Le petit journal de Sépeaux-Saint Romain

www.sepeauxsaintromain.fr

Décembre 2022

Sommaire

Infos municipales et intercommunales

Mot du maire 3
Etat civil 3
Commémoration du 11 novembre 4
Les sapins du cimetière 4
Les tableaux de l'église de Saint-Romain 4
Les cloches des deux églises 5
Inauguration du city stade 5
Retraite aux flambeaux et feu d'artifice 5
Halloween 5
La voirie sur notre commune 6
Travaux autoroute 6
Les écoliers de Sépeaux 7
La maison de l'habitat 8

Milieu associatif .

Comité des fêtes 9
Le monument aux morts de Sépeaux 10
La cabane à livres 11
Internet et informatique 11
L'APE des 3 Tableaux 12
Echo de la chasse 13

Service

Coiffeuse à domicile 13

Bien-être

Réflexologie palmaire 14

Coin des gourmands

Saumon toscane 15

Renseignements utiles 16

Le mot du Maire

Les vacances d'été sont terminées, les enfants ont retrouvé le chemin de l'école et pour certains d'entre nous celui du travail.

Nous avons eu le plaisir de voir revivre notre village aux travers de plusieurs manifestations qui l'ont animé. Même si le vide-grenier de juin a été desservi par le temps, l'équipe du comité des fêtes a assuré la restauration pour les courageux, bravant l'humidité. Par contre pour le 13 juillet l'inauguration de notre city-stade, s'est déroulée sous un soleil de plomb. Nous sommes toujours tributaires des aléas météorologiques. Le même jour, nous avons pu tirer un magnifique feu d'artifice après une retraite aux flambeaux très appréciée. La fête a continué avec de nombreux habitants de Sépeaux-Saint-Romain et des environs. Enfin le traditionnel méchoui a eu un franc succès.

Cette année des travaux de voiries ont été effectués rue des Grillots, là où l'eau stagnait sur la route et s'écoulait dans les propriétés. Également à Preux, sur la place de retournement des camions des ordures ménagères pour faciliter leurs manœuvres. Mais aussi à la Fosse-Simon au niveau des affaissements et des flaques d'eau et enfin au lieu-dit les Trouvés, où ont été nettoyées les buses encombrées provoquant des ruissellements dans les propriétés.

Petit changement: nous avons proposé à nos seniors de plus de 70 ans de choisir entre le traditionnel colis de fin d'année ou un repas à la salle des fêtes. Une trentaine d'entre eux ont choisi le repas.

C'est avec plaisir que l'équipe du conseil et moi-même espérons vous retrouver aux Vœux du Maire le samedi 07 janvier 2023 à 15 heures à la salle des fêtes.

Je vous souhaite à toutes et à tous de très bonnes fêtes de fin d'année

Didier Mignon

Etat-Civil

Décès

MARTIN Veuve **CARRE** Claudine : 21 juin
LEDROIT Etienne **:** 20 septembre
NORMAND Jules : 10 novembre

Commémoration de l'armistice

« ... Le monde était convaincu en 1918 que la Première Guerre mondiale devait être la « Der des der », la dernière des dernières. Nous savons ce qu'il advint de cet espoir et aujourd'hui, en ce 11 novembre 2022, alors que la guerre est de retour sur notre continent, n'oublions pas le combat des Poilus pour la Paix et le sacrifice de nos soldats morts pour la France.
Vive la République !
Et vive la France ! »

Extrait du message à l'occasion du 11 novembre 2022. Journée nationale de commémoration de la Victoire et de la Paix, Hommage à tous les « Morts pour la France » de Monsieur le ministre des Armées

A Sépeaux, après l'hommage solennel, le moment de rassemblement a été l'occasion d'évoquer le centenaire du monument aux morts inauguré le 19 novembre 1922, celui de Saint-Romain-le-Preux ayant été érigé deux ans plus tard.

(Voir article sur le monuments aux morts de Sépeaux page 10)

Les sapins du cimetière

Les scolytes n'ont pas épargné les deux sapins de Saint-Romain plantés à l'entrée du cimetière. Cet insecte ravageur particulièrement tenace s'incruste sous l'écorce, bloquant la circulation de la sève et entrainant le desséchement du résineux. Une fois immiscé à l'intérieur de l'arbre, le parasite pullule. Le réchauffement climatique accentue la prolifération du coléoptère, d'autant que la sécheresse et la chaleur favorisent son développement et affaiblissent les défenses naturelles de l'arbre.

Les élagueurs sont donc intervenus en novembre pour abattre les deux arbres, plantés probablement il y a une centaine d'années.

Les tableaux de l'église de Saint-Romain

Deux tableaux, Saint Eloi et Sainte Marguerite d'Antioche, sont conservés dans l'église de Saint-Romain. Peints par Charles Nicolas Lambinet au XVIIIe siècle, les deux œuvres présentaient des traces de champignons et moisissures qui nécessitaient une intervention de restauration. Les toiles sont donc dans l'atelier de la restauratrice depuis quelques mois. Les travaux de restauration sont terminés et ont été validés par le conservateur des monuments historiques de Bourgogne Franche Comté.
Ils seront remis en place prochainement.

Les cloches des deux églises

Que ce soit Martine Victoire à Sépeaux ou Luce Cécile Françoise Marie -Claude à Saint-Romain, les cloches de notre village ont besoin de quelques soins.
Martine Victoire a cessé de sonner quelques semaines mais résonne de nouveau depuis mi-novembre après le changement d'une carte électronique.

A Saint-Romain, le battant de la cloche risque de fendre la cloche elle-même. La prise de dimension du battant a été effectuée par la société Bodet et un nouveau sera réalisé dans un métal adapté. Il sera installé au cours du premier trimestre 2023, mais la cloche peut continuer de sonner sans risque jusque là.

Inauguration du city stade

Ce 13 juillet 2022, c'est sous un soleil de plomb que M. le Maire, Didier Mignon, a inauguré notre city stade. Nous avons eu le plaisir d'accueillir nos courageux invités, M. Nicolas Soret, président de la Communauté de Commune du Jovinien, Mr Jean-Pierre Raoult, Conseiller départemental et nos concitoyens, pour un discours détaillé sur mise en œuvre, les subventions perçues et le coût final restant à la charge de la commune. L'allocution de notre Maire a été suivie par un verre de l'amitié, bien mérité par cette chaleur, accompagné de petits fours. C'est avec satisfaction que nous voyons régulièrement notre city stade investi par notre jeunesse.

Retraite aux flambeaux et Feu d'artifice

Malgré l'état de sécheresse nous avons eu l'accord de la préfecture pour tirer le feu d'artifice commun à Précy et Sépeaux-St-Romain.
Nous avons également eu une superbe retraite aux flambeaux avec des petits et des grands encadrés par l'équipe des sapeurs-pompiers que nous remercions vivement.

Halloween

Une journée pas tout à fait comme les autres s'est déroulée dans notre village. En effet, dans l'après-midi du lundi 31 octobre, on aurait vu dans les rues, pourtant vouées à la tranquillité, une vieille femme tout en noir accompagnée d'un chat de la même couleur, d'un petit loup qui se faisait appeler Garou et d'une sorte de boxeur excité qui frappaient à chaque porte. Plus tard, un groupe de morts vivants, menés par une citrouille en poussette, a carrément menacé nos vies contre deux ou trois gourmandises. Que dire d'un Obelix décoiffé et d'un fantôme aveugle qui, plus loin, ont fait résonner les sonnettes ? Que nous voulaient ces petits monstres dégoûtants ? Heureusement que les Sépaliens avaient fait des réserves de sucreries pour calmer leur terrible gloutonnerie et qu'Halloween nous réserve autant de surprises…effrayantes !!

Marion Verstaeten

La voirie sur notre commune

C'est la communauté de commune de Joigny (CCJ) qui détient la compétence voirie. Tous les ans sur notre commune, la municipalité met en place un programme d'entretien de la voirie.

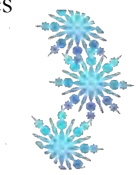
Comment ça se passe ?

La CCJ nous octroie un droit à dépense de 78 000 euros pour entretenir nos 32 km de voirie. Ce droit à dépense a été calculé sur la moyenne des dépenses de voirie de la commune durant les trois dernières années précédant l'entrée de la commune à la CCJ. A cette moyenne s'ajoute une prime donnée par la CCJ suivant notre nombre de km.
Chaque année, la commission voirie de la commune se réunit pour inspecter la voirie et les trottoirs, en automne. Suite au relevé, une proposition de demande de chiffrage des travaux est déposée à la CCJ. Celle-ci effectue un relevé de travaux avec métrage en début d'année. Ensuite une proposition chiffrée nous est faite.
La commission se réunit de nouveau et choisit dans la liste des travaux à effectuer, ceux qui vont être retenus. Au printemps, le CCJ dépose un appel d'offre pour l'ensemble des communes de la CCJ, afin de choisir l'entreprise. A la réponse de cet appel d'offre, une réunion est organisée à la CCJ, pour retenir le prestataire. Enfin, les travaux peuvent débuter pendant l'été.

Les critères retenus pour nos choix

Nous prenons en compte l'état des routes : les trous, les fissures, les affaissements, etc. Mais aussi l'état des busages, les besoins d'élargissement pour le passage des camions pour les ordures ménagères, de talutage et encore l'entretien des fossés, l'arasement des banquettes.

Il en résulte que nous essayons de pallier au plus urgent, mais ne pouvons tout entreprendre la même année, avec un budget restreint. La sécurité de tous est la priorité, ensuite nous tentons de répondre à la demande des administrés. Malgré tout, n'hésitez pas à nous faire part de vos observations, elles seront toujours prises en compte.



Travaux autoroute

Vous n'avez pas été sans remarquer le ballet de camions, de citernes, traversant notre village cet été. Nous avons été sollicités par la société EIFFAGE qui cherchait une plateforme pour le stockage de leurs déchets durant les travaux de voirie de l'autoroute. Nous avons donc mis à leur disposition notre plateforme de déchets verts. Par conséquent elle restera fermée au public jusqu'à nouvel ordre.

A cette occasion, nous avons constaté qu'il n'y avait pas que du « vert » sur notre plateforme, ce qui est regrettable. Nous vous rappelons que les décharges sont interdites. Nous avons à notre disposition deux déchetteries: celle de Joigny et celle de Saint-Julien-du-Sault que vous pouvez contacter par téléphone au **03 86 62 24 16** pour Joigny et au **08 99 03 99 19** pour Saint-Julien-du-Sault afin de connaître les jours et heures d'ouverture.

Il est bon de savoir qu'Eiffage recycle 90% de ses déchets, dont 15% d'agrégats dans le nouveau revêtement. Ils cherchent donc à réutiliser au maximum les déchets, soit dans les nouvelles chaussées de leur réseau, soit sur d'autres chantiers par les entreprises de travaux.

La question du coût supporté par la commune ne se pose pas, leur approvisionnement en eau a été directement convenu avec Forterre, la commune ne supporte aucun frais. Si vous avez constaté des dégâts sur les routes et banquettes de notre commune, résultant du passage des camions, il faut en informer la mairie. Eiffage s'engage à remettre en état la voirie et nettoyer la plateforme après la fin de leurs travaux. Ils nous laissent un peu de concassé pour nos chemins, en remerciements.

Les écoliers de Sépeaux

Rentrée scolaire 2022

Cette année, nous sommes 15 : 8 CM1 et 7 CM2.
Il y a deux nouveaux élèves : Clément et Mathys.

Bibliothèque municipale

Nous allons à la bibliothèque au-dessus de la mairie deux fois par mois, le 1er et le 3e vendredi. Mme Delalleau nous lit quelques pages d'une histoire, *Pinocchio raconte Pinocchio* de Michael Morpurgo, puis nous choisissons un livre que nous empruntons. Il y en a des nouveaux qui sont supers.

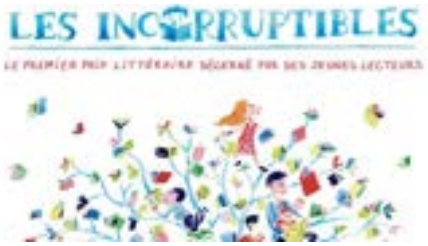
Cycle Natation

Cette année, nous avons pu enfin faire entièrement le cycle natation ! Depuis l'année 2020, la classe n'a pas été souvent à la piscine de Joigny à cause de la Covid-19. Nous avons eu deux séances par semaine, le mardi et le vendredi matin de septembre à octobre. Deux maîtres nageurs, Tiffani et Philippe, nous faisaient faire des exercices, avec ou sans frite, sur le dos, le ventre... A la fin, nous avons passé un test. La maîtresse a dit que nous avions tous fait beaucoup de progrès.

Pourquoi faut-il protéger l'océan ?

Le 18 octobre, nous avons assisté à un webinaire en direct sur internet. Le thème était : Pourquoi *faut-il protéger l'océan ?* La Terre est recouverte aux trois quarts par les océans qui sont reliés entre eux pour former l'océan mondial. L'invité était Bertrand Piccard, un médecin-explorateur qui a fait le tour du monde en avion solaire. Il nous a parlé de l'importance de préserver l'océan mondial. Il a 1400 solutions pour préserver l'océan !

Prix des Incorruptibles



Cette année, nous sommes inscrits aux prix des Incorruptibles. C'est un rallye lecture. Nous avons 6 livres à lire jusqu'en mai, puis nous voterons pour notre préféré. Pour chaque livre, nous écrivons une fiche avec le nom de l'auteur, de l'illustrateur, le titre, l'édition et un court résumé.

Marché de Noël

Le 10 décembre, à Précy-sur-Vrin, c'était le marché de Noël organisé par l'association Les 3 Tableaux. Nous avons chanter quelques chants de Noël.

Tous les élèves de Sépeaux vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année !

La Maison de l'Habitat

Vous vous posez des questions sur des travaux dans votre logement ? Économie d'énergie ? Aide financière ? Remplacement de chaudière, adaptation au vieillissement… La Maison de l'Habitat est là pour vous accompagner dans votre projet de rénovation.
Une équipe experte de l'habitat est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions techniques, financières et administratives et vous accompagner tout au long de votre projet.

- Priorisations des travaux à réaliser.
- Présentation personnalisée des aides financières nationales et locales
- Solutions techniques envisageables.
- Critères de performance à respecter
- Appui à la recherche de professionnels qualifiés
- Analyse des devis des artisans

Et pour aller plus loin :

- Réalisation d'une visite technique à votre domicile
- Réalisation de plans de financement
- Accompagnement dans la réalisation des travaux (suivi de chantier)
- Aide au montage des dossiers de demande de subventions et de prêts

ALORS NE PERDEZ PLUS VOTRE ENERGIE

Faites-vous accompagnez gratuitement par la
MAISON DE L'HABITAT
au 2, Quai du 1er Dragons à JOIGNY 89300
Téléphone 03 86 92 48 30 ; mail : maisondelhabitat@ccjovinien.fr

Permanences délocalisées sur rendez-vous à la
mairie de Saint-Julien-du-Sault et à la
maison de services à Bussy en Othe.

RÉNOVONS DANS LE BON SENS

Réaliser une rénovation par petits bouts et juxtaposer des gestes de travaux ne permet pas d'avoir une maison performante. Il est judicieux économiquement et techniquement de regarder sa maison dans son ensemble. Rénover en une seule fois (isolation des murs, toiture et sol, menuiseries et ventilation performantes, système de chauffage adapté) conduit à vivre une maison saine, confortable et économe. Une rénovation performante présente de nombreux avantages. Pour les connaître et réaliser une étude de faisabilité de votre projet, contacter la Maison de l'habitat du Jovinien qui vous proposera un accompagnement gratuit, neutre et indépendant avec des experts de l'habitat.

Comité des fêtes

Le 13 juillet 2022

Notre premier succès, les habitants de Précy, Sépeaux-St-Romain et des alentours se sont donnés rendez-vous dans la « grand cour » de Sépeaux pour venir admirer le feu d'artifice. Ils ont été nombreux à profiter de notre restauration et de la buvette. Nous avons dû rajouter des tables au fur et à mesure des besoins. Le bal a attiré les danseurs aussi bien à l'intérieur de la salle des fêtes qu'à l'extérieur jusqu'à 02 heures du matin. La nuit a été joyeuse au son de la musique et des conversations de personnes heureuses de se retrouver enfin, après une dure période de covid.

Le 10 septembre 2022: le Méchoui

Notre méchoui traditionnel a eu lieu, juste avant l'ouverture de la chasse. Quatre culottes d'agneaux ont été rôties avec le savoir-faire de notre rôtisseur Mr Lucien Caron. Ce fut un succès, nous sommes passés jusqu'à trois fois proposer de la viande pour les gourmands. Nous saluons également nos deux bouchers qui n'ont pas chômé pour assurer un service rapide et efficace, garantissant une viande à bonne température. Nos bénévoles, eux non plus, n'ont pas démérité, ils ont soutenu la valse des assiettes entre deux plats et le réapprovisionnement en denrées et boissons tout au long du repas. Dommage que la salle des fêtes ne puisse pas contenir plus de monde. Le DJ a animé toute la soirée du repas jusqu'à 03 heures du matin, l'ambiance était très joyeuse, les participants ravis.

Le marché

Peu de personnes se sont intéressées au marché en septembre. Nous avons constaté une baisse de fréquentation, c'est dommage mais compréhensible avec la rentrée, le temps qui n'a pas toujours été beau, les jours plus courts et les préoccupations de chacun en ces moments compliqués. Le marché du terroir, s'est donc terminé, le dernier vendredi de septembre, avec moins d'exposants et moins de chalands. Nous ne renouvellerons pas l'année prochaine l'ouverture du marché en septembre.

Pour nous la saison est finie, nous remercions vivement toutes les personnes qui se sont impliquées en donnant de leur temps et de leur dynamisme dans nos manifestations, aussi bien à la préparation qu'au service. Nous avons eu pour toutes nos animations des bénévoles disponibles, énergiques qui ont à chaque fois formé de super équipes. Nous vous attendons nombreux l'année prochaine pour profiter de nos animations.

Date à retenir :

L'assemblée générale aura lieu le 21 janvier 2023 à 15 h à la salle communale. Nous vous présenterons entre autres le planning des manifestations 2023. Vous recevrez dans votre boîte aux lettres une invitation, venez nombreux.

Patrimoine & Partage

Le Monument aux Morts de Sépeaux a 100 ans

La guerre de 14-18 a marqué chaque ville, chaque village. Et parce qu'il n'y a pas de communes en France où il n'y a pas eu de victimes de cette première guerre mondiale, des monuments aux morts ont été érigés pour honorer les soldats tombés pour la France. Ce sont des pans de notre mémoire, témoins des sacrifices passés.

Le monument aux morts de Sépeaux a 100 ans cette année, il a été inauguré le 19 novembre 1922 par M. Vignon, sous-préfet, en présence de M. Léon Martin, maire de Sépeaux et de tous les habitants du village.

Ce jour-là, Monsieur Léon Martin remercia tous ceux qui avaient contribué à l'édification du monument. C'est en effet le 27 avril 1919, que le Comité des démobilisés de la commune ouvre une souscription pour l'érection d'un monument aux soldats de Sépeaux morts pour la France. En décembre 1920, le comité retient la place publique de Sépeaux comme emplacement du monument alors que les familles éprouvées étaient plutôt favorables à un emplacement dans la cour de la mairie.

LE BOURGUIGNON

Sépeaux. — Dimanche, à deux heures, sur la coquette place du village, discrètement ombragée, fut inauguré le monument élevé en l'honneur des enfants de Sépeaux morts pour la Patrie.

Tous les habitants de la commune et de nombreux amis venus des pays voisins étaient réunis pour donner à cette manifestation de patriotique reconnaissance toute l'ampleur nécessaire. Un ciel d'automne clair versait sur le monument, fort bien conçu, et sur les assistants, gravement recueillis, la teinte mélancolique qui convenait à la tristesse de ce jour.

Le cortège, conduit par M. Vignon, sous-préfet de Joigny, président de cette manifestation solennelle, était précédé de la fanfare de La Ferté-Loupière et des enfants des écoles, porteurs de couronnes et de gerbes de fleurs.

A côté du président s'avançaient M. Léon Martin, maire de Sépeaux, M. Guyon, adjoint, les membres du conseil municipal, les maires et adjoints des communes voisines, les membres de l'Association des combattants, les pères, mères et orphelins de ceux qui sont morts pour le salut de tous et toute la foule des amis attristés.

Le projet du monument commémoratif s'élève à 5500 francs, financé par les souscriptions à hauteur de 3366 francs, le reste du montant étant inscrit au budget municipal. La pose du monument est effectuée par Monsieur Camille Delage, marbrier à Charny. Le budget final intégrant les honoraires de l'architecte Lajoie de Joigny, les ornements, et les grilles s'élève à 7000 francs.

Le monument a la forme d'un obélisque en pierre de Chatillon de 4 m sur socle. Sur la face principale, le bas de l'obélisque reçoit un casque en bronze posé sur un rameau de chêne et de laurier formant la couronne dite triomphale des vainqueurs. Des branches de laurier et de chêne ornent le socle. Le casque symbolise le soldat français ainsi que l'invisibilité, l'invulnérabilité et la puissance ; le chêne, les vertus civiles, la force, la puissance, la résistance et le laurier, les vertus militaires de la victoire et de l'héroïsme. Les ornements ont été réalisés par les fonderies et ateliers de construction du Val d'Osne, Paris XIe. La parcelle sacrée est délimitée par une grille en fer forgée, portant l'inscription « A NOS HEROS », réalisée par M. Dupré, maréchal ferrant à Sépeaux. Une deuxième grille a été posée en 1923, réalisée par M. Guerinon, serrurier à Joigny.

SÉPEAUX

Les noms des soldats disparus sont gravés dans la pierre par ordre d'année de décès. En mars 1921, le nombre de morts pour la France était de 17. Les autres soldats sont décédés des suites de leurs blessures après cette date. Les noms des soldats morts lors des guerres de 1870-71 et 39-45 y ont été ajoutés. La dernière inscription a été réalisée en 2019, corrigeant ainsi un oubli, celui du soldat Lucien Broddes, décédé en 1916.

Dominique et Jean-Louis Mutti

Une cabane à livres à Sépeaux-Saint Romain

L'abri de bus scolaire situé à Saint-Romain, sur le pignon de l'ancienne mairie se voit dorénavant doté d'une double utilité ! En effet, cet emplacement suffisamment spacieux et protégé de la pluie, a permis, après quelques aménagements, d'y installer des étagères et de mettre à disposition de tous, petits et grands, des livres.

Ainsi, Sépeaux-saint Romain dispose dorénavant d'une boite à livres, ou plutôt d'une cabane à livres dont le principe est simple :

J'échange des livres librement et gratuitement.
Je dépose ou je prends (roman, polar, BD, documentaire, revue)
Je partage mes lectures (je lis, je garde, j'offre ou je redépose).
Je veille à ce que les livres soient en bon état et adaptés au public

C'est un "circuit court", sans contrainte, accessible à tous 24h/24h, 7 jours sur 7, dans une démarche solidaire, culturelle, écologique et économique. L'association Patrimoine & Partage assure bénévolement le fonctionnement et l'entretien de cette cabane à livres. Un projet de décoration de ce lieu de partage est en cours.

Internet & informatique pour tous

Maison des associations de Sépeaux-Saint Romain

Internet et le multimédia prend de plus en plus de place dans la vie de chacun, que ce soit pour se divertir, s'informer ou réaliser des démarches administratives. Pourtant, sa maîtrise est loin d'être une évidence pour certains et sans doute pour beaucoup de « seniors ». L'enjeu de nos ateliers informatiques est de rendre le numérique plus accessible… à la carte et selon vos besoins !

Une aide et un accompagnement personnalisés pour :

- prendre en main votre équipement informatique et comprendre son fonctionnement
- envoyer, recevoir, gérer des courriels,
- naviguer, faire des recherches sur le web,
- utiliser les logiciels courants : traitement de texte, tableur, de présentation,…
- gérer ses photos et réaliser des albums
- utiliser les réseaux sociaux, skype
- vos démarches de la vie quotidienne, ...

N'hésitez pas à venir nous rencontrer **à la maison des associations de Sépeaux-Saint Romain, chaque premier et troisième mercredi du mois, de 14h30 à 16h30.** L'association propose également lors de ces séances, un atelier de généalogie (recherche familiale ou sur histoire d'une maison).
Pour rappel, l'adhésion annuelle à Patrimoine & Partage est de 10 € (ou 15 € pour une famille), permettant de participer à toutes les activités proposées.

A RETENIR

Assemblée Générale
Samedi 28 janvier
à 15 h, salle communale

OUVERT A TOUS

Plus d'informations sur **www.patrimoineetpartage.fr**

Les 3 Tableaux

Echo de la chasse

Après un été chaud et sec, nous reprenons une nouvelle saison de chasse, elle a débuté le 18 septembre et finira le 28 février dans notre département.

Les battues aux gros gibiers viennent de commencer en novembre. Nous avons déjà plusieurs sangliers au tableau. Mais pour une bonne harmonie avec nos amis agriculteurs, nous devons encore en prélever pour limiter les dégâts dans les champs.

Nous souhaitons une bonne entente entre promeneurs et chasseurs. Nous demandons aux promeneurs la plus grande vigilance lors de nos battues le dimanche. Des panneaux sont disposés sur les chemins pour nous signaler et prévenir de la chasse en cours. Tous les chasseurs sont vêtus d'un baudrier rouge. Attention, respecter certaines distances pour réduire le nombre d'accidents dus à la chasse.

Le bureau et les chasseurs se joignent à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes en famille, entre amis et une excellente année 2023.

Michel Robichon

Service

Coiffeuse à domicile

Mon métier, ma passion, rencontrer les habitants de mon village et des communes alentour, c'est ma vie au travail. Apporter du bien-être, de la compagnie et échanger, voilà comment filent mes journées. Je m'occupe de toutes les têtes : celles des enfants, de leurs mamans, de leurs papas, enfin de toutes les têtes pour qui le service à domicile est plus confortable, c'est souvent un moment de partage. Les plus âgés n'ont plus à se déplacer non plus. Ils sont chouchoutés chez eux et apprécient ce moment précieux. Toujours bien accueillie, j'aime donner ces moments de réconfort.

Au plaisir de vous coiffer bientôt.

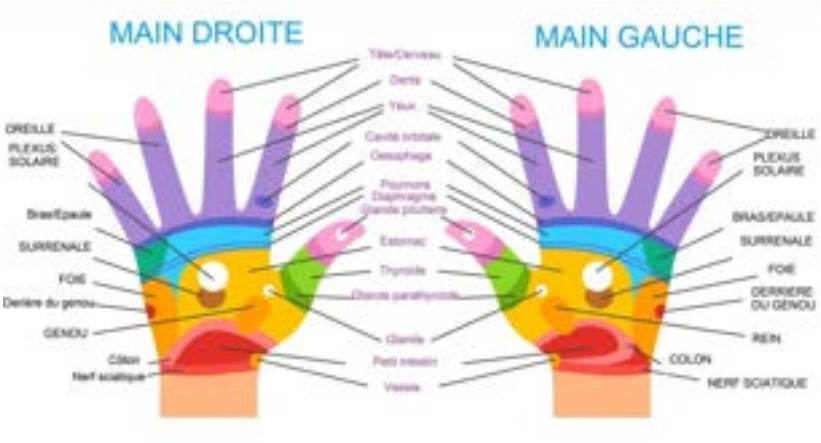
Laetitia

Pour tous renseignements : 06 88 06 75 43

REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Médecine douce qui existe depuis des siècles, cette méthode est très efficace pour se relaxer et évacuer toutes les tensions que l'organisme accumule.

Les paumes des mains renferment plus de 3000 terminaisons nerveuses, en relation avec tout l'organisme. La stimulation des points énergétiques se fait par pressions, micro-massages circulaires ou micro-massages linéaires. En cas de blocage, la personne peut ressentir une légère douleur lors de la manipulation, un signe de dépôt de cristaux dans la zone réflexe. L'action du massage servira alors à les casser afin de soulager la douleur et rétablir la bonne circulation de l'énergie.



Bien que le nombre d'organes traité par la stimulation des zones réflexes des mains soit moins important que celui traité par la réflexologie plantaire, celui-ci offre un résultat rapide :
Les pieds renferment des récepteurs axés sur le système neuro-végétatif, donc sur l'inconscient
Les mains sont davantage centrées sur le cortex, donc sur le conscient

La réflexologie palmaire va atteindre rapidement le système nerveux. Toutes sources de troubles dues aux tensions et au stress vont être relâchées

Propositions d'auto massages :

Contre le stress

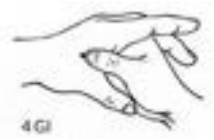
En cas de grosse tension, prenez quelques instants pour vous offrir un petit massage des mains.

- D'abord assouplir vos poignets en mettant vos mains en boules et en faisant des petits cercles.
- Ensuite, avec votre pouce droit, massez doucement le creux de votre main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Remontez votre pouce sur chacun des doigts en respirant profondément.
- Alternez ensuite en utilisant la main droite pour masser la main gauche. Effectuez des pressions sur vos doigts avec votre pouce pour permettre aux tensions de s'évacuer.
- Les zones réflexes des nerfs crâniens se trouvent, en effet dans les doigts.

L'effet sera immédiat. Vous vous sentirez en un instant plus détendu

Contre la sciatique

Pour diminuer la douleur du nerf sciatique, massez le bout de l'os long qui forme le 5eme doigt (auriculaire), près du poignet. Pincez cette zone (entre votre pouce et votre index de l'autre main) et massez doucement. Pour relaxer les muscles de la fesse, massez la partie inférieure de la main côté palmaire et coté dorsal.



Un recours en cas de constipation

Pincez le point qui se trouve sur le dos de la main dans le creux de la pince entre le pouce et l'index et le masser de façon circulaire (point du «lâcher prise »). Stimuler ce point , aura un impact sur votre gros intestin et pourra donc vous débloquer.

En aucun cas, la réflexologie, ne peut se substituer à un diagnostic ou à un traitement médical.

Page facebook : natalynuguesréflexologue

Nataly Nugue

Saumon toscane

Liste des ingrédients pour 4 personnes

4 pavés de Saumon sans peau
50g de parmesan
1 oignon
1 gousse d'ail
250g tomates cerises
25 cl crème liquide entière
2 belles poignées de pousses d'épinard
4 cuil. À soupe d'huile d'olive
15 cl bouillon de légumes
Sel
Poivre

Etape de la préparation

Râpez le parmesan. Epluchez l'oignon et le ciselez. Lavez les tomates et les pousses d'épinard.
Vérifiez que vos pavés de saumon ne comportent pas d'arrête. Si ce n'est pas le cas, ôtez les à l'aide d'une pince à épiler. Salez et poivrez vos pavés de saumon.
Dans une sauteuse, faites revenir vos pavés dans 2 cuillères d'huile d'olive sur feu vif, 2 minutes par face. Réservez-les.
Dans la même sauteuse, faites revenir l'oignon, l'ail et 2 cuillères à soupe d'huile sur feu moyen/fort pendant 3 minutes en prenant soin de mélanger régulièrement.
Ajoutez les épinards, ajoutez les tomates et faites revenir 2 minutes.
Mouillez avec le bouillon et la crème. Ajoutez le parmesan, baissez le feu et faites revenir 3 minutes.
Ajoutez les pavés de saumon et laissez mijoter 5 minutes.

Conseils et astuces:

Vous pouvez remplacer les tomates cerises par une boite de tomate concassée, la crème liquide par de la crème épaisse. Le résultat est aussi bon.
Vous pouvez décorez votre plat de quelques feuilles de basilic.

L'équipe du petit journal vous souhaite de belles fêtes ainsi qu'une bonne et heureuse année 2023

Restez informé des actualités de la commune :

www.sepeauxsaintromain.fr

PanneauPocket

Renseignements utiles

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 26 décembre au 02 janvier 2023 inclus.

Urgences
Pompiers **18**
SAMU **15**
Gendarmerie **17**
Numéro d'appel d'urgence européen **112**

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 / VSL
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 : ouvert 1er et 3ème vendredi du mois, à 13h30 pour les enfants de l'école/de 13h45 à 14h30 pour les adultes, fermée en juillet et août,

Saint Romain : ouvert 1er et 3ème mardi du mois de 15h à 17h sauf juin, juillet, août et septembre le **1er mardi** du mois de 15h à17h

Petit Journal
lepetitjournaldelacommune@gmail.com

Associations
Comité des Fêtes : 06 80 56 21 46, comitédesfetes89116@gmail.com
Patrimoine et partage : 06 31 83 55 27, patrimoineetpartage89@gmail.com
APE les 3 tableaux : 06 28 75 47 90, les3tableaux@hotmail.fr