

Le News Coulongeois

Coulonges place Terrière – rues de la Bouverie et du Pont Supply – mai 2015



N° 98
Eté 2025



EDITO



Tout frais, tout beau, voici mon numéro d'été !

J'espère que vous me trouverez une place dans vos valises si vous partez en vacances !

Je ne suis pas difficile et je m'adapterai à vous, que vous me lisiez, allongé dans une chaise longue sur la plage, appuyé contre un vieux chêne au bord de la rivière à la campagne, ou encore assis sur un rocher au sommet d'un col de montagne.

Et si vous restez pour passer l'été à Coulonges-Cohan, je vous accompagnerai également avec grand plaisir, que ce soit sur un banc au bord de l'Orillon, ou encore dans un fauteuil au cœur de votre jardin.

Les vacances, c'est le moment idéal pour lire ! et pourquoi pas pour écrire !

Et si vous preniez le temps de proposer un article pour mon prochain numéro ? (le 99 déjà !)

Une passion à partager, un voyage, une astuce, un souvenir, une histoire vraie ou inventée... bref, les sujets ne manquent pas et il y a de quoi faire

pousser la graine d'écrivain qui dort quelque part au fond de vous !

Mais avant tout, pensez à vous reposer, à recharger les batteries et à prendre du bon temps, pourquoi pas avec vos voisins autour d'une boisson fraîche et quelques grillades ? L'été, c'est le moment idéal pour refaire le monde !

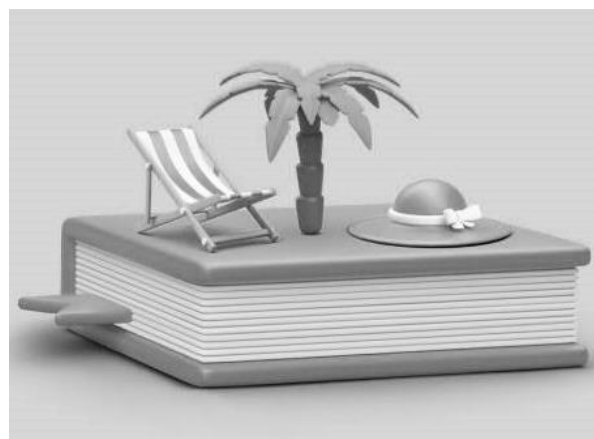
Alors il ne me reste plus qu'à souhaiter que vous soyez inspirés !

Bonne lecture et à bientôt !

PS : Ah oui, j'oubliais !

Pour ne pas rater mes prochains numéros, pensez à renouveler votre abonnement avant le 30 septembre !

le bulletin se trouve en dernière page !



Sommaire

<i>Informations pratiques</i>	6
<i>Nouvelles brèves – informations</i>	9
<i>Agenda</i>	11
<i>Procès verbal du conseil municipal du 1^{er} avril 2025</i>	12
<i>Atelier déco de Pâques</i>	17
<i>Randonnée du 4 mai 2025</i>	18
<i>12 Juillet</i>	19
<i>Opération sensibilis'haies</i>	20
<i>Association les Jacques de Rognac</i>	21
<i>Le centre médico-psychologique pour adultes</i>	22
<i>Economies d'eau : L'USESA vous informe</i>	23
<i>Collecte de déchets à recycler</i>	24
<i>Mémoires d'un Coulongeois</i>	25
<i>50 objets de notre enfance (32 à 35)</i>	31
<i>Lunettes de soleil</i>	32
<i>Les bienfaits de l'eau</i>	34
<i>Expressions et proverbes</i>	36
<i>Le saviez-vous ?</i>	37

<i>Quel mot est né la même année que vous ?</i>	38
<i>Trucs et astuces en vrac</i>	39
<i>Comment booster son intestin paresseux ?</i>	40
<i>Un beau jardin</i>	41
<i>La chasse aux limaces et aux escargots</i>	42
<i>Quels risques en cas de piqûre par une guêpe ?</i>	43
<i>L'emploi du pronom indéfini</i>	45
<i>Dictons</i>	46
<i>Liberté</i>	47
<i>Dis, c'était comment avant ?</i>	48
<i>Dernier train pour Lautenbach Episode 26</i>	49
<i>À méditer</i>	54
<i>5 fruits et légumes par jour</i>	55
<i>Coin recettes</i>	58
<i>Qui étaient t'ils ?</i>	59
<i>Histoires drôles</i>	60
<i>Jeux</i>	61
<i>Solution des jeux</i>	63
<i>Petites annonces</i>	65
<i>Abonnez-vous !</i>	66

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

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), Fabrice Mutte, Vincent Conrad

La mairie sera fermée du 1^{er} au 17 août 2025 inclus

L'agence postale communale



Attention ! Le bâtiment de l'agence postale est en travaux.

Retrouvez provisoirement le sourire de Christelle dans les locaux de la mairie rue de la Ferronnerie !

L'agence est 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.

L'agence postale est fermée pour l'été, jusqu'au 23 août 2025 inclus.

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

Fermée du dimanche 28 septembre après le service du midi, jusqu'au mardi 21 octobre inclus



<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 : Marie-Claude SAUVAGE – rue Fontaine Terrière (en face de l'auberge de la Roue Fleurie) – 06 70 00 69 75.

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). Deux stations de délivrance des passeports biométriques et des cartes d'identité sont à votre disposition :

- Mairie de Fère en Tardenois. La prise de rendez-vous obligatoire au préalable, à l'accueil de la mairie est obligatoire pour l'établissement du dossier. Tel : 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.
- Mairie de Seringes et Nesles. Prise de rendez-vous obligatoire au préalable, mercredi, jeudi et vendredi matin, et jeudi après-midi. Tel : 03 23 82 21 55.

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, Laetitia BORGOMANO, Clément GUILLEMIN, Vincent NOBLECOURT, Téléphone 03 75 05 01 85. Rendez-vous possible via stanpro par internet.

Cabinet de pédicure – podologie à la maison de santé. 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.

Eclairage public

Si vous constatez une panne sur un luminaire à proximité de chez-vous, pensez à la signaler en mairie afin qu'une réparation soit réalisée rapidement.

Etat Civil

Naissance

Noah DUBOIS, 1bis B hameau de Courteaux

Décès

Fabien PREVOST, le 10 juin 2025

Nouveaux habitants

Véronique BIGARD, 3 Les Neaux
Esther PIERRE CHARLES, 12 rue Fontaine Terrière
Béatrice VIDAILLET, 3 Les Neaux

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.

Nouvelles brèves – informations

Affouages

Les inscriptions pour les affouages auront lieu du 1^{er} au 30 septembre 2025 en mairie aux heures habituelles d'ouverture. Attention l'inscription ne signifie pas que vous aurez une part. C'est la commission des bois qui décidera de l'attribution ou pas de la part de bois. Pour en bénéficier, il faut être domicilié dans la commune avant le 1^{er} janvier 2025.

Propreté de la commune, déchets, faites preuve de civisme !

L'entretien des voies publiques est une nécessité évidente pour maintenir notre commune dans un état constant de propreté et d'hygiène. Cet entretien est l'affaire de tous dans une démarche zéro produits phytosanitaires que nous impose la loi.

Chaque habitant doit participer à l'effort collectif d'entretien en maintenant sa partie de trottoir, devant de porte, caniveau etc. en bon état de propreté sur toute la façade de la maison et en limite de propriété.

Afin d'avoir des rues propres et agréables, faisons preuve de civisme et de bonne volonté : merci de ne pas jeter vos mégots au sol, rentrer vos poubelles (quand cela est possible) après le passage des éboueurs.

Nos amis les animaux

Nous aimons tous nos animaux mais lorsque vous promenez votre animal, n'oubliez pas de vous munir de sacs afin de préserver la propreté de notre commune.

Pensez aussi à nos agents municipaux, Frédéric et Wendy qui ont souvent de mauvaises surprises en découvrant des déjections qu'ils doivent retirer avant de pouvoir tondre les espaces verts.

Vol de fleurs

La mairie a constaté que de nombreuses fleurs avaient été volées dans la commune. Si elles sont là c'est pour embellir notre commune et non les jardins des particuliers. Plus honteux encore, au cimetière, des fleurs qui ornaient les tombes ont disparu. Le civisme et l'honnêteté semblent bel et bien avoir disparu dans notre société actuelle et c'est bien dommage. Merci de faire preuve de respect les uns envers les autres, et particulièrement vis-à-vis des bénévoles qui donnent de leur temps pour le bien commun.

Télécommunications

Orange a informé la mairie de la fin d'exploitation et de la dépose du réseau filaire (cuivre) de télécommunication à compter de 2029. D'ici là, si vous ne disposez que d'une liaison de télécommunication filaire, vous devez vous retourner vers une autre solution de communication (réseau GSM – fibre...)

Interruption du ramassage des textiles, vêtements et chaussures

L'association Le Relais, qui gère les ramassages de textile, vêtement et chaussures via plusieurs conteneurs présents sur la commune, a informé la mairie de l'interruption des collectes pour des raisons financières. Merci de ne plus rien déposer dans les conteneurs ni à côté.

Nuisances sonores

L'été c'est le temps des soirées barbecue, apéro pour profiter de la douceur. Il faut cependant se rappeler que la tranquillité des voisins est à respecter. Merci de limiter les nuisances sonores.

Frelons asiatiques

Le frelon asiatique est bien présent dans notre région. Toute personne suspectant la présence d'un nid de frelons asiatiques est invitée à contacter elle-même un apiculteur « référent frelon asiatique » dont la liste est disponible sur le site Internet : www.abeille-aisne.fr. L'apiculteur vient s'assurer qu'il s'agit bien d'un essaim de frelons asiatiques. Les pompiers ne se déplacent qu'après cette identification.

AGENDA

- Les rencontres du club loisirs et détente : Tous les lundis de 14 h à 18 h à la salle de la mairie, même pendant les vacances. Au programme, jeu de cartes, jeux de société...
- Cours de danse organisés par le club loisirs et détente : Tous les lundis de 20 h à 21 h 30 à la salle de la mairie, à partir du 8 septembre. Renseignements au 06 71 93 57 38.
- Dimanche 21 septembre à 14 h 30 : Journées Européennes du Patrimoine :
« Quand l'église de Coulonges se raconte ». *Eh oui, je ne suis pas toute jeune ! Née au XIe siècle, je suis une église romane, mais mon c(h)oeur est gothique ! Venez me rendre visite et je vous raconterai mon histoire et vous dévoilerai les secrets de mon architecture ! Vous profiterez de mon acoustique en vous laissant bercer par la chorale des Aéronotes, qui fera vibrer mes voûtes pour un après-midi mêlant plaisir et culture !*
 - 14 h 30 : *ouverture de l'église et jeu de piste à la découverte de mon architecture*
 - 15 h 30 : *concert - conférence : Je vous raconte mon histoire entre deux chants de la chorale des Aéronotes*
 - 17 h 30 : *Pot de l'amitié*
- Vendredi 31 octobre 2025 : Soirée Halloween (informations complémentaires à venir)

PROCES VERBAL DU CONSEIL

MUNICIPAL DU 1^{er} AVRIL 2025

OBJET : Candidature au dispositif CAP'Jeunes.

Le Conseil départemental a décidé de mettre en œuvre un dispositif pour les jeunes afin de faciliter leur immersion dans le monde professionnel et l'action citoyenne :

Le contrat Aisne partenaire pour les jeunes (CAP-Jeunes)

En contrepartie d'un nombre d'heures d'action citoyenne au sein d'une collectivité, le jeune reçoit une indemnité forfaitaire lui permettant d'investir dans une dépense utile (type permis de conduire, ordinateur...) s'inscrivant dans le cadre de son projet d'évolution personnelle.

Le montant de l'aide s'établit de la manière suivante :

	Département de l'Aisne	Collectivité d'accueil
Pour 35 heures	100 €	180 €
Pour 70 heures	200 €	360 €

Il s'agit donc d'un co-financement entre le département et la collectivité.

Les bénéficiaires doivent :

- Avoir entre 16 et 21 ans.
- Avoir un projet personnel nécessitant cette dépense.
- Être domiciliés dans l'Aisne (ou avoir leurs parents domiciliés dans l'Aisne).
- Réaliser leur mission dans une commune, un CCAS, un CIAS, un EPCI de l'Aisne.

Les missions proposées peuvent être de nature diverse comme par exemple des travaux paysagers, travaux de peinture, des travaux d'embellissement de la commune, l'entretien des locaux et des espaces publics, du rangement, du lien social, de l'action sociale, toute autre mission d'intérêt citoyen.

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

- Décide de mettre en œuvre le dispositif CAP-Jeunes,
- Nomme Régine STOFFERIS, Maître de stage,
- Autorise Madame le Maire à signer la convention d'engagement et à accomplir toutes les formalités subséquentes.

*_*_*_*_*

OBJET : Mise à disposition terrain communal à Cohan

Madame le Maire rappelle au conseil municipal qu'elle a reçu une lettre de Mr et Mme ROBILLIARD Geoffrey et Clémence lui demandant la possibilité d'acheter le terrain entre la ferme et le terrain de jeux à Cohan.

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

- Refuse de vendre ce terrain
- Accepte de le mettre à disposition de Mr et Mme ROBILLIARD Geoffrey et Clémence à titre gracieux à compter de la date d'acquisition de la maison située 7 rue basse – 02130 Coulonges-Cohan située à côté de ce terrain.
- Autorise madame le maire à signer la convention se rapportant à cette location.

*_*_*_*_*

OBJET : Vote du compte financier unique (CFU) de 2024

Vu l'article 205 de la loi n° 2023-1322 du 29 décembre 2023 de finances pour 2024 qui prévoit la généralisation du CFU au plus tard pour les comptes de l'exercice budgétaire 2026

Vu le code général des collectivités territoriales (CGCT) ;

Vu le rapport de présentation du CFU pour l'année 2024 de la commune de Coulonges-Cohan ;

Vu le CFU 2024 de la commune de Coulonges-Cohan ;

Considérant que le CFU se substitue au compte administratif et au compte de gestion, par dérogation aux dispositions législatives et réglementaires régissant ces documents ;

Considérant que le CFU met en évidence des informations clés sur la situation financière de la collectivité, en particulier sur la présentation des résultats, du bilan et le compte de résultat synthétiques et des taux des contributions et produits afférents ;

Considérant que le CFU est une procédure entièrement dématérialisée, permettant la mise en place de contrôles automatisés entre les données de l'ordonnateur et celles du comptable, ce qui simplifie leurs travaux en amont de la production du CFU ;

Considérant les dispositions de l'article L. 2121-14 du CGCT qui prévoient que « dans les séances où le compte administratif du maire est débattu, le conseil municipal élit son président. Dans ce cas, le maire peut, même s'il n'est plus en fonction, assister à la discussion ; mais il doit se retirer au moment du vote » ;

Considérant, dès lors, que l'article susvisé interdit formellement au Maire de voter son propre compte administratif et qu'il ne peut donc pas donner/recevoir une procuration à/de l'un des membres de sa majorité ;

Considérant que, dans ce cadre, Madame Véronique STRAGIER, Maire, a quitté la séance et le conseil municipal a siégé sous la présidence de Madame Régine STOFFERIS.

Considérant le CFU présenté et résumé comme suit par la présidente de séance :

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU COMPTE FINANCIER UNIQUE				
Détermination du résultat cumulé à la fin de l'exercice 2024				
		Investissement	Fonctionnement	Total cumulé
Recettes	Prévision budgétaire totale	420 938,85 €	382 513,92 €	803 452,77 €
	Recettes réalisées	18 236,06 €	385 299,85 €	403 535,91 €
	Restes à réaliser	0 €	0 €	0 €
Dépenses	Autorisation budgétaire totale	432 349,00 €	675 825,00 €	1 108 174,00 €
	Dépenses réalisées	81 026,41 €	338 626,03 €	419 652,44 €
	Restes à réaliser	10 121,00 €	0 €	10 121,00 €
Différence entre les titres et les mandats	Solde des réalisations de l'exercice (+/-)	- 62 790,35€	46 673,82 €	-16 116,53 €
Résultats antérieurs reportés	Résultats antérieurs reportés (+/-)	11 410,15 €	293 311,08 €	304 721,23 €
Solde (investissement) ou résultat de clôture (fonctionnement)	Excédent/déficit (+/-)	- 51 380,20€	339 984,90 €	288 604,70 €
Différence entre les restes à réaliser	Restes à réaliser (+/-)	-10 121,00€	0 €	-10 121,00€
Résultat cumulé	Excédent/déficit	-61 501,20€	339 984,90 €	278 483,70 €

Le conseil municipal, après en avoir délibéré, à l'unanimité, Madame le Maire étant sortie et n'ayant pas pris part au vote,

- APPROUVE le CFU 2024 de la commune de Coulonges-Cohan,
- DONNE pouvoir à Madame le Maire pour prendre toutes mesures nécessaires à l'exécution de la présente délibération.

*_*_*_*_*

OBJET : AFFECTATION DU RESULTAT DE FONCTIONNEMENT 2024

Le Conseil Municipal, en application de l'article 9 de la loi du 2 mars 1982 et de l'instruction comptable M 57 (tome II, titre 3, chapitre 5),

Après avoir approuvé, le 1^{er} avril 2025, le compte financier unique 2024, qui présente un excédent de fonctionnement (hors restes à réaliser) d'un montant de

339 984,90 €

Constatant que la section d'investissement dudit compte administratif fait apparaître :

. un solde d'exécution global de	}	Entrainant un besoin de financement s'élevant à
-51 380,20 €		
. un solde de restes à réaliser de	}	61 501,20 €
-10 121,00 €		

Vu les états des restes à réaliser au 31 décembre 2024,

Considérant les besoins recensés pour l'exercice 2025,

Considérant que le budget de 2024 comportait, en prévision, un virement de la section de fonctionnement (compte 023) à la section d'investissement (compte 021) de 71 500 €,

Le Conseil Municipal décide, sur proposition du Maire, à l'unanimité, d'affecter au budget de l'exercice 2025 le résultat, comme suit :

- Affectation en réserves (compte 1068)	
Financement de la section d'investissement :	61 501.20 €
- Report en section de fonctionnement :	
(Ligne 002 en recettes)	278 483.70

*_*_*_*_*

OBJET : Vote des taux des impôts directs locaux 2025

Madame le Maire présente l'état 1259 comportant les bases prévisionnelles, les produits prévisionnels de référence, les allocations compensatrices et mécanismes d'équilibre des réformes fiscales.

Pour rappel, le taux de taxe d'habitation qui ne concerne plus que les résidences secondaires, les locaux meublés non affectés à l'habitation principale et, sur délibération, les logements vacants depuis plus de deux ans est à nouveau voté depuis 2023.

Le Conseil municipal,

Après en avoir délibéré, à l'unanimité :

DÉCIDE de fixer les taux communaux pour l'année 2025 comme suit :

- Taxe foncière sur les propriétés bâties¹ : 47,96 %
- Taxe foncière sur les propriétés non bâties : 29,92 %
- Taxe d'habitation : 15,65 %

CHARGE Madame le Maire :

- de notifier cette décision aux services préfectoraux accompagnée de l'état 1259 complété,
- de transmettre ce même état 1259 complété à la direction départementale des finances publiques, accompagné d'une copie de la présente délibération.

¹ dont 31,72% équivalent au transfert de la part départementale aux communes en 2021
(Article 16 de la loi n°2019-1479 du 28 décembre 2019)

*_*_*_*_*

OBJET : Subventions communales.

Le conseil municipal après en avoir délibéré, à l'unanimité, décide de verser les subventions suivantes pour l'année 2025 :

Les Jacques de Rognac : 200 €
Coulonges-Cohan un autre regard : 200 €
Association club loisirs et détente : 200 €
Association tennis club : 200 €
Amicale des Sapeurs-Pompiers : 200 €
Association MCS compétition : 50 €

*_*_*_*_*

OBJET : Budget primitif 2025

Le Conseil Municipal après en avoir délibéré décide à l'unanimité de voter le budget primitif 2025 comme suit :

Fonctionnement dépenses : 656 660 €
Fonctionnement recettes : 656 660 €

Investissement dépenses : 651 170 €
Investissement recettes : 651 170 €

Atelier déco de Pâques



Ce samedi 12 avril, le club loisirs et détente proposait une activité de circonstance aux enfants du village : L'atelier déco Pâques.

1h30 de peinture, dessins, décoration d'œufs de Pâques, petites figurines, bref, tout pour embellir sa maison en attendant les cloches.

Un personnage en chocolat a été remis à chacun pour clôturer ce premier événement.

Tout le monde, enfants comme parents, a passé un moment très agréable.

Le club espère accueillir plus de petits artistes la prochaine fois.



Randonnée du 4 mai 2025

Complicé de trouver une date en mai pour fixer une randonnée avec tous les ponts et fêtes ! La commission des chemins de randonnée a misé sur le 4 mai.

Les chemins étaient débroussaillés pour faciliter le passage et fléchés pour aider les marcheurs, car certains parcours, déjà identifiés, étaient utilisés dans l'autre sens !

Deux parcours étaient proposés : départ Coulonges sur la place Terrière, direction Villomé, Party, Cohan et retour soit par L'Épinette ou la Vanchère. De belles grimées mais aussi, pour récompenser, de beaux points de vue.

62 adultes et 5 enfants se sont inscrits pour cette matinée. Une pause avec boissons les attendait à l'abri bus de Cohan, avant la séparation des deux parcours. De gros nuages passaient dans le ciel mais le temps s'est maintenu. Les marcheurs étaient ravis.

Exceptionnellement, la commission de randonnée avait organisé à la suite un buffet froid sur la place Terrière. 65 adultes et 3 enfants, sur réservation préalable, ont profité de ce repas : quelques marcheurs du matin mais surtout des Coulongeois ravis de se retrouver et profiter du beau temps.

Une belle journée conviviale ! Merci aux bénévoles.



12 JUILLET

Que se passe-t-il en ce 12 juillet sur la place du village ? Tout le monde s'active à installer chapiteaux, barnums, tables, bancs, barrières, friteuses, plancha etc...

Et oui ; cette année, la fête de la bière est programmée le samedi 12 pour ne pas tomber en même temps que Musique en Omois à Fère-en Tardenois.

Dans l'après-midi nous avons nos premiers clients qui rêvaient d'une bonne bière bien fraîche, ils sont au bon endroit ! Deux jeunes en vélo qui venaient de Château-Thierry, avaient été rendre visite à leur grand-mère à Fismes et étaient sur le chemin du retour. Elle, originaire de Singapour et contente de l'accueil, nous a promis de faire de la pub chez elle !

Tout est prêt pour 19h et heureusement les premiers participants arrivent avant !

Dans la soirée, la place est prise d'assaut, les bénévoles ont la tête dans les burgers, frites ou verres de bière. Il fait doux, la musique est agréable à écouter !

Les groupes « Carpe Diem » et « Sow@tt » se succèdent en proposant deux styles différents, de quoi ravir tout le monde.

A l'heure du démontage, des bras viennent s'ajouter aux bénévoles du comité et tout est démonté et rangé avant de rentrer pour une nuit bien méritée.

Merci à tous les bénévoles du comité des fêtes !! Une belle réussite encore cette année !



Opération sensibilis'haies



AUX COMMUNES DES HAUTS-DE-FRANCE

Financé par
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
OFB
Région Hauts-de-France

Fédération nationale des Chasseurs

SENSIBILIS' HAIE

Les haies sont essentielles à nos campagnes, à nos paysages ruraux et au maintien de la biodiversité. Elles jouent de nombreux rôles à la fois environnementaux, agronomiques et climatiques.

A travers la mise en place d'une haie, Sensibilis'haie est destiné aux communes. Il vise la sensibilisation, la mobilisation des citoyens et parties prenantes pour une meilleure prise en compte et conservation des haies des territoires communaux

La commune de Coulonges-Cohan a décidé de participer à l'opération Sensibilis'haies proposée par la fédération nationale des chasseurs. La fédération fournit gratuitement des kits de plantation de haies. Le principe pour la commune, est d'organiser la plantation de ces haies sur des terrains communaux, en associant les agriculteurs, les habitants et les écoliers.

Lorsque les kits seront fournis cet automne, une journée de plantation sera organisée. Deux implantations sont prévues : Pour la première, le long du terrain sur lequel se trouve la stèle de Quentin Roosevelt, afin de marquer la séparation de ce terrain, appartenant aux américains, du terrain communal qui le borde. La seconde haie viendra border le chemin qui surplombe la route de Coulonges à Cohan, depuis le cimetière jusqu'au moulin de Cubry.

Un panneau pédagogique et des kits documentaires à destination des enfants seront également transmis avec les plants.

Ce projet d'intérêt général contribuera à améliorer la biodiversité au sein de notre commune.



ASSOCIATION LES JACQUES DE ROGNAC

CUISSONS AU FOUR BANAL 2025

Le four sera allumé pour une cuisson de pains les samedis :



30 août

20 septembre

25 octobre

Et



... nous vous proposons une cuisson « de Noël » le 20 décembre.

Ce samedi sera réservé à des cuissons de plats préparés par vos soins chez vous.

Comme pour le pain, il faudra vous inscrire préalablement :

- par mail :
jacquesderognac@outlook.fr
- ou par sms : 06 73 75 88 79

Pour le pain au plus tard 2 jours avant
Pour la cuisson de Noël, au plus tard 8 jours avant.

ATTENTION ! N'oubliez pas de signer vos messages.



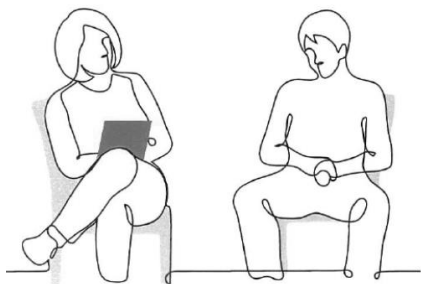
BEL ÉTÉ À TOUTES ET TOUS !

Le centre médico-psychologique pour adultes

QU'EST-CE QU'UN CMPA ?

Le Centre-Médico-Psychologique pour adultes est une structure extra-hospitalière du service public :

- Des consultations avec une permanence infirmière.
- Propose aux adultes présentant des difficultés d'ordre psychologiques ou psychiatriques, un soutien, une aide et un accompagnement.
- La demande d'entretien infirmier peut se faire à votre initiative.
- Le CMPA est un lieu d'écoute et d'orientation.
- Il est ouvert à tous.



LE CMP DE FÈRE-EN-TARDENOIS VOUS PROPOSE :

- Une permanence d'accueil
- Un lieu pour écouter et orienter
- Un lieu de prévention et de diagnostic
- Des consultations sur rendez-vous assurées par des infirmières en collaboration avec un médecin
- Une prise en charge spécialisée des difficultés psychiques d'ordre personnel ou familiale
- Des soins et des traitements sur place, à domicile ou dans les institutions partenaires en réseau.

CONTACTS

ADRESSE

Centre Médico-Psychologique pour Adultes
Annexe Mairie
12 place Aristide Briand
02130 Fère-en-Tardenois

TÉLÉPHONE

06.31.34.58.74

MAIL

cmpa.dutardenois@epsmd-aisne.fr

HORAIRES D'ACCUEIL

Mercredi de 9h00 à 16h30
Lundi, mardi, jeudi et vendredi
sur RDV uniquement

WEB

www.epsmd-aisne.fr



ANTENNE DU CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE POUR ADULTES DE CHÂTEAU-THIERRY À FÈRE-EN-TARDENOIS



PÔLE DE PSYCHIATRIE DE L'ADULTE AISNE SUD



QUAND CONSULTER ?

Le CMP peut-être consulter quand un adulte est en situation de souffrance psychique quelque soit la nature et le degré de cette souffrance.



NOS PARTENAIRES

Nous travaillons en partenariat avec les différents acteurs locaux de l'action médico-sociale :

- Hôpitaux
- Médecins de ville
- Services sociaux
- Établissements scolaires
- Éducateurs spécialisés
- Institutions judiciaires
- Associations
- Structures pour l'insertion sociale
- etc.



Economies d'eau : L'USESA vous informe

Voilà l'été

Pratiques responsables pour limiter les quantités d'eau utilisées



Lorsque les chaleurs de l'été arrivent, l'eau devient un élément clé pour se désaltérer, se rafraîchir, se divertir mais également pour entretenir les potagers et les jardins. Lors de ces épisodes de chaleur, les nappes souterraines sont fortement sollicitées. Il est donc important d'agir, chacun à son échelle, pour préserver la ressource en eau.

En tant que consommateur d'eau potable, vous avez un rôle à jouer.

A la maison

Des gestes simples peuvent être mis en place, par exemple :

- limiter les douches pour se rafraîchir en pleine journée
- ne pas nettoyer les façades, toitures, terrasses...
- récupérer l'eau de lavage des légumes pour arroser les plantes intérieurs
- ne pas effectuer de remise à niveau quotidienne de la piscine



Au jardin

Le geste le plus simple pour économiser l'eau potable est l'installation d'un récupérateur d'eau de pluie. Mais il est également important d'économiser cette eau de pluie récupérée en :

- paillant le potager
- arrosant avant 9h ou après 20h pour éviter l'évaporation de l'eau
- privilégiant les plantes locales et peu gourmandes en eau
- installant un système de goutte à goutte, si possible, dans le potager

Forcer une bouche à incendie - 2 risques majeurs -

1-une baisse de pression dans le réseau d'eau potable : les bornes à incendie sont reliées au réseau d'eau potable, les ouvrir entrainera une baisse de pression, limitera le débit voire entrainera des coupures d'eau potable dans les foyers

2-un gaspillage d'eau potable : une bouche à incendie ouverte représente plusieurs milliers de litres d'eau potable perdus



En extérieur

En dehors de la maison, il est possible de préserver l'eau en :

- préférant les stations professionnelles de lavage pour laver les voitures plutôt que le jet d'eau. Elles sont plus économes en eau car l'eau y est recyclée
- n'ouvrant pas les bouches à incendie
- limitant les jeux d'eau : ne pas utiliser le jet d'eau pour se mouiller ou arroser autrui

Une communication de :

USESA
Eau Sud de l'Aisne

Collecte de déchets à recycler

Ma collecte s'élargit. Désormais je collecte aussi les bouchons au profit de la recherche contre le cancer.

Voici la liste des déchets que je collecte:



Stylos billes, Effaceurs, Stylos/pots, souris correcteur, Stylos plumes, Surligneurs Marqueurs, Porte-mine, Feutres **sauf crayon papier/couleurs, stylo en bois et carton**. De toutes marques, plastique ou métal, avec/sans capuchon, vide ou en état de fonctionnement ou en pièce détachées.



Brosses à dents en plastique usagées (**sauf brosses à dents en bambou**); Tubes de dentifrice vides et souples; Recharges de brosses à dents électriques



Gants fins ménagers, gants ménagers réutilisables, lavettes et serpillières en microfibre



Bouchons en liège et synthétiques

Des boîtes de collecte sont disponibles à la Mairie, à l'Agence Postale et à l'école

Vous pouvez également me contacter et/ou passer déposer vos déchets directement chez moi.

MERCI POUR VOTRE AIDE

Pascale LABARD, 4 Rue des Cours, Coulonges-Cohan – pascale.labard@neuf.fr

MEMOIRES D'UN COULONGEOIS

1930-1938

Hélas cette période de prospérité fut de courte durée. Dès 1930, la crise venue d'Amérique gagna l'Europe. A Coulonges comme dans toutes les campagnes, c'est le monde agricole et rural qui fut touché, artisanat et commerce en subissant le contre coup. Partout le manque d'argent se faisait sentir et les affaires étaient réduites à zéro. Pendant l'été 1932 le blé dont le prix se tenait depuis 2 ans aux alentours de 140 F le quintal chute brutalement à 117 F puis à 85 F, quant à la viande les cours s'effondrent de 20 %.

A partir de 1933, l'office du blé et la création des premières coopératives agricoles permirent de rétablir la production à sa juste valeur.

Petit à petit la reprise s'amorça mais sans l'euphorie des dix années précédentes quant à la prospérité. Et puis les bruits de bottes côté allemand et les événements de 1936 ne laissaient pas les habitants indifférents. L'Allemagne venait de se donner un nouveau chancelier Adolf Hitler.

Puis ce fut le remembrement des terres et l'apparition des tracteurs avec la mécanisation d'un nouveau matériel agricole.

Importantes réparations à l'église, restauration de plusieurs travées aux voûtes de la nef, pavage en briques rustiques, reprises aux contreforts et arcs-boutants extérieurs par les beaux-arts.

En 1935, adduction d'eau dans la commune avec un nouveau captage à Parmery-Roosevelt, un réservoir de 100 m³ permet aux habitants d'avoir enfin l'eau sur l'évier, installation de salles de bains et de W-C intérieurs dans certaines maisons.

En 1936, l'institution des congés payés n'amena pas de bouleversement à Coulonges. Cette mesure sociale donna la possibilité à ceux qui travaillaient en ville de retrouver le calme de leur village pendant la période des vacances d'été.

Possibilité également à quelques-uns de passer quelques jours à la mer que la plupart n'avait jamais vue.

MOBILISATION DE 1938

Après l'Anschluss, le 18 mars 1938 avec l'Autriche et le réarmement allemand, la France mobilise en septembre 1938. A Coulonges, les réservistes rejoignent leur lieu de rassemblement en particulier dans la Meuse et les Ardennes.

La visite de Daladier et de Chamberlain en Allemagne, le rendez-vous avec Hitler au traquenard de Munich amène des apaisements aux bruits de guerre. Après une vingtaine de jours à tuer le temps dans les cantonnements sans aucune préparation militaire, les mobilisés rentrent au pays, ayant perdu trois semaines pour rien.

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



1944 – 2024

Les 80 ans de la libération de
Coulonges en Tardenois et Cohan

Mémoires de guerre de Ginette LARRATTE

Née à Coulonges le 26 août 1927

L'évacuation

A la fin du printemps 1940, les nouvelles sont alarmantes. Papa s'informait en lisant son journal habituel (l'Eclaireur de l'Est), Hitler avait déclenché les hostilités contre différents pays en commençant par la Pologne dont l'invasion a été très rapide et brutale. Il s'en est suivi un déferlement de divisions allemandes sur le Luxembourg, la Belgique et le Nord de la France, en prenant soin de contourner la fameuse ligne Maginot.

Au regard de l'avancée éclair des troupes allemandes, de nombreux civils des départements du Nord, du Pas de Calais et de l'Aisne reçurent l'ordre d'évacuer. Dans notre secteur, aucun décret officiel d'évacuation ne fût donné, beaucoup d'habitants prirent eux-mêmes la décision de partir. Ils espéraient donc se réfugier momentanément plus au sud. Papa n'était pas favorable à évacuer de la sorte. Mais sa patronne lui avait expliqué qu'elle avait un point de chute de l'autre côté de la Loire. Il avait été entendu que Mme G. et sa mère monteraient dans leur voiture en emportant quelques bagages et que Papa les suivrait avec le plus grand des deux tracteurs de la ferme à l'arrière duquel serait accrochée une remorque. Celle-ci permettrait à toute notre famille de prendre place. Soit 7 personnes qui devaient tenir à l'arrière installées comme elles pouvaient entre les affaires que nous avons pu emporter : matelas, couvertures, linge, quelques ustensiles, casseroles, bassines et un peu de victuailles.

Au moment du départ, Papa accrocha donc la remorque au tracteur et en organisa le chargement en prenant soin de fermer portes et volets de notre maison et de la ferme dans l'espoir qu'elles ne soient pas pillées d'ici notre retour.

Mme G. ouvrait la route au volant de sa voiture. Avançant plus vite que nous, elle s'arrangeait pour trouver en chemin une ferme capable de nous héberger le temps d'une nuit d'escale. Et nous avons ainsi progressé en direction du sud jusqu'à franchir la Loire. En chemin, nous avons eu la chance de n'avoir jamais été bombardés, mais nos yeux ne pouvaient éviter les cadavres de chevaux laissés sur le bas-côté des routes

ainsi que les carcasses de véhicules, voitures, charrettes ou remorques comme la nôtre, de pauvres gens qui étaient passés avant nous et qui avaient reçu les tirs et les bombes d'avions italiens.

Nous avons fini par arriver à destination. Nous étions à Pont-sur-Yonne. Là, nous avons été accueillis dans une ferme isolée tenue par des personnes d'un certain âge, des connaissances de Mme G. Ils nous permirent de nous installer dans une grange que nous avons pu assez bien aménager. On pouvait y cuisiner et y dormir sans problèmes. Mme G. et sa mère logeaient chez leurs amis.

Papa s'est vite rendu utile. En cette saison, le travail dans une ferme ne manquait pas, d'autant que les hommes étaient réquisitionnés par l'armée.

Puis, un jour, Mme G. dit à mon père qu'il était temps de repartir. Effectivement les Allemands étaient rapidement arrivés jusqu'ici. Alors tant qu'à vivre sous leur occupation, autant le faire chez nous. C'est pourquoi nous entreprîmes le chemin du retour.

Ce qui nous faisait bizarre, c'était de croiser des Allemands partout. Cependant, tout le long du trajet, nous n'avons connu aucun souci avec eux. En revanche, quand nous sommes arrivés enfin chez nous, quelle stupéfaction !

L'occupation

De retour d'évacuation, nous allons connaître la vie sous l'occupation. Premier constat en arrivant devant la maison : elle a été pillée. La maison était vide. Il ne restait rien, hormis la cuisinière trop lourde à transporter.

Chez Mme G., le constat était moins lourd. C'était un sacré chantier qui avait été laissé à l'intérieur, mais Papa fut agréablement surpris de voir que le second tracteur était toujours là.

Dans la maison de Grand-Mère, même constatation : un grand bazar partout et même un monticule de vaisselle qui ne lui appartenait pas. Sa maison avait dû servir de cantine. A chaque fois qu'elle croisait des gens du village qui revenaient d'évacuation, elle les invitait à se servir en vaisselle en cas de besoin.

Scolairement, j'avais encore une année obligatoire à terminer et devais passer mon certificat d'études. Ce que je fis brillamment, les examens se tenaient à Fère-en – Tardenois.

Avec les restrictions qui frappaient le pays, il n'était pas facile de se procurer les marchandises ordinaires. Pour ce qui est de la nourriture, fort heureusement, notre état de villageois nous était très favorable. Nous ne manquions de rien pour ce qui était des légumes, des fruits de saison, des œufs et de la viande. Ce qui étaient plus problématique, c'était pour s'approvisionner en produits transformés tel que sucre,

café et produits d'entretien comme le savon et l'acétylène (pour nous éclairer), mais aussi les vêtements, les chaussures, les pneus de vélo etc...

Pour tous ces produits, le gouvernement avait instauré un système de rationnement. Des bons étaient distribués par l'administration aux familles en fonction de certains critères. Le rationnement était strict, sauf à passer par le marché noir. Et pour les achats, on réglait les commerçants avec ces fameux bons. La mairie de Coulonges ne distribuait pas ces bons, il fallait se les procurer à la kommandatur basée à Fère-en-Tardenois. C'était souvent une tâche qui nous était confiée à nous les jeunes qui n'avions plus d'obligation scolaire mais qui n'étions pas assez grands pour travailler. Nous nous regroupions pour faire le chemin ensemble. Il y avait tout de même une dizaine de kilomètres à parcourir le plus souvent à pied, parfois à vélo et bien rarement transportés sur une charrette.

Pour ce qui est de nous chauffer et faire fonctionner la cuisinière : corvée de petit bois.

De même pour l'eau. L'eau courante n'était pas installée au village. En revanche les sources ne manquaient pas mais il fallait aller la chercher avec des seaux et la ramener à la force des bras, une sacrée corvée !

Vers quinze ans, j'arrêtais les travaux des champs et étais embauchée par la commune pour m'occuper des enfants qui mangeaient à la cantine de l'école et assurer aussi l'entretien des classes et réfectoire.

Le matin, je partais allumer le feu dans les classes, vérifier que tout était en ordre et collecter les gamelles des enfants qui arrivaient au fur et à mesure.

L'aviateur anglais

L'école était juste à côté de la mairie et un jour... Il était très tôt quand je me rendais à l'école pour donner un coup de balai et allumer le chauffage. Au moment où je m'apprêtais à entrer dans la cour, je vis de la lumière dans une des pièces de la mairie, au premier étage... J'ai distingué très nettement la silhouette d'un homme passer derrière l'œil de bœuf qui servait de fenêtre. J'ai été transie et me suis instantanément arrêtée de chanter. J'ai vite réalisé qu'il ne s'agissait pas de la physionomie du maire et en principe, à cette heure si matinale, personne ne devait se trouver dans les locaux... sauf si, quelqu'un s'y était réfugié ou y était caché... et là, je fis le rapprochement avec ce qui s'était passé deux ou trois jours auparavant. Un avion anglais s'était écrasé dans un champ voisin. Les pilotes avaient a priori pu s'en sortir vivants puisqu'aucun corps n'avait été retrouvé. Les soldats allemands étaient venus mener leur enquête et avaient effectué des recherches dans toutes les maisons et fermes des alentours, en vain.

Et me voilà témoin d'une présence suspecte dans la mairie. Pour moi, il ne faisait aucun doute qu'il s'agissait de l'un des pilotes de l'avion abattu. Si j'en parlais à qui que ce soit, le risque était grand que le bouche à oreille ne se répande et n'arrive à la connaissance des militaires allemands. Alors, j'ai gardé cela pour moi...

Le coiffeur

Papa savait couper les cheveux. Alors quand notre chevelure le réclamait, le dimanche après-midi, il sortait une chaise devant la porte pour éviter de salir la maison et chacun des enfants avait sa coupe sans avoir à se déplacer chez le coiffeur. Cela nous plaçait aussi en évidence, à la vue de tous les passants. Un dimanche, des soldats allemands le virent à l'œuvre et lui demandèrent s'il était coiffeur. Ce n'était pas vraiment une question, mais plutôt une constatation. Papa n'eut même pas le temps de répondre « non » que d'office le militaire enchaîna « Maintenant, le dimanche, vous couperez les cheveux des soldats l'après-midi ! »

Les prisonniers

Les Allemands n'étaient pas en permanence stationnés au village. Mais à une certaine période, ils s'étaient installés un assez long moment. Ils avaient sous leur garde deux prisonniers français. Peut-être des garagistes de métier ou des mécaniciens, car ils étaient chargés de la maintenance des véhicules militaires. Il avait été décrété que c'était chez nous qu'ils iraient prendre leur repas. Un des prisonniers était de Paris et un jour, son épouse avait pu venir jusqu'à Coulonges lui rendre visite. Hélas sa présence fut repérée par un soldat. Il demanda d'un ton inquisiteur à Papa qui était cette femme qu'il n'avait jamais vue. Papa, rusant, lui dit que c'était sa sœur. Malgré tout, la femme du prisonnier décida de repartir, ne voulant pas que nous ayons des problèmes.

Par la suite, l'autre prisonnier s'enfuit. Deux Allemands arrivèrent alors à la maison à sa recherche. Ils venaient tout fouiller et ne trouvèrent rien de mieux que de m'attraper et de me faire passer devant eux en pointant le canon de leur mitraillette dans mon dos. C'était très désagréable ! le soldat ira jusqu'à regarder à l'intérieur du four à pain pour vérifier qu'il ne servait pas de cachette. Quant au prisonnier fugitif, nous n'aurons jamais plus de ses nouvelles.

Le couvre-feu

Pendant l'occupation, nous étions soumis à un strict couvre-feu à cause des bombardements alliés. Le soir, nous étions surveillés, il ne fallait pas que notre éclairage de maison soit visible de l'extérieur. De ce fait, dès que nous allumions la lampe, les rideaux devaient être tirés et les volets fermés.

Pour maintenir le moral des hommes de village, prisonniers de guerre, il était possible de leur envoyer des colis. Bien sûr, les familles le faisaient à titre personnel mais il était autorisé d'en faire de façon collective. C'est ainsi qu'une troupe de théâtre fut créée par le maçon du village qui était par ailleurs l'un des musiciens de la fanfare de Coulonges. Ce monsieur s'y entendait pour nous faire apprendre nos textes et mettre en scène nos prestations. Nous répétions assez longuement, puis venait la date de notre représentation. Ça se passait dans le café de la famille Picard. Les gens du village payaient leur place et grâce à la recette, des colis étaient constitués et envoyés aux prisonniers. Nous interprétions des chansons, des sketches, des pièces de théâtre...

La fin de la guerre

J'ai connu mon mari pendant la guerre. Il avait intégré la vie du village en venant y faire du pain pour le compte de son patron boulanger, le vrai boulanger était retenu prisonnier en Allemagne.

Quand arrive 1943, la situation devient critique pour lui qui atteint l'âge de 20 ans. Il est censé partir au STO, mais comme la plupart des Français, il n'a pas du tout envie d'aider les Allemands dans leur effort de guerre. Alors, il va se rapprocher de la Résistance. Et vu que le bureau du STO lui propose d'aller travailler à Breuil dans un camp d'aviation que construisaient les Allemands, il va accepter d'y aller parce qu'il sera secrètement missionné pour collecter des renseignements et les transmettre à un médecin, membre de la résistance, résidant à Fismes. Mais ce qu'il entreprend est très dangereux et il reçoit une lettre d'avertissement des autorités occupantes parce qu'il s'absente souvent de son poste de travail obligatoire.

Un jour où il se rendait à Fismes pour communiquer des informations au médecin, il aperçoit au loin des soldats devant la maison du docteur. Avant d'y arriver, il croise un homme qui lui lance discrètement « N'y va pas ! ». Suite à cet épisode, il va choisir de disparaître dans la nature. Il vivote en travaillant à droite à gauche et en se faisant héberger par des membres de sa famille en changeant très souvent de lieu. Il n'osait pas venir me voir à Coulonges de peur d'être arrêté par les soldats. Nous serons donc quelque temps sans nous voir. En 1944, dès que les Allemands fuiront devant le débarquement allié, il s'engagera avec mon frère dans l'armée française.

50 OBJETS DE NOTRE ENFANCE (32 à 35)

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 !

32. Le pupitre d'écolier

Des générations d'écoliers se sont installés deux par deux sur leur pupitre en bois.

Le plan de travail incliné s'ouvrait par le dessus.

Ce pupitre présentait l'avantage d'intégrer un banc, un encrier et un plumier.



33. Les trains Micheline

En réalité, après 1952, les autorails Michelin, équipés de pneus Michelin, ne roulent plus en France. Mais le terme a abusivement été employé ensuite pour désigner tous les autorails.

L'autorail était une alternative économique aux lignes de train et il permettait une utilisation beaucoup plus souple, avec des arrêts très fréquents.

Aujourd'hui, certains autorails sont encore en service, mais uniquement pour des trajets touristiques.



34. Les meubles en formica

Dans les années 50, le Formica, exceptionnellement résistant à la chaleur, à la lumière, au feu, aux abrasions et aux produits chimiques, connaît un vrai succès.

A tel point que les meubles en Formica ont envahi de nombreux intérieurs de maisons, notamment la cuisine (tables et plans de travail).



35. Le baby-foot

A l'instar du flipper ou du juke-box, le baby-foot est un accessoire essentiel dans les bars et cafés branchés des années 50 et 60.

A deux ou à quatre, les adolescents disputaient des parties pendant des heures.



(À suivre)

LUNETTES DE SOLEIL



Que faut-il vérifier ?

Des accessoires de mode ? Pas seulement. Les lunettes de soleil jouent un rôle certain dans la protection des rayons UV, à l'origine de maladies oculaires (dégénérescence oculaire, cataracte...). On vous aide à choisir.

On pense souvent que les verres foncés protègent mieux contre le soleil. C'est faux ! Certes, une teinte sombre atténue l'éblouissement mais ne filtre pas forcément les ultraviolets (UV).

Critère numéro un : le filtre UV

Pour protéger efficacement vos yeux, les verres des lunettes de soleil doivent bloquer et absorber efficacement les UV. Assurez-vous que vos lunettes portent la mention « CE », garantissant leur conformité aux normes européennes. L'inscription « UV400 » ou « protection UV à 100% » signifie que les verres bloquent tous les rayons UVA et UVB.

La catégorie de verres à choisir en fonction de votre activité.

Les verres sont classés en cinq catégories, de 0 (très clair) à 4 (très foncé), en fonction de leur capacité à filtrer la lumière. Choisissez la catégorie la mieux adaptée à vos activités et à l'intensité de l'exposition solaire.

Catégorie 0 : les verres sont réservés au confort et à l'esthétique, sans protection contre les UV.

Catégorie 1 : légèrement teintés, ils conviennent pour un ensoleillement faible.

Catégorie 2 : moyennement teintés, ils sont adaptés à un ensoleillement moyen.

Catégorie 3 : appropriés en cas d'ensoleillement fort, ils sont parfaits pour conduire ou pratiquer des activités extérieures, à la mer ou à la montagne.

Catégorie 4 : réservés à un ensoleillement extrême (alpinisme en haute montagne, ski, désert). Cette catégorie de verres est interdite pour conduire.

La teinte des verres : une protection contre l'éblouissement.

Les verres teintés absorbent la lumière visible et permettent de réduire l'éblouissement mais ne filtrent pas les rayons UV. Bruns, verts, gris, jaunes...

Chacun possède sa propre spécificité en matière de perception et de confort visuel : amélioration des contrastes, restitution des couleurs naturelles ou encore réduction de la fatigue visuelle. Les verres bruns, gris et verts affectent le moins la perception des couleurs, contrairement aux roses ou bleus.

Le traitement des verres : une protection complémentaire.

Les verres polarisants, dotés d'un filtre intégré, bloquent les rayons lumineux dus à la réverbération et atténuent l'éblouissement. Ils réduisent aussi la fatigue visuelle. Les verres photochromiques, traités pour réagir à l'intensité de la luminosité ambiante, se foncent en présence de forts rayons UV ou s'éclaircissent en cas de faible luminosité.

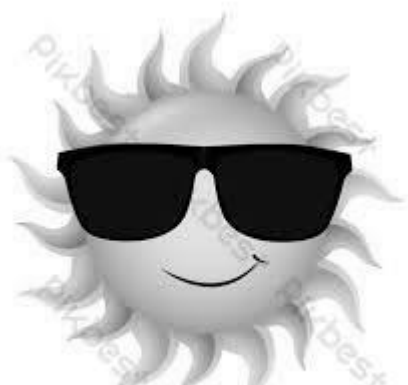
Les verres dégradés, foncés en haut, s'éclaircissent progressivement pour devenir transparents en bas. Ils sont adaptés pour la conduite ou la lecture.

Où les acheter ?

Achetez de préférence vos lunettes de soleil chez un opticien qui saura vous conseiller, notamment si vous avez les yeux fragiles.

Elles doivent être accompagnées d'une notice d'information mentionnant le pouvoir filtrant de vos verres. Evitez les lunettes de soleil vendues sur les marchés ou aux abords des plages (souvent de contrefaçon), qui ne protègent pas toujours contre les UV et peuvent même être dangereuses pour vos yeux.

Enfin, choisissez une monture bien enveloppante, couvrant vos yeux de la lumière latérale et vous protégeant des UV.



LES BIENFAITS DE L'EAU

L'eau assure 60 % de la composition de notre corps et recouvre 72 % de la planète, mais seulement 3 % sous forme douce et utilisable pour nos principaux usages. Elle est donc précieuse, et de plus en plus, à mesure qu'elle se fait rare, en raison du changement climatique. Avec les beaux jours, la hausse des températures et les vacances, nous mesurons l'importance d'en boire suffisamment, pour le bon fonctionnement de notre organisme, mais aussi de bonheur de s'immerger en revenant à la source de la vie. Boire de l'eau au fil de la journée est recommandé. Mais comment ? Certaines affirmations ne sont pas aussi limpides.

L'eau du robinet serait aussi bonne que celle en bouteille.

VRAI et FAUX. Les études scientifiques montrent malheureusement qu'il n'y a pas d'eau miraculeuse. Si les Français ont toujours confiance dans l'eau du robinet, celle-ci a tendance à s'émousser. Ils étaient 85 % en 2022, 78 % en 2023, puis 80 % en 2024. Et purifier l'eau s'avère fastidieux pour éviter le développement de bactéries, voire inutile, d'autant que cette manipulation élimine les précieux minéraux (calcium, magnésium...). Un apport particulièrement nécessaire dans certains cas (bébé, carence, troubles digestifs...) que l'on va trouver dans l'eau des bouteilles. Et cette dernière se révèle aussi bien utile lorsqu'on voyage à l'étranger.

Boire de l'eau pendant le repas nuit à la digestion.

FAUX. Cette affirmation perdure au fil des années. Pourtant, aucune étude n'a montré que boire de l'eau en mangeant nuit à l'efficacité des sucs digestifs et donc à la digestion. Au contraire, cela permet de faire des pauses entre les bouchées, de ramollir les aliments les plus secs, de mieux mastiquer et d'augmenter ainsi la sensation de satiété, ce qui évitera de sortir de table en ayant mangé plus que nécessaire. Certes, il ne s'agit pas d'avaler soudainement une grande quantité d'eau, mais de boire raisonnablement quelques gorgées au cours du repas.

L'eau très froide serait déconseillée.

VRAI. En-dessous de 5°C, l'eau bue n'est pas fondamentalement nocive pour les intestins. Mais en effet, elle peut entraîner un choc thermique, surtout après un repas, ralentissant la digestion et provoquant des ballonnements. Chez les personnes sensibles ou souffrant de l'intestin irritable, l'eau glacée peut parfois déclencher des douleurs abdominales ou des spasmes. Et, en été, elle peut donner une sensation de fraîcheur immédiate, mais inciter le corps à produire plus de chaleur en réaction ! En général, il est recommandé de privilégier une eau tempérée ou fraîche (autour de 10 à 15°C), mais c'est avant tout selon le goût de chacun !

L'eau plate serait préférable à l'eau gazeuse.

FAUX. Le choix dépend surtout des préférences et de la sensibilité digestive de chaque personne. Généralement, l'eau plate est mieux tolérée par les personnes souffrant de reflux gastrique ou de troubles digestifs. Quant à l'eau gazeuse, elle peut stimuler la digestion, notamment après un repas copieux. En revanche, bue en grande quantité pendant un repas, l'eau contenant du gaz carbonique peut avoir tendance à provoquer des ballonnements.

Les eaux aromatisées sont à éviter.

VRAI. Il est important de vérifier l'étiquette avant d'acheter une eau aromatisée. Si elle mentionne des « sucres simples », évitez ! Certaines bouteilles contiennent jusqu'à dix morceaux de sucre par litre. Mieux vaut aromatiser l'eau vous-même avec du citron, de la menthe, du concombre ou des fruits frais.

Il faudrait boire avant d'avoir soif.

VRAI. C'est la règle d'or. Car notre organisme n'anticipe pas la déshydratation. La soif n'apparaît qu'après une perte de 1 à 2 % du poids en eau, alors que la baisse de performance est présente bien avant. Ainsi quand on a soif, c'est déjà tard ! En conséquence, pour être correctement hydraté, il faut boire en petites quantités tout au long de la journée, et augmenter sa consommation en cas de chaleur, de fièvre ou d'exercice physique.

Les seniors doivent boire plus.

VRAI. Passé un certain âge, on ressent la soif plus tard qu'un jeune adulte. C'est pourquoi les seniors doivent être vigilants, car ils risquent davantage la déshydratation. Selon les recommandations, au-delà de 65 ans, les besoins en eau sont de l'ordre de 1,7 litre par jour, au lieu de 1,5 litre avant cet âge.

Pour bien fonctionner, notre cerveau a surtout besoin de sucre.

FAUX. Il a effectivement besoin d'énergie (jusqu'à 20 % des calories que nous consommons), donc des glucides des aliments (fruits, céréales...), mais aussi de gras, de protéines, vitamines et minéraux. Ce n'est pas tout ! L'eau contenue dans notre cerveau, à hauteur de 85%, est également essentielle pour bien fonctionner. Plusieurs études ont démontré qu'une déshydratation même modérée diminue la vigilance, augmente la sensation de fatigue et le niveau d'anxiété. La concentration et la mémoire à court terme peuvent également être altérées. Autrement dit, moins on boit, moins on est performant.



EXPRESSIONS ET PROVERBES

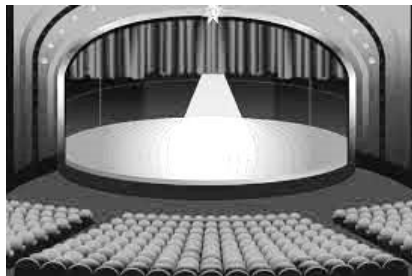
Il ne faut jamais dire :

"Fontaine je ne boirai pas de ton eau"



Nul ne sachant de quoi demain sera fait, il pourrait bien arriver qu'une chose ou une personne dont on a que faire aujourd'hui, nous devienne vitale dans l'avenir. Telle est la signification de cette apostrophe, courante à partir du XIXe siècle. C'est du côté de Cervantès, dans la bouche proluxe en proverbes populaires espagnols de Sancho Pança (Don Quichotte), qu'on en trouvera l'origine. Quoiqu'il en soit, c'est en ces termes pleins de sagesse, qu'aujourd'hui encore, on engagera une personne qui émet des opinions trop tranchées et des rejets catégoriques, à tempérer ses paroles et à ne condamner aucune option de façon définitive.

Faire un Four



Cette expression signifie essayer un échec lors d'une représentation artistique (notamment le théâtre). On est loin évidemment des odeurs de bon pain ou de croissant. En fait, l'expression est apparue au XVIIe siècle, époque où l'on éclairait les salles à la bougie. Lorsqu'il n'y avait pas assez de spectateurs pour jouer la pièce, on les remboursait et cela évitait d'éclairer la salle qui restait alors dans l'obscurité, comme dans un four...

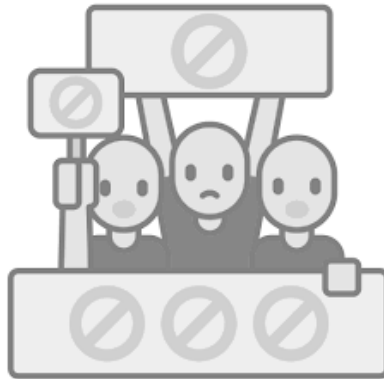
D'après Gilles Guilleron et Sylvie Brunet

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ces noms propres devenus noms communs

Un Boycott

(Action d'exclure, de cesser toute relation avec un pays, un groupe, une personne)



Charles Boycott, né le 12 mars 1832 dans le Norfolk et mort le 19 juin 1897 à Flixton dans le Suffolk, est une personnalité britannique qui est d'abord capitaine dans les Forces armées britanniques avant de démissionner pour devenir intendant d'un propriétaire terrien sur l'île d'Achill puis à Lough Mask dans le comté de Mayo, en Irlande.

C'est dans ce comté que se passe l'événement qui rend son nom célèbre : en effet, en 1880, il gère d'une main ferme les terres d'un riche comte de la région. C'est lui qui est chargé de récupérer les loyers des paysans exploitant ces terres.

Or, à cette époque, l'Irlande sort d'une période de famine, les temps sont durs et les paysans ont du mal à payer les sommes dues. Ils demandent alors à Charles Boycott une faveur : baisser le montant de leur loyer. C'est presque une question de survie. Refus catégorique de ce dernier.

Les fermiers décident de réagir et le mettent en quarantaine. Autrement dit, ils l'ignorent, l'excluent et lui refusent tout. Charles Boycott se retrouve isolé, on ne lui parle plus, on ne lui vend plus rien, on intercepte son courrier...Il est coupé du monde et doit fuir l'Irlande.

Son nom deviendra ensuite synonyme d'exclusion, de mise à l'écart. En France, le verbe « boycotter » est utilisé dès 1880.

Quel mot est né la même année que vous ?



Voici deux mots par année sélectionnés par *Le Petit Robert*, symboles de leur époque.

Découvrez ceux apparus l'année de votre naissance.

1950 : Science-fiction * Vespa	1984 : Hacker * Teuf
1951 : Polaroid * Babyfoot ou Baby-foot	1985 : Doudou * Karaoké
1952 : Cool * Décolonisation	1986 : Zapper * Alien
1953 : Verlan * Babysitter ou Baby-sitter	1987 : Fax * Best of
1954 : Blue-jean * Pizzeria	1988 : Droïde * People
1955 : Cha-cha-cha * Contraceptif	1989 : Trash * Pin's
1956 : Rock * Big bang	1990 : Kifer ou Kiffer * Négationnisme
1957 : Scoop * Spoutnik	1991 : Manga * Slam
1958 : Bionique * Scoubidou	1992 : OGM * Biopic
1959 : Beatnik * Supérette	1993 : ADSL * Smartphone
1960 : Alcootest * Antinucléaire	1994 : Coming out * E-mail
1961 : Magnétoscope * Surf	1995 : Blockbuster * GIF ou gif
1962 : Spationaute * Yéyé ou Yé-yé	1996 : RTT * Emoticône ou Emoticon
1963 : Fanzine * Happening	1997 : Panna cotta * Spam
1964 : Granny smith * Flipper	1998 : Texto * Botox
1965 : Pub * Boum	1999 : Malbouffe * R'nB
1966 : Intox * Minijupe	2000 : Bobo * Zénitude
1967 : Poster * Hippie	2001 : Bling-bling * Wifi ou Wi-fi
1968 : Contestataire * Mob	2002 : Blog * Ecoquartier
1969 : Pantacourt * Doudoune	2003 : Boloss * Wiki
1970 : Hypermarché * Four à micro-ondes	2004 : Climatosceptique * Chikungunya
1971 : Vidéocassette * Machisme	2005 : Bistronomie * Sudoku
1972 : Fast-food * Ovni	2006 : Ecoparticipation * Lombricomposteur
1973 : Rétro * Top-modèle ou Top model	2007 : Spoiler * Cupcake
1974 : Disquette * Camping-car	2008 : Vapoter * Zumba
1975 : Sans-papiers * Ecolo	2009 : Hashtag * Mot-dièse
1976 : Rasta * Fluo	2010 : Cougar * Hackathon
1977 : Look * Homophobie	2011 : Geeker * Big data
1978 : Keuf * Jogger	2012 : MOOC * Nomophobie
1979 : Piratage * Deudeuche	2013 : Selfie * Droniste
1980 : Minitel * Walkman	2014 : Ubériser * Chelou
1981 : Tag * Meuf	2015 : E-cigarette
1982 : Sida * Caméscope	2016 : Vegan * S'enjailler
1983 : Bodybuilding * Tchatcher	2017 : Spoiler * Emoji



TRUCS ET ASTUCES EN VRAC



Tache d'épinard effacée : Pour éliminer une telle tâche, frottez votre textile avec un morceau de pomme de terre, puis mettez votre linge à laver.

Œuf dur chaud antinévralgique : Une vieille recette de grand-mère, pour calmer une névralgie, consiste à appliquer sur la zone endolorie un œuf dur chaud (et non brûlant !).

Glace insolite : Préparez une purée avec plusieurs pommes de terre moyennes, battez votre purée pour la rendre bien lisse et aérée, puis mélangez-la avec du jus d'orange, sucrez et mettez au congélateur quelques heures : vous obtiendrez une glace à l'orange délicieuse à laquelle vous pouvez ajouter quelques morceaux d'ananas réduits en purée.

Menthe calmante : Vos gencives vous font souffrir ? Préparez une infusion corsée de feuilles de menthe fraîche et d'orties, à parts égales. Puis, passez cette préparation sur la zone douloureuse à l'aide d'un coton généreusement imbibé.

Oseille sur mesure : Si vous préférez récolter une oseille douce, plantez-la à l'ombre ; l'oseille qui pousse au soleil est, en effet, plus acide.

Pêches givrées : Vos pêcheurs ont bien donné cet été et il vous reste plein de fruits sur les bras ? Epluchez-les, dénoyautez-les, puis plongez-les dans du sucre en poudre avant de les mettre au congélateur : vous pourrez vous régaler cet hiver (en laissant décongeler à l'air ambiant).

Couteaux affutés : Redonnez à vos couteaux (sans dents) tout leur tranchant, après avoir frotté leurs lames sur le rebord d'un pot de terre cuite brute, toujours dans le même sens.

Savon antimites : C'est à l'aide de « tranches » de savon d'Alep (en magasins bio, marchés...) placées dans vos armoires que vous réussirez à faire déguerpir les mites qui détestent l'odeur du laurier, ingrédient de ce savon en association avec l'huile d'olive et la soude.

Cannage retendu : Le cannage de vos chaises s'est affaissé au fil du temps ? Imprégnez-les, sur l'envers, avec de l'eau très chaude, puis faites-les sécher au contact d'une source de chaleur intense.

Casserole noircie rattrapée : Afin de récupérer une casserole oubliée sur le feu, remplissez-la d'eau, jetez-y 2 oignons coupés en quatre dedans et laissez bouillir 30 mn. Après un coup d'éponge, elle sera comme neuve !

Potages plus onctueux : De façon à épaissir vos soupes d'hiver, ajoutez tout simplement un avocat découpé en morceaux après la cuisson et au moment de mixer votre préparation.

Comment booster son intestin paresseux ?

Touchant un Français sur 5, ce trouble digestif peut devenir un véritable cauchemar au quotidien. Parlons-en sans tabou, pour retrouver son bien-être.



Le transit est considéré comme normal, lorsque l'évacuation des selles a lieu entre 3 fois par jour et 3 fois par semaine. En deçà de cette fréquence, on peut parler de constipation, avec des symptômes incluant des selles dures et sèches, des difficultés à évacuer, des ballonnements, des crampes abdominales et une sensation d'inconfort.

• Causes et conséquences.

Alimentation pauvre en fibres, déshydratation, sédentarité, stress ou encore traitement médical sont autant de facteurs pouvant être à l'origine d'un ralentissement du transit. Si elle n'est pas prise en charge, la constipation chronique peut entraîner des complications (crises hémorroïdaires, fissures anales, fécalome, prolapsus rectal...). Le premier réflexe est donc de consulter surtout lorsque les symptômes persistent.

• Une action toute en douceur.

Heureusement, de nombreuses solutions naturelles améliorent le transit, comme, par exemple, la consommation de fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses pour augmenter les apports en fibres (objectif de 30 à 45 g par jour). Il est également important de boire au moins 1,5 l d'eau par jour pour ramollir les selles. Si certains aliments sont à éviter, comme le riz blanc, les viandes grasses, ou encore les bananes vertes, d'autres ont, au contraire, des propriétés laxatives très utiles (pruneaux, figues, melon, concombres...). Des probiotiques ou des plantes, tels que le psyllium, favorisent également la régularité intestinale.

Si ces mesures ne suffisent pas, des laxatifs pourront être prescrits, mais toujours pour une durée limitée, afin d'éviter une accoutumance et, au final, une inefficacité ! N'oubliez pas de pratiquer une activité physique régulière, car 30 minutes d'exercice quotidien (notamment une marche digestive d'une quinzaine de minutes après les repas) peuvent faire des merveilles pour votre transit. Pour limiter le stress, pratiquez des techniques de relaxation ou de délicats massages abdominaux, dans le sens des aiguilles d'une montre.

D'après Télé 7 jours

UN BEAU JARDIN

L'union fait la force

Certaines plantes s'aiment, d'autres pas. Pour que règne la paix des ménages, mariez celles qui ont des affinités.

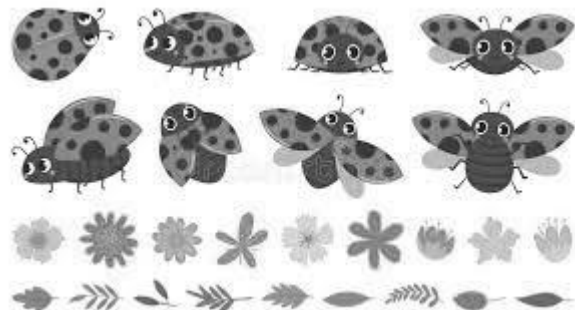


Les aromatiques sont des amoureuses fantastiques.

Les envahisseurs du jardin (pucerons, chenilles, limaces, aleurodes...) n'apprécient guère certains mariages. Déboussolés par des mélanges d'odeurs et de textures, ils ne parviennent plus à se repérer et vont chercher leur pitance ailleurs. Les plantes aromatiques, riches en huiles essentielles sont les championnes de la lutte contre ces indésirables. L'association fève et sarriette se révèle très efficace contre les attaques de pucerons, alors que la bourrache et la sauge officinale éloignent la redoutable piéride du chou. De leur côté, la lavande et la menthe sont de véritables pièges à pucerons, le mets préféré des coccinelles. Quant au basilic, planté entre les pieds de tomates, il les protège des agressions souterraines des nématodes.

Des insectes fidèles en amitié.

Un grand nombre de plantes (coriandre, fenouil, cerfeuil...) ont signé un pacte d'amitié avec des insectes auxiliaires comme les coccinelles, les syrphes ou encore les chrysopes. En échange du gîte et du couvert, ces petites bêtes les débarrassent des insectes nuisibles. Conclusion, n'attendez plus, semez-les vite, car elles vous rendront mille et un services !



D'après le magazine Télé 7 jours.

LA CHASSE AUX LIMACES ET ESCARGOTS

Un temps humide et chaud... et voilà ces bestioles qui investissent le potager pour se régaler de vos plantes. Voici quelques procédés écologiques pour prévenir l'invasion.

Installez un paillis piquant.

Limaces et escargots se déplacent en glissant, donc paillez vos plantations avec des paillettes de lin ou de chanvre, des cosses de cacao ou encore des épines de pin.

Évitez leur d'entrer.

Réalisez un grand nettoyage du jardin, à chaque printemps, en retournant la terre. De cette manière, vous détruisez les escargots qui hibernent et leurs œufs. Placez ensuite les plantes susceptibles de les intéresser loin des endroits humides, comme le compost. Binez régulièrement le potager, vous évitez ainsi les grandes herbes sous lesquelles les escargots aiment se cacher. En outre, le sol sèche mieux. Préférez, enfin, arroser votre jardin tôt le matin, car les gastéropodes recherchent l'humidité plutôt dans la journée et le soir.

Créez une barrière naturelle.

Votre marc de café, vos coquilles d'œufs, sciure et copeaux de bois ou coquillages broyés formeront un obstacle à ces indésirables. L'ail est également un poison pour les escargots. Il suffit de couper un bulbe d'ail en plusieurs morceaux auquel on ajoute un litre d'eau et on laisse infuser durant 24h, puis de vaporiser ses plantes avec cette mixture. Vous pouvez également confectionner des décoctions de feuilles de bégonias ou de cassis à pulvériser sur les plantes à protéger. Ils détestent également le fenouil, la civette, l'oignon... Il suffit donc d'en planter autour de votre potager !

Le géranium, l'ancolie, le souci, la sauge ou la capucine semblent aussi fonctionner. Quant aux feuilles de fougères, leur odeur mais aussi leur toucher ont un effet répulsif sur les limaces.



Attirez leurs ennemis.

Les escargots et surtout les limaces sont au menu de quelques petits animaux ou insectes. Ainsi, le hérisson, les batraciens, la musaraigne, la salamandre, le lézard, certains oiseaux, ou encore le carabe et le mille-pattes s'avèrent de précieux alliés. Pour les attirer, il faut créer suffisamment d'endroits abrités et cachés (tas de pierres ou de bois mort...). Tous ces aménagements sont de véritables sources de biodiversité dans votre jardin.

Et si vous avez des poules ou des canards, lâchez-les de temps en temps dans votre jardin. Ils se chargeront sans état d'âme des limaces !



Confectionnez un piège.

La bière ou tout autre boisson fermentée est efficace contre les escargots. Il suffit d'enterrer des pots de confiture remplis de bière. Attirés par l'odeur, ils glissent dans le liquide et se noient. Inconvénients : les pièges à bière attirent un surplus de limaces et également une faune utile au jardin, comme les carabes et hérissons : enivrés par l'alcool, ces derniers deviennent plus vulnérables aux prédateurs ou se noient également.

Quels risques en cas de piqûre par une guêpe ?



Les guêpes (comme les abeilles, les frelons ou les bourdons) piquent lorsqu'elles se sentent menacées ou dérangées. Mais ce geste de défense entraîne des conséquences en cas de forte réaction, ou lorsque la piqûre se produit à un endroit sensible (bouche, yeux, gorge...).

La piqûre de guêpe est souvent inoffensive, mais douloureuse

Le plus souvent, la piqûre de la guêpe est bénigne, mais elle est immédiatement douloureuse. Cette vive douleur s'accompagne d'un gonflement à l'endroit de la piqûre, de rougeurs, et parfois de démangeaisons. Rassurez-vous : ces effets ne durent que quelques heures, et la douleur s'estompe rapidement.

La piqûre de guêpe peut aussi causer une réaction forte, toxique ou allergique

La piqûre peut aussi avoir des effets plus importants, et nécessiter un appel auprès des services d'urgence. C'est le cas lorsque :

- La guêpe vous pique près de la bouche ou du cou, ou encore à l'intérieur de la bouche et dans la gorge si vous l'avez avalée. Cela peut provoquer un œdème volumineux, et des difficultés respiratoires. Une piqûre près des yeux peut également se manifester par un gonflement important ;
- Les piqûres sont nombreuses : au-delà de 5 piqûres pour un enfant et 20 pour un adulte, l'injection de venin peut provoquer des vomissements, des vertiges ou un malaise. Cela peut aller jusqu'à la perte de connaissance. Il faut aussi s'inquiéter en cas de diarrhée ou de forte fatigue ;
- Une réaction allergique se manifeste, même après une seule piqûre. Les symptômes à surveiller : un gonflement supérieur à 10 cm, une urticaire généralisée, un œdème Quincke (angioœdème), des difficultés respiratoires, une chute de tension ou encore un malaise et un choc anaphylactique.

Quelles solutions pour soulager une piqûre de guêpe ?

Même si la piqûre de guêpe, d'abeille ou de frelon n'est pas dangereuse dans la majorité des cas, elle peut être source d'inconfort. Pour les enfants comme pour les adultes, plusieurs bonnes pratiques aident à limiter la douleur, le gonflement et les démangeaisons.

Immédiatement après la piqûre

Identifiez l'insecte lorsque c'est possible : cela aidera à adapter le traitement si les symptômes perdurent.

Si la piqûre est située sur les extrémités des membres supérieurs (bras, mains...), ôtez les bagues avant que les doigts ne soient trop gonflés.

Vérifiez que le dard ou l'aiguillon n'est plus planté dans la peau. Si oui, enlevez-le délicatement.

Appliquez un désinfectant après avoir nettoyé la zone piquée avec de l'eau et du savon.
Le froid aide à calmer la douleur : vous pouvez tenir une poche de froid ou des glaçons enveloppés dans du tissu contre la zone piquée.

Dans les heures qui suivent la piqûre

Privilégiez un temps au calme, le temps que les symptômes s'atténuent.

La prise d'un antalgique est possible pour calmer la douleur.

Vérifiez que la vaccination contre le tétanos est à jour.

Surveillez une aggravation des symptômes, notamment dans le cas d'une réaction allergique.

Dans les 24 heures après la piqûre

En cas de démangeaison, vous pouvez appliquer une pommade antihistaminique après désinfection de la peau.

Une consultation médicale est nécessaire si la zone reste gonflée, rouge ou douloureuse. Le médecin pourra alors déterminer le traitement le plus approprié.

Que faire en cas d'urgence ou de réaction forte après une piqûre ?

Si la piqûre entraîne des difficultés respiratoires, ou que vous craignez une réaction toxique ou allergique, prévenez immédiatement les secours en composant le 15 ou le 112. Cela vous permettra d'être mis en relation avec le Samu.

Pensez à donner le maximum d'informations sur l'état de santé de la victime : malaise, difficultés respiratoires...

Vous pouvez placer la victime en position latérale de sécurité en attendant les secours.

En cas de réaction allergique, si la personne possède un stylo d'adrénaline auto-injectable, vous pouvez réaliser cette injection rapidement. Pensez à signaler l'injection auprès des services de secours : une telle intervention nécessite une surveillance médicale par la suite.

Lorsque la piqûre provoque un œdème important au niveau des voies respiratoires, donnez un glaçon à sucer à la victime. Cela aide à diminuer le gonflement et à mieux respirer, en attendant l'intervention des secours.

Le saviez-vous ?

Pour éviter les piqûres, vérifiez aussi où vous marchez !

Pour éviter une piqûre sous le pied, privilégiez les chaussures quand vous marchez dans l'herbe. En été, les fruits ou les restes alimentaires cachés dans les herbes attirent les guêpes.



L'EMPLOI DU PRONOM INDÉFINI

« Il était une fois quatre individus qu'on appelait :

Tout le monde — **Quelqu'un** — **Chacun** — et **Personne**

Il y avait un important travail à faire.

Et on demande à **Tout le monde** de le faire.

Tout le monde était persuadé que **Quelqu'un** le ferait.

Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité **Personne** ne le fit.

Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde** !

Tout le monde pensa que **Chacun** pouvait le faire.

Et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait...

En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à **Chacun**

Parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire. »

Moralité

Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**,

Il serait bon que **Chacun** fasse ce qu'il doit faire,

Sans nourrir l'espoir que **Quelqu'un** le fasse à sa place...

Car l'expérience montre que là où on attend **Quelqu'un**,

Généralement on ne trouve **Personne** !

Je le transfère à **Tout le monde** afin que **Chacun** puisse l'envoyer à **Quelqu'un**

Sans oublier **Personne**...





DICTONS



1 août	Quand il pleut le 1 ^{er} août, les noisettes sont piquées de vers.
4 août	Quiconque se marie en août, souvent n'arrose rien du tout.
7 août	Le tonnerre d'août est aussi utile à la moisson que dangereux pour le bétail.
9 août	Orage d'août, grosses grappes et bon moût.
12 août	Arc-en-ciel du soir en août, pluie ou vent le lendemain.
15 août	Quand il pleut au 15 août, beaucoup de raves et de regain.
16 août	A la mi-août s'il pleut, aux noisettes dites adieu.
19 août	Au mois d'août, toute pomme a bon goût.
30 août	Ce que le mois d'août n'aura cuit, le mois de septembre ne le rôtiira.
1 septembre	Quand il pleut abondamment en mai, il ne pleuvra pas beaucoup en septembre.
3 septembre	Rosée d'avril et de mai rend août et septembre gais.
4 septembre	Septembre se nomme, le mai de l'automne.
6 septembre	Si juin fait la quantité, septembre fait la qualité.
7 septembre	Mois de septembre pluvieux, an fructueux.
9 septembre	Quand la cigale en septembre se fait entendre, n'achète pas de blé pour le revendre.
10 septembre	Quand beaucoup d'étoiles filent en septembre, les tonneaux sont trop petits en novembre.
14 septembre	L'orage de septembre présage beaucoup de seigle pour l'année suivante
16 septembre	Septembre nous produit, le plus délectable des fruits (le raisin).
18 septembre	Le coq, en septembre, chantant la matinée, annonce une abondante rosée.
20 septembre	Lorsqu'en septembre les nuits sont chaudes, le vin sera doux.
22 septembre	Septembre emporte les ponts ou tarit les sources.
29 septembre	Si à la fin de septembre, les papillons sont nombreux, les arbres porteront, l'année suivante, plus de chenilles que de fruits.
2 octobre	S'il fait froid au mois d'octobre, il y aura peu de chenilles l'année suivante.
4 octobre	Si octobre s'emplit de vent, du froid tu pâtiras longtemps.
6 octobre	Neige d'octobre qui tarde à se fondre présage rude hiver.
7 octobre	Si octobre n'est pas froid, février ne peut manquer de l'être.
9 octobre	Octobre emmitouflé annonce décembre ensoleillé.
14 octobre	Beau septembre, pluvieux octobre.
24 octobre	Quand en octobre le prunelier fleurit, on doit s'attendre à voir l'hiver sévir.

LIBERTE



Prenez du soleil
Dans le creux des mains,
Un peu de soleil
Et partez au loin.

Partez dans le vent,
Suivez votre rêve ;
Partez à l'instant,
La jeunesse est brève !

Il est des chemins
Inconnus des hommes,
Il est des chemins
Si aériens !

Ne regrettez pas
Ce que vous quittez.
Regardez, là-bas,
L'horizon briller.

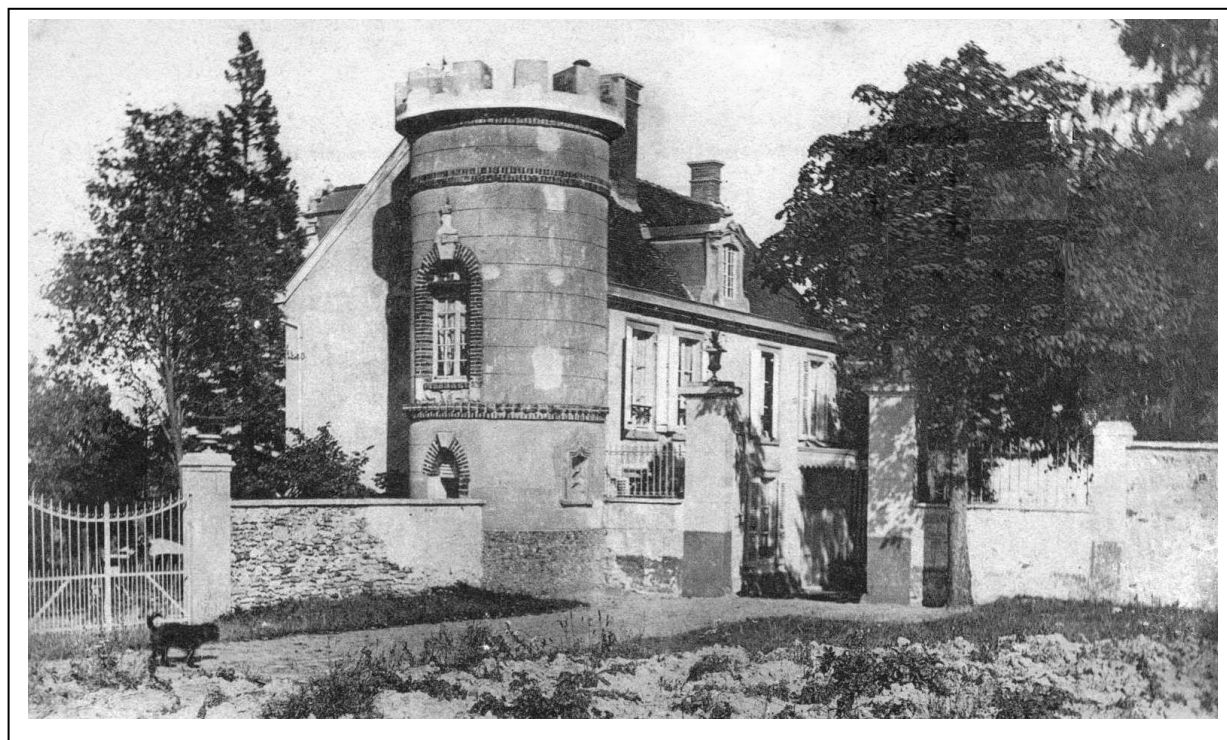
Loin, toujours plus loin,
Partez en chantant !
Le monde appartient
A ceux qui n'ont rien.

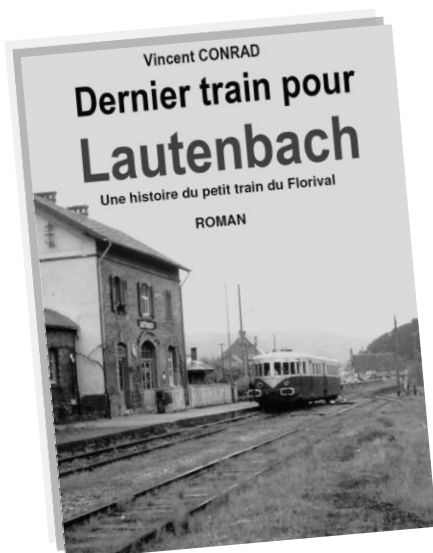
Maurice Carême



DIS, C'ETAIT COMMENT AVANT ?

REDDY : Partie du château





Dernier train pour Lautenbach

Episode 26

- Désolé de t'interrompre chéri, mais le poulet est cuit !
On passe à table, dit Jeanne en sortant de la cuisine.

Henri, Louis et Pierre avaient été tellement captivés par le récit de Guy qu'ils en avaient oublié leur apéritif. Les femmes étaient parties discuter dans la cuisine et la petite

Cécile cajolait sa poupée sur le canapé.

Pierre relança la discussion dès qu'ils furent à table.

- Et à la Libération tu es revenu travailler à Mulhouse ?

- Oui, j'ai repris mon identité normale et mon boulot, mais j'ai définitivement perdu mon accent ! J'ai été décoré de la Croix de Guerre pour actes héroïques de résistance ajouta-t-il fièrement. Pour en revenir à la ligne du Florival, puisque Henri m'a dit que c'était surtout ce sujet qui t'intéressait, la reprise a été dure. On manquait de tout ! Il a fallu remettre en état le matériel et trouver du charbon ! Heureusement, le matériel ferroviaire allemand avait été réquisitionné. L'hiver 46 - 47 a été très rude et ça n'a pas arrangé les choses. On a eu moins quinze pendant une semaine en février et près de quatre-vingts centimètres de neige en plaine. En 47 il y a eu une grande grève car nous étions très mal payés, mais le gouvernement a fait appel à notre civisme et nous avons repris le travail avec la promesse d'une augmentation prochaine. L'année 47 a été une drôle d'année pour la ligne du Florival. Ça a mal commencé en août quand la SODAG, la société d'autobus de Guebwiller a mis en place une ligne régulière entre Lautenbach et Mulhouse. Cependant en septembre, la première fête d'automne de Guebwiller a permis la mise en place de quatre trains spéciaux qui déversèrent plus de dix mille visiteurs, ce qui était de bon augure ! Tu t'en souviens de la fête d'automne Louis ?

- Oui ! C'était sympa ! J'avais juste ton âge à l'époque, dit-il à Pierre.

- En 47 il y a eu le train du cirque Amar dont j'ai parlé l'autre soir, ajouta Henri.

- Et il y a surtout eu les inondations de décembre ! ajouta Guy.

- Oh, oui, confirma Henri, ça avait été terrible, presque pire que celles de 1910.

- Tout à fait, reprit Guy. La Lauch débordait de partout et charriait d'énormes troncs d'arbres. On entendait rouler les pierres au fond de son lit. Comme en 1910, une partie du mur de soutènement de la voie s'est effondrée et pendant de longues semaines, le terminus de la ligne se faisait en gare de Guebwiller.

- C'était un temps où les cheminots formaient une grande famille solidaire, d'une grande conscience professionnelle, où le service au client passait en priorité avant les conditions de travail et les intérêts personnels, ajouta Henri avant de s'adresser à Guy :

- Et 1948, raconte donc à Pierre ton acte héroïque !

- Pourquoi héroïque ? Je n'ai fait que mon travail ! répondit-il alors que tante Jeanne apportait un plateau de fromage bien garni.

- Tu sais ! dit Henri à Pierre, c'est le fameux accident dont je t'ai parlé.

- Oui et tu m'as dit que Guy me raconterait cette histoire mieux que toi !

- Et pour cause ! dit ce dernier en se servant une bonne part de munster fermier. J'étais le mieux placé pour voir ça !

Il marqua une pause pour savourer son morceau de fromage tandis que Pierre était suspendu à ses lèvres. Henri et Louis connaissaient déjà l'histoire mais Guy avait un tel art pour la raconter, qu'ils ne se privaient pas de l'écouter une fois de plus.

- C'était le 26 juillet 1948, je m'en souviens comme si c'était hier. Il était huit heures moins le quart et on manœuvrait à la gare du Heissenstein une rame composée de cinq wagons. Trois d'entre eux étaient chargés de houille, le quatrième transportait du coton destiné à la filature et le dernier était un tombereau vide. J'étais sur le quai alors que le chauffeur s'apprêtait à manœuvrer la locomotive pour pousser les wagons sur la voie principale. Soudain la rame s'est mise à bouger, entraînée par la légère pente

de la voie. Je me suis alors dépêché de sauter sur le dernier wagon pour empoigner le volant de frein que je me suis mis à serrer de toutes mes forces. Malgré tout, le convoi prenait de la vitesse et en moi-même je me disais « mais qu'est-ce que je fais donc ici ? ». Je pensais à l'hécatombe qui risquait d'arriver si la rame déraillait et venait percuter une voiture dans la rue, ou pire, le quai de la gare de voyageurs. Cela me fit penser que l'omnibus du matin devait être en train de quitter la gare de Soultz. Si la rame ne s'arrêtait pas, on allait au-devant de sacrés problèmes. Je n'en menais pas large. Le sabot de frein crissait sur les roues en dégageant une fumée blanche et une forte odeur de métal surchauffé. Malgré tout, le convoi accélérât toujours. Alors que la vitesse maximale sur la voie le long de la route est limitée à six kilomètres à l'heure, le chef de la gare de voyageurs a estimé que la rame est passée devant son quai à près de cinquante kilomètres à l'heure. Au niveau du carrefour avec la route d'Issenheim, je pouvais apercevoir la gare de marchandises. Des collègues me faisaient des signes pour que je saute. Ils me firent comprendre que la rame était dirigée vers une voie de garage. Elle allait bientôt s'écraser contre le butoir.

Il y eut un long silence. Guy était content de son effet.

- Alors, après une ultime tentative pour serrer le frein de toutes mes forces, j'ai sauté du convoi au moment où, dirigé par l'aiguillage, il s'engageait dans la voie de garage. J'ai fait une triple culbute heureusement sans gravité alors que la rame venait s'écraser contre le heurtoir dans un fracas terrible. Les cinq wagons ont été projetés sur le chemin noir et il a fallu toute la journée pour les dégager à l'aide d'une grue. Quant à moi, je me suis relevé, entouré par mes collègues. J'avais du mal à réaliser ce que j'avais fait. Mes copains me félicitèrent pour ma bravoure et un ingénieur de la SNCF dépêché sur place m'a affirmé que sans mon action le convoi aurait atteint les quatre-vingts kilomètres à l'heure. Il aurait alors certainement provoqué un accident bien plus conséquent.

Pierre resta sans voix et avait du mal à réaliser que son grand-oncle ait été un héros de la vie du train du Florival. Les femmes qui attendaient dans la cuisine la fin du récit purent enfin apporter le dessert, une magnifique Forêt Noire.

- A propos de héros ! dit Louis, sais-tu que la ligne du Florival et plus particulièrement la gare de Lautenbach ont servi de décor à un film il y a une dizaine d'années ?

Devant la réponse négative de Pierre, il continua :

- Le cinéaste François Truffaut a tourné un film qui s'appelle Jules et Jim, avec notamment l'actrice Jeanne Moreau. Plusieurs scènes du film ont été tournées à la gare de Lautenbach et notamment l'arrivée et le départ du train de voyageurs. Ce sont des images d'archive très importantes pour la ligne du Florival !

- On s'est connus, on s'est reconnus, on s'est perdus d'vue, on s'est r'perdus d'vue, on s'est retrouvés, on s'est réchauffés, puis on s'est séparés ! chantèrent en cœur Jeanne et Sylvie.

Tous applaudirent et Sylvie dit à Pierre :

- c'est le « tourbillon de la vie », la chanson du film !

Quand Jeanne apporta le café, la conversation tournait sur le lent déclin de la fréquentation de la ligne et la menace de plus en plus forte de fermeture définitive.

- Si on fait le point sur les différentes fêtes d'automnes organisées à Guebwiller depuis 1947, on constate directement l'avancée de la voiture pour tous ! dit Henri. En 1953, il y avait six trains spéciaux en plus des services réguliers et cinq ans plus tard un seul train spécial fut affecté et il était loin d'être complet.

- Quand j'ai commencé en 1955, dit Louis qui parlait pour la première fois de son métier de cheminot, il y avait quatre allers-retours tous les jours pour les voyageurs et je ne parle pas de la desserte marchandises et des trains d'excursion du dimanche. Dix ans après il n'y avait plus que deux allers-retours et un train de marchandises par jour. Le trafic des dimanches et jours de fête avait été supprimé dès 1961 se désola-t-il.

On sentait une ambiance très nostalgique dans le regard de Guy, Henri et Louis et même Pierre qui n'avait pas connu cette époque de l'ère prospère du petit train du

Florival regrettait d'être si jeune. Il aurait tant aimé connaître la vallée et son petit train du temps de sa gloire dans les années vingt.

- On a tous été pleins d'espoir quand une étude sur le potentiel touristique de la vallée a été faite en 1964, dit Louis. Mais au contraire, l'étude apportait de l'eau au moulin des défenseurs de la route qui ne rêvaient que d'enterrer le train. Ils le jugeaient dépassé.

Devant un verre de kirsch, Henri et Guy évoquèrent le dernier autorail qui avait desservi Lautenbach en mars 1969, puis le dernier train de marchandises le 3 juillet 1971. Tous les deux étaient bien conscients que malgré leur combat acharné, on lirait certainement d'ici quelques mois dans les journaux : *Par suite de la dépose de la voie entre le Heissenstein et Lautenbach, le dernier train de marchandises vient de rouler sur les rails déjà rouillés et envahis d'herbes folles. Les derniers coups d'avertisseur du locotracteur venaient de résonner dans les villes de Guebwiller et Soultz avant l'invasion des camions et des voitures.* Henri, les larmes aux yeux dit avec difficulté :

- Si un jour ils démolissent ma gare, je ne m'en remettrais pas !

- Toute la mémoire ferroviaire de la vallée appelée à disparaître ! dit Guy dans un soupir. Quel gâchis, si nos ancêtres qui se sont tant battus pour obtenir cette ligne et ont tant œuvré pour elle, apprenaient ça, ils se retourneraient dans leur tombe !

Pierre aurait tant voulu les rassurer, les consoler en leur disant que tout n'était pas fini, mais il ne voulait pas dévoiler son secret et préférait faire une bonne surprise à tous.

A suivre...

À MÉDITER

LES VRAIS AMIS

« Tu quittes cette maison. Et je ne veux pas que tu reviennes. »

C'est tout ce qu'il a entendu. Il n'y a pas eu de dispute. Pas de cris. Juste une phrase sèche... et une porte qui se ferme. Sa grand-mère. La même femme qui l'avait élevé depuis l'enfance... le mettait maintenant dehors comme s'il était un étranger. Son grand-père, témoin de la scène, resta stupéfait.

- « Mais qu'est-ce que tu fais ? Pourquoi tu le mets dehors comme ça ? C'est ton petit-fils ! »

Mais elle ne répondit rien. Elle tourna simplement les talons et disparut dans la maison. Lui, il ne comprenait pas. Les voisins non plus. Personne ne comprenait. Le garçon, sans but, se mit à marcher. Il portait les mêmes vêtements que lorsqu'il était allé faire des courses plus tôt. Pas d'argent. Pas de téléphone. Pas de clés. Il alla d'abord chez un ami.

- « T'as un endroit où dormir ? » demanda l'ami.

- « Non... ils m'ont mis dehors. »

- « Mince... je suis désolé. Mais mes parents ne laissent personne dormir à la maison. Et franchement... je ne peux rien faire pour toi. »

Il continua à marcher. Un autre ami l'aperçut.

- « Ça va ? Il s'est passé quelque chose ? »

- « J'ai nulle part où aller. Je peux rester chez toi quelques jours ? »

- « Et tu vas faire quoi ici ? T'as de l'argent ? Tu peux participer aux dépenses ? »

- « Non... rien. »

- « Alors désolé. Tu ne peux pas rester. »

Le garçon baissa la tête. Et s'éloigna. Il alla voir sa copine. Il la serra dans ses bras et lui expliqua ce qui s'était passé. Elle était inquiète, alla parler à ses parents... puis revint, la voix éteinte.

- « Ils disent que tu ne peux pas rester. Et moi... je ne peux rien faire non plus. Je suis désolée, mon amour... mais ça ne peut pas marcher comme ça. »

Et il se retrouva seul. Complètement seul. Il s'assit sur un banc, sur le trottoir, et leva les yeux vers le ciel. Il avait tout donné pour des gens qui, maintenant, ne lui donnaient rien. Les heures passèrent.

Et quand il pensa que personne ne viendrait le chercher... Son grand-père apparut.

- « Rentre à la maison », dit-il.

Il n'en avait pas envie.

- « Pour quoi faire ? Pour qu'on me jette encore dehors ? »

- « S'il te plaît, fais-moi confiance. Viens. »

Il monta dans la voiture. Silence total pendant tout le trajet. À leur arrivée, sa grand-mère courut pour le serrer dans ses bras. Il recula. Alors le grand-père le fit asseoir et parla doucement :

- « Ta grand-mère ne l'a pas fait par cruauté. Elle l'a fait par amour. Elle voulait que tu voies de tes propres yeux... qui est là seulement quand tu as quelque chose à offrir. Tu pensais être entouré d'amis. Tu croyais avoir une relation solide. Mais elle a vu ce que toi, tu ne voulais pas voir.

Des gens qui te profitaient... qui étaient là tant que tu donnais, mais jamais quand tu avais besoin. Et elle devait te faire voir la vérité. »

Le garçon se mit à pleurer. La grand-mère s'approcha.

- « Ça m'a brisé le cœur de le faire... mais je t'aime trop pour te laisser croire à un mensonge. »

Il la serra dans ses bras. Fort. Comme quand il était petit. Et il comprit quelque chose qu'aucun mot n'aurait pu lui enseigner.

Morale :

Parfois, la personne qui t'aime le plus est celle qui a le courage de te secouer... pour t'ouvrir les yeux. Car quand tu as quelque chose, tout le monde est là. Mais quand tu n'as plus rien, tu découvres qui en vaut vraiment la peine. Qui t'aime... non pas pour ce que tu donnes, Mais pour qui tu es. Et cette vérité, même si elle fait mal... elle te rend plus fort.

5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR



LA MYRTILLE



Ces petites baies violettes sont de véritables alliées forme et santé. Elles amplifient les capacités par leurs effets multiples. La preuve par cinq !

1. Elles soutiennent la santé cardio-vasculaire.

Rien de tel que d'inscrire régulièrement des myrtilles à vos desserts pour garder un cœur en pleine santé. Leurs atouts ? Leur richesse en anthocyanines, les pigments à l'origine de leur couleur bleue. Ces dernières possèdent des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires qui protègent les vaisseaux sanguins contre les dommages oxydants et l'inflammation chronique, deux facteurs clés dans le développement des maladies cardio-vasculaires. Les anthocyanines ont également pour effet de détendre les parois des vaisseaux, améliorant ainsi leur élasticité et leur dilatation. Cette action contribue à une meilleure circulation sanguine et à une réduction de la pression artérielle. Enfin, les polyphénols que ces petits fruits contiennent, limitent l'oxydation des LDL (mauvais cholestérol) et empêchent la formation de plaques d'athérome, tandis que leurs fibres aident à réduire le taux de cholestérol total en limitant son absorption dans l'intestin.

2. Elles protègent le cerveau.

Les myrtilles renferment de nombreux actifs qui agissent en synergie pour protéger le cerveau, développer les fonctions cognitives et prévenir le déclin de l'âge. Des vertus que ces petits fruits doivent essentiellement à leur richesse en anti-oxydants : les anthocyanines et autres flavonoïdes neutralisent les radicaux libres responsables de dommages sur les cellules cérébrales. De plus, ils augmentent la neuroplasticité, c'est à dire la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions neuronales. Ils favorisent également l'apprentissage et la mémoire en améliorant la connexion des neurones. Enfin, les myrtilles réduisent l'inflammation cérébrale, un facteur clé dans le développement de maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson.

3. Elles améliorent la vue.

Pour nous aider à garder une vue de lynx, les myrtilles sont souveraines ! Leur cocktail d'anthocyanines et de vitamine C protège les cellules de la rétine et du cristallin réduisant ainsi les risques de cataracte et DMLA. Mais les anthocyanines

vont encore plus loin. Ces pigments possèdent la propriété d'améliorer la régénération de la rhodopsine, un pigment essentiel à la vision en basse lumière. Cela permet de renforcer notre capacité à voir dans l'obscurité et à adapter rapidement les yeux au passage d'un cadre lumineux à un cadre sombre et inversement.

4. Elles favorisent une bonne glycémie.

Voilà bien un fruit que les diabétiques peuvent manger les yeux fermés ! Non seulement les myrtilles possèdent un index glycémique bas, ce qui signifie qu'elles libèrent lentement le glucose dans le sang, mais leurs anthocyanines améliorent la sensibilité à l'insuline en agissant sur les récepteurs de cette hormone pancréatique pour en stimuler la fonction. La résistance à l'insuline, un facteur élémentaire dans le développement du diabète de type 2, s'en trouve réduite. De plus, les fibres de myrtilles ralentissent la digestion et l'absorption des glucides dans l'intestin, ce qui limite les pics de glycémie. Autre atout : fibres et anti-oxydants améliorent le microbiote intestinal, ce qui joue un rôle dans la régulation de la glycémie et la réduction de l'inflammation liée au diabète.

5. Elles assurent une meilleure digestion.

Grâce aux myrtilles, ce ne sera plus la java dans votre estomac ! Les polyphénols, le potassium et le calcium qu'elles renferment agissent ensemble pour réduire l'acidité excessive de cet organe, mettant un terme aux brûlures et aux reflux acides. D'autre part, les fibres solubles et insolubles qu'elles contiennent favorisent un bon transit intestinal en augmentant le volume des selles. Enfin, leurs fibres et anti-oxydants nourrissent le microbiote entérique et contribuent à une flore intestinale équilibrée, essentielle pour une digestion optimale.

Quelle quantité en consommer ?

Pour profiter de ces différents bienfaits, il est recommandé de consommer 150g à 200g de myrtilles fraîches ou surgelées, 3 ou 4 fois par semaine. Si elles sont délicieuses nature, vous pouvez également les mixer dans un smoothie avec d'autres fruits comme la banane et la fraise, les ajouter à votre fromage blanc, ou les utiliser pour garnir tartes, gâteaux, crêpes ou pancakes.





COMMENT ÉQUILIBRER UN SANDWICH MAISON ?



Pour un repas pris sur le pouce, le sandwich peut être un déjeuner complet. A condition qu'il soit correctement équilibré. Quelques règles s'imposent.

Choisissez un pain complet.

Haro sur la baguette blanche ! Fabriquée avec de la farine raffinée, elle ne contient ni minéraux, ni vitamines ni fibres et son index glycémique est élevé. Vous la remplacerez judicieusement par du pain complet, au levain ou aux céréales, sources de nutriments essentiels. Ils possèdent un index glycémique bien plus bas, ce qui vous assure une énergie et une sensation de satiété durables.

Ajoutez des protéines.

Laissez parler votre gourmandise... tout en veillant à ce que votre choix reste diététiquement correct. Mieux vaut oublier la charcuterie comme le saucisson, les rillettes et autres pâtés, ainsi que la viande fumée, sources de graisses saturées néfastes pour la santé cardiovasculaire. Optez plutôt pour de la viande maigre comme le poulet, la dinde, le jambon blanc sans nitrite, du poisson tel que le thon, le saumon, les sardines ou une alternative végétarienne comme les œufs, le tofu, le houmous ou le fromage frais.

Intégrez des légumes.

Non seulement ils apportent du croquant à votre sandwich, mais ils sont aussi une source essentielle de fibres, vitamines, minéraux et antioxydants indispensables à la bonne marche de notre organisme. Vous pouvez y glisser des feuilles vertes comme de la laitue, des épinards ou de la roquette, des légumes croquants tels que du concombre, de la carotte ou du poivron. Évitez toutefois la tomate, qui libère beaucoup d'eau et peut ramollir votre sandwich, et les oignons dont le goût fort peut dominer les autres ingrédients.

Glissez une source de bonne graisse.

Le gras, c'est la vie ! A la condition de choisir des graisses insaturées, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Vous trouverez ces bons lipides dans l'avocat, dans les huiles d'olive, de colza ou de noix, ainsi que dans les graines telles que celles de courge, de lin ou de chia. En revanche, évitez les sauces industrielles : elles cachent des sucres cachés et contiennent des lipides saturés, néfastes à votre santé.

Soignez l'assaisonnement

Remplacez la traditionnelle mayonnaise par du yaourt nature ou du fromage blanc, relevé d'une pointe de moutarde. Vous pouvez également incorporer des fines herbes, du citron ou des épices pour apporter plus de goût.

Et pour le dessert ?

Vous pouvez choisir un fruit, une salade de fruits ou une compote, un yaourt nature, fromage blanc ou skyr.



COIN RECETTES



CRÈME AU THON APÉRITIVE

Ingrédients pour 4-6 personnes : 1 boîte de thon au naturel (140 g égoutté), 100 g de fromage frais (type Philadelphia, St Môret ou fromage frais allégé), 1 c. à soupe de crème fraîche (ou yaourt nature pour une version plus légère), 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de moutarde, 1 filet d'huile d'olive (facultatif), 1 pincée de sel et de poivre, 1 c. à soupe de ciboulette ou de persil ciselé (optionnel).

Égouttez le thon et émiettez-le à l'aide d'une fourchette dans un bol.

Ajoutez le fromage frais, la crème fraîche, le jus de citron et la moutarde.

Assaisonnez avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive si désiré.

Mélangez bien jusqu'à obtenir une texture homogène et onctueuse.

Incorporez la ciboulette ou le persil pour une touche de fraîcheur.

Laissez reposer au frais au moins 30 minutes avant de servir pour que les saveurs se développent.

Servez frais sur des toasts, des blinis ou en accompagnement de légumes croquants (carottes, concombre, radis...).

TARTE AUX MIRABELLES

Ingrédients pour 4-6 personnes : 700 g de mirabelles, 250 g de farine + 5 g, 2 œufs, 185 g de beurre + 5 g, 80 g de cassonade + 1 c. à soupe, 60 g d'amandes en poudre, 1 pincée de sel.

Mélangez la farine avec 20 g de cassonade et le sel. Incorporez 125 g de beurre en morceaux, en travaillant du bout des doigts en un mélange sableux. Incorporez 1 œuf. Enveloppez de film alimentaire et réservez une heure au frais.

Coupez les mirabelles en deux, retirez-en les noyaux. Préchauffez le four à 200°C. Etalez la pâte, garnissez-en un moule beurré et fariné. Couvrez de papier cuisson et de légumes secs ; enfournez 15 mn. Retirez-les.

Fouettez le beurre restant en pommade, ajoutez la cassonade, l'œuf et les amandes en poudre. Etalez sur le fond de pâte, disposez les mirabelles et saupoudrez la cuillère de cassonade. Enfournez 30 mn environ.

LIMONADE A LA RHUBARBE

Ingrédients pour 2 litres : 675 g de tiges de rhubarbe coupées en morceaux, 1 litre d'eau fraîche, 150 ml de sucre, 1 pincée de sel, 1 ml de bicarbonate de soude alimentaire, 6 citrons verts divisés, glaçons et eau pétillante suivant goût.

Mettez la rhubarbe, l'eau, le sucre, le sel et le bicarbonate dans une casserole. Portez le tout à ébullition, réduisez le feu au minimum et laissez compoter la rhubarbe 10 minutes.

Filtrez le liquide à l'aide d'un tamis fin muni d'une étamine (coton à fromage). Réfrigérez le sirop jusqu'à ce qu'il soit bien froid.

Pressez le jus de 4 citrons dans un pichet, ajoutez le sirop de rhubarbe et mélangez bien.

Coupez les citrons restants en quartiers, mettez-en quelques-uns dans la limonade et conservez le reste pour le service.

Versez la limonade dans un verre, ajoutez des glaçons, de l'eau pétillante au goût et 1 quartier de citron.

Ajustez la quantité de sucre selon l'acidité de la rhubarbe et votre goût.

QUI ETAIENT-ILS ?

Les avez-vous reconnus ?

Ces bambins composent aujourd'hui votre conseil municipal !

Véronique
STRAGIER



Joaquim
MARQUES



David
ALEXANDRE



Christian
BARBIER



Vincent
CONRAD



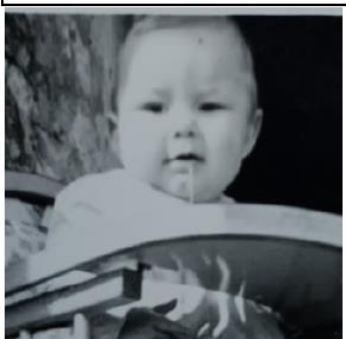
Caroline
COUDRAIN



François
LECLERE



Fabrice
MUTTE



Joël
PLISTAT



Régine
STOFFERIS



HISTOIRES DROLES



Lors d'un grand jeu télévisé, les trois concurrents se trouvent être un ingénieur, un physicien et un mathématicien. Ils ont une épreuve à réaliser. Cette épreuve consiste à construire une clôture tout autour d'un troupeau de moutons en utilisant aussi peu de matériel que possible.

L'ingénieur fait regrouper le troupeau dans un cercle, puis décide de construire une barrière tout autour.

Le physicien construit une clôture d'un diamètre infini et tente de relier les bouts de la clôture entre eux jusqu'au moment où tout le troupeau peut tenir dans le cercle.

Voyant ça, le mathématicien construit une clôture autour de lui-même et se définit comme étant à l'extérieur.

Trois petites chauves-souris se retrouvent dans un parc en pleine nuit, elles discutent de tout et de rien quand soudain une des chauves-souris part sans prévenir ses copines, elle revient 10 minutes plus tard la bouche pleine de sang, les deux chauves-souris qui sont restées à leurs places lui demandent :

-Mais qu'as-tu fait ?

Elle répond en souriant :

-Vous voyez l'arrêt de bus à la sortie du parc ?

-Oui, bien sûr, répondent les deux autres.

-Et bah à l'intérieur il y avait un touriste anglais; je l'ai mordu, et j'ai sucé de son sang, c'était DÉLICIEUX !

Les trois chauves-souris reprennent alors leur discussion, quand tout à coup, une des deux chauves-souris qui n'avaient pas bougé, s'envole à son tour laissant ses deux amies sur place. Elle revient 20 minutes plus tard la bouche et le menton pleins de sang.... La même question alors se pose :

- Mais qu'as-tu fait ?

Elle répond avec le même sourire que la première

- Vous voyez les bancs qui suivent l'allée centrale ?

Les deux autres hochent la tête

- Oui oui bien sûr...

- Et bah sur l'un des bancs il y avait une jeune femme blonde, je l'ai mordu, et j'ai sucé de son sang, c'était EXQUIS !

La troisième chauve-souris, à ces mots, s'envole, laissant pour la troisième fois deux chauves-souris seules, 5 minutes passent, puis 10, puis 20. Au bout de 30 minutes la chauve-souris revient avec du sang dans la bouche, sur le menton, et même sur son ventre... Les deux autres ont les yeux qui vont exploser tellement elles les ouvrent grands.

-Mais qu'as-tu fait ?

La troisième petite chauve-souris essaye de sourire en disant :

-Vous voyez l'arbre, à côté du kiosque à journaux ?

Forcément la réponse vient :

-Oui oui oui, bien sûr ...

-Et bah, moi je ne l'ai pas vu ...

JEUX

Sudoku

Niveau facile

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

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

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

Niveau moyen

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

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

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

Niveau difficile

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

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

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

Détermination		Fond d'objet		Évoque une figure		Espèce, sorte		Ne pas lâcher
Artisan du bois		Idiotes		Parfois flottante		Point vu		
Creuse	→							
Serpent américain								
	→		Différence	→				
			Ensuite					
Un fond d'astil	→			Fer des boîtes	→			
Vésicule				Droit de jour				
	→						Passer les mains	
Comière	→		Fixé, enchâssé	→				
Matière textile			Pour elle					
	→				Long véhicule	→		
					Érudit, calé			
Sans aucun relief		Aux aguets (à l')	→					Rejeter l'accusation
	→	Antilles						
			Degré musical	→		Pas à l'extérieur	→	
			Sinon...					
Réagir au froid	Maladroit	→					Nickel raccourci	
	Article							
	→					Arrivé à terme	→	
Le plus fort	→		Avoir en main	→				

Juste milieu

Dans chaque rangée, il manque la partie centrale des deux mots à trouver, soit deux lettres.

Finalement, vous lirez verticalement un mot de huit lettres.

AI	<input type="text"/>	BLE
BRI	<input type="text"/>	DE
AL	<input type="text"/>	LIN
AMI	<input type="text"/>	LE
AE	<input type="text"/>	SOL
AFF	<input type="text"/>	NT
AME	<input type="text"/>	TE
BE	<input type="text"/>	GNE

SOLUTION DES JEUX

(du numéro précédent)

Sudoku

SOLUTIONS DU N° PRECEDENT

Niveau facile

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

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

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

Niveau moyen

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

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

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

Niveau difficile

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

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

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

Mots croisés :

Horizontalement

Minuscule
Résultat
Jeu ; saine
Ut ; Piler
Arriéré
Acné ; Ce
Colis ; Cil
Emues
Test ; Ail
Ternir
Or ; Ourson
Emule ; Ci

Verticalement

Tireur ; Être
Neutralise
Bus ; Ici ; Trou
Suspense ; Nul
Eclaire ; Maire
Utile ; Cuirs
Flâne ; Ciel ; Oc
Eternels ; Uni



Les dix égarés :

1 : Aimée
2 : Niort
3 : Ondin
4 : Limer
5 : Iton

6 : Ovni
7 : Ivan
8 : Emir
9 : Isar
10 : Tien



Petites annonces

Vous voulez vous séparer de vos livres mais vous hésitez car ils sont en très bon état ?

Nous les accueillerons avec joie pour étoffer le contenu de notre bibliothèque municipale dans le but de la remettre en fonctionnement auprès des Coulongois.

Livres pour petits et grands en très bon état seront les bienvenus.

Nous avons également besoin d'étagères pour les ranger !

Merci pour vos dons qui peuvent être déposés en mairie.

Si vous avez des lunettes dont vous ne vous servez plus, vous pouvez les déposer en mairie, si possible avec un étui pour ne pas risquer d'abîmer les verres.

Elles seront envoyées dans les pays en voie de développement.

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

- Envoyer un courriel à l'adresse « cathyvin@wanadoo.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 :

(Ré)Abonnez-vous !

Restez au courant de ce qui se passe à Coulonges-Cohan, amusez-vous, divertissez-vous, enrichissez vos connaissances grâce au News Coulongeois, magazine communal sur abonnement (4 numéros par an).

Pour être au rendez-vous de mon prochain numéro, pensez à vous abonner avec le bulletin ci-dessous :

Bulletin d'abonnement 2025-2026

Le news coulongeois est édité en 4 numéros par an. Le numéro d'automne qui paraît fin octobre, le numéro d'hiver pour fin janvier, le numéro de printemps pour fin avril et le numéro d'été pour fin juillet

NOM, Prénom : _____

Adresse postale : _____

Code postal : _____

Commune : _____

Téléphone (facultatif) : _____

Courriel (facultatif) : _____

Je règle mon abonnement annuel (7 euros) en espèces ou par chèque à l'ordre du Comité des Fêtes de Coulonges-Cohan.

Bulletin à déposer ou adresser à la mairie de Coulonges-Cohan, rue de la ferronnerie, avant le 30 septembre 2025.