



Comment agir contre le réchauffement climatique ?

Avec l'application 90 jours : soyez le changement climatique !



Le Parc s'associe à « 90 jours » pour accompagner les habitants à passer à l'action ! « 90 jours » c'est une application pour smartphone qui vous accompagne au quotidien pour mettre en pratique votre prise de conscience. Vous êtes au courant que la planète va mal. Vous voudriez faire quelque chose, mais vous ne savez pas par où commencer ? Et surtout, vous êtes déjà découragé-e ? À partir d'un court questionnaire, « 90 jours » identifie votre niveau d'implication et vos thématiques de prédilection pour vous proposer un 1^{er} pas sur mesure.

Ensuite, on vous aide à tenir votre défi, un peu à la manière d'un coach sportif. Quand votre premier défi est réussi, on vous propose le suivant, et ainsi de suite. L'objectif est de vous faire réussir 10 à 15 défis en 90 jours.

Une fois l'application téléchargée, vous pouvez prendre contact avec Melvin Deljehier chargé de mission transition énergétique au Parc naturel régional de l'Avesnois pour recevoir gratuitement un sac réutilisable contenant toute une série d'objets et de documentation ex : savon au lait d'ânesse, liste des AMAP et producteurs du territoire, stop pub... pour vous aider à relever les défis proposés.

Quelques défis à relever :

- Je branche mes appareils électriques sur une multiprise avec interrupteur
- J'affiche le calendrier des fruits et légumes de saison dans ma cuisine
- Je colle (enfin) un autocollant STOP-PUB sur ma boîte aux lettres
- J'achète un sac de course réutilisable et transportable

Pour en savoir plus ou pour recevoir votre sac réutilisable, garni d'une série d'objets et de documents, connectez-vous sur notre site internet www.parc-naturel-avesnois.com ou contactez Melvin Deljehier au 03 27 21 49 51.



Le Parc naturel régional de l'Avesnois – cour de l'abbaye 59550 Maroilles.

Tel : 03 27 77 51 60 - contact@parc-naturel-avesnois.fr.

Vous souhaitez en savoir plus sur les actions et missions du Parc : www.parc-naturel-avesnois.fr

Photos : © PNRA



La Grande Marguerite



A l'énoncé de « Grande Marguerite », tout le monde visualise parfaitement une grande fleur jaune et blanche. En fait, il ne s'agit pas d'une fleur mais d'un bouquet de fleurs, d'une inflorescence si l'on emploie le terme botanique approprié ! Ce que l'on assimile à une fleur est en fait un ensemble de plusieurs dizaines de fleurs jaunes au centre et de fleurs blanches à la périphérie.

A l'énoncé de « Grande Marguerite », tout le monde la situe bien volontiers dans une prairie. Si ce fut ordinaire à une époque, ça l'est beaucoup moins aujourd'hui. La Grande Marguerite ne supporte ni pâturage, ni fertilisation. Sa disparition des prairies révèle une régression des surfaces de prairies de fauche peu amendées, milieu de vie d'une multitude de plantes et d'animaux.

Que puis-je faire pour améliorer la connaissance et protéger la Grande Marguerite ?

Le Conservatoire Botanique National de Bailleul a engagé, après « Gui est là ? », un second **inventaire participatif intitulé « Marguerite sauvage est dans le pré ? »**. En signalant vos observations de Grande Marguerite vous indiquez la présence de prairies en bon état écologique et cette connaissance est indispensable à leur conservation.

Participer à ce suivi, c'est agir pour la biodiversité de l'Avesnois !

Pour participer : www.margueriteestdanslepre.org



Construire un hôtel à insectes



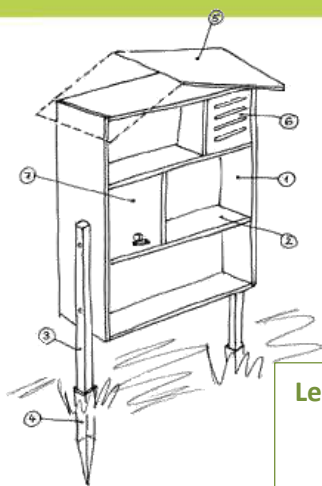
Les hôtels à insectes offrent un abri aux « insectes auxiliaires » pour leur permettre de passer l'hiver et de se reproduire. Les « insectes auxiliaires » assurent une lutte efficace contre les ravageurs des jardins. Ils favorisent et pollinisent les plantes, fleurs et fruits.

Ces abris, permettent aux jardiniers de gérer plus naturellement leur potager. L'arrivée des « insectes auxiliaires » évite l'utilisation des produits phytosanitaires qui sont un danger pour l'environnement et la santé. Les hôtels à insectes sont plus efficaces s'ils sont proches de haies, composées d'essences locales, et de zones d'herbes fauchées une à deux fois durant l'été.

Ce qu'il vous faut :

Des planches, de préférence, d'une essence de bois durable : mélèze, douglas ou châtaignier. Vous aurez besoin de 10,22 mètres de longueur totale de planches de 22 cm de large sur 2,3 cm d'épaisseur :

- 2 x 120 cm pour les montants verticaux (1),
- 4 x 100 cm pour les montants horizontaux (2),
- 6 x 37 cm pour les parois des deux « boîtes » (6) et (7),
- 2 x 80 cm pour le toit (5), à compléter par deux petites planches de 14 cm de large et 80 cm de long, pour obtenir une largeur totale de toit de 36 cm, avec de larges débords.
- Deux pieux solides 7 x 7 x 90 cm (3),
- Deux douilles métalliques pour éviter le pourrissement des pieux au contact du sol (4),
- Six boulons à tête ronde, écrous et rondelles pour les pieux,
- Du carton bitumé pour le toit,
- Des briques creuses, des rondins, des nattes de roseaux, des tiges creuses pour aménager les chambres de votre hôtel.



Le montage de l'hôtel :

- Vissez d'abord le cadre, c'est-à-dire les deux montants, la planche du haut et celle du bas.
- Puis l'étage intermédiaire avec sa boîte, ainsi que le suivant, également avec sa boîte.
- Boulonnez les pieux sur les deux montants. Enfoncez les douilles, mettez les pieux en place et boulonnez.
- Vissez le toit et agrafez la toile goudronnée.
- Il ne reste plus qu'à aménager les chambres de votre hôtel.

Le Parc naturel régional de l'Avesnois – cour de l'abbaye 59550 Maroilles.

Tel : 03 27 77 51 60 - contact@parc-naturel-avesnois.fr.

Vous souhaitez en savoir plus sur les actions et missions du Parc : www.parc-naturel-avesnois.fr

Photos : © PNRA

Cette année, trois manifestations ont eu lieu dans la commune animées par les Croqueurs de pommes Avesnois Thiérache : une séance de taille, une séance de greffe et une séance de pomologie où l'on a pu déguster les fruits à croquer ou cuits.



Des vieux arbres constituant notre patrimoine fruitier traditionnel méritent d'être sauvegardés au titre de la biodiversité mais également pour la qualité gustative des fruits dont l'usage doit être transmis. Des greffons ont été échangés et des sauvegardes ont été réalisées afin de réintroduire ces variétés dans le futur verger communal.



Deux variétés de pommes, cinq variétés de poires et une variété de cerises sont concernées.

Les particuliers volontaires sont toujours les bienvenus pour participer à la sauvegarde, ils peuvent me contacter à l'adresse jcroq@aliceadsl.fr

Hennebert Jacky

Cette page vous est proposée par le Comité consultatif sur la biodiversité qui travaille depuis plusieurs mois sur l'élaboration du Jardin des Savoirs Oubliés. Situé face à la mairie, de l'autre côté de la rue Gaston Génarte, ce petit bout de terre accueille près d'une trentaine de plantes de la région ou non et qui sont utilisées pour leurs propriétés respectives. Ce jardin prend forme peu à peu grâce au travail de bénévoles et évolue naturellement au rythme des saisons. Au cours de l'été, sera édité un recueil de fiches descriptives permettant à chacun de découvrir ou redécouvrir ces vertus parfois oubliées. En voici une...

Précisons que ces fiches ne constituent en rien des prescriptions médicales mais illustrent l'utilisation des plantes par les anciens.



Ail

Allium sativum L.

Alliacée

Plante potagère, vivace, cultivée comme annuelle, monocotylédone, à gousses ou cayeux de forme irrégulière.

Les feuilles s'élèvent à partir d'une gaine écailleuse qui entoure le bulbe.

Principaux apports :

2 antibiotiques naturels
Iode
Soufre
Vitamine C
Silice
Huile essentielle

Usage ancien :

Était utilisé lors des refroidissements, « début de grippe, pour suer »... et « contre la tension ».

Propriétés :

Antibactérien et antiviral
Antiseptique
Tonique
Fluidifiant sanguin,
Hypotenseur

Mode d'utilisation :

Usage culinaire quotidien
renforcé en cas d'hypertension
Tisane de gousses d'ail



LE JARDIN des savoirs oubliés



Les travaux du premier semestre :

Les travaux, nombreux depuis le dernier bulletin, ont concerné principalement des rénovations de voiries. Mais quelques autres tâches ont été effectuées par nos équipes en plus de l'entretien courant. Voici donc un récapitulatif chronologique de toutes les réalisations associées à leurs coûts.



Comme les travaux d'aménagement du parking de la cantine en octobre 2016 et de la salle des fêtes. Le montant des fournitures est de 723€.



La fin des travaux de la mairie en novembre dont le revêtement de sol a dû être changé (au frais de l'entrepreneur) fin mai car il se désagrègeait. Le marquage des places handicap en pierre bleue a été offert par la société WALQUEMAN que nous remercions.





La confection de la fondation du portillon du cimetière d'Hergies par Pascal, Jason et Valentin en novembre et le pavage de l'entrée principale fin mai pour un coût des matériaux de 250€.



La rehausse, pour Vigipirate, du portail de l'école en novembre pour 2238€.





C'est aussi une belle action bénévole de Monsieur Pollet qui a réparé l'abribus de la mairie. Le montant des fournitures s'élève à 398€.



Lutte contre les inondations :

La réalisation d'un caniveau et d'un avaloir rue du Tonkin.



Une intervention a dû être faite par les pompiers de Bavay après le coup de vent de mi-janvier pour récupérer un abat-son du clocher qui s'était coincé dans la gouttière en tombant.



Une opération qui s'est effectuée sous le regard de contremaîtres experts.



Les travaux rue Maxime Anssieau, après la pose du caniveau grille et de l'enrobé, les fossés furent curés (ceux du chemin de la Tête). Création d'un fossé au Prénavart.

Lutte contre les inondations :





Rue Haig, à la Tourelle, une traversée de route a été réhabilitée, les fossés curés et le bas-côté empierré, le tout à la main.



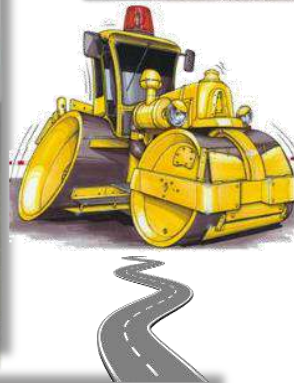
Chemin des Potiers et 3 Maisons, réparation du revêtement.



En décembre 2016 c'est une traversée de route rue Michel Delcroix qui a été réalisée pour 3036€. Les travaux se sont poursuivis en mars-avril 2017 pour le revêtement et la création de zones de croisements. Une bien belle voirie qui malheureusement a déjà été adoptée par quelques "zozos" du volant qui rejouent les 24 h du Mans.



Le grattage du bitume.



Pose du revêtement final.



Le creusement des zones de croisements.



Pose de bordures sur les zones de croisements !

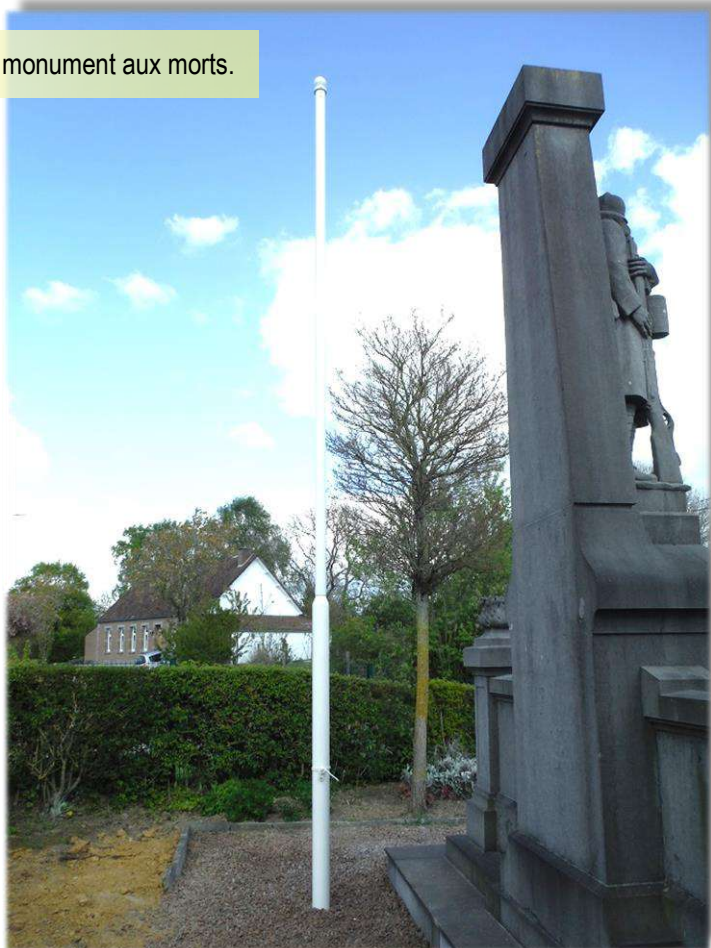


Le final !



Nos agents ont planté le nouveau mât du monument aux morts.

En mars, La Ruelle n'est pas en reste avec le drainage, les bordures et le revêtement.





Beaucoup de travail aussi rue des Alliés avec des réparations du revêtement, le renforcement des bas-côtés, la pose et la réparation de drains.





L'association Plus Pour Les Enfants de Hon-Hergies a eu, cette année scolaire, un agenda bien rempli.



L'activité phare de cette année a sans aucun doute été la soirée Blind Test qui se déroulait le 11 mars à la salle des fêtes. Les bénéfices de cette belle soirée ont permis aux enfants de l'école de participer à la sortie scolaire du 15 mai et de passer une joyeuse matinée à Caval' Kids. Le 1er mai, l'association a organisé une vente de muquet à

Lors de la fête d'Halloween, tous les enfants se sont déguisés et ont participé à différents ateliers ludiques animés par les membres de l'association. En décembre, les enfants de l'école ont reçu la visite de Saint Nicolas et de son âne dans la cour de l'école. Celui-ci leur a apporté la traditionnelle cougnole et quelques mandarines. Le 11 novembre et le 8 mai, l'association a distribué des chocolats lors de la cérémonie au monument aux morts. Lors du marché de Noël annuel une vente de fleurs, de sapins de Noël et de pâtisseries a eu lieu. Des jeux ont été offerts à la garderie de l'école. En février, un goûter déguisé a été organisé pour la fête du carnaval.



Pour clôturer cette année scolaire, les membres de l'association organiseront un barbecue ainsi qu'une tombola avec de nombreux lots lors de la fête des écoles ce 23 juin. Ils participeront aussi à la brocante du village au profit des enfants de l'école. Il y aura également une journée récréative qui se déroulera le 3 juillet ainsi que la remise à chaque élève quittant le CM2 d'une clé

Association « Bien Lire à Hon-Hergies »

Association « Mieux être en Sambre »

Voilà maintenant vingt ans que les bénévoles de BIEN LIRE s'emploient à vous proposer des ouvrages divers et récents.

Parmi nos dernières acquisitions (la liste n'est pas exhaustive) :

*Des romans :

- C. SIGNOL - Dans la paix des saisons
- L. GAUDE - Ecoutez nos défaites
- D. STEEL - Le fils prodigue
- C. JACQ - Sphinx
- H. COBEN - Intimidation

*Des essais :

- M. SERRES-HERGE mon ami
- A. DUHAMEL - Les pathologies politiques françaises
- M. GALLO - Dictionnaire amoureux de l'Histoire de France
- S. TESSON - Sur les chemins noirs

*Des livres destinés aux enfants

Nous vous accueillons les mercredis de 17h à 18h et les samedis de 10h30 à 12h. N'hésitez pas à nous contacter pour davantage de renseignements.

Le Président, Jean-Marie RZESZUTEK

L'association « Mieux être en Sambre » anime des séances de groupe de Sophrologie Caycédiennne. Ces séances sont ouvertes à tous. Venez découvrir cette pratique **ce jeudi 29 juin, à 20h**, dans la salle d'honneur de la mairie.

CONTACT :

Mme BENITEZ 06 09 63 37 80
mieuxetreensambre@gmail.com

Association Les Fers Savoires

Un retour sur les fêtes du patrimoine ...

Cette année encore, de l'avis de tous, les animations dans le cadre des fêtes du patrimoine ont été fort appréciées par les visiteurs venus nombreux.

Des artisans dont les spécialités sont devenues rares ont répondu présent à notre invitation.

Des jeunes ont participé à des initiations de forge, de céramique ou de taille de pierre.



Remercions encore Robert qui cette année nous a fait le plaisir de cercler deux roues de chariot mais aussi Dagmar (céramiste), Justine (costumière), Mme Deparis (crochet et broderies), Gérard (ferronnerie d'art), Florent (Coutelier), Joeri et Dominique (tailleur de pierre), Nadette, John et Joann (bourreliers), le comité biodiversité, les Clicoteux pour l'intermède musical.

Hennebert Jacky



QUE S'EST-IL PASSE DEPUIS LE DEBUT DE L'ANNEE ?

QUE VA-T-IL SE PASSER ?

En 2016, lors de la traditionnelle Brocante du 1er dimanche de juillet, Les Amis des Aînés en partenariat avec Bien Lire à Hon-Hergies ont accueilli les exposants dans une ambiance toute conviviale au terrain de la Gare, cadre verdoyant s'il en est. Le soleil était de la partie. Buvette, pâtisseries, friterie permettaient de se restaurer tout en faisant de bonnes affaires. De quoi passer un bon moment!



Les 22 et 23 octobre, une Exposition de peintures et sculptures présentait les œuvres de deux artistes de Ferrière la Grande: Chantal Delaunoy se distinguant par ses sculptures originales et Gérard Larcher avec ses remarquables peintures à l'huile, de l'Atelier Croqu'Art de Feignies riche de ses élèves et de leurs différentes techniques, à l'initiative de Danièle Stiévenart.



Fin décembre, l'association a participé avec la Municipalité à la remise des colis de Noël lors d'un Après-midi intergénérationnel. Un spectacle inspiré des «Musiciens de Brême» était présenté par les élèves de l'atelier «Théâtre». Une belle occasion où jeunes et moins jeunes ont pu se rencontrer et s'apprécier...

En janvier, les joueurs de cartes ont célébré l'année nouvelle à La Jonquière autour d'un bon repas et ont évidemment terminé l'après-midi en jouant aux cartes.



Un projet qui s'est concrétisé :

Depuis le 6 mars, des séances hebdomadaires de gymnastique adaptée pour les 3ème et 4ème âges ont été mises en place dans notre Salle des fêtes. A partir de 55ans, vous pouvez y participer pour garder la forme. Une vingtaine de personnes (femmes et hommes) bénéficient du savoir-faire de Corentine Lesne, animatrice sportive de Siel bleu dans une ambiance à la fois active et sympathique. La réalisation du projet a été possible grâce à deux subventions, l'une du Département par l'intermédiaire de Madame M.A. Bréda dans le cadre des AIL (Actions d'intérêt local) et l'autre de la commune de Hon-Hergies, celle-ci à titre exceptionnel. L'association des Amis des Aînés en remercie vivement la commune. Le mardi 25 avril, un après-midi récréatif a été organisé à la salle des fêtes de Hon-Hergies avec Les joies du temps de Taisnières sur Hon. Nous avons pu apprécier les chanteurs et guitaristes Charles et Gabriel dans leur interprétation de Brassens, Phil Collins, Jean Ferrat, E. Mitchell...



Des projets qui se mettent en place :

La Brocante du 2 juillet : Avec le concours des Amis des Aînés, de Bien lire à Hon-Hergies et de Sentiers et Pierres bleues. Des exposants, des structures gonflables pour les enfants, la buvette, la petite restauration et le soleil bien sûr: tout est prévu pour le plaisir de tous. Une Exposition de voitures de collection devrait ravir les visiteurs...

Un voyage en Belgique pour découvrir « Notre Dame à la rose », un des plus anciens hôpitaux d'Europe et le Musée automobile privé « Mahymobiles » avec ses 1000 véhicules anciens. Journée agrémentée d'un bon repas. Le calendrier du premier semestre étant déjà bien rempli, la date de ce voyage est fixée au 9 septembre.

Pour ces deux dernières manifestations, vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire soit en Mairie au 0327631767, soit auprès de Mr G.Drancourt au 032766688

Fin octobre, une exposition multicollections sera proposée à la Salle des fêtes. Avis aux amateurs!

Et toujours le 3ème mardi du mois, les jeux de cartes et les jeux de société réunissent les habitués et offrent une occasion de rencontre. N'hésitez pas à nous rejoindre !

Le Président,
Gérard DRANCOURT

Sentiers et Pierres Bleues

L'association Sentiers et Pierres Bleues est heureuse d'écrire une nouvelle page de son histoire.

Tout a commencé dans les années 80 avec la mise en valeur de la ruelle Lambinet, l'embellissement et le fleurissement du village. Aujourd'hui, l'association souhaite reprendre du service et participer, comme à ses débuts, à l'entretien des deux sentiers de randonnée, à la rénovation du patrimoine, à l'aménagement de nouveaux espaces, en fait à continuer d'écrire cette histoire tout en couleur.

> Nous avons donc besoin de chacun d'entre vous, de vos idées, de votre savoir-faire, de votre aide et de votre soutien.



Ces derniers temps, une même dynamique s'était créée dans le village, comment ne pas intégrer les week-ends de "Entretien Hon-Hergies" au sein de notre association tant les objectifs sont semblables : Offrir un peu de son temps, de ses compétences, de sa bonne humeur à notre village et aussi partager de beaux moments de Vie.

N'hésitez pas à nous rejoindre pour avoir un village qui nous ressemble, qui vous ressemble.



Il nous a semblé évident de fêter l'arrivée du printemps le 25 mars en organisant le Parcours du Cœur, manifestation qui allie l'amitié, la famille, la santé et la découverte de notre campagne. Animation qui a été proposée cette année à la lumière de lampions. 120 personnes ont participé à l'évènement, preuve que nature et activité physique font bon ménage !

Pour nous rejoindre, n'hésitez pas à participer à notre prochaine rencontre les 26 et 27

août pour les journées "entretenez Hon-Hergies"

ou contactez-nous sentiers.et.pierres.bleues@gmail.com



Des ateliers créatifs avec les enfants :

L'association souhaite organiser des ateliers créatifs pour les enfants, afin de réaliser des décorations de Noël qui seront apposées dans le village au moment des fêtes. Ces ateliers se dérouleront durant les vacances de la Toussaint. Vous pouvez dès à présent commencer à mettre de côté tous matériaux de récupération qui pourrait servir pour réaliser les futures décorations de Noël. On ne manquera pas de vous tenir informés de cette initiative courant octobre.





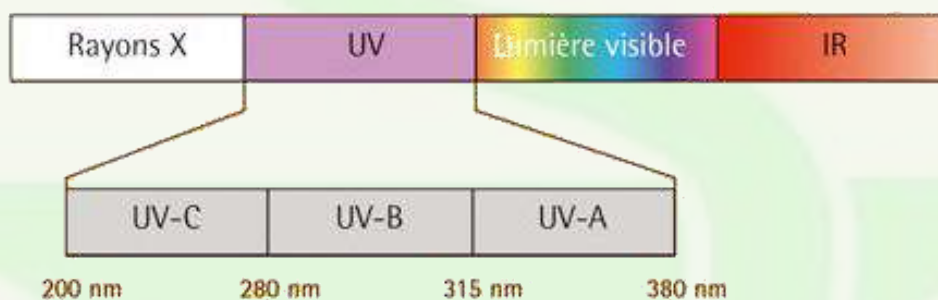
« Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi. » Proverbe Maori

Le soleil, notre étoile...

Le soleil est une étoile proche de la Terre. Cette étoile a plus de 4 milliards d'années. La Terre tourne autour du soleil. Les rayons du soleil éclairent et réchauffent la Terre.

Ils permettent également à la peau de fabriquer la vitamine D bénéfique pour les os. Pour cela, une exposition de 5 à 10 min du visage et des bras, 2 à 3 fois par semaine lors d'une journée ensoleillée suffit.

Le soleil émet aussi un rayonnement ultraviolet (UV). Au-delà des couleurs visibles, notamment de l'arc-en-ciel, les UV sont « plus violets » que le violet.

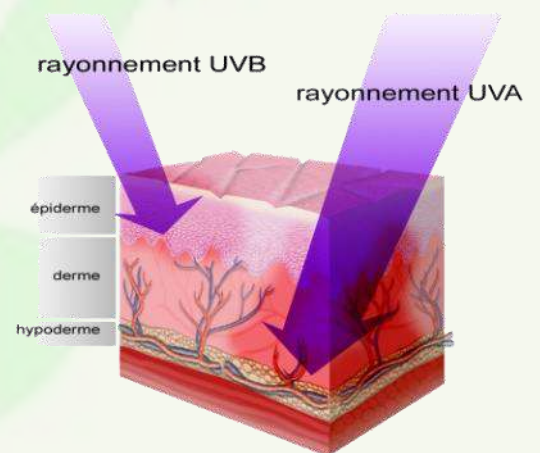


Ils sont invisibles et ne sont pas perçus par le corps humain.

Les UVC sont totalement arrêtés par les couches supérieures de l'atmosphère.

Les UVB sont arrêtés en grande partie.

Les UVA rayonnent sur la Terre, ils ne sont pas arrêtés par les nuages, ni par les vitres (notamment des voitures) et pénètrent jusque dans les couches profondes de notre épiderme.



En France métropolitaine, les UV du soleil sont très importants de début mai jusque fin août, du fait de la position de la Terre par rapport au soleil, avec un indice de l'ordre de 7 à 8 en été, qui peut atteindre 10 en haute montagne.

FIGURE 4 : ÉCHELLE DES INDICES UV ET MESURES DE PRÉVENTION ADAPTÉES AUX NIVEAUX DE RISQUE ENCOURUS



« Au-dessus des nuages, il y a toujours du soleil. » Pierre Dudan

« Le soleil n'ignore pas un village parce qu'il est petit. » Le petit Poète



Les UVB induisent une pigmentation adaptative de la peau : le bronzage.

Mais, les UVB sont également responsables du coup de soleil, signal d'alerte d'une exposition excessive au soleil.

Les UVA sont à l'origine d'une pigmentation immédiate : effet bonne mine.

Ces pigmentations de la peau s'accompagnent d'altération de l'ADN de nos cellules, bien avant l'apparition du coup, de soleil.

Heureusement, nous possédons un système de réparation pour ces cellules endommagées. Mais ce système de réparation sera vite dépassé en cas d'expositions intenses et / ou répétées.

Ce sont ces altérations de l'ADN de nos cellules qui sont responsables de cancers.

Les UVA provoquent un vieillissement prématuré de la peau avec apparition de taches, amincissement de la peau et apparition de rides. De même, les UVA sont particulièrement dangereux pour les yeux, notamment chez les enfants.

Certains médicaments, ou le parfum aussi, peuvent entraîner des taches ou des réactions cutanées lors d'une exposition au soleil.

Quelques conseils pour limiter les risques et les effets néfastes du soleil :

Connaître votre phototype



	Caractéristiques	Réactions au soleil
Phototype I	*Peau très blanche *Cheveux roux ou blonds *Yeux bleus / verts *Souvent des taches de rousseur	*Coups de soleil systématiques *Ne bronze jamais, rougit toujours
Phototype II	*Peau claire *Cheveux blonds roux à châtain *Yeux clairs à marrons *Parfois apparition de taches de rousseur	*Coups de soleil fréquents *Bronze à peine ou très lentement
Phototype III	*Peau intermédiaire *Cheveux châtain à bruns *Yeux bruns	*Coups de soleil occasionnels *Bronze graduellement
Phototype IV	*Peau mate *Cheveux bruns / noirs *Yeux bruns / noirs	*Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses *Bronze bien
Phototype V	*Peau brun foncé *Cheveux noirs *Yeux noirs	*Coups de soleil rares *Bronze beaucoup
Phototype VI	*Peau noire *Cheveux noirs *Yeux noirs	*Coups de soleil très exceptionnels

Chacun naît avec un capital solaire qui lui est propre (en fonction de son phototype). Une fois épuisé, suite à des coups de soleil à répétition ou à des expositions prolongées et / ou répétées, la peau ne devra plus jamais être exposée.

Connaître l'indice UV du jour

Pendant la période estivale, l'information météo du jour précise régulièrement l'indice UV du jour.

Des sites sont consultables sur internet.

www.soleil.info

www.vigilance-meteo.fr

Avoir les bons gestes

soleil : mode d'emploi



Évitez le soleil de 10h à 14h*



Recherchez l'ombre



Couvrez-vous



Renouvelez souvent



Peaux jeunes = peaux fragiles

* Horaires indicatifs pour votre destination est lever (variables en fonction de la saison et de la zone géographique).

Éviter de s'exposer au soleil entre 10h et 14h, voire 16h (Horaires variables en fonction du lieu géographique et de la saison).

-Rechercher l'ombre.

-Se couvrir la tête.

-Porter un tee-shirt.

-Porter des lunettes de soleil avec filtre anti-UV (norme CE, catégorie 3 ou 4).

-Utiliser une crème solaire haute protection (50+) anti-UVB et anti-UVA, quelque soit le phototype, même quand on est bronzé.

-Appliquer la protection solaire en quantité suffisante, 30 mn avant l'exposition.

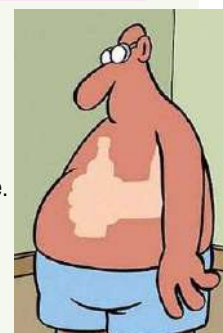
-Renouveler l'application toutes les 2 heures,

ou

après avoir nagé,

après avoir transpiré,

après vous être séché.



« C'est le soleil d'août qui donne aux pommes leur goût. »

Dicton français

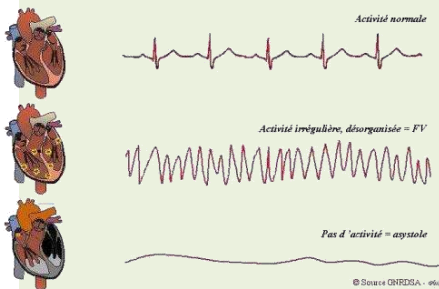
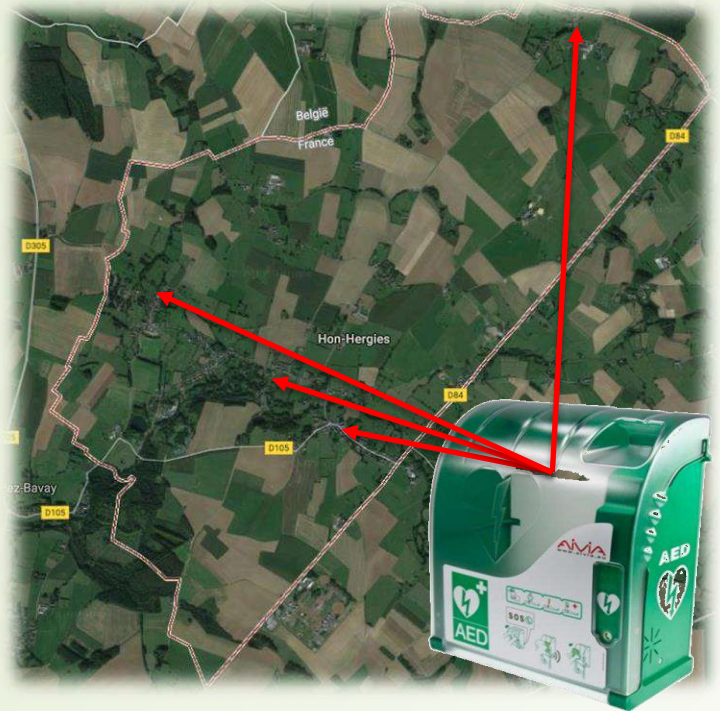


Les défibrillateurs, n'ayez pas peur...

Voici maintenant que 4 défibrillateurs sont à votre disposition sur notre commune, et, après plusieurs discussions avec les habitants, il s'avère que beaucoup d'entre vous ne savent pas dans quelles conditions et pour quels besoins le défibrillateur est fait... Certes, c'est en cas d'arrêt du cœur, c'est pour réanimer quelqu'un en détresse cardiaque mais vous n'en savez pas plus et même pour certains(es), vous en avez peur !

Peur de faire une bêtise, de mal l'utiliser, vous vous posez un tas de questions : « comment savoir si la personne a vraiment besoin du défibrillateur », « si son cœur bat encore et que je ne l'ai pas entendu le défibrillateur va aggraver les choses et arrêter le cœur », « si quelqu'un touche le corps pendant le choc électrique il pourrait mourir », « je n'ai pas de formation de secouriste, je ne sais pas m'en servir », « si je décroche pour rien le défibrillateur je vais avoir des problèmes et je devrai payer » etc, etc....

Ceci est un petit exemple des remarques que l'on entend et il est temps de vous informer, vous apprendre et donc vous rassurer. Le défibrillateur a pour fonction de stopper la fibrillation du cœur et a la même fonction qu'un Pacemaker qui est implanté directement dans le corps du patient. Mais, un cœur qui fibrille, qu'est-ce que cela veut dire... ???
Imaginez un cœur qui vibre au lieu de battre, en gros, il "bugge"...



Le choc électrique va le contracter violemment et c'est le cœur qui va repartir de lui-même. Voilà en gros une des causes qui va provoquer le besoin de cet outil, nous allons maintenant voir comment identifier le problème. La victime s'effondrera soudainement ou sera inconsciente, parce que le cerveau et les muscles ont cessé de recevoir le sang du cœur.

Les symptômes suivants peuvent survenir 1 heure avant l'effondrement : douleurs thoracique, étourdissements, nausées, rythme cardiaque rapide, essoufflement. Bref, une personne s'effondre devant vous ou vous la découvrez déjà au sol. Que faire ? Il vous faudra d'abord vérifier qu'elle respire encore en la mettant sur le dos et en plaçant une main sur son front pour appuyer légèrement sur sa tête et libérer de cette façon les voies respiratoires. En même temps vous allez placer votre oreille quelques centimètres au-dessus de la bouche de la victime tout en regardant les mouvements éventuels de la poitrine. Si elle ne respire plus ou de façon anormale (bruyant et anarchique c'est que la respiration est inefficace). Si plusieurs personnes sont autour de vous, demandez-leur de s'écarter et commandez fermement à une d'entre elles en particulier : "appelez le 15 (ou 112) et dites-leur qu'une personne fait un arrêt cardiaque à telle adresse et allez chercher le défibrillateur sur le mur".

Ne dites jamais à une foule "que quelqu'un appelle les secours" ce sera l'anarchie, soit plusieurs personnes appelleront, soit personne n'appellera pensant tous de bonne foi qu'un autre l'a déjà fait.

Si vous êtes seul, appelez les secours en restant près de la victime et écoutez les conseils du médecin urgentiste. Si vous savez faire le massage cardiaque, allez-y. Commencez à dégager le torse de la victime, lorsqu'on vous apportera la valise, elle sera accompagnée (attachée avec un lien) d'une petite pochette d'intervention ou vous trouverez une paire de ciseaux pour couper les vêtements.



Suivez ce Symbole pour trouver le défibrillateur.

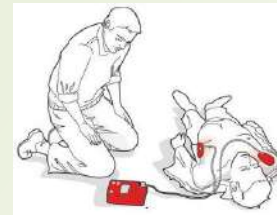




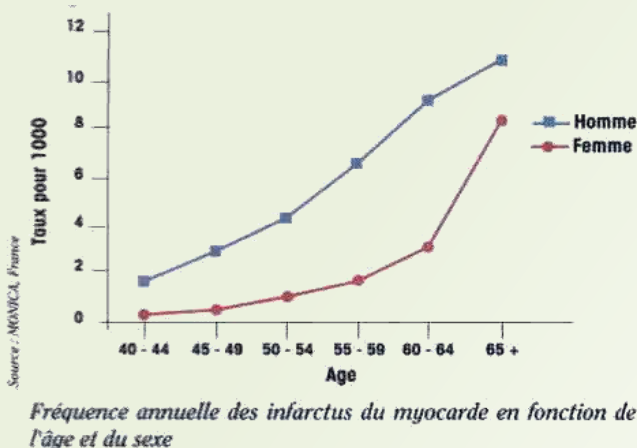
Dès que vous ouvrez la valise, un haut-parleur va vous donner des instructions très simples pour mettre en œuvre l'appareil. Suivez les petits dessins pour placer correctement les électrodes. Dès cet instant, la machine prend des mesures sur la victime et détermine si le choc est utile ou pas. Elle détecte également si quelqu'un touche la victime et si c'est le cas, le choc ne se fera pas. Le haut-parleur vous demandera de reculer et le choc se fera et ce répétera autant de fois qu'il le faut. Et voilà, rien d'autre, il vous faut



attendre maintenant les secours qui ne devraient pas tarder. Plus tard, il vous faudra juste rapporter le défibrillateur en mairie pour que nous puissions le reconditionner. L'appareil est adapté aux hommes et aux femmes, chez ces dernières, il vous faudra cependant prendre soin de bien découper le soutien-gorge pour éviter de possibles brûlures à cause des baleines métalliques.



Vous pouvez également renforcer vos connaissances auprès d'organismes de formations pour vous permettre de faire d'autres gestes, comme le massage cardiaque mais aussi pour vous apprendre des petits gestes qui sauvent des milliers de gens chaque jour. La croix-rouge, la protection civile, la croix-blanche et les sapeurs-pompiers en dispensent et pourrons vous renseigner sur les démarches à suivre.

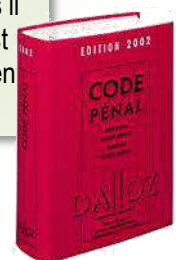


Les accidents cardiaques et les femmes.

"Bah... les crises cardiaques c'est un truc d'homme... !" Et oui, une idée bien ancrée dans nos cerveaux qui fut peut-être un peu vraie il y a longtemps. Mais maintenant, les femmes s'approprient des habitudes anciennement plus répandues chez les hommes, comme la cigarette et l'alcool. Les courbes ont donc tendance à se rejoindre. Les symptômes de l'accident cardiovasculaire chez la femme sont pourtant les mêmes que chez l'homme, mais sont minimisés ou attribués à d'autres raisons par la patiente (anxiété, fatigue, arthrose, etc..) et même par les médecins qui ont tendance à retarder la prise en charge. Ayez donc la même vigilance et les mêmes gestes quelque soit le sexe de la victime.

Le secourisme et la loi :

Il y a plusieurs légendes qui circulent sur des gens seraient condamnés par les tribunaux pour avoir fait des mauvais gestes de secours, avoir aggravé des lésions, etc... Il n'en est rien. Si vous assistez une victime et qu'elle meurt, oui vous serez convoqué par les enquêteurs comme témoin, mais en aucun cas il ne vous sera reproché d'avoir voulu assister une personne. Par contre, la non-assistance à personne est elle souvent prononcée. Il est en effet de votre devoir d'aider, même si cela se limite au fait de simplement prévenir les secours.



A Hon-Hergies, « Le diable s'habille en Cinzia »



C'est l'histoire d'une vie où tous les sens s'emballent autour d'une passion : la couture. Cinzia Melandri, couturière de formation a installé son atelier dans sa maison de la rue Laurent Niogret à Hon-Hergies. Cette Italienne, originaire de Florence en Toscane, après maints déménagements, a posé ses valises dans notre village il y a deux ans. Elle a quitté son pays d'origine pour suivre son mari, amené à travailler à Valenciennes. Mais pas de cris, ni de larmes. Pas de déchirure non plus. Le couple littéralement amoureux de la France est ravi de se faire un nom dans l'hexagone. Cinzia Melandri vient même d'installer ses créations dans une vitrine à Bavay, rue Pierre Mathieu. Un local commercial qui permet de découvrir toute l'étendue du talent de l'artiste à la bobine de fil et aux aiguilles affûtées.

Cheveux blonds très courts, le sourcil parfaitement dessiné, un regard bleu perçant que l'on capte à travers des lunettes à la monture rouge, fan de Coco Chanel, de Dior, d'Yves Saint-Laurent ou encore de Giorgio Armani et de Nino Cerruti, Cinzia Melandri est couturière, issue de l'école professionnelle de Milan. Milan et Paris sont sans aucun doute des berceaux de la mode, les étapes traditionnelles du marathon fashion amorcé par tous les grands noms de la haute couture. Elle décide pourtant d'exercer sa profession ailleurs qu'en Italie, découragée par une concurrence sans limite. Elle saisit l'opportunité de la mutation de son mari, affecté à Valenciennes pour se poser à Hon-Hergies à mille lieues de l'effervescence des grandes villes. C'est là, dans sa jolie maison qu'elle coud. Elle réalise des retouches, confectionne des robes, des chemisiers, des jupes à la demande. Elle fait du « sur-mesure », attentive aux aspirations de ses clients tout en prodiguant de judicieux conseils. Elle respecte les choix émis par sa clientèle mais apporte un soin tout particulier à la stature, la posture, le physique. Cinzia Melandri tient compte des desiderata des acheteurs mais façonne à sa manière les silhouettes. Elle estime qu'il est important de mettre la femme en valeur. Elle sait qu'elle peut y apporter sa touche personnelle, son expérience. Parce que si la couture est son job au quotidien, elle lui permet d'exprimer aussi sa créativité.

Sans se targuer d'être styliste ou créatrice de mode, Cinzia a lancé sa propre ligne. En avril dernier, elle a ouvert une vitrine à Bavay. Il ne s'agit pas d'une boutique où l'on peut se balader dans les rayons, choisir son modèle, la taille, le coloris. Non ! C'est un local commercial où la couturière expose ses créations et où l'artiste peut s'adonner à temps plein à son art. Lorsque Cinzia s'est installée à Hon-Hergies il y a deux ans, elle était enceinte. Elle a donné naissance à une petite fille qu'elle a baptisée Marianne. Peu inspirée par les prénoms à consonance italienne, la couturière a constaté qu'à chaque fois qu'elle prononçait le prénom du symbole de la France, elle ressentait des papillons en-dessous de l'estomac. Le bébé lui-même avait choisi son prénom et rendait ainsi un bel hommage à son pays d'accueil.





Les femmes et les enfants d'abord

Cinzia Melandri travaille toutes les étoffes, les tissus élastiques, le coton, le velours, la dentelle, la crinoline, le satin, la soie. Elle marque toutefois une préférence pour les tissus épais, les lainages. La couturière prête à toutes les expériences apprécie tout particulièrement la réalisation de manteaux, de vestes qu'elle détourne de leur acception première. Avec elle, les blousons par exemple, quittent leurs références motards, campus universitaire ou encore street fashion. Elle confère à ses créations une touche raffinée, chic et originale, proche de ce qui se fait dans la haute couture. Elle développe aussi dans un souci environnemental un travail écologique. Si le recyclage monte en gamme, pour elle, la question du durable n'est pas un phénomène de mode mais représente une nécessité. Elle se plaît ainsi à customiser des vêtements pour les transformer, à récupérer de vieux jeans pour confectionner des habits pour les enfants. Il faut préciser que la couturière franco-italienne habille la femme et l'enfant. L'homme ne l'inspire pas. Certes, elle accepte de retoucher, de repriser les chemises, les pantalons de ces messieurs mais ne crée rien pour eux. Selon ses dires, la mode masculine ne la fait pas vibrer. Elle est trop technique et ne laisse pas la place à l'imagination. Pour reprendre ses propres termes : "la mode pour les hommes, pour une adepte des couleurs, c'est un peu trop gris". Cinzia Melandri ne ferme pas de portes pour autant. Les goûts évoluent, la maîtrise aussi. Peut-être qu'un jour, l'homme deviendra le centre de ses préoccupations. En Italie, une de ses amies s'est spécialisée dans la confection de maillots de bain. Le bikini et autres pièces pour la plage ne sont pas non plus son truc. Mais qui sait, peut-être qu'une vague la guidera prochainement et l'amènera à habiller une équipe de surfers. Tout est possible. C'est le grand jeu de la vie.

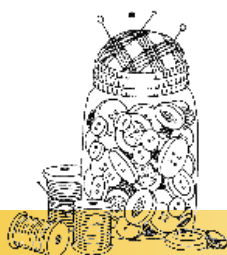
Un logo vintage



Chaque grand couturier possède son logo. Cinzia Melandri, pour créer le sien, a fait appel à un graphiste italien. Il a mis au point un emblème qui lui sied à ravir, une machine à coudre style art déco des années 20. Une époque où la mode faisait beaucoup de bruit. Les années d'après-guerre synonymes d'une nouvelle effervescence, d'une envie culturelle accrue, d'une forte croissance économique. Les années folles ont marqué la couturière. Cinzia est fan de ces années-là. Si ses collections s'en ressentent, elle n'en fait pas pour autant son fil rouge. Consciente de la réalité actuelle, elle cultive la fraîcheur et l'intemporalité. Elle s'adapte aux tendances, puise ses codes dans les styles nouveaux et parfois trouve son inspiration dans les collections passées.

Elle commande ses tissus en ligne sur des sites de qualité qu'elle connaît bien et laisse libre cours à son imagination, sa créativité. Elle détient le secret du détail. Ainsi à côté des tenues qu'elle dessine, elle réalise également des accessoires, des bijoux, des sacs, des foulards. Elle crée aussi volontiers tous les tissus pour l'ameublement : coussins, rideaux, tentures. Cinzia a plus d'une épingle dans son jeu. A coup sûr, d'ici quelques années, Paris lui tendra les bras.

Informations pratiques : 06 73 59 24 07





Le Jardin des pêcheurs : « les Toqués d'Hon-Hergies »

Ils s'appellent Hervé et Hugo. Ils sont père et fils. L'an dernier, en août, le duo issu de Valenciennes s'est installé à Hon-Hergies pour reprendre la gérance du restaurant local : le Jardin des Pêcheurs. Epaulés par un employé, Hugo formé à la profession de restaurateur s'affaire aux fourneaux tandis qu'Hervé turbine en salle. Mais papa et fiston, s'ils se sont répartis équitablement les tâches poursuivent un objectif commun. Ils mettent un point d'honneur à privilégier le circuit court et à travailler les produits de saison. Ils ont modifié l'enseigne de l'établissement hon-hergeois mais en ont gardé l'appellation : « Le Jardin des Pêcheurs ». Par les odeurs alléchées, nous avons poussé la porte de la brasserie-restaurant.

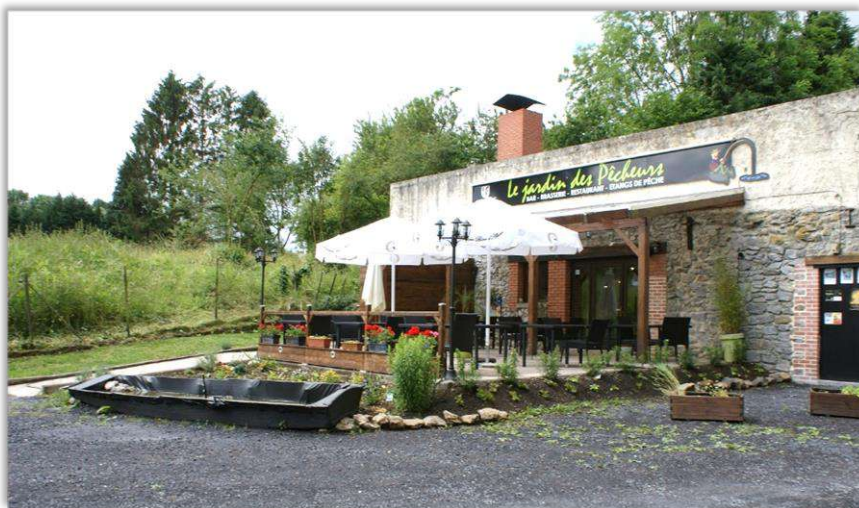


A l'origine, le Jardin des Pêcheurs n'avait rien de l'établissement accueillant et chaleureux d'aujourd'hui. La propriétaire du site, Marielle Gourgon Desse raconte que son grand-père, ferrailleur à Marly (Valenciennes) a racheté en 1939 une friche industrielle pour en faire sa résidence secondaire. A l'endroit du restaurant actuel se dressait un hangar qui renfermait encore des vestiges rappelant l'extraction de la pierre. Il y avait quelques wagonnets qui transportaient le marbre extrait jusqu'à la voie de chemin de fer toute proche, des câbles, des poulies, des trépons et autres mollettes. Mais déjà, à la fin des années 30, la petite entreprise ne présentait plus la moindre activité. En 1980, le site va renaître de ses cendres et vivre à nouveau sous l'impulsion de sa propriétaire. Marielle Gourgon réhabilite l'endroit et y lance la pêche, motivée par la présence de nombreux étangs formés dans les trous de carrière. Elle aménage un chalet à proximité d'un des points d'eau et assure l'approvisionnement en boissons des pêcheurs, heureux de taquiner le goujon au milieu d'un site bucolique et paisible. Le restaurant proprement dit n'ouvrira ses portes qu'au début des années 90 sous le nom de " la Hutte Gauloise". Depuis, l'établissement a connu plusieurs gérants et s'appelle à juste titre, le Jardin des Pêcheurs.



Chaque gérant y a laissé une empreinte plus ou moins indélébile et a apporté sa pierre à l'édifice. Hervé et Hugo Poirrette, sans vouloir à tout prix faire table rase du passé souhaitent conférer une nouvelle âme à l'endroit. Une volonté d'innover qui se traduit avant tout par une cuisine de terroir. Le père et le fils se donnent en effet pour mission de collaborer avec les producteurs locaux. Ils intègrent par exemple dans la préparation de leurs desserts les fraises du hameau de Buvignies. Ils se fournissent en fruits et en légumes auprès du maraîcher Duvéau à Bavay. Ils mettent au point des recettes originales, savamment pensées, à base de produits de saison. Ils cogitent, testent des préparations, proposent des plats du jour, des suggestions, élaborent des menus. Leur spécialité : le pavé de bœuf à l'ardoise. Et pour faire saliver davantage les amateurs de viande, Hervé Poirrette met la forme et un brin de sensualité quand il explique la préparation du mets. Il présente le morceau de viande comme un cœur de rumsteak cuit à la cheminée et posé sur une pierre chaude où il poursuit sa cuisson. Le tout servi avec des pommes-de-terre, des frites, des croquettes ou des pâtes. En consultant la carte, on constate que la liste des suggestions est longue, qu'il y en a pour tous les goûts, tous les palais et toujours à des prix démocratiques. Œuf cocotte, tranche de veau, onglet à l'échalote, truite fumée, crêpe Suzette, poire Belle-Hélène. De quoi mettre l'eau à la bouche et faire réagir les clients internautes qui ne tarissent pas d'éloges. Ils vantent le cadre, la carte et la sympathie des patrons. Sur le site tripadvisor.fr, la côte octroyée à l'établissement hon-hergeois s'élève à un excellent 4,5 sur 5. A l'université, c'est la plus grande distinction. Et c'est sans compter une cave exceptionnelle qui abrite un beau plateau de rouges, blancs, rosés, vins effervescents et champagnes auquel il faut ajouter une palette variée de bières belges et françaises. Au Jardin des Pêcheurs, vous pouvez vous attabler pour prendre un verre ou manger un bout. La brasserie est ouverte du mardi au dimanche, le restaurant du mercredi au dimanche midi et soir.

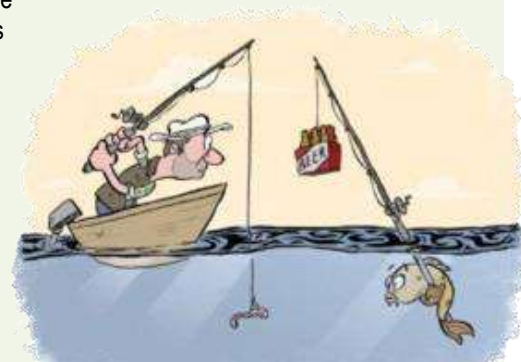




Le succès est donc au rendez-vous. Il n'a pas fallu longtemps pour que les Poirette imposent leur savoir-faire. Mais pas question pour autant de s'endormir sur ses lauriers (indispensables en cuisine) et de penser que l'essentiel est acquis. Ce n'est pas l'habitude de la maison. Même si les nouveaux gérants du Jardin des Pêcheurs sont bien installés dans un cadre idyllique qui pourrait se suffire à lui seul, ce n'est pas une raison pour enterrer les projets et ménager ses efforts. Au contraire ! Hervé et son fils ont organisé les espaces extérieurs en posant un mobilier de terrasse. Ils ont l'intention de rouvrir à la pêche un troisième étang. Le duo père et fils a posé à proximité des étendues d'eau des barbecues. Aux pêcheurs qui viennent chercher leur titre de pêche, ils proposent un plateau de viandes, des saucisses, brochettes et offrent le charbon de bois. Une idée unique qui ravit les pros de la canne. Les nouveaux patrons poussent plus loin le bouchon. Malgré les aménagements prévus pour les enfants, ils ont encore envie d'installer de nouvelles attractions au sein du parc. Le Jardin des Pêcheurs a de plus accueilli la nouvelle édition de la fête de la musique ce 24 juin.

Détails pratiques :

Le Jardin des Pêcheurs est situé à la rue Maxime Ansieau, 13 bis à Hon-Hergies
N° de téléphone : 33 6 98559838



NOTRE DEVOIR DE MEMOIRE.

Qui était Laurent Niogret ?

Les noms attribués aux rues de notre village ne sont pas le fruit du hasard !
Après la guerre 39-45, le Conseil municipal en place a décidé par délibérations d'honorer les jeunes patriotes à défendre notre pays et notre liberté. Gaston Génarte, Laurent Niogret et la rue des Anglais nous mettrons à l'honneur le sacrifice de ces hommes historiques de l'Armée.

Après la guerre 39-45, le Conseil municipal en place a décidé par délibérations d'honorer les jeunes patriotes à défendre notre pays et notre liberté. Gaston Génarte, Laurent Niogret et la rue des Anglais nous mettrons à l'honneur le sacrifice de ces hommes historiques de l'Armée.

Il s'agit des rues Maxime Ansieau, Michel Delcroix, Au fil des « Echo de Hon- Hergies », grâce à des documents fournis par les Services

Les difficultés de recherches nous amènent à évoquer d'abord Laurent Niogret. Précisons que la rue Laurent Niogret s'appelait auparavant « rue Clémenceau ».

Laurent Niogret est né le 9 juin 1907 à Chézéry dans le département de l'Ain. Son affectation de préposé des Douanes l'amène à Saint Waast la vallée, à la frontière franco-belge. En effet, à cette époque, les postes de douanes jalonnent notre frontière avec la Belgique. Le 14 mai 1934, il épouse à la mairie de Hon-Hergies Whilhelmine Noémie Solange Claux. De leur mariage, deux enfants, Max et André naissent à Hon-Hergies rue Clémenceau, sans doute dans la famille de Solange Claux. Monsieur et Madame Niogret habitent alors à Saint Waast la vallée.

À l'entrée en guerre en 1939, Laurent Niogret est mobilisé. Soldat de 2ème classe dans l'infanterie, en juin 1940, il est réintégré dans l'administration des Douanes à Saint Waast la vallée, direction de Valenciennes, au titre de préposé.

La rue Laurent Niogret, à Saint Waast la vallée, lui rend aussi hommage.

En janvier 1943, Laurent Niogret entre dans le mouvement de résistance des Forces françaises de l'intérieur (FFI) dont les activités sont le sabotage et la liaison. Il est le Chef de la 121ème Section de la 31ème Compagnie au Maquis de Mormal. En avril 1944, il est promu au grade d'Adjudant FFI.

Le 16 août 1944, il est arrêté au Maquis de Mormal pour faits de résistance par des formations SS casernées à Maubeuge. Détenu à la Caserne Joyeuse de Maubeuge, il est torturé, condamné à mort et fusillé par les Allemands le 29 août 1944. Il meurt sans donner de renseignements à l'ennemi.

Avant de mourir, Laurent Niogret a laissé dans sa cellule ce message qui témoigne de son patriotisme et de son sens de l'honneur :

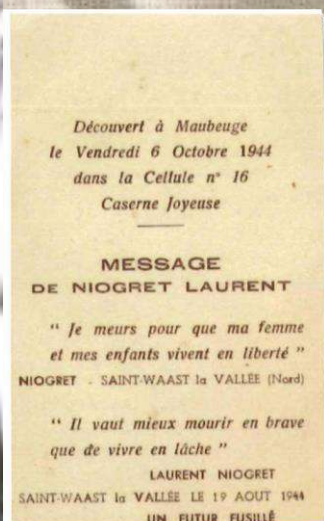
« Il vaut mieux mourir en brave que de vivre en lâche ».

Sa femme Solange revient habiter à Hon-Hergies, son village natal, avec ses deux garçons (adoptés par la Nation par jugement du Tribunal d'Avesnes en 1946). Pendant de longues années, elle tiendra le café « Chez Claux », maison de l'Antenniste, sur la place d'Hon. Les moins jeunes d'entre nous peuvent s'en souvenir...

Le grade d'Adjudant FFI de Laurent Niogret a été homologué au niveau national le 21 mai 1948.

Le Certificat de validation des services, campagnes et blessures des Déportés et Internés de la Résistance lui a attribué par décision ministérielle le 15 décembre 1955 et porte la mention :

« MORT POUR LA FRANCE »



Laurent Niogret fait partie de ces hommes glorieux qui se sont battus pour préserver un bien oh combien précieux : Notre liberté !
« Je meurs pour que ma femme et mes enfants vivent en liberté », a-t-il écrit.

Ayons à cœur de ne pas oublier son sacrifice !



Carré d'agneau en croûte de romarin et citron, purée de haricots et menthe :

Pour 6 personnes
Préparation : 45 min
Trempage : 12 h
Cuisson : 30 min
Repos : 10 min

Ingrédients

3 carrés d'agneau (de 400g chacun)
1 brin de romarin
1 citron bio
60 g de beurre (+ 30g pour la cuisson)
60 g de chapelure
3 c. à soupe d'huile
Sel, poivre

Pour l'accompagnement :

15 cl de crème liquide
Quelques feuilles de menthe
250 g de haricots blancs secs
1 cube de bouillon de volaille
Sel, fleur de sel, poivre



La veille, faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau froide. Effeuillez le romarin et ciselez-le. Mélangez-le à la fourchette avec le beurre, le zeste du citron finement râpé et la chapelure. Etalez ce beurre aux herbes entre deux feuilles de papier sulfurisé. Réservez au frais.

Le jour même, égouttez les haricots et mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau froide, ajoutez le cube de bouillon et faites cuire 30 minutes. Salez en fin de cuisson. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle avec l'huile et mettez les carrés d'agneau à dorer de toutes parts. Salez et poivrez-les. Laissez tiédir.

Préchauffez le four à 210°C (th 7). Mettez les carrés dans un grand plat allant au four. Recouvrez-les de beurre aux herbes en appuyant bien avec la main. Enfourez pour 20 minutes environ, selon la cuisson désirée.

Lorsque les haricots sont cuits, égouttez-les et mettez-les dans un mixeur. Réduisez-les en purée en ajoutant la crème, et un peu de leur bouillon de cuisson si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au chaud.

Sortez les carrés d'agneau du four et couvrez-les de papier aluminium. Laissez-les reposer 10 minutes avant de les trancher. Disposez les côtes d'agneau sur les assiettes. Ajoutez un peu de purée de haricots sur le côté. Poivrez généreusement, parsemez de fleur de sel et de feuilles de menthe. Servez aussitôt.





Bâtiment communal	M	Pas libres	O	Ne plie pas mais casse	Peu mobile	P	M	R	Commune du Bas-Rhin
GENARTE		Strontium							
G	A	S	T	O	N	O	O		
Partiras	I	R	A	S	Explosif	T	N	T	Dunes de sable roux
Ton									
T	R	Lettre de l'alphabet grec	G	27 km à Hon-Hergies	R	O	U	T	E
A	I	N	E	S	Thulium	T	M	Non juif	R
Posséda	E	U	S	Complètes	E	Oeuf en UK	E	G	G
Flavien				Contourne					
R			Dedans	E	N	A nous	N	O	S
E	Toujours trop juste	B	Pour l'entretien des voies	V	T	Titane	T	I	
N		U	Du Japon (où l'on passe la nuit)	I	I	Article	A	Mélodie	M
O	Perroquet	D	Guillaume	T	E	L	L		U
			Pas neuf						
V	A	G	U	E	R	A	I	Ondes courtes	S
E	R	E	S	Géochronologie	E	Et moi	T	O	I
						Rapport de calanque			
R	A	T	E	Echoue	S	I	E	C	Q
				Commune française					
A			Ou elle	I		A	Colossalite		U
Chapelle du coin	P	H	I	L	O	M	E	N	E

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	E	Q	U	A	R	R	I	S	S	A	I	E	N	T	
2	Q	U	E	M	A	N	D	E	R	A	I	S		O	O
3	U	E		I				M		S		T	A	N	K
4	A	M	I	D	O	N	N	A	S		I	O	N	S	
5	R	A	D	E	R	A	I			A	V	C		U	R
6	R	N		S	I	T	T	E	L	E	S			R	D
7	I	D	E					P	I	E			A	A	
8	S	A	N	C	T	I	F	I	A	S	S	E	N	T	
9	S	I	S	M	A	L	E	S			O	T	E		Q
10	E	E					L		C	U				D	I
11	M	N	E	M	O	T	E	C	H	N	I	Q	U	E	
12	E	T	A	N	C	H	E	R		I	S		V	E	R
13	N		U					A	A		L		S	D	
14	T	O	X	I	C	O	L	O	G	I	Q	U	E	S	
15		O		N	O	M	I	N	A	L	I	S	E	E	S

A	D	B	7	C	6	E	9	4	5	8	1	3	2	G	F
1	9	8	C	G	2	7	B	3	E	D	F	6	4	5	A
5	6	2	4	1	F	3	A	C	B	9	G	D	8	E	7
3	E	G	F	D	5	4	8	7	6	2	A	9	1	B	C
7	5	4	2	B	1	9	D	G	A	E	6	8	C	F	3
B	F	1	8	7	C	A	5	2	3	4	D	G	E	9	6
E	A	9	G	4	3	6	F	B	1	C	8	2	D	7	5
C	3	D	6	8	E	2	G	F	7	5	9	A	B	4	1
G	8	6	D	E	9	1	2	5	F	7	C	B	3	A	4
F	B	C	5	A	8	G	7	6	D	3	4	1	9	2	E
9	4	3	1	F	B	5	C	E	8	A	2	7	G	6	D
2	7	E	A	6	4	D	3	9	G	1	B	5	F	C	8
8	C	7	E	2	A	B	6	D	4	G	3	F	5	1	9
6	G	5	B	9	D	8	4	1	C	F	7	E	A	3	2
D	1	F	9	3	G	C	E	A	2	6	5	4	7	8	B
4	2	A	3	5	7	F	1	8	9	B	E	C	6	D	G





L'été est là, c'est l'occasion d'explorer le thème des arbres et arbustes.

Après avoir retrouvé tous les mots de la liste, il vous restera des lettres qui désigneront *l'Hogneau belge*.

Niveau moyen : les mots ont été placés aussi bien dans le sens de lecture que dans le sens contraire ; horizontalement comme verticalement mais pas en diagonale.

R O R A R A R R E R R R N S L A R E
 E G E I E I E E L A E E I U E I E N
 I K I H I C I I L B I I P T G R L E
 S N S T T A S N I M N T C P L A L H
 I I S Y O C S A U A I A I Y A C I C
 O G I S C A A N E D R C T L N U E H
 B E S R I H N A F I A O R A T A S A
 M N S O R O G B E U D V O C I R O T
 A E A F B R O O R Q N A N U E A R A
 R V C A A T C U V I A G N E R A G I
 F R G E N E T R E L M R I A N M B G
 D I A U L N E D H M E L E Z E A A N
 C E D R E S E A C C H A R M E N O I
 H R M E R I S I E R A B L E O D B E
 B O U L E A U N N M A G N O L I A R
 N R H O D O D E N D R O N I F E B E
 R E I T E S I O N C A F E I E R L L
 R E L L I U O N R O C A T A L P A E

Mots à trouver

CHEVREFEUILLE	RHODODENDRON	CHATAIGNIER	CORNOUILLER
FRAMBOISIER	LIQUIDAMBAR	MANDARINIER	ABRICOTIER
CASSISSIER	CITRONNIER	COGNASSIER	EUCALYPTUS
GROSEILLER	ARAUCARIA	AVOCATIER	BOURDAINE
EGLANTIER	FORSYTHIA	GENEVRIER	HORTENSIA
NOISETIER	AMANDIER	AUBEPINE	BANANIER
BUDDLEIA	CERISIER	COCOTIER	MAGNOLIA
MERISIER	PEUPLIER	SERINGAT	BOULEAU
CAFEIER	CAMELIA	CATALPA	FIGUIER
GLYCINE	LAURIER	OLIVIER	ORANGER
PALMIER	ORME	PIN	IF
PLATANE	POIRIER	POMMIER	PRUNIER
SEQUOIA	SORBIER	TILLEUL	ACACIA
BAOBAB	CHARME	CYPRES	CYTISE
EPICEA	ERABLE	FUSAIN	GINKGO
MELEZE	MIMOSA	MURIER	PECHER
SUREAU	TROENE	VIORNE	AULNE
CEDRE	CHENE	GENET	HETRE
LILAS	NOYER	SAPIN	SAULE
THUYA	VIGNE	HOUX	KIWI



