorées nécessaires à la réussite de toute œuvre. Elle apporte tout simplement gaieté et vie aux dessins !

*Ce qu'il faut :*

- *500 ml d'eau*
- *50 g de farine*
- *45 g de sucre*
- *8 g de sel*
- *Colorants alimentaires*

### Les étapes :

À l'exception des colorants alimentaires, versez tous vos ingrédients dans un seul et même contenant et faites cuire à feu doux en mélangeant régulièrement. Petit à petit, vous allez voir le mélange prendre une consistance plus épaisse. C'est bon signe ! Enfin, il ne vous restera plus qu'à répartir votre pâte dans des pots différents et d'ajouter des colorants pour créer vos couleurs. Ici, quelques gouttes suffiront aisément.

Petit bonus : Même si c'est fait maison, vous n'êtes en rien limité et pouvez tester des mélanges différents pour varier les rendus lors de vos activités créatives. Par exemple, si vos chères têtes redoutent l'heure du bain, vous pouvez concocter une super peinture à badigeonner sur les murs et qui part au rinçage. Il est également possible de préparer de la peinture aquarelle, pailletée pour plus d'originalité et même gonflée effet 3d pour rester sur un support papier classique !

## Fabriquer une pâte à modeler maison

Pouvoir modeler des formes permet de varier un peu les activités manuelles, d'où le succès de la pâte à modeler non toxique et comestible ! En effet, plonger ses mains dans de la pâte offre un moment sensoriel très différent du simple dessin. Et puis cela permet de créer des personnages décoratifs ou de jouer.

### *Ce qu'il faut :*

- 250 ml d'eau
- 135 g de sel
- 115 g de farine
- 55 g de fécule de maïs
- 30 ml d'huile
- Colorants alimentaires

### Les étapes :

Pour commencer, mélangez soigneusement la fécule et la farine dans un saladier. Dans un autre saladier, diluez les colorants dans de l'eau. Ensuite, mélangez le tout et incorporez-y l'huile. Après avoir malaxé suffisamment, faites cuire le tout à feu doux en veillant à toujours bien remuer. Lorsqu'elle devient difficile à malaxer et qu'elle se détache des bords de la casserole, c'est prêt ! Laissez bien refroidir avant l'utilisation et conservez jusqu'à deux mois dans des pots hermétiques.



# 50 OBJETS DE NOTRE ENFANCE (22 à 24)

**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 !**

## **22. L'eau de Cologne**

Rappelez-vous la sensation de l'eau de Cologne sur votre peau... Alors que les parfums n'étaient accessibles qu'aux plus riches, l'eau de Cologne permettait de sentir bon à moindre coût.

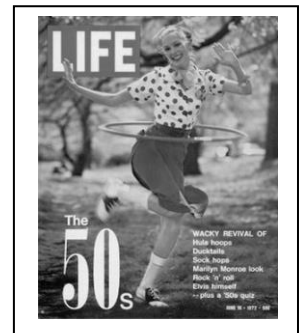
A la fin des années 60, elle est de plus en plus considérée comme une vieillerie et semble être laissée de côté... pour revenir au goût du jour depuis quelques années.



## **23. Le Hula Hoop**

Ce jeu, apparu à la fin des années 50 aux Etats-Unis, a été très populaire auprès des petites filles dans les années 60. Il s'inspire, à l'origine, d'un cercle en bambou utilisé en Australie pour faire de l'exercice.

Mais le Hula Hoop est constitué d'une nouvelle matière plastique : le Marlex. Dès la première année, en 1958, 40 millions de petits Américains possèdent leur propre Hula Hoop..



## **24. Les premiers stylos Bic**

Lorsque les stylos à bille Bic apparaissent en 1950, une vraie révolution s'opère dans le monde de l'écriture : il n'est plus nécessaire de transporter porte-plume, plume, buvard et encre pour écrire.

Mais c'est seulement en 1965 que les petits écoliers ont le droit de les utiliser à l'école.



(À suivre)

# **EXPRESSIONS ET PROVERBES**

## **La fin justifie les moyens**



On passe à côté du sens de ce proverbe si on prête au nom "fin" son sens actuel courant d'achèvement. Car la fin désigne ici le but à atteindre, le résultat qu'on s'est fixé. Dès lors, la maxime devient transparente : l'essentiel étant de parvenir au but, peu importe par quels chemins on réussira. Ce proverbe est généralement cité lorsqu'on recourt à des expédients pas très avouables voire à la limite de la malhonnêteté ou de l'amoralité pour, par un coup de force, arriver au résultat recherché. Et, par confusion ou par jeu, on relève aussi la variante "la faim justifie les moyens", qui déplace légèrement le sens du proverbe, en suggérant que lorsqu'il s'agit de contenter un besoin vital, on est en droit d'user de n'importe quel biais.

## **Amuser la galerie**



La galerie (du latin *galeria*, est cet espace couvert, généralement en hauteur, où se plaçaient les spectateurs pour assister aux échanges du jeu de paume (ancêtre du tennis, très en vogue au XVIIe siècle). Les joueurs cherchaient naturellement à se faire remarquer par le public : l'expression suggère un comportement dicté par le souci de plaire, de se valoriser aux yeux de l'entourage immédiat.

*D'après Gilles Guilleron et Sylvie Brunet*

# LE SAVIEZ-VOUS ?

## Lessive

(du latin *detergere* : nettoyer)



Dans le moulin de Javel (les javelles désignaient les prés où l'on séchait le linge...) au bord de la Seine, situé hors de Paris jusqu'à la formation des 20 arrondissements en 1860, les lavandières lavaient et blanchissaient leur linge sur les prés situés autour.

Ce lieu inspira le nom d'eau de Javel donné par le chimiste Claude Louis Berthollet (fondateur avec Monge de l'Ecole Polytechnique), qui découvrit les propriétés décolorantes de cette eau, les décrivant dans ses *Eléments de l'art de la teinture* en 1791, puis les appliquant au blanchiment des fils et des toiles. L'eau de Javel devint le premier produit de lavage, vendu en 1951 dans un berlingot révolutionnaire, inventé par Louis Doyen de la société Thimonnier.

Brevetés le 25 septembre 1791 par le chimiste Nicolas Leblanc, les cristaux de soude étaient fabriqués à Saint-Denis. Le procédé belge Solvay les remplaça à partir de 1861. Pour laver encore plus blanc, les blanchisseuses rinçaient leur linge au bleu, anglais ou azur.

Le premier détergent synthétique fut Lux paillettes de l'américain *Unilever*. Les premières lessives furent Persil en 1932 et Omo en 1952, la réclame « Omo est là, la saleté s'en va » accompagna la sortie de la première lessive de synthèse, sans savon, formule découverte en 1850 par Edmond Frémy, mise au point et commercialisée par les Savonneries Lever ; OMO reprenait les initiales d'une vieille marque anglaise de lessive : Old Mother Owl.

D'autres produits furent lancés sur le marché : Skip (1959), Sun (1965), Ariel et lessive aux enzymes (1968), l'adouçissant Cajoline (1972), la lessive liquide Vizir (1982) avec Vizirette en 1984, les boules qui battent le linge (1992), etc.



# TRUCS ET ASTUCES EN VRAC



**Cuir détaché** : Vous avez fait une tache d'encre sur votre canapé ou sac en cuir ? Si elle ne part pas avec une éponge humectée d'eau, faites chauffer du lait à feu doux (sans le faire bouillir), puis tamponnez doucement la tâche avec un tissu imprégné de lait chauffé.

« **Patate assurée** » : Comment avoir « la patate » dès le matin ? Lavez une pomme de terre bio, coupez-la en rondelles, mettez à tremper dans un verre d'eau toute la nuit, puis retirez les rondelles et buvez ce tonique 100% naturel.

**Outils bien propres** : Avec un chiffon imbibé d'après-shampooing bon marché, frottez vos outils de jardin, pour les nettoyer et empêcher la rouille de les attaquer.

**Savon bouche-trou** : Vous comblerez sans difficultés des petits trous laissés dans un mur par des clous en frottant dessus une barre de savon blanc (si la cloison est blanche) jusqu'à ce que le savon ait recouvert tous les orifices.

**Bouteilles sans casse** : Vous devez transporter des bouteilles de vin dans votre coffre de voiture ? Pour les protéger des chocs, glissez-les dans des bouteilles en plastique dont vous aurez découpé la partie supérieure.

**Odeurs de vase évitées** : Placez simplement un morceau de charbon de bois dans l'eau du vase, il limitera le développement des bactéries malodorantes.

**Crème fraîche de secours** : Vous êtes en panne de crème fraîche pour réaliser une recette ? Mélangez 2/3 de lait entier et 1/3 de beurre fondu pour un résultat équivalent et tout aussi gourmand.

**Pelouse enrichie** : Si vous avez des cendres de bois, saupoudrez-les en petite quantité directement sur votre pelouse pour lui offrir un engrais naturel, riche en nutriments.

**Plantes bien brillantes** : Une astuce utilisée par les horticulteurs consiste à utiliser un linge imbibé d'un mélange de bière et d'eau pour faire briller les feuilles de vos plantes d'intérieur et les fortifier. Mettre la main derrière chaque feuille essuyée pour éviter de l'abîmer.

**Service sécurisé** : Vous devez servir un plein plateau de verres pour un apéritif ? Disposez un joli torchon humide sur votre plateau avant d'y poser les verres pour les empêcher de glisser.

**Citron anti-hoquet** : Pour venir à bout d'un hoquet, mettez un sucre bien imbibé de citron sur la langue et laissez-le fondre ou sucez carrément une rondelle de citron.

**Peluche comme neuve** : Pour donner une nouvelle jeunesse à une peluche, mettez-la dans un sac en plastique, saupoudrez-la de bicarbonate de soude, fermez, secouez vigoureusement, puis laissez agir 1h avant de bien brosser la peluche.

# Alzheimer : L'importance du lien

Maladie neurodégénérative, elle touche la mémoire et les fonctions cognitives. Voici quelques clés pour maintenir la communication et l'interaction sociale.



Lors d'une conversation avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, l'interlocuteur doit s'adapter et considérer les difficultés de compréhension et d'expression. Pour cela, mieux vaut aborder un sujet précis et poser des questions ciblées, plutôt qu'instaurer une discussion "ouverte". Cela aidera la personne à se concentrer, sans développer de frustration. Privilégiez l'utilisation de phrases courtes et simples, en évitant les expressions idiomatiques et les questions négatives, qui peuvent s'avérer déstabilisantes. Répétez les informations importantes si nécessaire, et évitez de corriger les erreurs de langage qui font parties des symptômes. Même si vous n'avez pas tout compris, vous pouvez exprimer une émotion, en disant par exemple : "cela me fait plaisir de te voir". Ne craignez pas non plus le silence. Laissez à votre proche le temps de répondre, sans le presser. Montrez-vous patient et rassurant. La communication n'est pas que verbale : elle passe aussi par le regard, le sourire et les gestes doux. Le toucher peut avoir un effet apaisant.

- **Stimuler les sens et les émotions**

Au-delà des échanges, partager des activités permet de garder un lien affectif. La musique est souvent une source de plaisir et soulage l'anxiété. Pourquoi ne pas chanter ensemble des chansons qu'il ou elle connaît ? Les photos et objets personnels permettent aussi de raviver des souvenirs et de créer des moments de complicité. Exercer la mémoire et la concentration par des jeux simples, comme le Memory ou un puzzle et favoriser les activités manuelles telles que le jardinage ou la cuisine. Les gestes familiers leur procure un sentiment d'utilité. De même, les promenades permettent de stimuler les sens, de changer d'environnement et d'entretenir leur forme physique.

- **Prendre soin de soi**

S'occuper d'un proche est une épreuve physique et émotionnelle. Il est donc essentiel, en tant qu'aidant, de vous préserver. Cela commence par accepter l'aide de votre entourage et des professionnels pour partager la charge. Vous ne pouvez pas tout faire seul(e) ! Accordez-vous régulièrement des moments pour vous ressourcer. Rejoindre un groupe de parole ou une association de soutien aux aidants, ou échanger avec d'autres personnes dans la même situation peut être très réconfortant. Enfin, apprenez à lâcher prise sur ce que vous ne pouvez pas changer. Concentrez-vous sur les petits moments de joie. Car, même si la maladie progresse, il est toujours possible de créer des moments de connexion et de partage.

*D'après Télé 7 jours*

# UN BEAU JARDIN

## La vérité sur les plantes "dépolluantes"



### L'origine

Dans les années 80, le scientifique américain Bill Wolverton est mandaté par la Nasa pour étudier le rôle de dépollution de l'air des plantes dans les stations spatiales. Ses résultats ont prouvé qu'elles ont effectivement des capacités épuratrices. Constat confirmé en 2007 par le programme Phytair mené en France par l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). En 2010, le projet Phyt'Office réalisé dans un environnement réel (bureaux) a conclu que la présence de plantes en pot n'avait aucun effet significatif sur la pollution de l'air intérieur...

### Le contexte

La pollution de notre environnement domestique, souvent plus élevée que celle de l'extérieur, est devenue un fléau de santé publique. L'intérêt croissant pour la nature en ville et dans les maisons a ouvert une voie royale à ces plantes dites "dépolluantes" qui "fleurissent" dans les jardineries. Ficus, fougères, cyclamens ou philodendrons captent en effet certains polluants, comme l'ammoniac, le benzène ou le xylène. Ils les absorbent, les transforment en nutriment puis rejettent de l'oxygène. Mais leur rendement est insuffisant pour assainir l'air d'une maison. L'Ademe confirme en effet que l'argument "plantes dépolluantes" n'est pas valide scientifiquement.

### La solution

Pour respirer un air plus sain, transformer son salon en jungle ne servira malheureusement pas à grand-chose ! S'il est indéniable que toutes les plantes, par essence, agissent sur le taux de gaz carbonique lors de la photosynthèse, humidifient l'air et réduisent quelque peu la quantité de poussière, elles ne suffisent pas, cependant, à débarrasser nos intérieurs des fameux composés organiques volatils (COV) ni des ondes électromagnétiques, comme on peut pourtant le lire parfois, sur certaines étiquettes. Dans votre logement, il est primordial d'entretenir chauffe-eau et chaudière, de réduire l'utilisation de produits ménagers chimiques et, surtout, d'aérer quotidiennement, au moins 15 minutes, été comme hiver. Et, pour vous consoler, sachez que vos plantes ont tout de même l'avantage non négligeable d'être source de bien-être et d'apaisement. Elles vous dépollueront au moins la tête !

*D'après le magazine Télé 7 jours.*



# DICTONS



2 novembre	La neige le jour des trépassés, annonce un printemps ensoleillé.
4 novembre	A la Saint Charles, la gelée parle.
6 novembre	Quand en novembre il a tonné, l'hiver est avorté.
7 novembre	En novembre, si la première neige ne prend pas, de l'hiver elle ne prendra.
9 novembre	Début de novembre en gelée, casse les reins à l'hiver commencé.
10 novembre	A la Saint Léon, mets tes artichauts en monts.
12 novembre	Novembre mois mort, vêtis-toi plus fort.
13 novembre	Quand en novembre la pluie noie la terre, ce sera du bien pour tout l'hiver.
15 novembre	A la Saint Albert, reste bien couvert.
16 novembre	Novembre par tous les temps, le bois dans la cheminée est flambant...
17 novembre	A la Sainte Elisabeth, tout ce qui porte fourrure n'est point bête.
20 novembre	A la Saint Edmond, le temps n'est pas bon.
24 novembre	A Sainte Flora, plus rien ne fleurira.
1 décembre	Lorsque Saint Eloi a bien froid, trois mois dure le plus grand froid.
3 décembre	Rossignol de décembre muet en sa prison, présage tardif et froide saison.
6 décembre	Nouvelle lune à Saint Nicolas, dans les champs c'est du verglas.
8 décembre	Neige avant Noël, fumier pour le seigle.
10 décembre	Ce que décembre prend, il ne rend.
13 décembre	A la Saint Lucie, le jour croît du saut d'une puce.
16 décembre	Le mois de l'Avent est de pluie et de vent, tire ton bonnet jusqu'aux dents.
20 décembre	Au vingt de Noël, les jours rallongent d'un pas d'hirondelle.
22 décembre	En décembre fais du bois et endors-toi.
26 décembre	Froid et neige en décembre, du blé à revendre.
27 décembre	Si décembre est sous la neige, la récolte elle protège.
4 janvier	Gelée en janvier, blé au grenier.
6 janvier	Soleil qui luit le jour des Rois, fait deux hivers pour une fois.
6 octobre	Quand on sème à la Saint Bruno, la rouille s'y mettra bientôt.
7 janvier	S'il gèle à la Saint Raymond, l'hiver est encore long.
11 janvier	A la saint Paulin, on compte les hirondelles autour d'Amiens.
15 janvier	S'il ne pleut pas en janvier, paysan, étaie ton grenier.
16 janvier	Prépare pour Saint Marcel, tes graines nouvelles.
19 janvier	S'il tonne en janvier, cuves au fumier, barils au grenier.
22 janvier	Quand il fait beau à la Saint Vincent, les vigneron sont toujours contents.
24 janvier	Si les moucherons dansent en janvier, ménage le foin du grenier.
27 janvier	Quand le crapaud chante en janvier, serre la paille, métayer.
29 janvier	La neige au blé rend même service que fait à l'homme chaude pelisse.
31 janvier	Quand il tonne en janvier, il tonne tous les mois de l'année.

# HIVER



Dans la forêt qui se réveille  
Décembre fête un nouveau jour,  
Au pied du houx l'ombre sommeille...  
Voyez, Hiver est de retour !

Dame Nature en robe blanche  
Le matin pose avec amour  
Un peu de givre sur les branches...  
Voyez, Hiver est de retour !

Sous un épais tapis de neige  
Les fleurs se cachent tour à tour,  
Coquelicots ou perce-neige...  
Voyez, Hiver est de retour !

Comme le temps doucement passe  
Quand il marche à pas de velours,  
Sans bruit et sans laisser de trace...  
Voyez, Hiver est de retour !

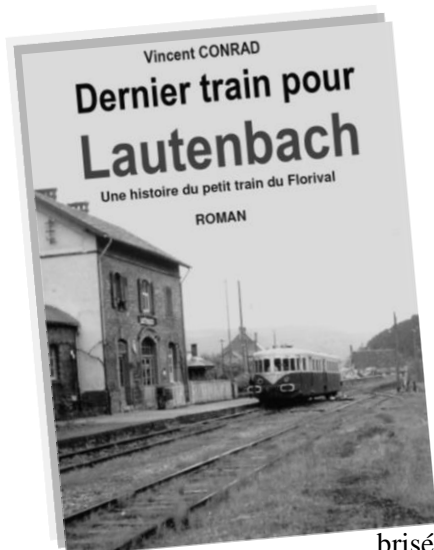
**Isabelle CALLIS-SABOT**



# DIS, C'ETAIT COMMENT AVANT ?

L'Auberge de la Roue Fleurie, à l'époque Société Rémoise.





# Dernier train pour Lautenbach - Episode 23

- Celui que j'ai fait passer pour un stagiaire est le fils de Louis, le conducteur de l'autorail qui a été condamné. Il a été licencié de la SNCF, il se retrouve au chômage et s'est mis à boire. La jeunesse de son fils a été brisée par cette condamnation ! conclut-il en se disant en lui-même qu'il était allé un peu loin dans son imagination.

Jean-Louis poursuivit d'un ton plus calme et doux.

- Mme Muller, je ne veux pas vous chercher des ennuis. Je comprends que votre situation n'a pas été facile à un moment donné de votre vie. Vous avez été tentée par ce coup d'éponge sur vos soucis et vos dettes, que vous proposait M. Mayershoff et c'est compréhensible. Mais ça reste un faux témoignage ! Mon objectif est d'aider Pierre à réhabiliter son père en faisant reconnaître son innocence. Je vous demande votre aide pour rétablir la vérité. C'est M. Mayershoff le vrai responsable. Je compte sur vous et n'oubliez pas que je suis journaliste et que je peux écrire des articles à scandales ! menaça Jean-Louis.

Il se leva et alla serrer la main de Mme Muller qui essayait ses larmes. Il posa sa main sur son épaule et lui dit gentiment :

- Mme Muller, excusez-moi pour la façon un peu cavalière avec laquelle je vous ai conduit à avouer ce que vous saviez réellement. J'ai bien compris les circonstances de votre agissement et je m'efforcerai de me faire le plus discret possible sur ce point si bien sûr vous m'assurez de votre soutien !

Il se dirigea vers la porte, puis se ravisa au dernier moment.

- J'oubliais deux choses, la première c'est que j'ai enregistré à votre insu vos propos, au cas où vous envisageriez de les nier. La deuxième c'est que Pierre et ses amis font actuellement circuler une pétition pour le maintien en activité de la ligne de chemin de fer. Je suis sûr que vous accepterez de la signer ! dit-il en lui tendant un stylo et une feuille de papier.

- Bon, on a marqué un point ! dit joyeusement Jean-Louis à Pierre qui l'attendait dehors.

- Quel égoïsme ! répondit-il. Faire condamner un innocent juste pour défendre sa cause personnelle, ça me dégoûte !

- Ne t'emporte pas ! Il faut comprendre cette pauvre femme et se remettre dans la situation dans laquelle elle était à l'époque !

- ça ne justifie pas son action, mais vous avez raison, le vrai coupable, c'est ce député. J'espère qu'on va le coincer !

- ça ne sera pas facile, il bénéficie d'une immunité parlementaire !

- Bon, ajouta Jean-Louis, demain matin on va voir M. Schwarzkopf. Maintenant qu'on a la preuve que la jeune fille s'est suicidée, on ne devrait pas avoir de difficultés à le convaincre de revenir lui aussi sur son témoignage !

L'entrevue avec M. Schwarzkopf avait débuté de la même façon qu'avec Mme Muller, mais lorsque Jean-Louis avait voulu lui faire reconnaître qu'il avait menti, l'entretien avait failli mal tourner. Ils avaient été sur le point d'être mis à la porte. M. Schwarzkopf avait obtenu du député en échange de son faux témoignage, la signature de juteux contrats avec le Conseil Général pour des travaux de menuiserie. Ces contrats avaient permis de sauver l'entreprise d'une faillite certaine. Jean-Louis sortit une fois de plus son arme favorite : le bluff. Il fit croire à M. Schwarzkopf qu'il avait les preuves suffisantes pour dénoncer l'aspect frauduleux et illégal des contrats passés avec le Conseil Général, bref, qu'il avait de quoi faire couler l'entreprise. Après cette entrevue difficile, M. Schwarzkopf accepta finalement de collaborer.

Avant de se séparer, Jean-Louis s'adressa à Pierre :

- Bon, nous avons maintenant suffisamment d'éléments pour coincer M. Mayershoff. Maintenant il faut que tu trouves l'occasion de parler à ton père de notre enquête. J'aimerais le rencontrer la semaine prochaine. C'est à lui de décider de ce qu'on doit faire, on ne peut pas le contraindre ni décider à sa place !

- Je lui en parlerai dès que possible ! répondit-il.

Le soir venu, avant de s'endormir, Pierre reprit son cahier de notes pour faire le point. Concernant son père, l'enquête avait avancé d'un bond et s'était révélée beaucoup moins fastidieuse que prévu. Heureusement que Jules avait vendu la mèche ! Sûr de l'innocence de son père, il devait encore le convaincre d'agir contre le député, mais la chose ne sera pas facile. Rien que le fait d'aborder le sujet apparaissait comme une épreuve insurmontable. Après tout Pierre n'était pas censé être au courant de tout cela.

Pour ce qui concernait l'avenir de la ligne, il était heureux du soutien qu'il avait trouvé au sein du club Floritrain et était fier d'avoir trouvé la solution de l'action d'éclat qu'ils avaient programmée. Il se dit que le club devrait arriver à mobiliser la population de la vallée contre le démantèlement du réseau et en fut rassuré. Il était impatient de savoir comment s'étaient passées les entrevues avec les maires des communes de la vallée. Puis, il écrivit avec application « ANNICK ». Perdu dans ses pensées, il repassait avec son stylo sur chaque lettre, suivant lentement le tracé comme s'il caressait de sa main son doux visage. Puis il dessina un grand point d'interrogation. Il resta longuement devant sa feuille de papier contemplant ce prénom dont il avait la certitude qu'il allait changer sa vie. D'un trait de stylo il transforma son point d'interrogation en un point d'exclamation qu'il souligna deux fois. Il rangea son cahier d'un air satisfait puis se coucha. Son sourire laissait présager que la nuit allait être bonne et chargée de doux rêves d'avenir.

Samedi matin, Pierre aida Emilie à faire le ménage, ranger la maison et préparer la chambre de ses parents qui devaient arriver pour midi. Il songea que dans une semaine il faudrait déjà repartir. Il n'avait pas vu passer ces trois semaines d'été plutôt chargées alors qu'il avait tant craint de s'ennuyer.

En attendant l'arrivée de ses parents, il accompagna son grand-père en ville pour faire quelques courses.

Dès qu'ils eurent tourné le coin de la rue du 17 Novembre, Henri lui dit :

- On ne t'a pas vu à la maison ces derniers jours !

- J'étais avec mes amis !

- C'est bien, je suis heureux que tu aies réussi à t'intégrer si rapidement et si facilement ! J'espère que tes parents te laisseront venir plus souvent.

- Je compte bien leur demander de pouvoir venir dès les prochaines vacances ! dit Pierre très enthousiaste en pensant à Annick.

- Et ton combat pour la sauvegarde de notre belle ligne du Florival ?

- Notre combat ! Mes amis ont créé un club qui s'appelle Floritrain et dont tu vas entendre beaucoup parler. On cherche d'ailleurs des adultes qui accepteraient de nous parrainer pour monter une vraie association qui puisse être l'interlocuteur de la SNCF et de ceux qui décident parce qu'on craint que les adultes ne nous prennent pas au sérieux !

- Tu sais, dit tristement Henri, depuis que la ligne est menacée, et ça ne date pas d'hier, on a été nombreux à se mobiliser, à rencontrer des élus, à faire signer des pétitions, mais ça n'a pas servi à grand-chose !

- Peut-être que vous n'avez pas utilisé les bons moyens pour être convaincants. Pourquoi n'avez-vous pas monté une association de défense ? Aviez-vous proposé des solutions concrètes et viables pour justifier le maintien de la ligne ?

Henri était très surpris par la qualité des propos de son petit-fils même si ces reproches le blessaient un peu. Mais il dût reconnaître que Pierre avait raison. Les actions de l'époque s'étaient limitées à des grèves et des manifestations pour la défense du service public, sans programme vraiment cohérent à proposer.

- Il faut également ne pas se contenter de faire des choses, il faut absolument l'appui des médias pour le faire savoir et rallier la population à notre cause ! ajouta Pierre.

- C'est vrai qu'à l'époque, à part pour les pétitions, peu de monde soutenait nos efforts. Les gens vivaient ça comme une fatalité, et c'est ainsi qu'on a pris la chose quand on s'est rendu compte que rien n'allait faire changer d'avis la direction de la SNCF. On a baissé les bras ! reconnut Henri.

- A l'époque la voie ferrée était encore en place et tout espoir de retour en arrière était encore possible, mais aujourd'hui, la présence même de la voie est menacée et si elle est déposée, c'en est fini du train à Buhl, Schweighouse et Lautenbach en attendant la disparition totale de la ligne !

- Et qu'allez-vous proposer ?

- Je ne peux pas tout te dire pour le moment, mais une chose est sûre, tu entendas parler de notre train du Florival très bientôt, et ça ne passera pas inaperçu. Nous allons avoir de quoi faire pression sur la SNCF et rallier la population à notre cause par une action d'éclat. En plus, nous sommes en train de rencontrer les maires des communes de la vallée pour avoir leur soutien. Nous discutons avec eux de l'éventualité de garantir à la SNCF un minimum de trafic de marchandises et voyageurs qui justifierait le maintien de la ligne, quitte à faire des convois mixtes marchandises - voyageurs. On a lancé une pétition auprès des habitants. On leur propose de contribuer par une promesse de don, au rachat de la voie ferrée pour éviter sa dépose. On avait pensé à la création d'un train touristique, mais devant les informations de ton ami Jean-Pierre, on s'est dit que la tâche allait être trop difficile pour tout de suite. En attendant on va proposer le développement du vélotrain pour permettre de réunir de l'argent en vue du projet de train touristique. Celui-ci sera mis en place dans un deuxième temps.

- Eh bien on peut dire que vous n'avez pas chômé et que vous avez des idées à jet continu ! Bravo ! Si avec ça vous n'arrivez pas à sauver notre train, qui y arrivera ? répondit Henri très impressionné avant d'ajouter : c'est quoi au juste le vélotrain ?

- C'est le frère de Julien qui a découvert ça en Allemagne et il est en train de construire un prototype !

Pierre raconta toute l'histoire du projet et ajouta :

- Mais notre projet final reste quand même la remise en service de la ligne et si la SNCF s'y refuse, on lui rachète la voie, on se met en partenariat avec les mines de potasse pour emprunter leurs voies ferrées et si ça se trouve on pourra rallier directement Lautenbach à Mulhouse, sans passer par la ligne de Strasbourg. On créerait la première compagnie privée de transport ferroviaire ! s'enthousiasma Pierre.

Henri admira cet enthousiasme innocent qu'ont encore les jeunes parfois quand ils se passionnent pour la défense d'une cause. Mais ils ignorent souvent les difficultés et les obstacles à surmonter pour aboutir à la réalisation de leurs projets. Ces derniers restent malheureusement souvent au stade des rêves. Pour ne pas faire de peine à Pierre, il se garda bien de cacher ses sentiments et se surprit à croire un instant aux chances de réussite de ce combat.

A la sortie de la Coopé, lorsque tous les éléments de la liste de courses méticuleusement préparée par Emilie avaient été barrés, Pierre et Henri reprirent le chemin de la maison en tirant le petit chariot qui, comme en protestation sous la charge qu'il avait à supporter, faisait couiner ses roues. Lorsqu'ils arrivèrent à la hauteur de l'église Saint Léger, Pierre, après une longue hésitation et un regard vers les clochers comme pour obtenir le soutien de son saint Patron, aborda le sujet sensible :

- Pour Papa, je sais ce qui s'est passé !

*A suivre...*



# A MÉDITER



## L'ÂNE DANS LE PUIT

Un jour, l'âne d'un fermier tomba dans un puits.

L'animal a pleuré et pleuré pendant des heures tandis que le fermier essayait de faire quelque chose pour le sauver.

Finalement, le fermier a décidé que l'âne était trop vieux et que le puits était à sec depuis longtemps, donc sortir l'âne du puits n'en valait pas la peine.

Il a appelé ses voisins, et chacun d'eux a pris une pelle et a commencé à jeter de la terre dans le puits.

L'âne, réalisant ce qui se passait, se mit à pleurer et à grogner encore plus fort.

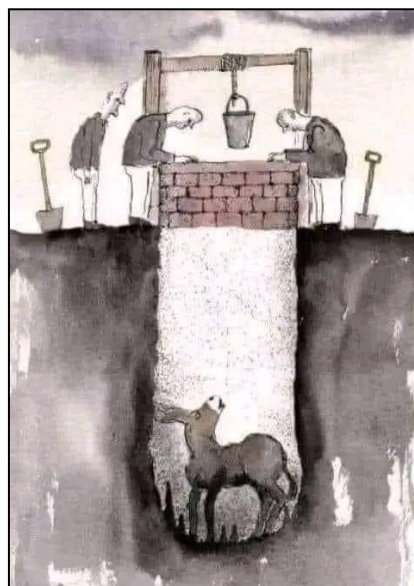
À un moment donné, à la surprise générale, l'âne a cessé de se plaindre après quelques jetées de terre.

Le fermier regarda au fond du puits et fut étonné de ce qu'il vit...

Avec chaque envoi de terre, l'âne faisait quelque chose d'incroyable : il frappait le sol avec ses sabots et faisait un pas au-dessus du sol.

Très vite, tout le monde vit avec surprise l'âne venir à l'embouchure du puits, enjamber le rebord et sortir au trot.

Morale de l'histoire : la vie vous renversera, mais nous pouvons sortir des fosses les plus profondes si nous n'abandonnons pas. Utilisez le sol qu'ils vous jettent pour avancer. Aimez plus, combattez plus et laissez les vrais moins que rien de côté.



# RÉUTILISER L'EAU DE CUISSON

La prochaine fois que vous cuisinez, ne jetez plus l'eau de cuisson dans l'évier ! Elle peut être une formidable alliée, à la maison comme au jardin.

## L'eau des oeufs.

Riche en nutriments transmis par la coquille de l'œuf, cette dernière peut trouver sa place au jardin en tant qu'engrais naturel. Versée (une fois refroidie), elle va donner un vrai coup de fouet à vos plantes ! Il en va de même pour vous : L'eau des œufs est une excellente boisson énergisante, idéale pour éviter les coups de fatigue ! Elle se conserve au réfrigérateur et peut être utilisée pendant une semaine au maximum.

## L'eau des légumes.

Les nombreuses vitamines contenues dans les légumes (carottes, chou, brocolis...) ne sont pas seulement bonnes pour nous (comme bouillon pour une soupe ou une sauce, notamment celle des champignons), elles sont aussi bonnes pour les fleurs ! Attention à ne pas les arroser avec une eau chaude et salée, qui les abîmerait. Privilégiez aussi des légumes bio, non chargés en pesticides. L'eau utilisée pour les haricots blancs et les épinards est intéressante à un autre titre : la première permet en effet de faire disparaître les taches des vêtements, la seconde de raviver la couleur des habits noirs. Quant à celle des pois chiches, elle permet de réaliser des desserts (en remplaçant notamment les blancs d'œufs) ou des boissons (cocktail, smoothies...), et même de lier des soupes et des sauces !

## L'eau des pâtes.

Economisez l'eau, c'est bien, la recycler, c'est mieux ! A commencer par celle des pâtes, qui trouve facilement une seconde vie. Dotées de propriétés détachantes et désincrustantes, elle peut être employée pour le ménage : pour nettoyer en profondeur vos casseroles, vos plaques de cuisson ou votre vaisselle. A condition que vous n'y ayez pas ajouté de matière grasse (le sel, lui ne pose pas de problèmes). Multi-usage, elle est aussi efficace pour soulager les pieds douloureux, gonflés, et lutter contre les mauvaises herbes !

## L'eau des pommes de terre.

Elle est idéale pour emprisonner les graisses et elle détartre en un clin d'œil vos plats et vos verres, en plus de dégraisser votre argenterie. Plongez la vaisselle dans l'eau, frottez efficacement et laissez agir quelques minutes. Rincez ensuite à l'eau claire et séchez, si besoin avec un chiffon adapté. A noter : elle redonne également de l'éclat aux carrelages !

## L'eau du riz.

Bien connue pour enrayer les troubles digestifs, l'eau du riz est aussi un grand atout sur le plan capillaire : appliquée tiède, en masque après le shampooing, elle aide à faire briller les cheveux, en plus de renforcer leur croissance. On peut aussi l'utiliser sur la peau, à la place d'une lotion tonique, pour hydrater, aider à cicatriser et ralentir le vieillissement cutané. Utilisez de préférence du riz bio et complet, plus chargé en nutriments, et n'oubliez pas de le rincer avant de le cuire, sans matière grasse ni sel.

# 5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR

## LE SALSIFIS

Le salsifis et la scorsonère sont des légumes racines légèrement sucrés. Leur contenu en fibre contribue à réguler le transit intestinal et nourrir le microbiote intestinal.

Source de fibres et peu calorique, le salsifis est un « balai de l'intestin ». Il balaye sans bouleverser, ce qui lui a laissé une excellente réputation, car il est bien toléré par tous, petits et grands. Il contient une fibre soluble, l'inuline, qui nourrit les « bonnes bactéries » de notre microbiote intestinal.

### *Atout santé et nutrition :*

Il contient du potassium : indispensable au maintien d'une pression sanguine normale, de la vitamine B9 ou acide folique : vitamine de la grossesse, de l'enfance et de l'adolescence, de la vitamine E : antioxydant et cardioprotecteur.

### Pour bien choisir vos salsifis :

Privilégier les racines bien fermes, plutôt fines que grosses.

### Pour bien conserver vos salsifis :

- au réfrigérateur: 4 à 5 jours dans le bac à légumes.
- au congélateur: après l'avoir préalablement blanchi.

### *En cuisine :*

Le salsifis est un légume racine dont la saveur douce et sucrée est comparée à celle de l'huître (d'où le nom de "vegetable oyster" en anglais), de l'asperge ou de l'artichaut, ou encore du panais. Il est fameux dans les soupes et les ragoûts, ou gratiné, il se mange aussi froid, arrosé de vinaigrette. Il peut être glacé comme la carotte ou les oignons grelots. Cru. Il se déguste avec une vinaigrette bien relevée. Les jeunes pousses sont aussi délicieuses et rappellent l'endive.

Cuit. Le salsifis aime se fondre dans le fromage fondu. Les grands chefs l'ont aussi remis à la mode : avec des truffes, en accompagnement de coquilles Saint-Jacques, il est divin!

### *Il se prépare :*

Il y a deux écoles :

- soit vous le grattez à l'eau froide ou le pelez en enfilant une paire de gant.
  - soit vous le cuisez d'abord, il sera plus facile à peler.
- Arrosez de jus de citron une fois épluché pour éviter la coloration du légume.

### *Le saviez-vous ? :*

Les feuilles de salsifis sont comestibles ! Vous pouvez les intégrer dans une soupe de légumes, à une farce pour farcir un potiron par exemple ou à une quiche. Elles sont aussi délicieuses sautées à l'huile d'olive et à l'ail (comme les épinards), servies avec un morceau de volaille.

# Oignons jaunes, rouges ou blancs : Quelles différences et lequel choisir ?



## 1) Les oignons jaunes pour les cuissons longues

Les oignons jaunes sont assurément les plus ‘passe-partout’. On les cultive et cuisine partout dans le monde. Il faut dire que l’oignon paille, ainsi qu’on le surnomme parfois, offre un goût prononcé et généreux qui se révèle délicieusement à la cuisson. Une fois rissolé, voire caramélisé, il ajoute un vrai plus dans tous les plats mijotés et traditionnels (sauces, soupes, tourtes, ragoûts, gratins, rôtis...). De tous, c’est sans doute celui qui supporte le mieux les cuissons longues. Il a aussi une conservation longue pour peu qu’on le stocke dans un endroit sec, frais et sombre. Seul problème : il a une odeur aussi puissante que sa saveur et peut facilement nous faire pleurer si l’on ne prend pas quelques mesures pour l’éviter.

## 2) Les oignons rouges à consommer en salade

L’oignon rouge est très croquant, et a une saveur légèrement piquante et acidulée en bouche. C’est la raison pour laquelle il n’est pas rare de l’utiliser dans les salades, burgers et autres sandwiches pour leur apporter de la dimension et une texture plus intéressante. Contrairement à son cousin, il supporte toutefois moins bien la cuisson qui lui fait perdre toute sa fraîcheur. Pour profiter de sa saveur sucrée au maximum, préférez le consommer cru.

On pardonne néanmoins volontiers ce petit défaut à cet oignon rosâtre ou violet clair, car il peut aussi s’utiliser dans nos recettes de pickles maison (des légumes macérés dans le vinaigre). En outre, quand on aime le sucré-salé, on peut y avoir recours les yeux fermés pour les recettes de confits en accompagnement des viandes. Le sucre permet en effet d’atténuer son côté piquant. Enfin, notez que comme l’oignon jaune, il se conserve plusieurs mois dans un endroit frais et sombre.

## 3) Les oignons verts : infiniment doux

L’oignon vert ou oignon nouveau est plus petit et plus doux que les autres. Malheureusement, on ne le trouve en botte qu’au printemps ou en été. Toutefois, c’est toujours un plaisir de le retrouver à cette occasion, car on peut aussi bien l’utiliser cru (en salade, en vinaigrette ou à croquer à l’apéro) que cuit puisqu’il supporte très bien la cuisson. Il n’est pas rare de le faire sauter avec des légumes ou de le retrouver dans des rôtis et plats en sauce. Son seul inconvénient est que ce légume primeur ne se conserve pas longtemps à moins de le congeler. Comptez ici environ une semaine dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

#### 4) L'oignon rosé de Bretagne

Souvent moins connu que les autres l'oignon rosé de Bretagne ou oignon de Roscoff n'est produit qu'en Bretagne et a une AOP. Plus petite que l'oignon jaune, cette variété ancienne et unique se démarque par sa saveur étonnamment sucrée et agréable. Si vous n'aimez pas le goût fort et piquant des autres oignons, celui-ci vous séduira sûrement ! En plus, on peut le consommer aussi bien cru que cuit et sa conservation est également très bonne.

#### Quel est le meilleur oignon pour la santé ?

En réalité, ils apportent tous plus ou moins les mêmes valeurs nutritionnelles. Pauvres en sodium, ils sont riches en fibres, en allicine, en vitamines A, C, E, B6 et en acide folique, en minéraux (potassium, fer, phosphore, calcium, manganèse, zinc, cuivre ou encore sélénium) ainsi qu'en quercétine. Sachez toutefois que plus un oignon est coloré, plus il apportera d'antioxydants. En outre, un oignon cru contiendra plus d'allicine (un composé aux propriétés antibactériennes et antifongiques) et plus de vitamine C, très fragile face à la chaleur de la cuisson.

#### Quel est l'oignon le plus digeste ?

Cela peut paraître étonnant, mais les oignons crus sont plus faciles à digérer que les oignons cuits. Si vous ne voulez pas les manger crus, vous pouvez néanmoins les faire blanchir deux minutes dans de l'eau bouillante avant de les cuisiner. Vous éviterez ainsi les troubles digestifs communs chez les estomacs fragiles (flatulences, ballonnements...).

#### Comment éviter d'avoir mauvaise haleine quand on mange des oignons

Les oignons crus sont certes plus digestes, mais ils peuvent donner mauvaise haleine. Pour l'éviter, faites tremper l'oignon dans de l'eau froide pendant une heure, en changeant le liquide deux ou trois fois pendant l'opération. Il est également possible de le faire tremper dans de l'eau et du vinaigre pendant une demi-heure si vous êtes pressés. Dans ce cas, pensez à le rincer avant de le cuisiner !

#### Comment adoucir le goût des oignons en cuisine ?

Pour satisfaire les papilles de toute la famille, et même des enfants qui peuvent avoir du mal à supporter le goût fort et amer des oignons, vous pouvez les mettre à tremper dans de l'eau pendant quelques minutes avant de les essuyer avec un torchon propre. Ce rinçage l'adoucira efficacement.





## COIN RECETTES



### SAINT-JACQUES À LA FONDUE DE POIREAUX

Ingrédients pour 6 personnes : 6 coquilles Saint-Jacques (ouvertes et nettoyées), 4 poireaux, 15 cl de crème épaisse, 3 échalotes, 25 g de beurre, 1 citron, sel et poivre.

Retirez les racines et le vert abîmé des poireaux. Coupez-les en deux dans la longueur et émincez-les finement. Pelez et ciselez les échalotes, faites-les revenir dans le beurre.

Ajoutez les poireaux, salez et poivrez. Laissez cuire 20 mn à feu modéré, en remuant régulièrement. Pressez un quartier de citron, ajoutez-le avec la crème. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Préchauffez le four en position gril. Rincez et séchez les noix de Saint-Jacques (vous pouvez laisser le corail). Lavez et séchez la partie inférieure des coquilles, répartissez-y la fondue de poireaux. Déposez au centre la noix de Saint-Jacques, poivrez. Enfournez 5 mn et servez aussitôt.

### MAGRETS EN SUCRÉ-SALÉ

Ingrédients pour 6 personnes : 3 magrets de canard, 4 poires, 2 c. à soupe de miel, 5 cl de vinaigre de cidre, 30 g de beurre, ½ citron, 3 brins de persil plat, sel et poivre.

Pelez et épépinez les poires, puis émincez-les en tranches. Citronnez-les, faites-les cuire dans du beurre, en les retournant. Quadrillez la peau des magrets, faites-les cuire 10 mn côté peau. Jetez le gras de cuisson, cuisez la seconde face 2 à 5 mn, selon la cuisson désirée. Salez, poivrez. Réservez-les sous une feuille d'aluminium. Versez le vinaigre à la place en grattant les sucs de cuisson.

Incorporez le miel, salez, poivrez, laissez mijoter 1 mn. Tranchez les magrets, nappez-les de sauce. Servez avec les poires et décorez de persil.

### COOKIES SALÉS EN DEUX VERSIONS

Ingrédients pour 6 personnes : Pour la pâte : 2 œufs, 100 g de beurre demi-sel, 150 g de farine, ½ sachet de levure chimique, poivre.

- Pour ceux au comté : 3 branches de thym frais effeuillées, 150 g de comté, 70 g de noisettes, 50 g de noisettes en poudre.
- Pour ceux à la mimolette : 80 g de lardons, 150 g de mimolette, 1 c. à café de sésame noir.

Commencez par réaliser la pâte à cookies. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et poivrez. Incorporez les œufs, le beurre préalablement fondu. Mélangez bien. Coupez le pâton en deux pour réaliser les 2 versions.

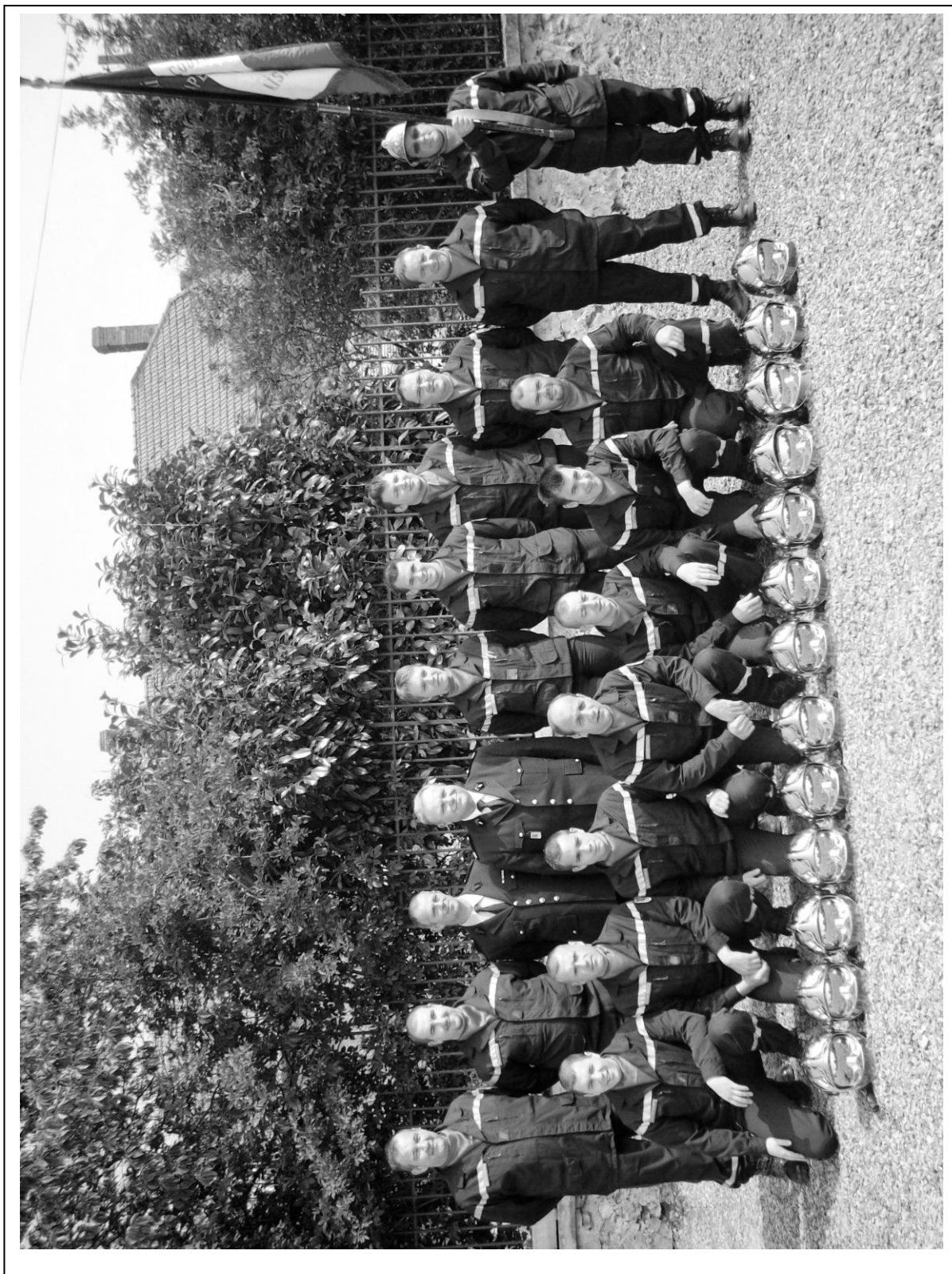
- Pour les cookies au comté, hachez grossièrement les noisettes, râpez le comté, effeuillez le thym et mélangez avec l'une des boules de pâte.
- Pour les cookies à la mimolette, râpez grossièrement la mimolette, ajoutez les lardons, mélangez avec l'autre boule de pâte.

Réservez les 2 boules au réfrigérateur 1 heure.

Préchauffez le four à 180°C. Chemisez une plaque à four avec du papier sulfurisé. Faites des boules de toutes tailles avec les deux pâtes à cookies, parsemez de sésame celle à la mimolette. Enfournez pour 15 minutes.

# QUI SONT-ILS ?

Photo des pompiers de Coulonges lors du 8 mai 2010.  
Qu'ils étaient encore nombreux en cette période !  
Les reconnaissez-vous ?





# HISTOIRES DROLES



## PERLES DU BAC 2024

*"Néron, célèbre empereur romain, organisait des combats de radiateurs"*

- On n'ose à peine imaginer la scène.

*"Clovis est mort à la fin de sa vie"*

- Ou sa variante « s'il n'était pas mort, il serait encore en vie ».

*"Les calamars géants saisissent leurs proies avec leurs immenses testicules"*

- De quoi rendre jaloux beaucoup d'hommes.

*"Au Moyen-Âge, les mauvais élèves étaient souvent décapités"*

- Heureusement, aujourd'hui cette technique est abolie. Sinon, les classes seraient visiblement vides.

*"Les romains ont construit les viaducs pour faire passer les trains"*

- D'ailleurs Jules César fut conquis par la vitesse du TGV.

*"Même si le blessé n'a rien, vaut mieux lui faire une autopsie"*

- Un moyen très pratique et très précis pour s'assurer que tout va bien.

*"En 1945, les Américains déclarent la guerre aux Etats-Unis"*

- On serait curieux de savoir qui est le vainqueur.

*"La Drôle de Guerre, cependant, n'a fait rire personne"*

- Et pendant la Guerre Froide les gens étaient gelés ?

*"Pour trouver la surface, il faut multiplier le milieu par son centre"*

- KAMOULOX !

*"Pendant la bataille de Stalingrad, les soldats étaient tués et retués pour être bien sûr qu'ils soient bien morts"*

- Ensuite, ils étaient brûlés, décapités, écrasés et découpés en morceau. Et certains ont survécu.

*"Toute sa vie, Montaigne a voulu écrire mais il n'a fait que des essais"*

- Quel loser ce type.

*"Quand ils voyaient la mort arriver, les Egyptiens se déguisaient en momie pour ne pas se faire repérer"*

- Astuce très prisée par les joueurs de cache-cache.

# JEUX

AÉRER DÉCHIFFRE UN MESSAGE CRYPTÉ	MESURE CHIFFRÉE TUERRE MASSACRE	IL EST HAUT SUR PATTES ACTION OR TROMPE	PIP-ROOM MÉN- TIONNERA PIT LE CROÛTON	CRÉER LA SURPRISE CRÉTIN	DIRIGER DE TERRAIN SPORT AU COLLÈGE	PÊTÉE AUTOUR D'UN VERRE
FRANC ET SPONTANÉ				DONNER UN STIMULANT IMPRIMER DES PHOTOS		
SIÈGES AMOVIBLES						MOT POUR DÉSIGNER
PROJET					PRÉFIXE QUI RÉUNIT STYLE DE MUSIQUE	
APTITUDE À DEVENIR			NAUSSEUX OÙ LE SANG COULE			
CULTE DU MON- AIRE SABLÉE ENTOURÉE DE GRADINS				ELLE PROBE DANS UN PENSÉE		
			IL FAIT UN TRIOMPHE À PARIS		ON LA OIT BARAQUE ET VOLÉISE	

## Points forts

Chaque mot contient, aux mêmes emplacements que dans le message à trouver, le nombre de lettres indiqué par le chiffre de droite. À vous de repérer ces points forts pour en déduire logiquement les sept caractères du message mystérieux... dont voici une définition :

M	A	E	S	T	R	O	2
M	A	L	O	U	I	N	2
S	E	C	O	U	E	F	2
M	E	L	K	I	T	E	2
B	I	O	P	U	C	E	2
A	M	P	O	U	L	E	2
E	D	O	U	A	R	D	2

Catégorie en boîte.

--	--	--	--	--	--	--	--

# Sudoku

Niveau facile

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

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

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

Niveau moyen

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

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

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

Niveau difficile

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

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

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

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)



## Mots fléchés :

### Horizontalement

Infame - Carnac  
Désuet - No - Cl  
Brise- Oasis  
Onéreux - Tags  
Hits -Près - Pas  
Dessin- Piège  
Gérée - Alinéas

### Verticalement

Androïde  
Feinter  
Bassesse  
Muer - Se  
Cee - Epi  
Tourna  
Pc - Axe  
Ans - Spi  
Droit - In  
Sapée  
Sac - Gaga  
Classes

## Mots Coupés :



Jonquille

# Sudoku

## SOLUTIONS DU N° PRECEDENT

### Niveau facile

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

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

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

### Niveau moyen

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

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

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

### Niveau difficile

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

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

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

# Petites annonces

\*\*\*\*\*

**Vous souhaitez passer une annonce gratuitement dans le prochain numéro du News Coulongeois ? (Parution fin janvier 2025) Vous pouvez soit :**

- Envoyer un courriel à l'adresse « [mairie.coulonges-cohan@orange.fr](mailto: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 :