

LE JOURNAL D'ICI

Numéro 24
Juillet 2019

Bassin de vie
du massatois

UN JOURNAL PAR ET POUR LES GENS D'ICI

La Ptite Voix "L'autisme est un soleil inversé : ses rayons sont dirigés vers l'intérieur." Christian Bobin

EDITO

C'est l'été et avec le beau temps arrivent les doryphores, mot qui a dans le langage du coin un double-sens, car outre l'insecte mal-aimé, on appelle ainsi les Toulousains qui passent leur été dans "nos" campagnes. Evidemment ce sens est péjoratif et montre le mépris d'une population rurale envers une urbaine. Le tourisme est un thème compliqué, qui a toujours deux faces assez opposées.

Autant c'est agréable de partir en vacances, lâcher prise, découvrir, profiter du beau temps, autant cela peut être harassant de vivre avec le tourisme chez soi, surtout quand on ne travaille pas dans ce secteur.

Même si nous ne sommes pas franchement débordés de touristes, notre quotidien change. Il faut partager le pays, faire la queue dans les magasins du village, redoubler de prudence sur la route en croisant tous ces camping-cars, supporter le bruit des tondeuses le week-end...

Alors tout ce qu'il nous reste à faire, c'est de partager avec empathie : imaginons être un doryphore dans un grand champ de patates bio. On n'est pas bien là ?

Edito	Page 1
Par ci, par là	
Sortir, se cultiver	Page 2
Nos amies les plantes	
	Page 3
Echange, Partage	
	Page 4
Recettes de saison	
Le quiz d'été	
Nouveau sur le canton	
Ailleurs pas loin	
Le Journal d'Ici	

PAR ICI, PAR LA

CONCOURS MAIS OU EST-CE DONC ?

La grand gagnant du concours photo remis en jeu dans notre précédent numéro est monsieur Jean Claude Gaubert, habitant de Biert.

Cinq personnes ont trouvé la bonne réponse mais il a été le plus rapide à reconnaître le hameau Le Magret, sur la commune de Bousсенac.

Photo du gagnant dans le prochain numéro !

CONCOURS SPECIAL ETE

Nous proposons cette formule de concours spéciale été : il s'agit de trouver les deux expressions au mot près qui se sont mélangées pour former cet étrange poème :

La cruche va voyager
Elle qui ménage loin veut
Tant qu'à la fin sa monture se casse à l'eau

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

SORTIR, SE CULTIVER

EXPOSITION PHOTO TEMPS DE POSE

L'expo Temps de Pose est de retour pour l'été dans le jardin de Couleur Café du 11 juillet au 8 septembre.

L'exposition Temps de Pose, c'est un documentaire photographique participatif au long court proposé par Sandrine Rousseau, photographe, sur les choix de vie de 25 habitants de la vallée de Massat. Un documentaire dans lequel chaque participant nous livre, avec son texte et ses propres photos, son parcours, ses émotions, sa quête... un regard sur des tranches de vies atypiques...

Portraits de chaque participant par Sandrine Rousseau.

www.tempsdepose.ariège.com -

Sandrine Rousseau

FESTIVAL MASSAT D'TITS MOMES

Le mercredi 10 juillet, l'équipe de la crèche de l'AFR du Haut-Couserans vous invite à partager avec vos enfants âgés de 0 à 6 ans un moment convivial, de fête et de sourires !

Au programme, deux spectacles, une sieste musicale, des jeux coopératifs, un atelier chant... Les équipes de la médiathèque et de la ludothèque seront aussi présentes ! Cette journée se clôturera par un goûter offert à ces chers bambins.

Rendez-vous à partir de 10h30 au Pouech, l'équipe vous y attendra !!!

Marie Sentenac
Coordinatrice de l'Espace de Vie Sociale (EVS)

JOURNEE MULTIASSOCIATIONS

Dimanche 28 juillet de 10h à 18h sur les allées du Pouech à Massat

. Salon du livre dans la salle des fêtes, une trentaine d'auteurs vous dédicaceront leurs ouvrages (romans, jeunesse, BD, témoignages, histoires...)

Divers ateliers autour du papier pour tous les âges, dessin BD, origami, scrap, carterie etc...

Expositions peinture, aquarelle. Conférences, Médiabus, ludothèque, reliure etc...

. Vide-grenier sur les allées (inscriptions 07.83.40.78.82.)

. à 14h30 concours de pétanque à la mêlée en doublette...

Restaurations sur place.

Renseignements: 06.81.77.52.85. ou 06.07.77.76.80.

Organisé par les comités des fêtes de Biert et Massat, Biert Aoué et le groupe folklorique Les Liadoures.

Denise Loubet

BAL TRAD

Samedi 21 juillet à 21h : Bal trad à Biert sous le vélum du Prat Bézial, avec "Sèm d'aici", musique d'Occitanie, entrée libre, buvette. Organisé par l'association Biert Aoué.

Denise Loubet



FETE DE LA SAINT JEAN



La "Saint-Jean" marque une période importante du cycle annuel de la nature. C'est le solstice d'été mais c'est aussi l'une des meilleures périodes pour la récolte des nombreuses plantes médicinales. C'est à ce moment de l'année que la plupart d'entre-elles sont, tout comme le soleil, à l'apogée de leur rayonnement.

Au solstice d'été, le 21 juin, le soleil atteint le point le plus septentrional le long de l'horizon. Il part pour un long voyage vers le sud jusqu'au solstice d'hiver à la mi-décembre. C'est le jour le plus long de l'année et l'événement est fêté en allumant des feux de joie purificateurs et régénérateurs. Les fêtes païennes du solstice, le 21 juin, furent repoussées symboliquement par l'église au 24 juin fête de Saint Jean-Baptiste.

Pour le rituel de la cueillette, il fallait avoir les pieds nus, que la main ne cueille pas plus que la poignée nécessaire, et pour certaines plantes, il fallait aussi y aller à reculons, ou utiliser la main gauche ou encore être en tenue blanche, voire complètement nu ! Souvent une offrande était déposée au pied de la plante que l'on cueillait.

Les sept plantes sacrées le plus souvent citées sont :

1. Le millepertuis

(*Hypericum perforatum*, Hypéricacées) dit herbe aux mille trous, herbe percée, herbe aux piqûres, chasse-diable, ou herbe de

la saint Jean. C'est la plante symbole de l'astre doré, traversée de lumière par ses mille trous qui soigne les brûlures, crevasses, gerçures, grâce à son huile rouge (macération des sommités florales dans de l'huile) et la dépression en infusion. Attention cependant, car son utilisation est photo sensibilisante, ce qui signifie qu'il ne faut pas s'exposer au soleil si on s'est enduit d'huile au risque de voir le mal empirer !

2. L'armoise

(*Artemisia vulgaris*, Astéracées) dite artémise, herbe de feu, herbe royale, ceinture de saint Jean. La plante (placée sous l'égide d'Artémis, déesse protectrice des femmes) est considérée comme un grand remède gynécologique.

3. La joubarbe

(*Sempervivum tectorum*, Crassulacées) dite artichaut des murailles, barbe de Jupiter, herbe du tonnerre, joubarbe des toits. Connue des Anciens sous le nom d'Aizôon, qui veut dire « toujours vivant », la barbe de Jupiter est considérée comme une plante magique depuis l'Antiquité. La plante posséderait le pouvoir de détourner des maisons la colère du dieu de la foudre.

4. La sauge

(*Salvia officinalis*, Lamiacées) dite herbe sacrée, thé d'Europe. La réputation de cette plante date des Égyptiens. Panacée durant l'époque médiévale (salvia vient de « salvus »=

sain, ou salvare= sauver), sa réputation est alors sans égale. Chez les Gaulois, comme chez tous les peuples anciens, elle était considérée comme une plante merveilleuse, capable de guérir toutes les maladies.

5. La verveine

(*Verbena officinalis*, Verbénacées) herbe à tous les maux, guérit-tout, mais aussi herbe des sorcières. C'est une plante sacrée de la Gaule, on lui attribuait de nombreuses vertus. Ce n'est pas la verveine odorante que l'on boit en tisane, mais une petite plante discrète de nos prairies.

6. Le lierre terrestre

(*Glechoma hederacea*, Lamiacées) dit couronne de terre ou courroie de saint Jean tant il rampe et s'allonge dans les bois et les haies pour porter ses délicates tiges à fleurs violettes vers la lumière. C'est surtout une plante expectorante, bonne pour les affections des bronches.

7. L'achillée millefeuille

(*Achillea millefolium*, Astéracées) dite herbe au charpentier, herbe aux coupures, herbe aux soldats ou herbe des guerriers, plante aux vertus cicatrisantes très prisée par Achille et ses guerriers qui en extrayaient le suc frais pour guérir leurs blessures.

Alors pour le solstice, n'oubliez pas votre panier et bonne cueillette !

Sonia Dubes -
contact@champdespossibles.fr



JOURNEE EMPREINTES

Le 1er mai, à Massat a eu lieu la journée « Empreintes » à la salle des fêtes.

Particulièrement intéressés par le parcours botanique sensoriel proposé par l'association « le Champ des possibles », le matin les participants ont découvert que les plantes rencontrées sur le chemin ont beaucoup plus de bienfaits qu'ils ne pensaient. Ce ne sont pas seulement des herbes envahissantes (exemples : gaillet gratteron, ortie, bourache, pissenlit ...), ce sont des plantes sauvages comestibles et médicinales qui poussent aux environs et dans nos jardins.

Le midi, à l'ombre des platanes, nous avons pu déguster de belles assiettes préparées par Peter. Qui venaient bien à propos car composées de ces mêmes fleurs vues le matin même. Cet été, les

assiettes seront bien colorées et gustatives parsemées de pétales ! L'après-midi, l'exploration du thème de l'empreinte a conquis toutes les générations. Des empreintes végétales sur de l'argile comme sur du tissu (technique du Tatakizomé) permet la constitution d'un herbier original, sans oublier l'herbier traditionnel. Chacun a pu repartir avec sa création.

En permanence, chacun pouvait consulter des photos et des ouvrages (rassemblés par le club des aînés) montrant l'évolution du paysage de Massat et ses alentours, ce fût l'occasion d'échanges bien riches. Il y a eu bien d'autres activités...comme la danse du pissenlit regroupant petits et grands, ou encore la conférence sur le possible recyclage de nos « pipis, cacas ».



Comment utiliser un fertilisant naturel, écologique, gratuit et toujours disponible... !?

Dans la salle, nous avons pu découvrir aussi des travaux d'élèves de l'école de Massat, et des textes sur les us et coutumes du 1er mai.

Les anciens du club des aînés ont participé avec joie à cette journée !

Colette Douillet



LA FAUX

Avec les beaux jours, c'est le moment de penser à la faux. Depuis plus de vingt ans, j'ai abandonné la débroussailleuse. Je soigne et j'entretiens à la faux un hectare, faisant six à sept cents kilos d'excellent foin, pour mes deux chèvres.

Si tu me lis, j'aimerais partager avec toi le bonheur de prendre la faux, dans la fraîcheur du petit matin (car la faux coupe mieux quand l'herbe est mouillée, contrairement à la débrou qui aime le chaud et le sec) et profiter du chant des oiseaux, du murmure du torrent dans la vallée, du parfum du foin fraîchement coupé et du crissement caractéristique de la faux qui fait bien son travail.

Faucher, quand l'on sait s'y prendre, c'est une promenade. Pour cela, il faut bien choisir et préparer son matériel. Donc des bons outils en très bon état.

Faux ou fauchon ?

Apparemment identiques, les deux outils diffèrent ainsi que leur usage :



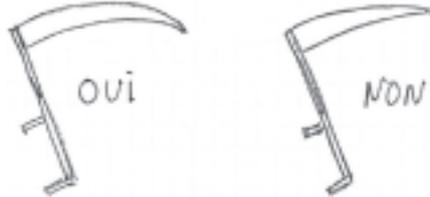
Photo : Carole Frauli

. le fauchon a une lame épaisse et sert plutôt à couper ronces, broussailles et fougères, ...

. la faux a une lame peu épaisse et sert à couper l'herbe exclusivement.

Choisir la faux

Le choix de la meilleure faux possible est essentiel pour la suite. Il existe différentes longueurs de lame, pour débiter, une longueur de 60 ou 65 cm convient. Il semble que les faux autrichiennes soient les meilleures, on en trouve à la quincaillerie de Massat.



Lame peu épaisse légèrement arrondie et bombée

Le matériel d'affutage

Pour un fauchage efficace, facile et agréable, la lame doit être parfaitement affûtée à l'aide de trois outils : l'enclumette, le marteau et la pierre

. L'enclumette : pièce de fer dont une extrémité est pointue pour être enfoncée dans le sol ou dans un billot et l'autre aplatie où l'on applique la lame pour la taper (on peut aussi utiliser un coin en bon état planté dans le billot).

. Le marteau : le mieux à tête ronde et un peu bombée

. La pierre naturelle, comme celle de Saurat.

Taper la faux

C'est le secret pour obtenir un parfait tranchant. Cela consiste à obtenir une surface très fine en bordure de lame sur un à deux millimètres de large. Cette partie fine pourra ensuite être facilement affûtée avec la pierre. Poser le bord de la lame sur l'enclumette et taper, attention de ne pas fendiller la lame en tapant trop fortement.

Le manche

En bois ou en fer. Ceux style fer/alu sont légers et les poignées sont réglables.

Le fauchage

On fauche mieux quand l'herbe est mouillée ou humide. La lame ne décolle pas du sol mais glisse dessus à l'aller comme au retour. Passer la pierre très souvent. Faire un petit mouvement dans les débuts. Si la faux coupe bien, on entend le "greu !!!" ou crissement caractéristique.

Avec un petit investissement de départ, on a de quoi faucher pendant de nombreuses années. Plus besoin d'acheter fil, huile, essence, d'aller chez le réparateur, de s'équiper en tenue spéciale... de respirer la fumée, de supporter le bruit du moteur...

En fauchant, on profite pleinement de la nature, sons, odeurs, paysage, calme ; ça fait vraiment du bien, c'est méditatif, c'est ZEN !!!

Bon fauchage !

Patrick Sabarros

PS : Aussi des infos sur le net avec, entre autres, www.faulx.info

MASSAT'ROC MASSA'TROC

En vous promenant, en allant faire vos courses aux marchés de Massat... en direction de la place de l'église, vous rencontrez peut être :

Un espace d'échange, de partage, de discussions et de troc.

Il est proposé et ouvert à tous le jeudi et le dimanche matin (excepté en cas de mauvais temps).

Dans un but de revenir à une vie de village plus locale, plus autonome, nous avons cherché un moyen de mettre les habitants en relation afin de favoriser une participation collective (échanges d'idées, de savoir-faire, de biens et services, et encore des débats, discussions autour de la transition énergétique, économique, écologique et relationnelle).

Bienvenus à ceux qui souhaitent



apporter de nouvelles idées pour animer ce stand, à ceux qui aimeraient s'impliquer dans un ou plusieurs projets locaux, à ceux qui voudraient proposer ou demander un service, à ceux qui désirent tout simplement échanger, discuter afin de pouvoir s'appuyer de l'écoute et parfois même du soutien.

Tristan Fouilloux, Elise Khun et Olivier Stréby

CE MI FEVRIER

J'étais bien campé
Un temps à l'abri
D'un torride midi.

Pas un passereau
Pas un brin d'insecte
Pour agiter l'eau
Source de ma sieste.

Précédent l'oubli
Ces mots sont écrits
Sans un son perçu
D'un vivant venu.

Ah, si, Bsz, Bzs Bsz ;
Ouf, c'est reparti !

Futurophil
(Philippe Chardon)

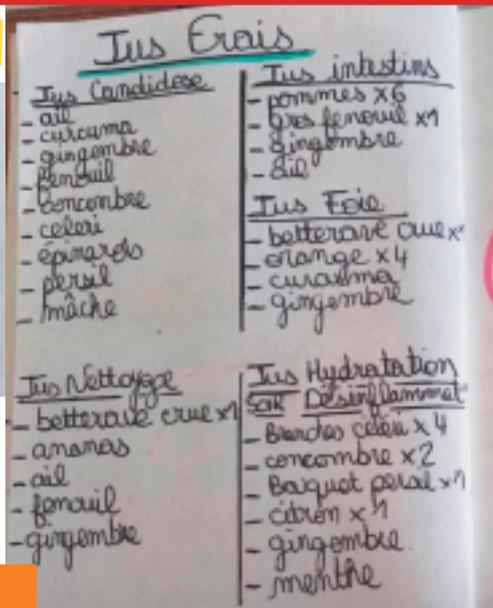




DELICIEUX JUS FRAIS



Proposé par
Sandra Baronnet



LE QUIZ D'ÉTÉ !

a. Comment se dit été, en différentes langues ? Reliez chaque mot à sa langue

natsu	basque
ested	ancien français
uda	irlandais
Summer	italien
estate	japonais
samhradh	luxembourgeois
letni	polonais

b. En quelle année est instaurée l'heure d'été en France, ainsi que dans deux autres pays ?

1916 1922 1964

c. Par quel trio de pays, dans l'ordre chronologique ?

Uruguay, France, Belgique
 Allemagne, Royaume-Uni, France
 France, Royaume-Uni, Suisse

d. Quel adjectif manque à cette pensée de Jules Jouy, poète et chansonnier du 19^e siècle ?

"Voici l'été : épousez une femme"

e. Quel groupe français chantait Voilà l'été en 1988 ?

Concocté par Carole Frauli

Les réponses...



a. ested = ancien français, estate = italien, letni = polonais, natsu = japonais, samhradh = irlandais, Summer = luxembourgeois, uda = basque
 b. 1916 c. Allemagne, Royaume-Uni, France
 d. ombageuse
 e. Les Négresses vertes

LESSIVE DE LIERRE

Ingrédients

- . 75 feuilles de lierre grim pant
- . 1 litre d'eau

Cueillez et nettoyez les feuilles fraîchement glanées à l'eau claire. Plongez-les dans l'eau d'une casserole après les avoir froissées à la main (cette action permettra de libérer plus facilement la saponine qu'elles contiennent).

Portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes environ, avec couvercle. Laissez gentiment refroidir et macérer toute une nuit, sans ôter le couvercle.

Filtrez à l'aide d'une étamine (un voile à confiture) en prenant soin de bien presser les feuilles. Embouteillez votre lessive végétale qui se conservera un mois.

3 en 1, la décoction de lierre non contente de pouvoir détacher le linge peut également servir de liquide vaisselle et de shampoing d'appoint.

Dosage : l'équivalent d'un bouchon de cette lessive concentrée suffit à détacher le linge.

Sonia Dubes - contact@champdespossibles.fr

AILLEURS PAS LOIN...

UN DIMANCHE POUR SALAU



Le 7 Juillet à Salau

11h Spectacle jeune public.

15h Conférence Nicolas Sersiron: l'aspect financier de l'extractivisme.

17h Film/doc. Les sentinelles de Pierre Pézerat - "Entre les images, Rouge Productions"

Balade à Salau, stands associatifs, soirée sous chapiteau, concerts, théâtre et d'autres surprises.

Buvette et restauration sur place.

Renseignements : www.stopminesalau.com

Direction Seix puis Pont de la Taule puis route longeant le

Salat, traverser Couflens et arrivée à Salau.

Martine Linotte

NOUVEAU SUR LE MASSATOIS

ASSOCIATION PATATES

L'association « paTates » a été créée l'an dernier en lien avec la Mairie de Massat, afin de réorganiser et redynamiser les marchés de Massat.

Nous faisons un appel aux artisans, aux producteurs locaux. Venez nous rencontrer !

Malheureusement, la place de l'église est souvent encombrée de voitures qui empêchent les stands de se déployer. Aidez nous à garder cet espace réservé aux marchés le jeudi et le dimanche matin, en communiquant à vos proches et connaissances la nécessité de respecter le stationnement.

Anais et Will Gomez

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 et en indiquant un contact.

Avant le 30 août par courriel à : lejournaldici@yahoo.com

ou sous enveloppe au nom du journal dans la boîte à lettre de l'EVS, route du col de Port à Massat (même boîte à lettres que la médiathèque).

Réalisé dans le cadre du PEL

Directrice de publication : Marie Sentenac

Comité de rédaction : Chloé Delage, Carole Frauli,

Denise Loubet, Tina Pflug, Agnès Viry

Graphisme et mise en page : Carole Frauli

Dessin de couverture : Anne Rigot

