

# LE JOURNAL D'ICI

Numéro 10  
Juin 2015

Canton de Massat

UN JOURNAL PAR ET POUR LES GENS D'ICI

La P'tite Voix

Tout le monde savait que c'était impossible à faire.  
Puis un jour quelqu'un est arrivé qui ne le savait pas, et il l'a fait.

Mark Twain

## EDITO

Le printemps se cachait sous le grand manteau de l'hiver quand il a jailli pour nous submerger de son lot de couleurs, de chaleur et de renouveau printanier. À Massat, il cachait avec lui un ouvrage que certains attendaient depuis une trentaine d'années. J'ai nommé « la salle des fêtes du village ». C'est sous le regard curieux des habitants qu'elle a ouvert ses portes le 8 mai dernier, donnant la parole aux gens d'ici : élus, artistes... Souhaitons qu'elle soit comme cette date, porteuse d'espoir en étant un lieu d'échanges culturels, interculturels et transgénérationnels. C'est en glissant vers l'été que nous espérons vous ensoleiller avec ce dixième numéro et nous vous laissons méditer sur ces paroles extraites de la chanson, réécrite par G.Allwright et Sylvie Dien\* (et un peu par Clément), si bien introduites par l'éloquence du texte présenté par Clément ce jour de l'inauguration. Bon été à tous...

\*Site officiel : <http://mga.asso.fr>

« Pour tous les enfants de la terre  
Chantons amour et liberté.  
Pour vaincre la haine et la guerre  
L'étendard d'espoir est levé  
L'étendard de justice et de paix... »



## PAR ICI, PAR LA

### CONCOURS MAIS OU EST-CE DONC ?

Ce trimestre, nous vous proposons une nouvelle photo. Comme à chaque fois, il s'agit de reconnaître le lieu et la commune de notre canton où a été prise la photo ci-contre.



### Remise du prix au gagnant du concours du n°8

Barbara lors de la remise en main propre et en avant première du n° 9 du Journal d'Ici lors d'un café scones.

### Solution et gagnant du concours du n°9

Bravo à Hélios, pour sa perspicacité, la photo ayant laissé tous les lecteurs perplexes ! Il s'agissait d'une statuette située à Boussan, sur la commune de Soulan, conçue il y a une vingtaine d'années par M. Sentenac, qui habitait ce hameau.



Le lecteur(trice) qui trouvera en premier la bonne réponse recevra le prochain numéro en main propre et en avant première, accompagné d'un café ou chocolat chaud et d'un croissant.

Pour envoyer vos réponses : [lejournaldici@yahoo.com](mailto:lejournaldici@yahoo.com) (attention, erreur dans le mail donné dans le précédent numéro).

Ou sous enveloppe (boîte à lettre de la cté de communes, ou Jardin des 7 Vallées). En mentionnant la date de réponse, vos prénom et nom, numéro de téléphone ou courriel.

## SORTIR, SE CULTIVER

### SALON DU LIVRE A BIERT

Samedi 11 juillet 2015 à Biert

De 10h à 18h

Salon autour du livre, dédicaces d'auteurs, ateliers, stands, conférences.

. 14h concours de pétanque à la mêlée

. 19h repas tapas suivi d'un bal

Organisé par l'auteur Djalla Maria Longa, Biert Aoué, Totis Amassa ainsi que les comités des fêtes de Biert, Le Port, Massat.

## RECETTE D'ETE

### PESTO D ORTIES A LA MENTHE

#### Ingrédients

1 tasse d'orties hachées (blanchies et égouttées ou crues)  
1/4 tasse de feuilles de menthe fraîche  
1/3 tasse de pignons de pin grillés  
1/4 tasse bien tassée de Parmesan râpé  
1/2 tasse d'huile d'olive  
1 gousse d'ail émincée  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1/4 cuillère à café de sel

Mélangez orties, feuilles de menthe, ail, pignons de pin, jus de citron, parmesan et sel (robot culinaire ou mortier), jusqu'à obtenir une préparation homogène. L'huile évite que le pesto ne noircisse trop vite. Il se garde quelques jours au réfrigérateur et noircira de toute façon. Il ne s'agit que d'oxydation, vous pouvez le manger quand même.

Dégustez sur une tranche de pain ou avec des pâtes, c'est délicieux !

Anja



Il est très important de ne pas récolter des plantes dans des lieux trop pollués par exemple bords de routes, usines, décharges, fermes ou jardins non-bio, pâturages... D'où l'importance de multiplier les lieux que l'on gère d'une manière écologique, sans pesticides, engrais, désherbants etc, ainsi que les friches naturelles et sauvages. Il est nécessaire de demander au préalable l'autorisation des propriétaires des lieux ou vous désirez récolter.

Pour entreprendre des cueillettes de plantes, on choisit une journée bien ensoleillée, car cela facilite le séchage et évite le pourrissement et la perte de leurs qualités. En plus un jour de soleil, les qualités et propriétés des plantes sont à leur maximum. Le matin entre 10 heures et 14 heures, on récolte feuilles, fleurs, fruits et graines car l'influence du soleil se fait alors davantage sentir dans les parties aériennes de la plante. Nous veillerons à ne pas cueillir toutes les fleurs, feuilles, ou plantes, On évitera aussi d'arracher la racine et toute la plante, on ne prendra que la partie utilisée car c'est le meilleur moyen de veiller à la sauvegarde des espèces.

### Matin ou après-midi ?

En fin d'après midi, c'est par contre le moment de récolter les racines, l'activité de la plante s'en allant alors vers le bas. Les plantes se récoltent à partir de mars-avril jusqu'à septembre à peu près, suivant les plantes et les années. Pour les fleurs, le meilleur moment sera au début de la floraison, avant la formation de la graine; pour les feuilles en général, avant la floraison ; pour les bourgeons, au début du printemps ; pour les graines, avant qu'elles ne se détachent toute seules et tombent à terre ; pour les racines, le meilleur moment sera à l'automne ou au printemps juste avant le démarrage de la végétation. L'écorce, quant à elle, se récolte toute l'année.

Pour transporter les plantes, nous utiliserons un panier en osier, des sachets en papiers kraft ou en tissus, ou des cagettes avec un papier alimentaire ou kraft au fond, mais absolument pas de plastiques ou récipients en métal.

### Le séchage des plantes

La plante cueillie doit être séchée rapidement. Il est hors de question et plus qu'inutile de la laver ou de la sécher au micro-ondes !

Sous nos climats, seules les racines peuvent être lavées ou brossées soigneusement et puis séchées dans un four à bois ou bien au soleil à plus de 35°. Par contre, en ce qui concerne les plantes entières, feuilles, fleurs et sommités fleuries, aussitôt cueillies, bien les étaler pour les sécher correctement à l'ombre à moins de 35° à l'abri de la lumière et de la poussière de manière à ce qu'elles gardent un maximum de leurs propriétés et de leur efficacité : couleurs, odeurs, etc et qu'elles puissent ainsi se conserver facilement une année durant jusqu'à la prochaine récolte. Les graines, quant à elles, peuvent être séchées à plus de 35°.

L'endroit utilisé est également d'une grande importance. Il doit être propre, sans poussière et aéré par des fenêtres, des courants d'air, ou ventilé par un ventilateur, déshumidificateur etc... On pose les plantes délicatement, bien étalées côte à côte sur des claies, fabriquées d'un cadre en bois et d'un grillage genre garde-manger plastifié ou bien mieux encore d'une moustiquaire ou d'un tissu bien aéré en coton, lin, vieux draps ou de rideaux par exemple ou bien tout simplement d'un papier kraft très propre.

### Un séchoir maison

Pour une petite quantité de plantes à usage personnel, on peut construire vite fait un séchoir simple, rudimentaire mais suffisamment performant avec l'aide de cagettes : on pose la première cagette à l'envers sur le sol pour davantage d'aération et les autres dessus à l'endroit, empilées avec tissu ou papier kraft au fond pour y déposer les plantes. Il ne faut surtout pas utiliser de journaux à cause du plomb de l'encre. Pour terminer ce séchoir, on y rajoute une cageot propre, à l'envers, tout au-dessus de la pile de cagettes et on y pose un rideau pour filtrer la lumière et protéger de la poussière.

Et voilà un mini-séchoir idéal qui ne prend pas de place.

Monic C - Herboriste



Monarde

## LES SOUCIS DU JARDIN



Il n'est pas trop tard pour semer des soucis. Cette belle annuelle ensoleillera votre jardin de ses capitules orangés.



De culture facile, quelques graines semées au fond d'un sillon suivi d'arrosages réguliers, le soucis se plaît partout et se resème facilement. C'est un puissant répulsif qui éloigne de nombreux parasites comme les pucerons, vers du chou, mouches blanches, ... C'est pourquoi on le trouve éparpillé dans les potagers. Plante mellifère, il attire les syrphes qui y pondent leurs larves, grandes consommatrices de pucerons.

En dehors de ses qualités ornementales et culinaires (vous pouvez parsemer vos salades de ses pétales comestibles), il s'agit d'une des meilleures plantes pour soigner nos petits bobos. Il possède des propriétés

cicatrisantes, antiseptiques et anti inflammatoires, que vous pourrez mettre à profit en réalisant des macérations solaires. L'huile obtenue sera utilisée sur la peau sèche, les brûlures, érythèmes, coups de soleils et inflammations. Sur les petites plaies ouvertes, il est préférable de mettre de l'infusion de fleurs entières sèches, jusqu'à l'apparition d'une croûte. L'huile pourra ensuite prendre le relais.

Pour réaliser un macérât huileux, il faut d'abord bien faire sécher les capitules. On les place dans un bocal, recouvre d'huile d'olive et ferme avec un morceau de tissu. Placez le tout au soleil pendant un mois minimum et remuez de temps en temps. Filtrez à travers un tissu

(attention aux résidus de lessive !), laissez décanter une journée et récupérez l'huile en laissant la petite couche d'eau qui a pu se former au fond. Mettre en bouteille et conserver au frais, au sec et à l'abri de l'humidité. Cette huile peut s'utiliser telle quelle (pour les enfants et les bébés) ou additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et d'arbre à thé afin de renforcer ses propriétés désinfectantes et cicatrisantes. Depuis plusieurs années, je n'achète plus de produits de beauté, mais j'utilise matin et soir de l'huile de calendula en alternance avec de l'huile de rose faite selon le même principe.

Agnès V.

### DERNIERE MINUTE !

#### ASSEMBLEE GENERALE DE L' ASSOCIATION FAMILLES RURALES

Rendez-vous vendredi 26 juin, dès 18h à la crèche de Massat. Nous fêterons également les **30 ans de la crèche** !

Et si vous avez un petit peu de temps et que les questions enfance/jeunesse/famille vous intéressent, bienvenue dans notre conseil d'administration.

### DICTON D'ICI

Ço pla partit que fé be a toutis.\*

\* Diction tiré du livre : Mémoires de l'Arac de Roger Toulze, Ed. Roc du Ker

## MUR D'EXPRESSION

### ZOOM SUR 3 CLUBS SPORTIF DU CANTON

#### Les Patineurs de l'extrême

Les patineurs artistiques du Massat Arac Club\* s'entraînent toute l'année, pour présenter leur solo lors des différentes compétitions de la région, pour neuf d'entre eux, et au niveau national pour quatre d'entre eux. Leur plus grand mérite est de patiner toute l'année en extérieur sur un sol rugueux et caillouteux, d'exécuter leurs pirouettes, lutz et autres sauts en s'adaptant aux caractéristiques de ce sol et de se retrouver le jour J dans des gymnases lisses à devoir apprivoiser, un cinq minutes chrono que dure l'échauffement, un nouveau sol infiniment plus roulant ! Malgré ces conditions difficiles, les plus motivés d'entre eux obtiennent des résultats honorables en compétition. C'est avec beaucoup de persévérance que la quinzaine de patineurs répètent encore et encore leurs figures sous l'œil attentif et encourageant d'Agnès, leur entraîneuse.



#### Graines de champions

Il y a quatre ans déjà, le Dojo Club de Massat ouvrait ses portes pour proposer judo et jujitsu. Depuis, Olivier propose aussi des cours de baby judo et de taïso. Le club compte environ 45 participants dont plus des trois quart sont des enfants/ados. Et chez les jeunes, les résultats sont là ! Une première ceinture noire en judo ! Des participations en compétition départementales, régionales et nationales. Un minime est même qualifié pour la coupe de France ! En jujitsu, nous avons frôlé la qualification pour les championnats du monde : visée internationale. Nous retrouvons une grande motivation chez ces petits judokas qui font preuve de beaucoup d'enthousiasme et de persévérance. Que leur entraîneur croit en eux leur donne des ailes ! Avec l'ouverture du dojo des Montels, d'autres activités sportives ont pu voir le jour ou se développer. Mais il va de soi que de meilleurs équipements permettraient d'entraîner tous ces petits et grands champions dans de meilleures conditions... et que peut-être aussi naîtraient d'autres passions !

#### La glisse avec la Família Snowboard

Un air de famille s'observe chez les jeunes snowboarders du Ski Club des Vallées de Guzet. Famille au sens de communauté, regroupant des enfants qui partagent une passion : la glisse ! La Família Snowboard est une section spécialisée du club, qui accueille les enfants à partir de 5 ans pour découvrir cette discipline ou se perfectionner jusqu'à la compétition.

Cet air de famille est d'autant plus marqué que 11 des 17 riders du groupe proviennent du Massatois (plus certains encadrants...). Ceci se traduit par une forte cohésion dans le groupe, dont les membres partagent cour d'école, fête de carnaval ou déplacements en compétition, et crée pour l'ensemble du groupe une dynamique favorable à l'apprentissage de ce sport. Plus de 35 médailles sur l'ensemble des compétitions, deux titres de champions des Pyrénées et plusieurs participants aux championnats de France, la Família Snowboard est l'un des premiers clubs pyrénéens. Peut-être aussi parce que la compétition n'est pas envisagée dans une relation aux autres, mais comme un rapport à soi-même, comme un moyen de donner le meilleur. On y apprend la vie de groupe, le dépassement de soi, la solidarité, l'humilité, la gestion de l'échec. Les jeunes compétiteurs sont pris en charge de septembre à juin, alternant les entraînements sur neige et hors neige (acrobaties sur trampoline, skateboard). Sans oublier la pratique loisir, encadrée en hiver par des spécialistes diplômés.

Laurent - familia.snowboard@gmail.com

## RENCONTRE PARTAGE

### LE FOUR BANAMASSATOIS\*

J'ai entendu très récemment quelqu'un se poser la question : « Mais il s'y passe quelque chose dans cette petite maison des jeunes? »

Eh bien, figurez vous « ma p'tite dame » que oui, il s'en passe des choses dans cette petite maison ! Pas plus tard qu'hier, Mathieu était affairé avec tout un groupe de jeunes à réparer des vélos ! Et cet hiver, cette petite maison abritait une intervenante, un groupe de jeunes et leurs animateurs dans l'écriture d'un projet de construction d'un four à pain ! Et vous me croirez ou non, mais ils l'ont construit !!!

Une grande partie des financements a été obtenue grâce à trois adolescentes motivées : elles ont défendu ce projet devant le jury du FDLA\*\*\*, à Foix.

Des animations autour de ce four à pain, encadrées par les animateurs de l'AFR\*\* du Haut-Couserans, seront proposées cet été, principalement pour les enfants et les jeunes.

Ces jeunes ont tellement aimé ce chantier qu'ils veulent en faire d'autres pour apprendre et découvrir d'autres techniques et savoir-faire !

Alors nous lançons un appel aux artisans, techniciens, passionnés ouverts au partage de leurs connaissances!

Elise et Chloé - Secteur jeunesse de Massat - 0782363925 - 0689571538



\* Bana' venant de banal

\*\* Assoc. Familles Rurales

\*\*\* Fond Départemental des Loisirs Actifs regroupant les financeurs suivant : La Caisse d'Allocations Familiales, le Conseil Dp<sup>al</sup> et la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations (DDCSP)

### APPEL AUX BENEVOLES POUR LES MARCHES NOCTURNES

Ah les douces soirées d'été, la musique, la fête l'ambiance ! Tout le monde adore les marchés nocturnes de Massat, qui sont l'occasion de découvrir pleins de petits artisans sympas, de beaux stands et de passer une agréable soirée très conviviale !

Mais tout cela n'est possible que grâce à une solide organisation en amont : choix et contact des groupes de musiques, inscriptions des stands, buvette, restauration etc. Malheureusement notre petite équipe

s'essouffle vite car nous ne sommes que quatre pour organiser tout cela !

Nous avons donc besoin de vous pour nous aider à continuer l'organisation de nos marchés nocturnes qui, sans bénévoles, vont tout simplement disparaître ! Nous avons surtout besoin d'aide les jours même des marchés nocturnes pour installer les barnums, placer les stands, sécuriser les lieux, aller chercher du matériel (tables, bancs etc..), tout cela doit se faire dans l'après-midi car tout doit être prêt pour 18h ! Nous avons aussi besoin de

courageux pour tout ranger une fois la fête finie vers 3h du matin ! Car la place doit être nickel le lendemain !

Les marchés nocturnes auront lieu cette année les jeudis 16 juillet et 13 août sur la place de l'Eglise à Massat, organisés par l'ACAM (Association des Artisans et Commerçants du Massatois) qui recherche également un trésorier !

Si vous voulez nous aider, n'hésitez pas à me contacter ou à me rencontrer directement. Aurélie Dezoteux (secrétaire de l'ACAM) : walala09@hotmail.fr - 05.61.04.69.21.



## SUPER U MILIATION

En Ariège comme ailleurs, le Conseil Général délivre des bons alimentaires aux familles en difficulté. Un bon alimentaire c'est 100 à 200 euros, une à deux fois par an, octroyés par l'A.S.E. (aide sociale à l'enfance). Pour les obtenir, il faut rencontrer un travailleur social et monter un dossier justifiant des faibles ressources de la famille. Le dossier est ensuite examiné par une commission qui donne ou non son accord. Ces aides sont utilisées par des travailleurs précaires, des chômeurs ou toute famille ponctuellement en difficulté. Ces bons excluent seulement l'alcool, les vêtements et les produits ménagers. Mais le Super U des Bordes sur Arize

s'est donné le rôle de redresseur de caddies de précaires. C'est ainsi qu'un samedi matin, devant l'ensemble des clients, une famille s'est vue humiliée et jugée sur le contenu de ses achats : des pâtes et du riz bio de marque Super U. Jugez de l'outrage ! « Quand on crève la dalle, on n'achète pas du bio (...) Moi, je travaille et je mange pas bio ! » se sont-ils entendu dire. En plus de vendre de l'alimentaire, Super U offre une leçon de gestion de budget sur simple présentation de bons du Conseil Général. Les « bons » pauvres, y compris les caissières doivent manger de la merde discount (peu importe si la différence de prix est en réalité négligeable sur les

pâtes et le riz.) Après cette scène nauséabonde, la famille sera finalement « autorisée » à quitter le magasin avec ses achats. Quelques semaines plus tard, ce même magasin informe le Conseil Général qu'il refuse désormais les bons alimentaires. Super U punit ainsi l'ensemble des familles en difficulté en les obligeant à faire plusieurs dizaines de kilomètres pour utiliser ces aides. Quand on est un client pauvre de Super U, on doit accepter d'être contrôlé, humilié en public et devant ses enfants sous peine de se voir exclu. Pauvres, passez votre chemin. Cafca (Collectif d'Autodéfense Face au Contrôle de l'Administration) - [www.cafca09.noblogs.org](http://www.cafca09.noblogs.org)

## LA PAROLE AUX JEUNES

### MA PASSION POUR LES MANGAS

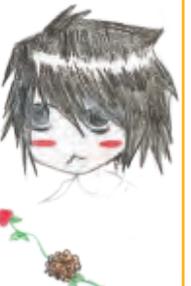
Ma passion pour les mangas a commencé vers l'âge de 12 ans. J'ai découvert **One Piece** à la télévision. Je m'entraînais à dessiner des personnages de ce dessin-animé. Un jour, je me suis décidée à chercher les livres **One Piece** pour pouvoir avoir de véritables modèles pour mes dessins. Aujourd'hui j'ai les quatre tomes ! C'est tout un univers où je m'épanouis à dessiner, à regarder de nouveaux mangas, à partager les coups de cœurs avec mes copines... Une passion qui me donne des ailes à chaque coup de crayon !

Hanna



Arrivée en 6ème, j'ai découvert mon premier manga au CDI du collège : **My lovely hockey Club**. Plongée dans l'histoire, je voulais la suite de l'épisode... J'ai dû aller chercher à la médiathèque, en parler à une copine, faire des recherches sur les mangas ! N'ayant pas la télévision, j'ai découvert les dessins animés mangas plus tard, chez une amie. Je trouve que certains mangas ont des morales intéressantes qui m'ont fait beaucoup réfléchir. Des personnages me donnent parfois du courage et m'inspirent dans la façon de m'habiller (habits et mèches colorées). En lien avec le cosplay : se déguiser en un personnage de mangas ou de jeux vidéo.

Kristall



## NOUVEAU SUR LE CANTON

### FILM INTERACTIF

Sylvain Loubet dit Gajol, jeune cinéaste de Biert vient de fonder son propre studio de jeux-vidéo : Space Asylum. Il a décidé avec 4 autres collaborateurs d'associer son savoir-faire dans le cinéma et l'audiovisuel avec sa passion pour les jeux-vidéos afin de créer des films interactifs. Il nous propose son premier jeu accessible à tous en français : Detective Ross - Episode 1-API in Paris.

[www.space-asylum.com/detective\\_ross/fr](http://www.space-asylum.com/detective_ross/fr)

### CHRONIQUES MASSATOISES

Dans ce numéro, nous publions les deux suites qui nous ont été proposées, dans un feuillet central. Nous avons adoré l'idée de chroniques locales avec une suite écrite par différents habitants. Cependant, étant donné que le journal ne fait que quatre pages, nous pensons qu'il n'est sans doute pas le meilleur support pour une telle chronique. Aussi, le troisième épisode de ces chroniques, que vous vous ferez un

plaisir d'écrire pour être publié dans le Journal d'Ici n°11, sera également le dernier épisode. Il vous faudra donc trouver une fin aux aventures des personnages que nous avons pu suivre dans leur cheminement à travers les rues et routes du massatois. Avis aux idées d'une autre formule, d'un autre support pour permettre à ces chroniques de se poursuivre.

### YIN YANG YOGA A MASSAT

Depuis avril dernier ont débuté des cours de yin yang yoga les lundis, mercredis et vendredis, dans la salle du dojo à Massat. Ce yoga allie un travail yin plutôt statique à un travail cardiovasculaire yang plus intense. Contact : [bart\\_saelen@yahoo.com](mailto:bart_saelen@yahoo.com)

### LUDOTHEQUE

Amateurs de jeux de plateau et jeux de société, venez jouer en famille ou entre amis. Et bientôt, emprunter des jeux à la ludothèque. Samedis et dimanches de 14h à 18h. Rue de la Montagne, à Massat

### LE JOURNAL D'ICI

Articles pour le prochain numéro Il est prévu pour fin septembre, donc merci de nous faire parvenir vos articles, en les signant ou npas mais en indiquant un contact. Avant le 30 août par courriel à [lejournaldici@yahoo.com](mailto:lejournaldici@yahoo.com) ou sous enveloppe au nom du journal aux 7 Vallées.

Réalisé dans le cadre du PEL  
Directrice de publication : Chloé Delage  
Comité de rédaction : Agnès, Anja, Carole, Chloé, Denise, Nadège  
Graphisme et mise en page Carole Frauli  
Dessin de couverture : Anne Rigot

