

LE JOURNAL D'ICI

Numéro 8
Octobre 2014

Canton de Massat

UN JOURNAL PAR ET POUR LES GENS D'ICI

C'est pendant que le vieux seau est encore là qu'il faut en fabriquer un neuf.
Proverbe touareg

EDITO

Vous trouvez qu'il n'y a plus de saisons, que l'été n'a pas été suffisamment chaud ? C'est vrai, qui n'a pas échangé cette fameuse réplique "quel temps, vraiment !". Certes, la période estivale est passée, ne laissant que très peu de souvenirs de beaux jours. Cependant nous pouvons nous réjouir de ce mois de septembre éclatant et nous souvenir que le temps comme "la vie est une météo imprévisible" (C. Lelouch). Prenez donc un peu de recul et voyez ce qui dans la nature s'offre à vous car voici un numéro du Journal d'Ici que le temps n'altèrera pas...

- . Edito
- . Par ci, par là
- . Sortir, se cultiver Page 2
- . Nos amies les plantes
- . Echange, partage
- . Le Saviez-vous ? Page 3
- . Mur d'expression
- . La Parole aux enfants Page 4
- . Vie associative
- . Tous en Cuisine !
- . Nouveau sur le canton

PAR ICI, PAR LA

HISTOIRE DE LIEUX

Comme chaque trimestre, nous vous proposons de découvrir l'histoire du nom d'un lieu de notre canton: hameau, village, lieu dit. Très surprenant !

Le Port

Pourquoi, dans notre belle région montagneuse, un village s'appelle-t-il Le Port ? Nul plan d'eau à proximité pour y embarquer. Il y a bien quelques ports, mais ceux-là se trouvent en montagne et leur nom provient du latin portus (ouverture, passage) et désignent un col ou un passage. Parmi les exemples les plus proches le Port de l'Hers, le col de Port (qui signifie donc le col du col !). Alors pourquoi un village situé en fond de vallée s'appelle-t-il Le Port ? Une petite voix

m'a soufflé que cela pourrait provenir de " a pòrt de carretèr ", qui se traduit par " là où la charrette s'arrête". Arrivé à Le Port il fallait donc continuer sa route à pied. D'ailleurs, la route du port de l'Hers date du milieu des années 60 et celle du col d'Agnès des années 70. Alors si votre route vous conduit à Le Port, laissez votre véhicule et embarquez sur un des nombreux chemins de randonnée qui sillonnent les environs.
Agnès V.

CONCOURS MAIS OU EST-CE DONC ?

Comme dans les numéros précédents, il s'agit de reconnaître le lieu et la commune de notre canton où a été prise la photo ci-contre.

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



Le gagnant du concours précédent est Chem, toutes nos félicitations !

La réponse était : détail du calvaire sur la commune de Biert. Il a été réalisé en 1938 par l'abbé Siméon Daran, qui était également sculpteur. Chem ne peut pas participer au concours paru dans ce n°.

Pour envoyer vos réponses :

- . chloe.delage@orange.fr, ou
- . sous enveloppe (boîte à lettre de la cté de communes, ou Jardin des 7 Vallées).

N'oubliez pas de mentionner la date de réponse, votre nom et un numéro de tél ou courriel.

SORTIR, SE CULTIVER

CET AUTOMNE A LA MEDIATHEQUE DE SOULAN

Musiques en si, musiques en la...

Samedi 25 octobre à 21h à la médiathèque de Soulan : duo Lakhdar Hanou (oud) et Jiang Nan (cithare guzheng) pour un concert aux notes orientales.

Le mois du film documentaire

Samedi 8 novembre à 21h à la médiathèque de Soulan, projection-débat autour du film de Marc Khande « Recherche zone blanche désespérément ». Le débat sera animé par le réalisateur du film et Marine Richard, électrosensible.

Ces animations sont gratuites, et réalisées en partenariat avec le Conseil Général.

PERBIELLE ?

Samedi 1er novembre à 20h30 à l'école de Massat, les Liadoures organisent une Perbielle, veillée comme autrefois autour du feu de cheminée avec châtaignes et douceurs. Entrée gratuite. Musiciens, apportez vos instruments. Renseignements 06.03.25.84.07

TELETHON 2014 A MASSAT

Repas dansant à la mairie de Massat

Samedi 8 novembre 2014

Adultes 18€, enfants 12€, bal seul 5€

Réservation avant le 5 novembre à l'office du tourisme de Massat - 05.61.96.92.76

Stand au profit du Téléthon

Samedi 6 et dimanche 7 décembre

Sur la place de l'église à Massat

Vente de pâtisseries, crêpes, décorations de Noël, bougies, cartes, cadeaux, réalisés dans les ateliers de loisirs créatifs.

(Ateliers ouverts à tous samedi 11 oct et 1er nov. de 14h-18h au réfectoire de l'école de Massat)

Tombola avec un jambon à gagner

Renseignements 06.03.25.84.07





Nous allons ensemble aborder un sujet que tous nous connaissons plus ou moins. Soigner les petits maux quotidiens avec la nature environnante dont nous faisons partie. Nous allons donc parler peu à peu de quelques plantes connues par presque tous.

Ne nous imaginons pas guérir forcément immédiatement parce que nous buvons des tisanes. Les plantes nécessitent notre participation active dans le processus de retour à la santé. Tout cela demande du temps, de la patience et de la persévérance.

En premier, nous devons coopérer à notre rétablissement

en cherchant à comprendre le pourquoi de notre maladie car si nous sommes malade c'est qu'il y a une raison profonde. La maladie est le signe d'un dysfonctionnement. Elle est là pour nous dire : « Le corps a ses raisons. Le mal a dit : Maintenant, stoppe, réfléchis, observe, regarde, écoute ! Et change quelque chose dans ta vie de tous les jours. La vie est une sorte d'équilibre qu'il faut garder, équilibrer entre le ciel et la terre, en quelque sorte, entre les autres et soi-même, également. N'oublie pas, les plantes et

la nature toute entière sont prêts à t'y aider. L'humain n'est pas le seul être vivant évolué. Il n'est pas seul et abandonné dans l'univers. Avec les plantes, il ne s'agit plus de seulement tuer un microbe mais aussi de s'élever soi-même. Et surtout n'oublie pas : petit à petit l'oiseau fait son nid. »

Donc en même temps que de boire des tisanes, essayons d'avoir une bonne hygiène de vie ainsi qu'une bonne hygiène alimentaire et aussi spirituelle, ce qui veut dire être positif. Cela aidera. Car il se peut que si nous abusons des boissons alcoolisées, des tabac, sucre, viande, ou cuisine trop grasse, que si nous avons trop souvent tendance aux pensées négatives, les tisanes que nous buvons restent inefficaces et nous dirons alors « Les plantes, ça ne marche pas ! Ce sont des remèdes de bonnes femmes ! »

Et cela est normal car ces abus malmènent le corps et contrarient les effets bénéfiques qu'auraient dû avoir les plantes. Dans une certaine mesure, nous sommes libres de nos choix et elles aussi.

Il est également difficile d'utiliser les plantes pour se soigner si l'on prend déjà des médicaments chimiques. Dans

ce cas, il est indispensable d'en parler à son médecin pour connaître les interactions entre les substances chimiques des médicaments et des plantes qu'on désire utiliser.

Le bon usage

De la même façon, si vous mélangez des plantes qui ne vont pas ensemble ou qui ont des actions contraires, ou que vous faites bouillir ou infuser trop longtemps certaines plantes qui ne le supportent pas comme la sauge, la mélisse, la saponaire par exemple ou que l'on utilise des plantes mal séchées, mal conservées, cela peut avoir de mauvais résultats. Ou encore si l'on utilise n'importe quel ustensile pour fabriquer tisanes, huiles ou onguents de plantes (l'inox et le verre vont très bien).

Les plantes n'aiment pas, tout comme nous, être négligées et utilisées n'importe comment.

Dans les prochains numéros, nous verrons les bonnes pratiques plus en détail : comment récolter, faire sécher les plantes, les différences entre infusions et décoctions, etc...



ECHANGE PARTAGE

LA RONCE, UNE ACCROCHEUSE DE TALENT

La ronce est une épineuse protectrice qui nous régale de ses baies colorées. Son couvert abrite une faune riche et de nombreux oiseaux et petits mammifères y grandissent en sécurité. Les jeunes arbres sont préservés des dents des grands herbivores et en quelques décennies le roncier laissera place à un couvert forestier. Envahissante, elle demande beaucoup d'assiduité pour être contrôlée. En la taillant en fin d'été, on empêche les jeunes pousses de prendre racine et nos efforts seront récompensés, à condition toutefois de les réitérer régulièrement. D'ailleurs si la ronce est si vigoureuse, c'est qu'elle prospère sur un terrain fertile et sa présence contribue à améliorer les

qualités du sol.

Les jeunes pousses et les feuilles sont astringentes et leur infusion soigne les maux de gorge et la toux. Au premier gratouillis au fond de la gorge, je fais un gargarisme de feuilles de ronce évitant ainsi l'installation de la toux.

L'utilisation artisanale la plus populaire est la fabrication de liens avec les tiges. Elles sont récoltées en hiver puis on enlève les épines avec un couteau ou un gant de cuir. Elles peuvent ensuite être refendues au couteau en prenant soin de préserver les fibres végétales puis la moelle est retirée. Le lien obtenu, souple et robuste permet d'attacher des tomates à leur tuteur, lier des rameaux pour la fabrication de balais, fixer les

chaumes aux toitures et coudre ensemble des boudins de paille de seigle pour fabriquer des paniers étanches. Les apprentis vanniers pourront plus simplement recouvrir un cercle de gros fil de fer avec de la paille qui sera ensuite maintenue par un lien de ronce. L'anneau obtenu sera lancé sur des cibles telles des piquets plantés en terre.

Agnès V.



DE LA COULEUR DANS LES JARDINS

Envie de couleurs dans vos jardins blancs pendant l'hiver ? Alors, voilà une idée magnifique, super simple et impressionnante :

Remplissez des ballons avec de l'eau et des colorants alimentaires, laissez-les geler dehors pendant une nuit. Après, il ne vous reste plus qu'à enlever les ballons et voilà, des énormes billes glacées pour décorer vos entrées, escaliers ou jardins !



Anja



LE DICTON DE LA SAISON
Mouche qui pète
Colle à la tapette



Dessin de Taeko

LE SAVIEZ VOUS

CENDRILLON ROULAIT-ELLE EN CITROUILLE OU EN POTIRON ?

Tous les amateurs de contes ayant vu le célèbre dessin animé moderne penseraient "citrouille", bien sûr. Que nenni !

Il faut savoir que cette histoire de citrouille transformée en carrosse ne se retrouve que dans la version de Cendrillon écrite par Charles Perrault en 1697. C'est pourtant cette version qui a été utilisée par les célèbres studios Disney pour créer le dessin animé que nous connaissons si bien, à tel point qu'elle est souvent devenue l'unique version connue aujourd'hui. A l'origine, dans le conte de Perrault, il s'agit bien d'une citrouille - courge de taille moyenne, ronde et orangée

- car bien plus courante à cette époque que le potiron. Hors, en anglais, "pumpkin" désigne à la fois une citrouille et un potiron - le plus gros des cucurbitacées (cucurbita maxima en latin), le fruit sculpté par les américains pour Halloween. Placé devant ce choix de dessiner un pumpkin qui se transforme ensuite en carrosse pour aller au bal, le dessinateur de Disney a opté pour un potiron, dont la forme a dû l'inspirer davantage. Depuis, nous autres francophones avons mis le nom de citrouille sur l'image d'un potiron. Les erreurs de traduction ont plus d'une fois changé la face du monde ! CF

LES PAUVRES !

Les monégasques n'ont pas le droit de jouer dans les casinos de la principauté de Monaco.

source : www.legimonaco.mc

CLIC, CLIC, CLIC

Selon les statistiques, toutes les deux minutes aujourd'hui nous prenons autant de photos qu'on en a prises tout au long du 19ème siècle.



MUR D'EXPRESSION

DES NOUVELLES DU PROJET PHOTOGRAPHIQUE TEMPS DE POSES

Ce projet recense aujourd'hui 14 participants. Suite à la journée de la photographie qui a eu lieu à l'église de Biert au mois de juillet, de très nombreux visiteurs sont venus voir l'exposition (plus de 230 !) et une poignée de personnes, intriguées, voire intéressées... devraient même rejoindre le projet.

Rappel rapide du projet

Chaque participant prend des photos de ce qui lui est important dans son quotidien et ainsi représente « son univers » en images. L'importance est mise sur le contenu

des photos plus que sur leurs côtés esthétiques... tout le monde est donc capable de participer. Ensuite un grand poster des photos sélectionnées est fait avec Sandrine. En parallèle, chaque participant écrit un texte pour illustrer ses images. Les thèmes du texte : pourquoi ce choix de vie, ses motivations, le descriptif de son quotidien, les défis ou difficultés qu'il peut représenter.

L'idée finale : montrer les contrastes, richesses et complexités de vies des habitants du canton sous forme d'exposition dans un premier temps voir même d'ouvrage si le projet recense assez de participants...

Contact : Sandrine au 06 32 60 30 42 - sandrine.rousseau14@orange.fr

TEMPS DE POSES VERSION JEUNES

TA VIE EN IMAGE, crée ton propre poster...

Le point de vue des jeunes sur leurs vies ici est aussi important et nous les invitons par ce projet à s'exprimer à travers leurs images, leurs mots et la création de leur poster.

Avec l'aide d'une photographe, apprend à composer, choisir et mettre en forme tes photos... Ce projet te permettra d'affiner ton regard photographique et de te familiariser avec les techniques de photomontage sur Photoshop. Les séances sont individuelles ou par 2 ou 3 selon les affinités, si tu souhaites la compagnie de tes ami(e)s.

LE COIN DES BLAGUES

Une mère dit à son garçon :

- N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.

- Bon, alors moi, plus tard je serai marin !

Une femme discute avec une amie :

- "J'ai un mari en or."

L'autre lui répond :

"Moi, le mien, il est en taule."

Aujourd'hui j'ai raconté à mon petit fils les grands changements depuis que moi, son grand-père, j'étais un enfant.

- Regarde, quand j'étais enfant comme tu l'es maintenant, ma maman m'envoyait à l'épicerie du coin avec 5 francs, ce qui représente aujourd'hui 75 centimes d'euro, pour faire les courses.

Je revenais à la maison avec une plaquette de beurre, un litre de lait, un sac de patates, un morceau de fromage, un paquet de sucre, une baguette et une douzaine d'œufs !!!

Et mon petit fils m'a répondu :

- Oui, mais Papi, à ton époque, il n'y avait pas de caméras de surveillance !!

LA PAROLE AUX ENFANTS

MASSAT ET SES SPORTS

Par Louna

Notre village est un endroit où l'on peut pratiquer bon nombre de sports comme le ski, le vélo et la pêche. Il y a un endroit où la balade est plus que plaisante : l'Etang de l'Hers. Un endroit magique.

C'est un des deux gisements de lherzolite, les deux seuls gisements au monde. Là bas il y a de la réglisse, mmmhm, des gentianes bleues et des nénuphars. On peut aussi y pratiquer la pêche, il y a des truites fario, des truites arc-en-ciel et des

saumons, c'est ouvert du 1er mai au 5 octobre. En hiver, on peut aussi faire du sport comme du ski et les balades en raquette. Bref, si on veut avoir de beaux muscles, il faut venir en vacances à Massat ! On peut aussi faire de l'équitation au centre équestre « la Souleille » entre Biert et Massat. Des fois, on fait de l'obstacle ou des balades mais le plus souvent, on fait du galop ou de la voltige. Donc on peut passer de vraiment bonnes vacances à Massat... ou partout en Ariège !



Pour sa 3ème année d'existence, l'association Massathuma continue de se développer. Il y avait 46 adhérents en 2012, 71 en 2013 et 103 aujourd'hui. Toutes ces adhésions ajoutées à la recette de la fête du 7 août au camping et à la générosité de l'entreprise locale MCR, font que l'objectif pour 2015 est atteint. Les 4000 euros collectés serviront cet hiver à clôturer le grand jardin de Touba de 4,5 hectares.

Si d'autres personnes souhaitent grossir le nombre de bienfaiteurs pour ce village de Casamance, une petite permanence est ouverte tous les jeudis entre 18 et 19 heures jusqu'à fin octobre, au camping. Vous pourrez à cette occasion visionner le film des actions 2014. Vous pouvez consulter aussi notre page Facebook Massathuma. Merci à tous pour votre implication et votre générosité. L'équipe de Massathuma
Renseignements : Christian au 06.85.90.38.41

TOUS EN CUISINE !

POTIRON FARCI

J'aurais bien aimé avoir des grosses tomates dans mon jardin, mais le temps cet été ne voulait pas participer à la création des légumes méditerranéens. Mais ce qui pousse toujours dans nos jardins ariégeois, ce sont les potirons et potimarrons. Si vous aussi, vous en avez plein chez vous, essayez cette recette. La présentation est top, mais surtout un délice culinaire d'automne !

Ingrédients

- 1 gros potiron ou 2 plus petits
- 1 noisette d'huile de noix de coco, ghee* ou d'huile d'olive
- Coupez un trou sur le dessus de la citrouille, façonnez un « couvercle ». Videz-le de ses graines et de la pulpe. Frottez l'intérieur avec de l'huile. Maintenant, il est prêt à être farci.

Farce

- 1,5 tasse de quinoa blanc ou d'une autre céréale
- 1 grosse noix d'huile de noix de coco, ghee* ou d'huile d'olive
- 2 gros oignons, hachés finement
- 250 g de marrons coupés en dés
- 1 poignée de champignons
- 2 grosses tiges de chou frisé, équeutées et hachées finement
- 3 cuillères à soupe de vin blanc ou de l'eau
- 1 cuillère à café de thym séché
- sel de mer et poivre
- 100 g de canneberges (fraîches, congelées ou séchées)
- 1 poignée d'amandes crues, hachées grossièrement (utilisation de graines de citrouille pour une alternative sans noix)
- Persil plat finement haché (en gardez un peu pour la décoration finale)
- 150 g de chèvre ou feta (fromage de brebis)
- * beurre clarifié indien

Préchauffer le four à 200 ° C.

Placez le quinoa dans une passoire et versez dessus de l'eau chaude. Rincez et égouttez. Couvrir avec 3 tasses d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, réduire immédiatement le feu et laissez mijoter doucement pendant 10 mn. Retirez-le du feu, couvrez-le et laissez-le reposer pendant 10 mn. Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites revenir les oignons, les champignons et le chou pour quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le vin, le thym, le sel et le poivre et faites cuire le tout pendant environ 5 mn de plus. Lorsque le liquide est presque évaporé, ajouter les canneberges, les amandes, le persil et mélangez. Goûtez et rectifiez les saveurs. Baissez le feu, retirez la poêle du feu et ajoutez le quinoa. Maintenant, ajoutez le fromage feta émiétté, mélangez. Remplissez le potiron avec la farce. Placez le couvercle du potiron sur le dessus et faites cuire le tout au four pendant environ une heure (plus ou moins, suivant la taille de la courge). Vérifiez la chair du potiron avec un couteau de temps en temps et remuez la farce avec une cuillère. Le potiron farci est prêt lorsque la peau est dorée et pétillante et la chair douce. Garnissez-le avec le persil.
Bon appétit !
Anja



Anne R.

LE JOURNAL D'ICI

Nous remercions l'office du tourisme pour les informations concernant les associations et activités du canton, rappelons que vous pouvez y trouver toutes les infos détaillées . www.tourisme-massat.com

La parole aux enfants

Le Journal d'Ici souhaite encourager les enfants à se lancer et à proposer des articles : un livre, une musique, une sortie, que vous avez aimé. Un sujet dont vous souhaitez parler, qui vous a intéressé, surpris ou déçu. Lancez vous !

Articles pour le prochain numéro

Il est prévu pour début mars, donc merci de nous faire parvenir vos articles avant le 15 janvier, soit par mail à chloe.delage@orange.fr, soit sur papier dans la nouvelle boîte aux lettres, qui sera installée rue Faur (près du Maxil's) pour y glisser vos articles si vous ne disposez pas d'Internet.

NOUVEAU SUR LE CANTON

UN CLUB DE JEUX SE CREE A MASSAT !

Inédit, nouveau.....

Depuis le 2 octobre, vous pouvez nous rejoindre pour des soirées jeux de plateaux, jeux de rôles... Adultes, lycéens et collégiens... Rendez-vous tous les jeudis à partir de 20h à la salle de la mairie de Massat. Annaïck, Kasta et Trambert

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
Dessins : David Huys et Anne Rigot
Financé par la CAF et la communauté de communes du canton de Massat

