

Le petit journal de Sépeaux-Saint Romain

Joyeux Noël



Bonne Année 2021



Sommaire

Infos municipales et intercommunales

Mot du maire	3
Etat civil.....	3
Commémoration du 11 novembre	4
Projet City stade	4
Distributeur de pain	5
Alerte masques jetables	5
Un nouveau site internet	6
Application PanneauPocket	7
Randonnées	7

Milieu Associatif .

« A la Bonne Femme »	8
Objectif patrimoine.....	10
Les écoliers de Sépeaux-St-Romain.....	11
Echo de la chasse	12
Conte de Noël	12
Santé.....	13

Histoire

Le tablier de grand'mère	14
--------------------------------	----

Coin des gourmands

Jambon de Noël rôti à la bière brune.....	15
---	----

Renseignements utiles

16





Le mot du Maire

L'année 2020 se termine progressivement avec les traditionnelles fêtes de fin d'année.

Pour cette occasion, un grand sapin a été érigé dans la cour de la mairie. Cette année nous avons déposé une vingtaine de petits sapins dans les hameaux. Merci à tous ceux qui ont participé à leur décoration.

La pandémie de Covid 19 bouleverse en profondeur nos habitudes de vie. Je tiens à remercier chacun d'entre vous pour le respect des mesures sanitaires, difficiles, mais néanmoins nécessaires.



Cette période festive va nous permettre d'apporter un peu de gaieté dans ce contexte de crise plutôt triste avec la distanciation qui nous tient trop loin les uns des autres.

Cette crise sanitaire nous a obligé et nous oblige toujours à nous adapter constamment, à reporter les projets, les manifestations coutumières. C'est pourquoi nous ne savons pas si les vœux du maire pourront avoir lieu comme chaque année. C'était toujours l'occasion de présenter nos nouveaux Sépaliens arrivés dans l'année sur la commune où je l'espère ils se plairont. Nous leur souhaitons dès à présent la bienvenue.

Même si cette année fut pauvre en investissement nous avons quand même réussi à réaliser quelques projets, comme l'installation du distributeur de pain dans la rue du Vert Galant en face de la mairie, nous espérons que cela facilitera vos achats de boulangerie.

Des travaux sur les routes et les trottoirs ont été réalisés et nous avons déjà engagé les travaux pour l'année prochaine.

Nous avons aussi mis en service l'application PanneauPocket, elle permet la transmission d'informations liées à la commune. Ceux qui l'ont déjà téléchargé ont pu le constater.

Un site internet est en développement et devrait être finalisé en fin d'année 2020. Il vous permettra de vous informer sur la vie de la commune et vous accompagner pour les démarches administratives.

Nous avons également un projet de « city stade » qui devrait voir le jour en 2021. Ce mini stade sera ouvert à tous ainsi qu'aux élèves de la classe de Sépeaux-Saint Romain.

Nous espérons ramener un peu plus de vie et d'animation dans notre commune avec ces nouveaux dispositifs.

Laissons la magie de Noël s'installer après cette année riche en événements.

Je vous souhaite à toutes et à tous de passer d'excellentes fêtes de fin d'année.

Didier Mignon



Etat-Civil



Naissances :

ZEMIHI Lalie, le 19 juillet 2020

DROULIN Aaron, le 24 juillet 2020

MARQUES Jason, le 15 août 2020

GILQUIN Aleks, le 14 septembre 2020

Décès :

MARIN Daniel, le 14 octobre 2020

FAFFE Paulette, le 25 novembre 2020



Commémoration de l'armistice



Dans une configuration minimaliste en raison du contexte sanitaire, la cérémonie du 11 novembre s'est tenue devant les monuments aux morts de la commune.

Le message officiel de la secrétaire d'Etat auprès de la Ministre des armées a été lu, rappelant que durant la première guerre mondiale, **« 8 millions de soldats combattirent sous les couleurs de notre drapeau, aucun d'entre eux ne revint totalement indemne. Des centaines de milliers furent blessés dans leur chair comme dans leur âme. 1.400.000 tombèrent au champ d'honneur. »**

*« Nous ne les oublions pas.
Inlassablement, nous les honorons. »*

Un hommage a également été rendu aux soldats français morts au combat au cours de cette année. Les noms de vingt hommes ont été cités.



Projet « City stade »

Nous avons le projet d'installer un « City stade », mais qu'est-ce que c'est ? pour qui ? pourquoi ?



Un « City stade » désigne un terrain multisport en libre accès, entouré par une enceinte en bois ou métallique, à la fois ludique, esthétique et robuste. On y trouvera : des buts de foot, de hand-ball, des paniers de basket mais aussi des poteaux pour installer un filet de volley ou de badminton. Le sol sera vraisemblablement en gazon synthétique, le tout en plein air.

Le stade sera ouvert 7 jours sur 7. Par contre, certains jours et certaines plages horaires seront réservés à nos écoliers afin qu'ils puissent pratiquer leur activité sportive encadrée.

Ce type de terrain s'adresse aussi à toute personne souhaitant pratiquer un sport ou se défouler.

Un « city stade » permet de répondre aux attentes des jeunes désireux de se retrouver en un lieu convivial, un lieu de rencontres consacré aux défis sportifs.

Le slogan « se dépenser pour mieux se dépasser. »



Distributeur de pain

La municipalité a pris la décision de faire installer un distributeur afin d'assurer la fourniture de pain aux habitants de la commune, notamment à ceux qui rencontrent des difficultés pour se déplacer.

Cette opération est réalisée en partenariat avec M. Barra, boulanger à Charny, qui se charge de l'installation et de la gestion de l'appareil, situé rue du Vert Galant en face de la mairie, la commune assurant la fourniture d'électricité.

Le distributeur sera alimenté le matin vers 10h en baguettes « Pétrisane » au prix unitaire actuel de 1€, **tous les jours sauf le lundi**. Un réapprovisionnement pourra être effectué en cours de journée si nécessaire.

Le paiement pourra se faire en espèces (sauf pièces de 1 et 2 centimes), le monnayeur rendant la monnaie ou par carte bancaire y compris paiement « sans contact ».

Nous espérons que ce service sera apprécié de la population et contribuera à apporter un peu d'animation dans le village.



ALERTE MASQUES JETABLES



Contrairement à ce que leur aspect laisse penser, les masques ne sont pas en papier. Ce sont des assemblages de plusieurs textiles plastiques non tissés et de bandes élastiques. Certains masques utilisés par les particuliers possèdent même des valves en plastique et des pièces en métal pour pincer le contour du nez. **Ils ne sont donc pas destinés au recyclage.** Malgré leur nombre et leur caractère jetable, les masques de protection usagés ne sont donc pas recyclés et sont détruits.

Attention donc de ne pas jeter les masques dans les poubelles destinées au recyclage, au risque de perturber le traitement des déchets et surtout de contraindre les salariés des centres de tri à retirer les protections potentiellement contaminées à la main.

Les masques vont dans la poubelle d'ordures ménagères

Les masques ne vont ni par terre, ni dans la poubelle de tri, mais bien dans la poubelle d'ordures ménagères, et ce, quel que soit le matériau dans lequel est fabriqué le masque. En effet, la présence de masques dans les poubelles jaunes conduit à des refus de tri.

Autrement dit, les camions collectant les fameuses poubelles jaunes sont tout simplement refusés par les centres de tri si « leur contenu n'est pas conforme au cahier des charges du tri ». A fortiori, « quand il s'agit de masques, parce qu'il y a une tolérance zéro en la matière ; ces masques peuvent être potentiellement contaminés et donc contaminants ».

C'est un coût supplémentaire pour les communes.



Deux nouveaux outils de communication à Sépeaux - Saint Romain

PARTEZ À LA DECOUVERTE DU NOUVEAU SITE INTERNET : sepeauxsaintromain.fr



Le nouveau site internet de la commune est en ligne depuis quelques jours ! Il se veut interactif et intuitif pour communiquer avec vous et vous informer au mieux sur votre commune.

La page d'accueil, très visuelle par son bandeau proposant quelques images de notre village, vous permet une navigation fluide avec un menu principal décliné en 4 accès :

L'entrée « **Vie municipale** » regroupe toutes les informations municipales, tels que la liste des élus, les comptes-rendus des conseils municipaux, ou encore le « Petit Journal » de la commune,...

L'entrée « **Vie pratique** » propose un accès aux démarches d'état civil et citoyennes, celles liées à l'urbanisme, à la voirie, la vie scolaire, la gestion des déchets ou encore les numéros qui pourraient vous être utiles,...

L'entrée « **Vie économique** » vous informera notamment sur les artisans et entreprises de la commune.

la rubrique « **Vie du village** » vous amènera à découvrir la vie associative, les randonnées et l'offre culturelle de la Communauté de Communes du Jovinien. Vous y trouverez également quelques éléments sur l'histoire et le patrimoine, illustrés de photos actuelles et anciennes.

La zone de recherche accessible sur la page d'accueil permet d'effectuer une recherche rapide par mots clés pour trouver vos informations rapidement.

Ce site internet est tout à fait complémentaire des supports de communication déjà existants au sein de notre commune, tels que l'affichage à la mairie ou dans les hameaux et bien sûr le « Petit Journal de Sépeaux - Saint Romain ». Ce bulletin biannuel, très lu et apprécié par les habitants du village, s'inscrit dans une autre temporalité et conserve toute son importance. Vous pourrez retrouver sur le nouveau site internet tous les numéros du bulletin municipal depuis la création de la commune nouvelle, en janvier 2016.

Il était également primordial de proposer une navigation fluide et une interface ergonomique pour ce nouveau site qui sera compatible sur tous les supports (ordinateur, tablette, smartphone...) grâce au « responsive design ». Vous pourrez ainsi consulter aisément les informations et les avoir toujours sous la main !



Ce nouveau portail se veut dynamique et évolutif, alors n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions. Nous sommes à votre écoute pour toute requête ou idée... afin que le site de la commune devienne votre outil utile et pratique au quotidien.



L'APPLICATION « PANNEAUPOCKET »

La commune de Sépeaux - Saint Romain vient de se doter d'un nouvel outil pour communiquer auprès de la population et permettre une information en temps réel des actualités municipales : l'application **PanneauPocket**.



Le principe de PanneauPocket est simple : il vous suffit de télécharger gratuitement l'application PanneauPocket sur votre téléphone ou tablette et de désigner Sépeaux -Saint Romain en tant que « favori ».

Vous recevrez une notification chaque fois que la mairie lancera une information. Par nature ces informations sont très brèves, par exemple coupure d'eau ou d'électricité, travaux, annonce d'une manifestation, d'un événement, alerte météo...

Les messages peuvent vous renvoyer sur un site internet pour plus de détails.

Simple et gratuite, cette application est anonyme et ne nécessite pas de créer un compte.



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT
Votre APPLICATION PANNEAUPOCKET
pour recevoir les alertes et les informations de la Commune

EN 4 CLICS

1

Ouvrez votre application "PlayStore", "AppStore" ou "AppGallery" sur votre téléphone ou sur votre tablette



2

Tapez **PanneauPocket** dans la barre de recherche en haut de l'écran ou en bas à droite grâce à la loupe (selon les téléphones)

3

Le logo de PanneauPocket apparaît à côté de l'application PanneauPocket en tête de liste. Cliquez sur "Installer" ou "Obtenir".

4

Il ne vous reste plus qu'à cliquer sur le  à côté du nom de votre commune. Vous recevrez les notifications de son actualité en temps réel.



LES RANDONNEES DU SAMEDI MATIN

RV à 8 h 15
Circuit 12 km

2 € pour les non adhérents (adhésion
annuelle 10 €/personne ou 15 € /famille)



Informations sur les randonnées
et les lieux de départ :

www.patrimoineetpartage.fr
ou sur la page Facebook

RECOMMANDATIONS COVID 19 : port du masque non conseillé pendant
la rando - distanciation obligatoire (2 m entre chaque randonneur)



Patrimoine & Partage

patrimoineetpartage89@gmail.com

Maison des associations 27 rue de St-Romain

89116 SEPEAUX-SAINT-ROMAIN

06 31 83 55 27





« A LA BONNE FEMME », enseigne de l'ancien café-épicerie de Sépeaux

Située sur la place Tenon de la commune de Sépeaux -Saint Romain, on peut admirer, enchâssée entre deux fenêtres, une peinture à l'huile sur bois représentant une femme sans tête. Chaussée de sabots, vêtue d'un chemisier et d'une jupe longue indissociable du devantier (tablier) qui protège sa tenue de la saleté et de l'usure, une grappe de raisin dans sa main droite et une bouteille de type bourguignon dans l'autre, l'enseigne invite à nous désaltérer dans l'établissement.

La femme sans tête, telle qu'elle est très souvent désignée à Sépeaux, décoration insolite que l'on a toujours vu sur cette place, reste mystérieuse sur son origine, son inscription « A LA BONNE FEMME » et sa date de création.

Depuis plus d'un siècle (1907), l'établissement, connu de tous comme ancien café tabac épicerie et autres, appartient à la famille Bouton. D'après un article paru dans l'Yonne Républicaine* probablement au début des années 1970, Françoise Jublier (1837-1914), belle-mère de Clément Hyppolite Bouton (né en 1863) marchand de vin, se serait souvenue avoir vu dans sa jeunesse la réalisation de cette « femme sans tête », soit vers 1870. A cette époque, et plus précisément en 1872, il existait trois auberges dans le bourg de Sépeaux, tenues par les couples d'Etienne Griache et Virginie Adélaïde Didout, Jean-Baptiste Renault et Ernestine Arsène Billault, et Louis Casimir Verger et Marianne Henriette Bourgeois.



Sépeaux n'est pas la seule commune à bénéficier d'une telle enseigne qui par le mystère de la femme « décapitée » évoque ça et là des légendes perpétuées par la tradition orale.

Ainsi, à Paris, Toulouse, Corvol-l'Orgueilleuse (58), Palaiseau (91), Samatan (13), mais également à Turin ou à Liège, des enseignes de « femme sans tête » ornent les façades d'anciens commerces, sans que l'on en connaisse vraiment l'origine. Et très couramment, comme c'est le cas à Sépeaux, l'inscription « A la bonne femme » accompagne ces enseignes.

Sources : archives municipales de Sépeaux-Saint-Romain, archives départementales de l'Yonne

* Article de Jacques Delindry, pseudonyme de Raymond Pourrain (1924-2016), journaliste, ancien maire et conseiller général d'Aillant-sur-Tholon de 1964 à 1994. La date précise de l'article n'est pas connue.



Enseigne de la « femme sans tête »
de Corvol-L'Orgueilleuse (58)

Dans les années 1900, le magasin était celui d'une couturière-modiste et l'enseigne un mannequin de couturière qui tenait un chapeau dans la main droite. Devenu une boulangerie, le chapeau a été effacé, et remplacé par un pain en couronne dans la main gauche.



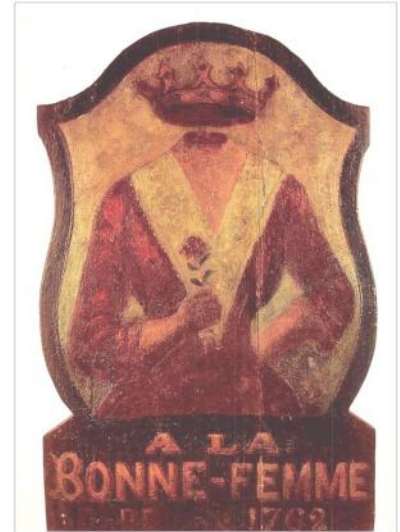
Quelle est l'origine de l'inscription « A LA BONNE FEMME » ?

Le célèbre encyclopédiste icaunais Pierre Larousse, originaire de Toucy, évoque ces enseignes en 1867 dans une publication « L'Ecole Normale, journal de l'enseignement pratique ». Il rappelle que l'on voyait autrefois à Paris plusieurs enseignes où était peinte une femme sans tête, image de la Renommée, qui, comme dit Virgile : « *Caput inter nubila condit* », cache sa tête dans les nuages.

Ces tableaux portaient pour inscription : « A la bonne fame », c'est-à-dire à la bonne renommée, car tel était alors le sens du mot fame (fama), tombé depuis en désuétude. C'est ainsi que l'on retrouve l'expression « bien ou mal famé », de bonne ou mauvaise réputation. Les auberges ou autres commerces utilisaient donc cette enseigne pour mettre en avant leur bonne réputation.

Ce mot fut aisément confondu avec son homonyme femme (faemina), qui finit par le remplacer sur les enseignes. Mais le changement ne se borna pas à l'orthographe ; il s'étendit jusqu'à la peinture, car les attributs de la déesse, la « Renommée », furent supprimés et il ne resta plus qu'une simple mortelle décapitée, avec l'inscription : « A la bonne femme ». Il en découlera, de la part d'obtus ou mauvais plaisants, que la bonne femme est celle qui n'a point de tête !

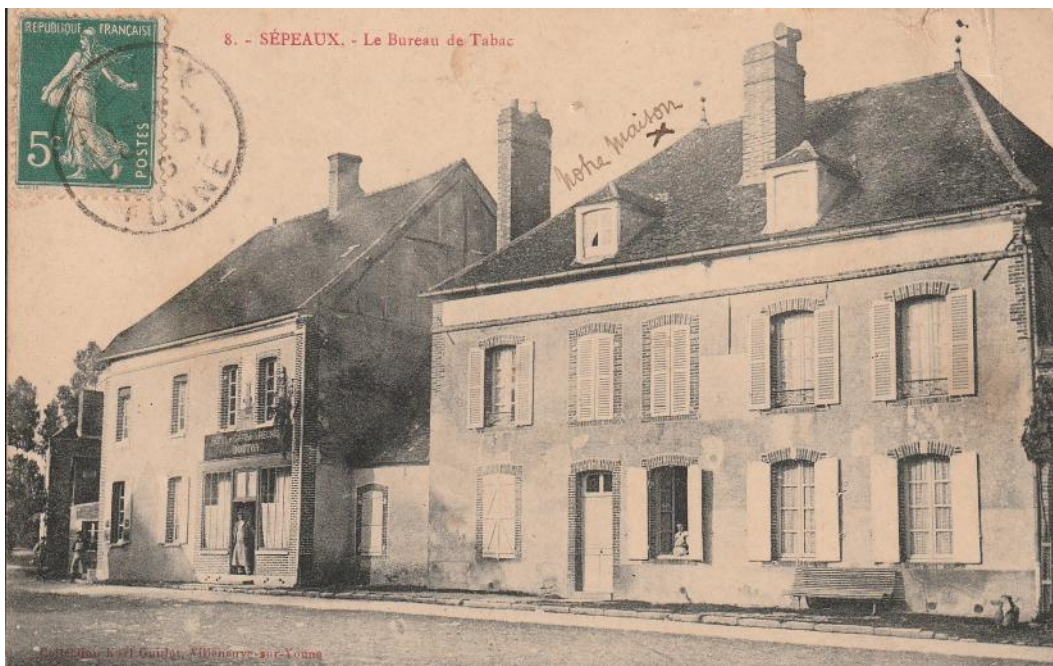
Quoiqu'il en soit, l'enseigne de la femme sans tête fait partie de notre patrimoine et les habitants du village y sont très attachés. Jean-Paul Bouton, propriétaire, nous a précisé que l'enseigne fut restaurée dans les années 1970 par Georges Godeau, peintre à Saint-Julien-du-Sault et devrait bénéficier d'une nouvelle restauration l'an prochain.



A la Bonne-femme de 1762

Enseigne en bois peint d'un cabaret qui a donné son nom à un lieu-dit près de Liège en Belgique.

Dominique et Jean-Louis Mutti
Patrimoineetpartage.fr



Sépeaux, le Bureau de Tabac, Collection Karl Guillot, Villeneuve-sur-Yonne
Carte postale antérieure à l'année 1915, aimablement communiquée par Henri Lécure





Objectif patrimoine : l'œil du photographe à l'église de Saint Romain



Une rencontre avec Rémy Poibleaud, photographe à Joigny, lors d'une de ses expositions, nous a fait découvrir son univers et sa passion pour la photo d'architecture. Son œil de photographe sait parfaitement mettre en valeur les lieux ou espaces divers, les patrimoines anciens ou plus récents.

Poursuivant le même objectif de préservation et valorisation du patrimoine, notre association a accueilli Rémy cet été pour une exposition dans le charmant caquetoire de l'église de Saint Romain. Relayée sur les ondes de France Bleu Auxerre, l'exposition fut un beau succès, proposant de magnifiques photos de l'église romane et plus particulièrement des espaces non accessibles au public que sont la charpente et le clocher. L'utilisation du noir et blanc offrait une atmosphère particulière, faisant ressortir les ombres, les formes, les perspectives de cette construction qui a traversé les siècles. Toutes proportions gardées bien sûr, les visiteurs ont été très sensibles à ces clichés renvoyant à d'autres grands édifices tels que Notre Dame de Paris et surtout au travail des hommes qui ont bâti ces charpentes.



Photo Rémy Poibleaud

Une belle émotion partagée lors des deux dimanches du mois d'août, d'autant que chaque photo était accompagnée d'un vers écrit par Angélique Baudement (artiste à Joigny), permettant de suivre l'exposition comme un cheminement poétique !

L'exposition de Rémy Poibleaud constituait la première au sein de la Communauté de Communes du Jovinien. Le photographe, missionné par la CCJ, poursuit ses prises de vue dans toutes les communes avec pour objectif final un ouvrage sur notre beau patrimoine.

Retrouvez toutes les photos et une vidéo de l'exposition sur le site internet de l'association : www.patrimoineetpartage.fr (rubrique patrimoine – expositions).

Dominique et Jean-Louis Mutti



Les écoliers de Sépeaux - Saint Romain

Nouveautés de la rentrée 2020

Cette année, nous sommes 14 élèves : 4 CM1 et 10 CM2.

La mairie a remplacé les stores abîmés par des rideaux. C'est joli et très pratique.

COVID-19

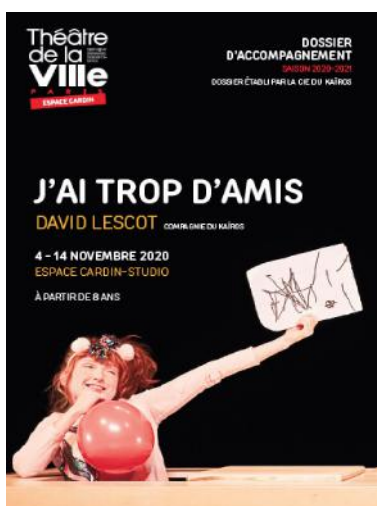
Depuis la rentrée de septembre, nous devons respecter quelques nouvelles règles, comme en juin, ce que la maîtresse appelle le protocole sanitaire. Nous nous lavons les mains très souvent. Nous évitons d'être trop près les uns des autres.

Mais depuis la reprise de novembre, nous devons faire encore plus attention et porter un masque toute la journée. Le plus embêtant c'est qu'il devient vite humide, sinon ça va.

Vie de la classe

En arts plastiques, nous avons commencé à préparer nos calendriers pour 2021.

Voici ce que nous faisons en peinture.



Pièce de théâtre

Vendredi 13 novembre, nous avons assisté à une représentation de théâtre. Elle était retransmise en direct sur internet. C'était: « J'ai trop d'amis » de David Lescot. Le héros était tellement stressé d'entrer en 6^{ème} que ça lui a gâché ses grandes vacances. Il pensait être avec ses camarades de CM2 mais il se retrouve seul en 6^{ème} D. Il lui arrive beaucoup d'aventures ! Cette pièce de théâtre nous a fait bien rire et elle nous a beaucoup plu !



*Tous les élèves de Sépeaux-Saint-Romain
vous souhaitent de
belles fêtes de fin d'année !!!*



Echo de la chasse



A l'ouverture de la chasse le 20 septembre 2020, malgré les règles sanitaires en vigueur, nos amis chasseurs ont été autorisés à chasser le petit gibier individuellement.

Un arrêté préfectoral, sans doute consécutif aux retentissants dégâts dans les cultures qui sont uniquement à la charge des chasseurs, nous a permis de chasser aussi le grand gibier, malgré le confinement de la COVID 19.

Bien sûr, nous sommes à la chasse, mais la convivialité n'est plus là. Les réunions de chasse se passent devant « le rendez-vous des chasseurs » masqués, nous obligeant à nous conformer aux contraintes sanitaires, même dans nos voitures lors de covoiturage.

Suite aux contraintes imposées au sport et à la culture, nous sommes heureux de profiter de notre loisir en pleine nature.

Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année.



Conte de Noël

C'était la veille de Noël. Dès l'aube, les parents s'étaient activés pour donner la chasse à la poussière et aux araignées, surtout aux araignées dans toute la maison, du sol au plafond.

Puis, ils avaient installé et commencé à décorer le sapin. Mais ils n'étaient pas vraiment satisfaits, leurs décorations paraissaient un peu ternes mais impossible d'aller en acheter d'autres, confinement oblige ! Alors ils demandèrent avis au chien et au chat, tous deux grands amis des enfants de la maison. Le chat, toujours le premier à prendre la parole, assura en roulant ses gros yeux verts que les enfants s'intéresseraient surtout aux cadeaux !

Quant au chien, qui ne quittait jamais son air plein de caresses et d'indulgence, répondit que le sapin tel qu'il était plairait à tout le monde.

Tout à coup, par la fenêtre, entra un magnifique verdier qui s'écria « pour mettre tout le monde d'accord, j'aime les sapins dans la forêt, je déteste qu'on les coupe, et pire, qu'on les déguise de manière ridicule. »

On garda donc le sapin garni de ses décorations un peu défraîchies. Mais le lendemain les parents constatèrent que le sapin était couvert de toiles d'araignées. Que faire ? Ils en référèrent au Père Noël qui leur dit qu'il trouverait une solution avant son passage. Quand les enfants se levèrent, leurs chaussures étaient pleines de cadeaux et quand ils s'approchèrent du sapin, tout à coup, toutes les toiles d'araignées s'allumèrent. Elles brillaient, elles étincelaient au travers des branches. Elles semblaient être en or. C'est depuis ce temps-là que l'on décore les arbres de Noël de guirlandes dorées et de cheveux d'anges.



Blague

Le chat et Noël

Comment s'appelle un chat qui est tombé dans un pot de peinture en décembre ?

Réponse :

un chat peint de Noël



Santé : Médecine douce, la réflexologie



Le bonheur est dans le pied ...

La réflexologie, bien plus qu'un simple massage bien être...

Le terme « réflexologie » vient de réfléchir, se réfléchir, se refléter. On peut dire que notre corps entier se reflète, se réfléchit dans les pieds, les mains, le visage, le crâne et les oreilles.

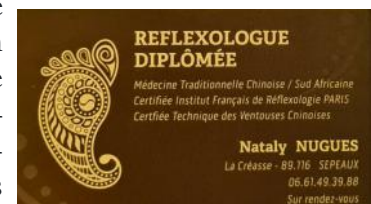
La réflexologie est une méthode thérapeutique douce et naturelle qui stimule les « zones réflexes ». Elle permet de localiser et dissiper les différentes tensions et blocages afin d'accompagner la personne vers un nouvel équilibre global au service d'un bien-être physique, énergétique (Ying et Yang), émotionnel et mental.

Le pied est la représentation du corps en miniature. Chaque zone a sa correspondance définie ; ce sont les « zones réflexes » sur lesquelles l'application de pressions et reptations permet de rétablir l'équilibre de la partie du corps concernée. Grâce aux stimuli envoyés via les pressions exercées sur la peau, le système nerveux actionne des réponses physiologiques qui peuvent être d'ordre moteur, glandulaire ou viscéral.

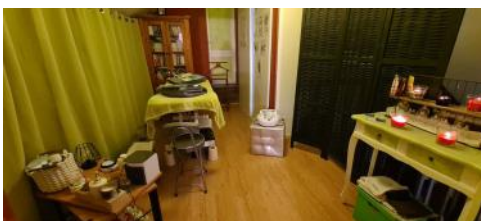
Par des protocoles de relaxation ou de stimulations spécifiques, le champ d'application de la réflexologie est très large : stress, anxiété, émotions négatives, douleurs chroniques, insomnie, fatigue, migraines, troubles digestifs, douleurs musculo-tendineuses, syndrome anxio-dépressif et autres dérèglements...

Qualifiée par l'OMS de médecine complémentaire, la réflexologie est une approche non médicamenteuse qui participe au mieux être de la personne. Les séances apportent une contribution bénéfique au suivi médical ou paramédical en favorisant la circulation sanguine, l'élimination des toxines, le rééquilibrage du système nerveux et l'apaisement général de la personne.

Sépalienne depuis 20 ans et préparatrice en pharmacie hospitalière secteur pharmacotechnie (chimiothérapie) depuis 18 ans, c'est naturellement que je me suis tournée vers les médecines douces pour soulager et aider les autres. Diplômée en 2018, d'une certification en réflexologie plantaire, méthode Sud-Africaine Institut Français de Réflexologie (Paris 5^{ème}) et en 2019, diplôme de réflexologue : réflexologie plantaire, palmaire, faciale-crânienne, auriculothérapie (oreilles) ; médecine traditionnelle chinoise, Institut Educasens (Sens).



Je viens de créer mon institut de réflexologie en parallèle de mon activité professionnelle.



Institut NATALY NUGUES
Renseignements et rendez-vous : 06.61.49.39.88
Page Facebook : nugues nataly réflexologue

La réflexologie ne se substitue pas à la médecine conventionnelle.



Histoire du tablier de grand'mère



Les mères et grand-mères portaient un tablier par-dessus leurs vêtements pour les protéger car elles avaient peu de robes de rechange.

En fait, il était beaucoup plus facile de laver un tablier habituellement en coton qu'une robe, une blouse ou une jupe, faites d'autres tissus.

Le principal usage du tablier de grand'mère était donc de protéger la robe, mais en plus de cela :

Il servait de gant pour retirer un plat brûlant du fourneau, bien avant l'invention des « mitaines à fourneau ».

Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants et à certaines occasions, pour nettoyer les fri-mousses sales.

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs, les poussins à réanimer et parfois les œufs à moitié éclos que maman déposait dans un fourneau tiède afin de faciliter leur éclosion. Quand il y avait de la visite, le tablier servait d'abri aux enfants timides, d'où l'expression : « Se cacher dans les jupons de sa mère ».

Par temps frais, maman le relevait pour s'y emmitoufler les bras et les épaules, par temps chaud elle y épongeait la sueur de son front.

Ce bon vieux tablier faisait aussi office de soufflet alors qu'elle l'agitait au-dessus du feu de bois pour le ranimer.

C'est lui qui servait à transbahuter pommes de terre et bois sec jusque dans la cuisine. Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes ; après que les petits pois étaient été récoltés, venait le tour des choux.

En fin de saison, il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre. Quand des visiteurs arrivaient à l'improviste, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire la poussière.

A l'heure du repas, grand-mère allait sur le perron agiter son tablier, c'était signe que le dîner était prêt et les hommes aux champs savaient qu'ils devaient passer à table.

Grand-mère l'utilisait aussi pour sortir la tarte aux pommes du four et la poser sur le rebord de la fenêtre afin qu'elle refroidisse ; de nos jours, sa petite-fille l'y pose aussi mais pour la décongeler... Autres temps, autres mœurs !

DANGER ? On deviendrait bien fou aujourd'hui rien que de songer à la quantité de microbes qui pouvaient s'accumuler sur le tablier en une seule journée !!

EN RÉALITÉ : La seule chose que les enfants de l'époque aient attrapée au contact du tablier de maman ou de grand-maman...

C'EST DE L'AMOUR !! 💖



Jambon de Noël rôti à la bière brune

Ingrédients

- 1 jambon à rôtir
- 1,5 litre de bière brune belge
- 3 étoiles de badiane
- 4 cuillères à soupe de cassonade brune
- 1 cuillère à café de fumée liquide ou de thé fumé



Préparation

Rincez le jambon à l'eau chaude. Placez-le dans une grande cocotte, versez dessus 75 cl de bière brune et complétez avec de l'eau chaude pour quasiment recouvrir le jambon. Ajoutez les étoiles de badiane et mettez sur le feu. Amenez à ébullition sur feu vif, puis baissez le feu et laissez cuire à feu doux 25 minutes par 500 g de jambon.

Quand le jambon est cuit (si vous avez un thermomètre sonde, vous pouvez vérifier que la température à cœur est de 71°C), retirez-le du bouillon et placez-le dans un plat à rôtir. On peut utiliser une partie du bouillon de bière pour faire cuire sous pression des légumes : carottes, patates douce et pommes de terre afin d'obtenir un écrasé de légumes qui accompagnera le jambon.

Pendant ce temps, préparez le glaçage à la bière brune, en faisant réduire 75cl de bière avec la cassonade et la fumée liquide (si vous en utilisez, sinon, vous pouvez vous en passer pour utiliser un peu de thé fumé fortement infusé). Attention, le mélange mousse beaucoup sur le feu. Quand le mélange est légèrement épaissi et nappe la cuillère, retirez du feu.

Lorsque le jambon est assez refroidi pour la manipuler, enlevez au couteau la couenne du porc en laissant une partie du gras. Entaillez le gras en losanges, et placez un clou de girofle au centre de chaque losange. Arrosez de sirop de bière brune et enfournez à four chaud pendant 20 minutes environ, en arrosant régulièrement avec le sirop de bière. Au bout de ce temps, le gras sur le jambon devrait être grillé et croustillant.

Servez chaud ou froid, accompagné de l'écrasé de légumes cuits avec le bouillon de porc.



Bon appétit !





Secrétariat de mairie

Lundi , jeudi, vendredi
de 8h00 à 17h00
Mardi de 8h00 à 18h30
Samedi de 9h00 à 12h00
Tél: 03.86.73.16.36

Permanence du maire ou d'un adjoint

Mardi de 16h30 à 18h30
Possibilité de rendez-vous,
vendredi (après-midi) et samedi (matin)

Agence postale communale

Lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi de 08h30 à 12h00

***Fermeture de la mairie et de l'agence postale :
du 23 Décembre 2020 au 03 Janvier 2021 inclus.***

Urgences

Pompiers **18**
03 86 73 18 84 ou 03 86 73 11 44

SAMU 15

Gendarmerie **17**

Infirmières à domicile

03 86 80 21 96
06 61 05 87 21

Unité Territoriale de Solidarité du Jovinien

03 86 92 08 30

Ambulance / VLS

BCG : 03 86 63 94 16
Ambulances Bleu : 03 86 91 41 10
Renard : 03 86 35 98 98
Saget : 03 86 91 57 94 – 06 79 26 36 81

Taxi

Nathalie : 06 69 19 61 41
Sarrubba : 06 22 96 85 46
Tenaudier : 06 07 23 87 91
Tiranos Gilles : 06 07 61 19 76

Bibliothèque

Sépeaux : le 1^{er} vendredi du mois à 16h
(de 15h à 16h pour les enfants de l'école)
Saint Romain : les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois de 15h à 18h.



L'équipe du
petit journal
vous souhaite
de belles fêtes
ainsi qu'une
bonne et
heureuse
année 2021