

LE JOURNAL D'ICI

Numéro 22
Janvier 2019

Bassin de vie
du Massatois

UN JOURNAL PAR ET POUR LES GENS D'ICI



EDITO

La P'tite Voix : "Que cette année vous soit heureuse ; que la paix, le repos et la santé vous tiennent lieu de fortune." - Madame de Sévigné

Nous avons choisi de parler dans l'édito de ce numéro de fin d'année des choses positives qui se sont passées en 2018. Sauf que, une fois le thème choisi, nous n'avons pas vraiment trouvé quoi y mettre. Les nouvelles climatiques sont de plus en plus alarmantes, des guerres éclatent dans beaucoup de régions sur notre belle planète, les hommes (dans le sens genre, car il y a toujours aussi peu de femmes) politiques sont de moins en moins crédibles, des scandales éclatent de partout, la violence augmente, bref, c'est plutôt un tableau noir, non ? Par contre dans notre microcosme, nous ne sommes pas si mal. La population continue de rajeunir (rare dans les campagnes françaises), des grandes et petites initiatives voient le jour, ce qu'on nomme à présent l'économie sociale et solidaire se développe, on trouve évident de pratiquer une consommation locale et sans produits chimiques, on nous répare notre route départementale, on a eu des pommes, des noix et des mûres, pas d'inondations ni d'incendies et on continue à se dire bonjour dans les rues du village, le respect d'autrui est une valeur qui a encore du sens. C'est déjà ça, non ?

| | |
|--------------------------|--------|
| Edito | Page 1 |
| . Par ci, par là | |
| . Sortir, se cultiver | Page 2 |
| . Mur d'expression | |
| . Echange, partage | Page 3 |
| . Echange, partage suite | Page 4 |
| . Nouveau sur le canton | |
| . Le Saviez-vous ? | |
| . La Recette de saison | |
| . Infos Journal d'Ici | |

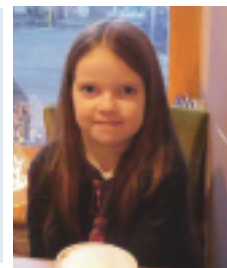
PAR ICI, PAR LA

CONCOURS OU EST-CE DONC ?

Photo ci-contre : devinez le lieu et la commune où elle a été prise. Envoyez votre réponse avec date, nom, numéro de téléphone ou courriel (coordonnées page 4).



Bravo à Izia Vergé, qui a été la plus rapide à reconnaître la photo parue dans le no 21 ! Il s'agissait du parc situé à gauche, avant St Pierre, sur la commune de Soulan.



SORTIR, SE CULTIVER

LA NUIT DE LA LECTURE 2019

Pour la 1ère année, le réseau de lecture s'inscrit dans la programmation nationale des nuits de la lecture. Une action qui vise à promouvoir les lieux de lecture de proximité sur le territoire français : bibliothèques, librairies, ... Le 19 janvier, la médiathèque de Massat vous proposera une soirée D'ICI ET D'AILLEURS avec à 18h30 des lectures en pyjama pour petits et

grands. Les doudous seront les bienvenus ! Pour ceux qui le souhaitent, un nid sera aménagé pour des lectures et des échanges autour de vos livres de chevet préférés ; 19h30: auberge espagnole ; 20h30 : spectacle D'ICI, d'Olivier de Robert, qui racontera à travers des anecdotes, des contes... ce que furent ses tribulations pour se faire accepter en tant qu'Ariégeois. L'équipe de la médiathèque

SOIREE LOTO

Le comité des fêtes de Massat et le groupe folklorique Les Liadoures s'associent pour vous proposer leur loto annuel le samedi 23 février 2019 à 21 h salle des fêtes du Pouech.

Denise Loubet



DANS LES COULISSES DU MARCHE DE NOEL

Il fait encore nuit, notre petite équipe de bénévoles, les yeux encore pleins de sommeil, se retrouve pour le traditionnel café du "calme avant la tempête." C'est le jour J ! L'envie de participer à ce moment de chaleur et de partage à l'aube de l'hiver est bien là, une discrète effervescence au creux du ventre...

Le soleil se lève à peine, il est temps d'accueillir les exposants, qui déballetent leurs trésors, réalisés de leurs mains, avec patience et amour du travail bien fait : diversité et richesse locale !

10h, le marché est officiellement ouvert : Musique ! Les stands et les sourires s'illuminent sous les rayons

du soleil et pour la petite équipe c'est la course : café, tchâi, mixer la soupe. Petit contre temps : la compagnie qui devait faire le spectacle ne viendra pas ! Il faut réagir vite, heureusement notre petite tribu est pleine de ressources ! Une demie-heure de préparation et nous improvisons des contes kamishibai en musique !

La soupe (80L environs) est fumante, les 636 biscuits sont prêts ! C'est l'heure du repas solidaire ! Un moment important pour nous qui souhaitons proposer quelque chose de gratuit dans un monde où tout se paie...

Le soleil se cache, petit tour des exposants pour noter les ressentis, un petit bilan qui nous permettra de nous

améliorer au fil des années, et aussi pour récolter quelques pièces et organiser la prochaine édition. Fin de la journée, nous sommes bien fatiguées...mais le sourire ne nous quitte pas : encore une belle édition ! Bravo à toutes ! Puis on se demande, comme une blague entre nous : "Partantes pour l'organisation de l'édition 2019 ?"

Peut-être, se joindront à nous de nouvelles énergies...

Chloé Delage



ELISEE RECLUS

Élisée Reclus (1830-1905) était géographe, libertaire, militant et théoricien de l'anarchie, végétarien...

Je suis tombée en amour avec cet humaniste en lisant son Histoire d'un ruisseau, petit recueil à la prose très poétique, où au cours de ses promenades le long des cours d'eau, il nous fait part de ses observations et distille goutte à goutte sa vision de l'homme, de la société. Écologiste avant l'heure, il est l'auteur de nombreux ouvrages et articles ayant trait à la géographie et/ou à la politique.

Voici un extrait d'article qui illustre sa pensée et qui est, je trouve, d'une cruelle actualité.

Isa Audiot

«VOUS DEMANDEZ À UN HOMME DE BONNE VOLONTÉ, QUI N'EST NI VOTANT, NI CANDIDAT, DE VOUS EXPOSER QUELLES SONT SES IDÉES SUR L'EXERCICE DU DROIT DE SUFFRAGE. [...] VOTER, C'EST ABDIQUER ; NOMMER UN OU PLUSIEURS MAÎTRES POUR UNE PÉRIODE COURTE OU LONGUE, C'EST RENONCER À SA PROPRE

SOUVERAINETÉ. QU'IL DEVIENNE MONARQUE ABSOLU, PRINCE CONSTITUTIONNEL OU SIMPLEMENT MANDATAIRE MUNI D'UNE PETITE PART DE ROYAUTE, LE CANDIDAT QUE VOUS PORTEZ AU TRÔNE OU AU FAUTEUIL SERA VOTRE SUPÉRIEUR. VOUS NOMMEZ DES HOMMES QUI SONT AU-DESSUS DES LOIS, PUISQU'ILS SE CHARGENT DE LES RÉDIGER ET QUE LEUR MISSION EST DE VOUS FAIRE OBÉIR. VOTER, C'EST ÊTRE DUPE ; C'EST CROIRE QUE DES HOMMES COMME VOUS ACQUERRONT SOUDAIN, AU TINTEMENT D'UNE SONNETTE, LA VERTU DE TOUT SAVOIR ET DE TOUT COMPRENDRE. VOS MANDATAIRES AYANT À LÉGIFÉRER SUR TOUTES CHOSSES, DES ALLUMETTES AUX VAISSEAUX DE GUERRE, DE L'ÉCHENILLAGE DES ARBRES À L'EXTERMINATION DES PEUPLADES ROUGES OU NOIRES, IL VOUS SEMBLE QUE LEUR INTELLIGENCE GRANDISSE EN RAISON MÊME DE L'IMMENSITÉ DE LA TÂCHE. L'HISTOIRE VOUS ENSEIGNE QUE LE CONTRAIRE A LIEU. LE POUVOIR A TOUJOURS AFFOLÉ, LE PARLOTAGE A TOUJOURS ABÊTI. DANS LES ASSEMBLÉES SOUVERAINES, LA MÉDIOCRITÉ PRÉVAUT FATALEMENT.»

Dans : Le Révolté, octobre 1885

TRANSITION..?



Les 2 places réservées au rechargement des voitures électriques, sur la place de l'Eglise

Massat a donc sa borne de rechargement des voitures électriques ! C'est l'avenir, c'est le progrès, rien que des voitures électriques d'ici 2040 !

Mais l'électricité pour faire avancer ces millions de bagnoles, on la produit comment ?

Bon, c'est un détail. Oui mais combien faudra-t-il de centrales nucléaires ? Combien de milliers d'éoliennes ? Oui mais on trouvera, et puis l'énergie nucléaire, c'est pas si dangereux : Tchernobyl, Fukushima, c'est du passé, c'est bien connu. Et puis, la science va permettre des progrès formidables, tous les experts le disent. On va quand même pas revenir à la bougie !

Pour bourrer ces douces machines d'intelligence et d'électronique dernier cri, on va chercher dans les entrailles de la terre un tas de métaux et terres rares. Évidemment, ça ravage quelques territoires empoisonnés notamment par les résidus miniers souvent radioactifs. Leurs habitants sont priés de se soumettre ou de déguerpir manu militari, mais nos villes seront propres, silencieuses, protégées des

malheurs du monde.

La voiture électrique, on vous le dit, c'est propre, c'est silencieux, et bientôt, elles rouleront toutes seules, ça c'est une avancée : la voiture programmée par les gigantesques serveurs répartis sur toute la planète. Nous n'aurons plus rien à faire, la machine ira seule à l'endroit que nous lui aurons assigné. Quel temps gagné, que d'erreurs enfin évitées : ces lieux inattendus où jadis on se perdait ; plus de surprise, les big data s'occupent de tout. Le rêve d'une humanité parfaite enfin portée de main !

Quant à nos nuits massatoises elles baignent déjà dans la douce lumière verte du progrès, qui brille comme un totem sur la place du village.

Jean Martaguet

Entre autres ouvrages sur ces questions : LA GUERRE DES MÉTAUX RARES, de Guillaume Pitron, édition Les Liens qui libèrent

ECHANGE PARTAGE

LE GUI : PRATIQUE ET IMAGINAIRE D'UNE PLANTE MAGIQUE

C'est nouvel an. Prêt pour le bisou de minuit ? J'espère que vous n'avez pas oublié d'accrocher du gui. Mais savez-vous d'où vient cette coutume ? Le gui, vert toute l'année sur un arbre qui semble mort en hiver, est symbole d'immortalité. Plante sacrée des druides, il possède des propriétés miraculeuses de protection et de guérison. Se souhaiter la bonne année sous sa protection est censé nous apporter prospérité et longue vie.

Allons examiner cette plante d'un peu plus près. Actuellement, le gui est surtout considéré comme un parasite qui affaiblit nos arbres fruitiers. Il s'agit en fait d'un hémiparasite qui prélève de la sève

brute (eau et sels minéraux) mais dont les feuilles permettent la photosynthèse. Sa présence a le plus souvent peu d'impact, elle fragilise le bois mais ne compromet pas la survie de l'arbre. Toutefois, son abondance ralentit la croissance et diminue la production fruitière. Fréquent sur le pommier, plus rare sur le poirier, le gui se retrouve sur de nombreux feuillus et exceptionnellement sur des chênes.

Ahhh ! Du gui sur un chêne, ça vous rappelle quelque chose ? Un consommé de gui risque plus de vous tortiller les intestins et même de provoquer des accidents très graves plutôt que de vous apporter une force surhumaine ! Comme toutes les



plantes contenant des composés actifs, la dose ingérée peut être source de guérison ou d'empoisonnement. Bien dosé, il servait à soigner épilepsie, hypertension, désordres digestifs et maladies cardiaques. Les recherches en cours montrent un effet sur le système immunitaire et les tumeurs cancéreuses.

Même si vous n'avez pas de serpe d'or ni de drap blanc, vous pouvez quand même retrouver les gens que vous aimez et leur souhaiter de tout cœur une bonne année, santé et prospérité.

Agnès Viry

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

La CNV est un langage élaboré dans les années 70 par Marshall Rosenberg. Selon lui, ce sont « le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant ». L'empathie est au cœur de ce processus de communication, c'est la reconnaissance et la compréhension des sentiments d'un autre individu.

La CNV propose des outils de communication qui travaillent la relation à soi et la relation aux autres.

Ils sont concrets et peuvent être utilisés au sein de la famille, la vie professionnelle et tout autre domaine dans lequel il y a des relations humaines.

Brièvement, je dirais... j'ai découvert ce processus il y a une dizaine d'années, il m'a apporté conscience et clarté dans mes choix et mes relations. Ce n'est pas une baguette magique et c'est un changement sur le long

terme. Je le compare volontiers à une langue étrangère. Le plus précieux joyau pour moi à ce jour, c'est la qualité de relation profonde que j'ai avec ma fille. Mes relations amicales et familiales ont aussi une profondeur et une confiance que j'aime.

Nous nous réunissons tous les 15 jours, les mardis matins de 9h15 à 12h à Massat. C'est un groupe auto-géré et ouvert à toutes les personnes qui ont déjà une approche de la CNV.

Je propose un stage découverte pour tous, co-animé avec Chloé Delage, le 9 et 10 février 2019 à Massat, il est soutenu financièrement dans le cadre de l'espace de vie sociale.

Virginie Savajol

Contact : gini3d@yahoo.fr, 06.31.64.60.87.

Ressource documentaire : la bible de la CNV: « Les mots sont des fenêtres (ou bien des murs) », introduction à la CNV, 1999

PROJET REUSSI : UN LIEU DE RENCONTRE POUR NOS AINES ET PAS QUE... !

Suite au questionnaire de Marie Sentenac, un vœu de beaucoup de personnes se réalise : un lieu de rencontres pour les aînés vient de voir le jour !

La salle est située route du col de port, au dessus de la médiathèque et est dotée d'un ascenseur. Elle est équipée pour réaliser de nombreuses activités tout comme de succulents goûters.

Ouverture : tous les mercredis après-midi de 13h45 à 18h.

Des jeux et du matériel sont mis à votre disposition selon les goûts de

chacun.

J'étais là le mercredi 7 novembre et j'ai pu constater que de nombreuses personnes étaient venues à la rencontre et que l'ambiance avait été très conviviale et sympathique.

Nous avons tous discuté autour d'un bon goûter et chacun proposa ses idées : jeux, bricolage, informatique, promenades, gymnastique, piscine, danse, sorties...

Bien sûr chacun a sa vie familiale et ses loisirs particuliers, mais cela est possible de dégager un après-midi. C'est motivant pour tous les participants !

Il n'y a aucune obligation d'assiduité ou de se présenter à des horaires précis, seulement le plaisir de se retrouver et d'être de plus en plus nombreux à faire des suggestions tout en tissant des liens.

La salle est superbe et chacun pourra mettre sa touche personnelle pour une après-midi réussie.

Nous souhaitons tous un succès important à cette réalisation, et nous vous invitons à découvrir ce lieu, de le faire ensuite connaître autour de vous, quel que soit l'âge.

Maria Létizia Faurie



L' AUTOMNE A L' ACCUEIL DE LOISIRS

Nous souhaitons remercier tous les enfants qui ont participé à ces joyeuses vacances d'automne. Durant cinq jours, nous avons pu profiter de l'été Indien. Nous avons expérimenté nos talents d'artistes à l'étang de Lers en réalisant de jolis Land Art et nous nous sommes bien défoulés à la piscine de Saint Girons. Ces vacances ce sont terminées avec un goûter d'Halloween réalisé par nos soins où beaucoup de parents ont répondu présent. Certains sont même venus déguisés ! Ces vacances resteront donc marquées par la convivialité et nous serons heureuses de vous retrouver en février avec si possible du soleil et de la neige pour sortir les luges. A très vite !

Fanny Le Petit et Christelle Héas



LIRE ET FAIRE LIRE

C'est un programme national d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle créé en 1999 à l'initiative de l'écrivain Alexandre Jardin.

Des bénévoles de plus de 50 ans offrent une partie de leur temps libre aux enfants pour stimuler le goût et la lecture et de la littérature. Des séances de lecture sont organisées en petits groupes, une ou plusieurs fois par semaine durant toute l'année scolaire, dans une démarche axée sur le plaisir de lire et la rencontre entre les générations. Cette action culturelle accompagne les enfants dans leur apprentissage de la lecture. Depuis novembre, à l'école de Massat, le mardi matin Christiane Auriac intervient chez les grandes sections et le vendredi après-midi Colette Douillet fait la lecture aux petites et moyennes sections.

Beaucoup de plaisir dans ces moments partagés avec les enfants !

Christiane Auriac et Colette Douillet

POUR NOS TOUT PETITS

Pour répondre aux évolutions des normes, notre lieu d'accueil de jeunes enfants fait peau neuve...en partie !

Dès janvier notre crèche sera dotée de :

- . une nouvelle entrée sécurisée, mieux adaptée avec sas,
- . une salle de réunion,
- . une pièce d'accueil pour les familles,
- . un wc pour personnes handicapées, aménagements indispensables à notre bon fonctionnement.

Ça bouge à la crèche !

Colette Romier



NOUVEAU SUR LE CANTON

VIVRE LE FOOT A MASSAT, EN ATTENTE DE FINANCEMENT... ET DE SOUTIEN !

Antoine, Pedro, Lucas, Enzo, Aaron, Louis et Luka ont fait appel à une demande de subvention, pour améliorer l'aménagement du terrain de foot à Massat, en répondant à un formulaire d'appel à projet jeunes proposé par la MSA.

« Parce qu'on veut pouvoir bien vivre dans notre village et en faire profiter tout le monde, petits, garçons et filles », disent-ils.

Leur ambition est de pouvoir créer un véritable club de football à Massat Ensemble, grâce à un chantier participatif : « Nous souhaitons mettre des filets pare-balls derrière les cages à buts, des barrières sur les cotés, pour que

le ballon ne sorte pas du terrain, qu'il n'aille pas sur la route. Acheter des accessoires pour le football (gants pour le gardien, ballons, maillots personnalisés). Nous aimerions aussi faire le traçage du terrain.

Dans l'attente d'une réponse au financement : nous allons rechercher un chef de chantier et des adultes ayant de l'expérience pour accompagner les jeunes sur la mise en place des barrières, pare-balls. »

Antoine, Pedro et Lucas, porteurs de ce projet, auront besoin de votre soutien pour que ce nouvel aménagement puisse aboutir. Un second formulaire de subvention va être rempli durant l'hiver.



Si vous êtes intéressé par la création d'équipes de foot, ou que vous souhaitez participer à l'avancement du projet : faites nous signe en nous envoyant vos coordonnées.

Contact : A.F.R du Haut-Couserans, secteur jeunesse :
maisondesjeunesdemassat@gmail.com

Elise Kuhn

Coordinatrice projet éducatif local de Massat



LE SAVIEZ VOUS

ASTUCE ECOLO

Nettoyer des tâches de curcuma sur un vêtement
Frottez la tâche au savon de Marseille
Ajoutez y quelques gouttes de citron
Exposez quelques heures au soleil :
la tâche a alors pratiquement disparue !
Complétez si besoin par un lavage en machine
Merci à Silvana pour cette astuce !

Chloé Delage



LA RECETTE DE SAISON

GATEAU AUTRICHIEN : LE BIENENSTICH

Vous avez ramassé des noix ?

Voici une délicieuse recette d'un gâteau aux noix.

Pâte briochée :

500g de farine de type 55 ou 65

1 cube de levure de boulangerie (avec la levure séchée c'est beaucoup moins bon)

250ml de lait (un peu moins pour une farine type 80 ou une farine grossière)

50g de beurre

1 œuf (sinon, on peut rajouter un peu de beurre ou de lait)

50 -100 g de sucre

Mettre la farine dans un plat, creuser un puit au milieu dans lequel émietter la levure, avec 100ml de lait tiédi et une cuillère à soupe de sucre, saupoudrer le reste du sucre sur la farine.

Laisser reposer 15 minutes dans un endroit chauffé, la levure doit être gonflée.

Puis faire fondre le beurre, le laisser refroidir un peu, y ajouter le reste du lait et l'œuf battu, le verser petit à petit

dans le puit, mélanger d'abord à la cuillère puis pétrir à la main afin d'obtenir une pâte lisse, qui décolle des bords du plat.

Laisser gonfler la pâte dans un endroit chauffé pendant une heure minimum.

Garniture :

300g de noix pilées ou concassées

150g de beurre 250g de sucre

3-4 cuillères à soupe de lait

Faire fondre le beurre avec le sucre en remuant avec une cuillère en bois, y ajouter les noix et le lait afin d'obtenir une masse tartinable.

Repétrir légèrement la pâte puis l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une plaque de four beurrée ou garnie de papier sulfurisé. Etaler la garniture puis enfourner à 180 degrés pendant 30-40 minutes, le dessus doit être « bien bronzé »

C'est trop bon !

Annie Benech

LE JOURNAL D ICI

Articles pour le prochain numéro

La sortie du prochain numéro est prévue pour fin mars, donc merci de nous faire parvenir vos articles avant le 11 février 2019, en les signant, et en indiquant un contact.

Par courriel à lejournaldici@yahoo.com

ou sous enveloppe au nom du journal, déposée dans la boîte à lettre de l'ancienne communauté de communes.

Photos p.2 (gui), p. 4 (curcuma) et image feu d'artifices : libre de droit sous licence Créative commons CC - pixabay.com



Réalisé dans le cadre du PEL

Directrice de publication : Marie Sentenac

Comité de rédaction : Agnès,

Carole, Chloé, Denise, Marie et Tina

Graphisme et mise en page Carole

Frauli

Dessin de couverture :

Anne Rigot