

# LE JOURNAL D'ICI

UN JOURNAL PAR ET POUR LES GENS D'ICI

Numéro 23  
Mars 2019

Bassin de vie  
du Massatois

La P'tite Voix : "Nous faisons partie de la nature. Etre plus proche d'elle, c'est se rapprocher de nous-même."

Art-mella

## EDITO

Aura-t-on un printemps sec ou pluvieux ? La météo est certainement un des plus anciens sujets de discussion. Pour prédire le temps du lendemain ou de la saison à venir, il y existe une multitude de dictons et de signes soi-disant annonciateurs de pluie, froid ou de soleil. Et maintenant il existe une multitude de chaînes météo qui, comme ces dictons, se contredisent souvent et l'on croit à l'une ou à l'autre comme à une religion. Et vous, vous êtes plutôt Météofrance ou Météoblue, peau d'oignon ou neige du coucou ? Ne nous disputons pas trop, car une chose reste toujours valable : on verra bien demain.

## PAR CI, PAR LA

### CONCOURS PHOTO

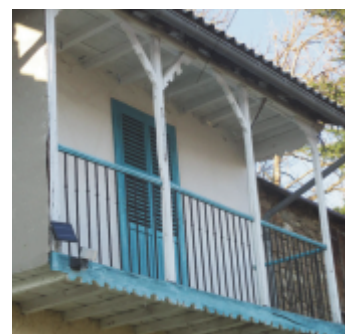
Envoyez vos réponses en indiquant la date de réponse, vos nom et numéro de tél ou courriel (coordonnées en fin de page 4).

Où se situe ce balcon ariégeois : commune et nom du hameau ?

Remise en jeu

La réponse à la photo du no précédent garde son mystère. Aussi, nous remettons en jeu ce lieu, en en proposant un plan plus large.

Et accompagné d'un petit un indice : Vous me trouverez dans un hameau dont le nom est également la partie d'un animal apprécié dans le sud ouest.



## SORTIR, SE CULTIVER

### FOIRE DE PRINTEMPS

Venez à la foire de printemps le 21 avril au Pouech à Massat ! Vous êtes invités à participer à un stand d'échange de plantes et de graines. De 10h à 18h, vous pourrez vous régaler au cours d'un marché artisanal,

d'un spectacle pour enfants, de musique, de théâtre, de jeux, de pétanque, avec restauration et buvette sur place.

L'ACAM - Contacts : Bertrand Lesire  
Ogrel 05.61.96.55.13 et Tristan  
Fouilloux 06.74.69.62.78

### SALON DU LIVRE A MASSAT

Amis auteurs, pensez à vous inscrire pour le salon du livre qui se tiendra le dimanche 28 juillet 2019 à Massat lors de la traditionnelle journée multi-associations. Renseignement Djalla-Maria Longa 05 81 15 81 65 ou Denise Loubet 06 03 25 84 07.



cette journée : nous recherchons des personnes qui ont du matériel et des compétences en son ou/et en photo et que ce projet inspire.

Sonia Dubès - 06 79 19 34 91 -  
contact@champdespossibles.fr

### EMPREINTES

L'AFR et l'association Champ des possibles ont répondu à un appel à projet pour fêter les 10 ans du PNR. Nous organisons une journée le 1er mai à Massat sur le thème des "empreintes" dans tous les sens du terme. Quelles empreintes laissons-nous sur le territoire ? Comment L'Homme façonne son environnement et comment les plantes façonnent les Hommes ?

Nous animerons des balades et des ateliers (empreintes de plantes dans l'argile, balade botanique et sensorielle, etc.)

Nous souhaitons impliquer jeunes et aînés, alors si ce thème vous inspire, vous évoque des souvenirs, si vous avez envie de venir échanger, partager, n'hésitez pas à nous rejoindre pour cette journée ! Nous aimerions également laisser une empreinte, sonore ou visuelle, de

### POUR NOS PETITS !

Le lieu d'accueil de jeunes enfants à Massat, de l'AFR du Haut-Couserans, propose pour la 3ème année consécutive : **Le festival Ptitsmômes, le mercredi 10 juillet**

L'équipe est heureuse de pouvoir présenter à un public de très jeunes enfants (moins de 6 ans) des jeux, des animations et des spectacles qui réjouissent et rassemblent.

Nous sommes ouverts à toutes propositions entrant dans le cadre de cette animation, et apprécierons des petites mains pour nous aider à confectionner

banderoles et décors.

D'autre part, la crèche a grandi ! Elle a agrandi ses locaux.

Nous remercions chaleureusement nos partenaires : la caisse d'allocations familiales, la communauté des communes Couserans Pyrénées, la MSA, la mairie de Massat pour leur soutien sans lequel l'extension n'aurait pu se faire.

Pour une meilleure organisation et accueillir les nouvelles familles, une permanence est mise en place le jeudi : de 9 h 30 à 11 h 30 et 15 h 30 à 17 h 30.

Colette Romier et Yolaine Guillon

## ECHANGE, PARTAGE

### CREER A PLUSIEURS POUR JOUER ENSEMBLE !

Dans le but de proposer des animations et activités aux enfants, la ludothèque et l'accueil de loisirs de l'AFR proposent un atelier création de jeux symboliques. Le concept étant de créer des jeux mobiles et stockables prêts à être installés sur la plupart des événements massatois afin de mettre en place une aire de jeux. Nous penchons plutôt vers un thème pirates (mais sommes ouvert à toute suggestion !) et prévoyons donc pour l'instant de construire un

bateau, une île, un coffre au trésor etc...

Pour créer le décor, l'association le Snood à poules coopère sympathiquement et propose des ateliers d'initiation à tous les intéressés souhaitant nous soutenir dans ce projet. Car évidemment, nous faisons un appel à bénévoles : Bienvenue à tous, les plus ou moins jeunes !

Pour la création de décor, vous pouvez venir lors des **ateliers du Snood à poules, tous les vendredis de 14h30 à 17h30.**

Et pour les ateliers création jeux, pour visser, scier, donner son avis, prendre des informations ou proposer votre aide,...vous pourrez passer à la ludothèque **les mercredis/jeudis de 16h à 19h et les samedis/dimanches de 15h à 18h.** Et aussi... appel à récupération : laine, coton, tissus et matériaux (planches, peinture, vis,...) que vous pourrez déposer à la maison jaune, rue de la montagne (ludothèque ou Snood à poules)

Tristan Fouilloux



### LE TAD OU TRANSPORT A LA DEMANDE

Je suis la première à dire qu'il nous faut un bus à Massat, un transport en commun en plus du bus scolaire, qui part à 7h du matin pour ne revenir que le soir et qui ne bouge pas pendant les vacances. Mais je ne pense jamais au transport à la demande, qui existe pourtant depuis plusieurs années déjà. Alors aujourd'hui j'ai pris mon téléphone et j'ai appelé pour me renseigner. Une gentille coordinatrice m'a expliqué comment ça marche. Alors le transport à la demande fonctionne le mardi, mercredi, vendredi et samedi. Il faut réserver au plus tard la veille pour le lendemain, on peut appeler du lundi au vendredi de 14h à 17h au 05.34.14.01.72. Le tarif est de 5 euros l'aller/retour et de 3 euros l'aller simple, pour les -18 ans c'est 3 euros l'aller-retour et 2,50 l'aller simple, c'est gratuit pour les personnes qui ont une carte solidarité. Horaires et infos sur : [couserans-pyrenees.fr/vallees-de-massat](http://couserans-pyrenees.fr/vallees-de-massat)

Tina Pflug

### TRANSPORT A LA DEMANDE - VALLÉE DE MASSAT

ALEU - BIERT - BOUSSENAC - LE PORT - MASSAT - SOULAH

### DESTINATION > SAINT-GIRONS / SAINT-LIZIER

SCO : UNIQUEMENT EN PÉRIODE SCOLAIRE \*\*AVEC LIAISON BUS DEPUIS LE KERCIANAC À 8H30 ET 12H30  
VAC : UNIQUEMENT PENDANT LES VACANCES ZONE TOULOUSE\*

	PRISE EN CHARGE	HEURE D'ARRIVÉE A ST-GIRONS OU ST-LIZIER	HEURE DE DÉPART DE ST-GIRONS OU ST-LIZIER	DÉPÔSE	CORRESPONDANCE A SAINT-GIRONS
MARDI	DOMICILE	9h30	12h	DOMICILE	Place des CAPOTS : Départ des vers BOUSSENAC 06h10 Départ des vers BOUSSENAC 15h15 Arrivée des vers BOUSSENAC 17h10 Arrivée des vers TOULOUSE 17h45
MERCREDI	DOMICILE	9h30** SCO 15h	12h** SCO 18h	DOMICILE	Square BALADIE : Arrivée des vers FOIX 11h45 Place des CAPOTS : Départ des vers BOUSSENAC 06h10 Départ des vers BOUSSENAC 15h15 Arrivée des vers TOULOUSE 17h45
VENDREDI	DOMICILE	15h	18h45	DOMICILE	Square BALADIE : Arrivée des vers FOIX 11h45 Place des CAPOTS : Départ des vers BOUSSENAC 15h15 Arrivée des vers TOULOUSE 17h45
SAMEDI	DOMICILE	9h30 15h	12h30 18h	DOMICILE	Place des CAPOTS : Départ des vers BOUSSENAC 11h45

\*Vacances scolaires en 2019, Zone de Toulouse : 22/02/19 - 11/03/19 - 20/04/19 - 04/05/19 - 06/07/19 - 02/08/19  
19/10/19 - 04/11/19 - 21/12/19 - 04/01/20



Réservation :  
05.34.14.01.72

TARIFS : 5€ ALLER  
5€ ALLER+RETOUR

### LISTE DES ARRÊTS

SAINT-GIRONS	
1	Stade LP Carnet
2	Parc des Expositions (Festel)
3	Eglise Saint-Valier
4	Place des Capots
5	Square Baladie
6	Sans
SAINT-LIZIER	
7	Maison de Retraite Recteur d'Isouan
8	Centre Hospitalier
9	Cathédrale
10	Charléoline

### RASSEMBLEMENT CITOYEN

Des rassemblements d'habitants de la vallée de l'Arac ont lieu deux dimanches par mois dans la salle de la mairie de Massat. L'initiative a débuté le 6 janvier 2019. Les trois premiers rassemblements ont permis de dégager de nombreux thèmes à traiter et projets à mettre en place; les premiers en cours étant l'amélioration des transports locaux, plus écologiques et pratiques, la mise en place d'un outil informatique pour entre autres mutualiser biens, services et informations entre les habitants et le projet d'une maison pour tous.

Tout le monde est bienvenu et attendu. Les dates des réunions sont affichées dans le village.

Clara Carrayrou

### DESTINATION > MASSAT

VOUS HABITEZ : BIERT - BOUSSENAC - LE PORT MASSAT

	PRISE EN CHARGE	HEURE D'ARRIVÉE A MASSAT	HEURE DE DÉPART DE MASSAT	DÉPÔSE
MARDI	DOMICILE	9h30	12h	DOMICILE
JEUDI	DOMICILE	9h30	12h	DOMICILE

VOUS HABITEZ : ALEU - SOULAH

	PRISE EN CHARGE	HEURE D'ARRIVÉE A MASSAT	HEURE DE DÉPART DE MASSAT	DÉPÔSE
JEUDI	DOMICILE	10h	12h30	DOMICILE

### LISTE DES ARRÊTS

MASSAT	
1	Ablais
2	Place de l'Église



### RESEAU TWIZA

Le réseau français Twiza permet de mettre en lien les auto-constructeurs et des volontaires disponibles pour venir aider sur les chantiers (comme le woofing) Le projet mis en ligne avec des photos ajoutées régulièrement suscite l'envie pour de nombreuses personnes de venir s'essayer à la construction, ou approfondir leur savoir faire en échange du gîte et du couvert. Depuis notre adhésion à ce réseau, nous bénéficions d'une aide précieuse qui pourrait tourner sur d'autres projets dans le coin.

Info : [fr.twiza.org](http://fr.twiza.org)

Stanislas de Forton et Chloé Delhome

### AVIS AUX ASSOCIATIONS !

Dans la salle des fêtes de Massat, 50 m2 de lino en rouleaux sont rangés dans le placard sous l'escalier. Il est dispo pour toutes les associations. Merci d'en prendre soin.

Merci au financement octroyé par l'association familles rurales dans le cadre de l'EVS (Espace de Vie Sociale).

Stanislas de Forton



## ELEVAGE DES POULES PONDEUSES DANS UN HEBERGEMENT NATUREL

Pour que nos poules aient un hébergement propre et sain pendant l'hiver - lorsqu'elles sont à l'intérieur - nous mettons énormément de matériel 'carbonne' (environ 40 mètres cube !) afin d'absorber tout l'azote de leur fumier. Grâce à ce système - combiné avec les côtés ouverts de la serre - ça ne pue pas. C'est pourquoi on doit acheter plusieurs

remorques de sciure chaque année. Heureusement, depuis déjà deux ans, les ouvriers de la mairie qui 'aspirent' les feuilles dans les rues de Massat en automne, nous les montent et les déposent chez nous. Avec cette couche 'forêt' les poules se régalaient et s'amusaient en grattant en cherchant les graines qu'on a cachées dessous! Merci.

Bart et Marjan Saelen



Elevage des poules pondeuses dans leur hébergement propre et naturel grâce à la collaboration des ouvriers de la mairie de Massat.

## OH JUSTE UN PETIT BONBON...



Nos bambins mangent souvent du sucre, bien souvent. Trop souvent ?

Il est vrai que les occasions sont nombreuses, entre les anniversaires, les journées chez les grands-parents, la classe découverte, les derniers jours de classe avant les vacances, une récréé 'exceptionnellement', les copains qui distribuent, etc., etc.

Quoi de plus normal, alors que nous avons été élevés avec la croyance que le sucre est bon. Il faut dire que le lait maternel en contient et que le goût sucré est, dans l'inconscient collectif, synonyme de douceur, de réconfort, mais aussi d'apport énergétique intéressant.

Le sucre est ancré dans nos mémoires depuis bien avant la naissance : nos parents, grands-parents ou aïeux qui ont connu la guerre en ont manqué, puis, en ont probablement stocké (au cas où...)

Mais qu'en est-il vraiment pour nos organismes ? On entend de plus en plus dire qu'il serait bon de limiter les aliments sucrés. Cela est même spécifié dans chaque publicité télévisée alimentaire : « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » Mazette ! ça doit être grave pour que les lobbies de l'industrie alimentaire aient été obligés d'afficher ce message contre-productif !...

Personnellement j'ai eu trois déclics avec le sucre. Le premier il y a fort longtemps lorsque je suivais une formation para-médicale : je commentais un ouvrage de Danièle Starenkyj 'Le Mal du Sucre' « Ah ? C'est pas bon le sucre ? Oui, mais le miel c'est pas pareil ! ». À mon grand étonnement le directeur répondit : « Le miel ? Une pointe de couteau dans la tisane ! » Mais cela n'a pas fait écho en moi et je ne changeais en rien mes habitudes.

Il y a quelques années, alors que je lui demandais conseil par rapport à l'excitation des enfants, mon médecin m'interrogeait sur la

boisson que nous leur donnions. Allergiques au lait de vache (comme plus de la moitié des français paraît-il) nous leur proposons du lait de riz. Trop sucré ! Trop sucré ? 11 % environ de glucides, ce n'est pourtant pas énorme. Oui, mais un petit bol de 20 cl en contient 22 grammes !!! (sans compter le chocolat en poudre, les céréales sucrées ou les tartines confiturées...) Voilà qui m'avait ébranlé, mais cela ne suffisait toujours pas à bouleverser mes repas.

J'ai reçu le coup de grâce par rapport à la dangerosité du sucre l'année dernière en écoutant sur une radio publique à heure de grande écoute Jacques Attali qui recevait Michel-Edouard Leclerc, patron de la marque des hypermarchés E. Leclerc (le Sens des Choses - 23/07/2017). Convaincus tous deux de la toxicité d'une alimentation aussi sucrée que celle de la moyenne des français (je cite Jacques Attali « le sucre est un produit considéré comme un poison qu'il faut bannir absolument, dont il ne faut plus manger le moindre grain »), l'économiste demandait au commerçant « qu'est-ce qui vous interdit de bannir totalement le sucre de vos magasins ? ». Et l'autre de répondre qu'il le ferait sans hésiter... s'il trouvait une solution pour ne pas perdre un nombre considérable de clients !

Waouh ! Une révolution pour tous ceux pour qui les bonbons faisaient figure de récompenses. Mais logique quand on sait que le sucre favorise de nombreuses maladies : caries, diabète, bien sûr, mais il serait impliqué dans les troubles cardiovasculaires, l'ostéoporose, l'entretien des inflammations intestinales, la baisse immunitaire, les cancers, les maladies de civilisation, les maladies auto-immunes, etc.

Ce ne sont pas seulement les nutritionnistes et les médecins qui tirent la sonnette d'alarme, mais également les sociologues (des expérimentations dans des lycées américains ont montré que les actes

de violence ont baissé de plus de 20 % juste en enlevant les boissons sucrées et les barres chocolatées des distributeurs), ou les pédagogues (par exemple Isabelle Filliozat, ou Céline Alvarez : « Les chercheurs affirment aujourd'hui que la menace du sucre est telle sur notre santé qu'elle justifierait la mise en place de mesures comparables à celles prises contre le tabac et l'alcool. ») qui dénoncent un impact direct sur la concentration et une flambée de l'excitation. La recherche montre qu'il favorise également l'apparition de troubles de l'humeur, qu'il réduit la mémoire et les facultés d'apprentissage, et abîmerait notre flexibilité cognitive. Même l'OMS (sic) recommandait de ne pas consommer plus de 50 grammes de sucre par jour (une cannette de coca en contenant 35 g à elle seule) ; en 2014 l'OMS a baissé cette limite à 25 g/j !

Rappelons que l'impact sur les enfants est encore plus important que sur les adultes puisque leurs organismes (et en particulier leurs cerveaux) sont en plein développement. C'est aussi dans l'enfance que l'on forge des habitudes qu'il sera souvent difficile à corriger plus tard (le sucre ayant un pouvoir addictif plus fort que l'héroïne).

Aux personnes qui penseraient « Ah mais alors on ne peut plus rien manger ! » voici un site internet parmi tant d'autres qui donne des recettes pauvres en sucre : <https://www.recettes-cetogenes.fr>. Il s'agit là d'une alimentation cétogène qui bannit également les sucres lents (céréales ou autres) pour se diriger vers le 'zéro sucre' (si cela vous tente c'est le titre d'une enquête de la journaliste Danièle Gerkens).

Et si, sans aller jusque là, on limitait les sucres rapides, au moins pour les enfants, pour leur confort d'aujourd'hui, pour leur santé de demain...

Jimmy Solei

## UN PETIT GESTE POUR GAIA



Le climat qui se détraque, un continent de plastique, la biodiversité en chute libre, vous connaissez. Pessimiste ? Réaliste ? On est en plein dedans. On peut chercher les coupables, accuser. Chacun d'entre nous possède un pouvoir : celui d'agir en conscience. Même si ce que nous faisons semble dérisoire, notre action a du sens.

Couper un rectangle de 22x50cm et le plier en 2. Laisser la base et la hauteur en laissant 5cm.

Plier le dessus à l'encre et coudre une ourlet.

Retourner votre sac à vrac et passer un cordan dans l'ouverture.



Un petit tuto facile pour commencer : coudre un sac à vrac. Nous avons tous dans nos tiroirs des foulards que nous n'utilisons plus. Une aiguille, un fil et un peu de patience suffiront à leur redonner

vie et de la couleur à vos courses. L'idéal est d'en fabriquer plusieurs de taille différentes pour les fruits et légumes, céréales, légumineuses, et les différents produits en vrac qui sont de plus en plus nombreux

dans les commerces.

Ça vous a plu ? Vous avez des astuces à partager ? N'hésitez pas à en faire profiter les lecteurs du Journal d'ici.

Agnès Viry

## LA RECETTE DE SAISON

### DEUX RECETTES DE SAISON : VIVE LES ORTIES !

#### Lasagne aux orties

D'abord il faut cueillir les orties, de préférence les pointes, c'est-à-dire les 4 à 6 feuilles du dessus. A peu près 800g (ça fait un bon panier plein)

. Les faire blanchir 5mn, les essorer dans une passoire (ce qu'il en reste). Réserver le jus de cuisson.

. Faire revenir 2 oignons ou échalotes dans un peu d'huile d'olives, ajouter les orties hachées, saler et poivrer.

. Pour la béchamel : faire fondre 100g de beurre à feu doux, puis ajouter petit à petit 80-100g de farine en remuant avec un fouet, puis petit à petit 1L de lait et un peu de jus de cuisson d'ortie toujours en remuant. Laisser sur le feu jusqu'à ébullition puis retirer.

Assaisonner avec sel, poivre, un peu de noix de muscade

. Beurrer le fond d'un moule, y mettre une fine couche de béchamel, puis en alternance une couche de \*\*feuille de lasagne (un paquet de 250g), une couche de béchamel, une couche d'ortie, du parmesan râpé ou du fromage de chèvre émietté.

Recommencer 2 ou 3 fois à partir de \*\* selon la taille du moule, terminer par une couche de béchamel et de fromage.

. Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 30 à 40 minutes.

Puis bon appétit !

Pour les végans on peut remplacer le beurre par la margarine et le lait par moitié lait végétal moitié jus de cuisson d'ortie.

Tina Pflug

#### Pâtes vertes maison

300g de farine (moitié sarrasin, moitié blé), 2 œufs, 2l d'eau, sel et poivre

1 passoire de feuilles d'orties fraîches et d'autres plantes sauvages de saison

. Mettre de l'eau à bouillir (minimum 2 litres) dans une casserole.

. Faire une pâte épaisse avec farine, œufs et eau, mixer finement les plantes et les rajouter à la pâte, saler et poivrer.

. Couper 1/3 de la pâte sur une planche, la tenir au dessus de la casserole, puis avec un couteau, couper rapidement des petits bouts de pâtes dans l'eau bouillante.

. Quand ils remontent à la surface de l'eau, les sortir avec une écumoire puis les égoutter dans une passoire. Répéter avec toute la pâte.

. Assaisonner selon vos goûts : parmesan râpé, beurre ou oignons revenus dans de l'huile d'olive ou mille autres possibilités.

## NOUVEAU SUR LE MASSATOIS ET AU-DELA

### COUSERANS MOTO CLUB

Un club de moto s'est monté sur le Couserans, qui englobe les communes de Biert, Bousсенac, Massat...

Il propose des balades et différentes manifestations (fête de la moto, vide grenier, expos motos, etc)

Actuellement nous sommes 25 adhérents. Le club est ouvert à tous : motos anciennes, collection, modernes, sans distinction de marque

Venez nous rejoindre, ne faites plus de moto en solitaire.

Contact : Michel Delfour 06.80.40.06.89



### LE JOURNAL D'ICI

Réalisé dans le cadre du PEL  
Directrice de publication : Marie Sentenac  
Comité de rédaction :  
Agnès Viry, Carole Frauli, Chloé Delage, Denise Loubet, Marie Sentenac, Sandra Baronnet, Tina Pflug  
Graphisme et mise en page : Carole Frauli  
Dessin de couv : Anne Rigot

Prochain numéro prévu début juillet.

Envoyez vos articles (et les réponses au concours) dès maintenant et avant le 1er mai :

. lejournaldici@yahoo.com  
. ou sous enveloppe "Journal d'Ici" dans la boîte à lettre de la médiathèque, route du Col de Port.

