

Le petit journal de Sépeaux-Saint Romain



Joyeuses fêtes à tous

www.sepeauxsaintromain.fr Décembre 2023

Sommaire



Infos municipales et intercommunales

| | |
|--------------------------------|---|
| Mot du maire | 3 |
| Etat civil..... | 3 |
| Commémoration 11 novembre..... | 4 |
| 2024, sport et souvenir..... | 4 |
| Noël des seniors | 5 |
| L'ADSL s'arrête bientôt | 5 |
| Compost obligatoire | 6 |

Infos scolaires

| | |
|--|---|
| Les écoliers de Sépeaux-Saint Romain | 7 |
|--|---|

Milieu associatif

| | |
|------------------------------|-------|
| Le Comité des Fêtes..... | 8/9 |
| L'écho de la chasse | 9 |
| Patrimoine & Partage | 10/11 |
| L'encensoir de Sépeaux | 12 |
| Terre à Silex | 12 |

Bien être

| | |
|--|-------|
| Les émotions en médecine traditionnelle chinoise | 13/14 |
|--|-------|

Coin des gourmands

| | |
|------------------------------------|----|
| Pulled Pork ou porc effiloché..... | 15 |
|------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Renseignements utiles | 16 |
|-----------------------------|----|



Le mot du Maire

Je suis heureux de vous présenter de nouveau notre petit journal municipal. Nous avons toujours souhaité que ce bulletin puisse être l'expression de nos forces vives. De ce fait, nous œuvrons pour que chacun puisse avoir accès aux nouvelles concernant les actions de la commune, celles de nos associations, en plus d'une information générale qui peut vous être utile dans votre quotidien.

L'été 2023 a vu l'arrivée de la fibre sur notre commune. Tout le monde n'a pas pu en bénéficier en même temps, quelques problèmes techniques ont ralenti son avancée. J'espère néanmoins que tous ceux qui souhaitaient en profiter ont pu le faire aujourd'hui.

Des travaux de voirie ont été entrepris : la réfection de la route de la Creuse-Voie et celle de Preux sur laquelle il reste quelques finitions à faire, pour être conforme à nos attentes et celles des riverains. Les travaux sur la route de la Créasse prévus cette année ont été suspendus. Nous attendons que l'intervention de FREE sur cette même portion -passage d'un nouveau fourreau pour la téléphonie mobile- soit terminée.

Des travaux à l'école, les toitures des wc ainsi que celle du préau ont été rénovées dans leur intégralité. Nous en avons profité pour réhabiliter les sanitaires et créer en plus un sanitaire PMR (Personne à Mobilité Réduite) pour être aux normes. Nous avons également transformé dans la salle des associations, les sanitaires existants pour créer un sanitaire PMR également.

La création d'un parc de jeu pour les petits, prévu cette année, a pris du retard, il ne sera réalisé qu'au printemps prochain.

La cérémonie des vœux aura lieu le samedi **06 janvier 2024 à 15 heures**. J'espère vous y rencontrer pour partager ensemble ce moment de convivialité.

Je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année, entourés de tous ceux qui vous sont chers.



Didier MIGNON

Maire de Sépeaux-Saint-Romain

Vice président de la communauté de communes du Jovinien



Etat-Civil

MARIAGE

TONNELIER Romuald et DESPREZ Elodie : 08 juillet

PHILIPPS André et TARDY Elisabeth : 05 août

NAISSANCES

TONNELIER Eléonore : 18 juin

TOURAI Maé : 29 juin

FIZE Jade : 13 juillet

HEM Héloïse : 09 novembre



DECES

MARCHAND Richard : 17 juin

TAFFINEAU Olivier : 05 octobre

MURCIA Raphael : 12 novembre

PAÏS Myriam : 18 novembre

Retour sur la cérémonie du 11 novembre 2023

Les habitants de la commune se sont réunis le samedi 11 novembre devant les monuments aux morts de Sépeaux et de Saint-Romain-le-Preux pour commémorer le souvenir de la Grande Guerre. Ils ont rendu hommage aux soldats morts pour la Première guerre mondiale et à ceux décédés en 2023 lors d'opérations extérieures.

"Alors, face aux noms inscrits sur les monuments devant lesquels nous sommes rassemblés, nous nous souvenons de tous les morts pour la France qui trouvent le repos dans nos mémoires reconnaissantes. Nous nous souvenons de ceux de 14, de ceux de 40 et de 44, de ceux de 1954 et de 1962, de ceux de 1983 ou de 2008 et de tous les autres. Nous nous souvenons de l'adjudant-chef Nicolas Latourte, du sergent-chef Baptiste Gauchot et du sergent-chef Nicolas Mazier, tous trois mort pour la France en 2023. Le 11 novembre est dédié à tous ceux qui sont tombés pour défendre notre Nation, notre liberté, nos valeurs sur notre sol comme en opération extérieure."

Extrait du message du 11 novembre de Sébastien Lecornu, ministre des Armées, et Patricia Mirallès, secrétaire d'État auprès du ministre des Armées, chargée des Anciens combattants et de la Mémoire.



2024, sport et souvenir



Aidez-nous à collecter des informations sur notre village

N'hésitez pas à contacter la mairie ou l'association Patrimoine & Partage

Merci de votre participation

2024, année des jeux olympiques, sera placée sous le signe du sport.

Tout au long de l'année, divers événements mettront en lumière la passion pour le sport au sein du territoire Jovinien.

Si vous détenez des documents d'archives liés à l'héritage sportif de notre commune, n'hésitez pas à les communiquer et également, peut-être avez-vous connu ou connaissez-vous des sportifs qui pourraient être mis à l'honneur ? Toute information est précieuse !

En parallèle, l'année 2024 marquera le 80^e anniversaire de la libération du département de l'Yonne de l'occupant allemand.

Entre le 16 et le 29 août 1944, nos communes ont été libérées les unes après les autres, un moment historique qui mérite d'être célébré et commémoré.

Si vous possédez des photos, des courriers, des affiches ou d'autres souvenirs de cette période, nous vous encourageons vivement à les partager. Ces témoignages aideront à préserver la mémoire de ces événements et à rendre hommage aux hommes et femmes qui ont participé à cette libération.

Les seniors réunis autour du repas de Noël



Une trentaine de personnes ont répondu présent à l'invitation de la mairie de Sépeaux-Saint Romain pour participer au repas de Noël.

Ce repas fut très chaleureux et chacun n'était pas simplement venu savourer le délicieux déjeuner concocté par Sophie et François Desgranges, mais également partager un moment joyeux ensemble. Une belle ambiance d'autant que le comité des fêtes avait, pour l'occasion, offert une animation musicale. Ravis, les participants ont d'ores et déjà pris rendez-vous pour l'an prochain !

Pour ceux qui n'ont pu partager ce moment festif et convivial, ils bénéficient, comme les années précédentes, du traditionnel colis de Noël.



L'ADSL s'arrête bientôt, La fibre est déjà à Sépeaux-Saint Romain !

L'opérateur historique national a annoncé « retirer », à partir de 2026, toute l'infrastructure du « réseau cuivre » : support de la téléphonie traditionnelle (puis de l'ADSL) depuis cinquante ans. Cet arrêt fait partie du programme « fermeture du réseau cuivre » supervisé par l'autorité des télécoms (ARCEP), qui a pour objectif d'offrir une meilleure qualité de connexion internet grâce à la fibre optique. L'arrêt de la commercialisation est aujourd'hui engagé sur tout le territoire d'ici à 2025.

Pour souscrire :

Prenez simplement contact avec votre opérateur et demandez-lui de passer à la fibre (numéro de téléphone sur votre facture Adsl). Il s'occupera de toutes les formalités et conviendra d'un rendez-vous de raccordement à votre domicile.

Pour changer d'opérateur :

1. Testez votre éligibilité sur www.yconik-fibre.fr
2. Sélectionnez l'opérateur de votre choix (ci-dessous ou sur www.yconik-fibre.fr)
3. Convenez d'un rendez-vous pour procéder au raccordement fibre de votre domicile.

Ou pour toutes autres demandes :

Rendez-vous sur www.yconik-fibre.fr.

Vous souhaitez conserver votre opérateur, appelez

Bouygues Télécom au 1064
Free au 3244
Orange au 39 00
SFR au 10 23

Vous souhaitez changer d'opérateur, appelez

Bouygues Telecom au 3106
Coriolis Télécom au 09 70 14 36 36
Free au 1044
K-Net au 09 72 35 03 50
Milky-Wan sur <https://milkywan.fr/contact/>
Orange au 3900
Ozone au 09 73 01 10 00
Scani au 03 73 59 00 09
SFR au 1099
We Access Group au 09 70 26 17 17





Tri des déchets : le compost obligatoire

Le compostage obligatoire fait partie des dispositifs prévus par la loi anti gaspillage de 2020. Au regard de cette loi, tous les Français devront donc obligatoirement composter leurs biodéchets **dès le 1^{er} janvier 2024**. En France, les biodéchets représentent près de 30 % de nos ordures ménagères résiduelles. Des déchets inutilement incinérés ou stockés en déchetterie (où ils dégagent une grande quantité de méthane) alors qu'ils pourraient être transformés en fertilisant ou en biogaz.



Compostage obligatoire en 2024, pour qui ?

Le **compostage obligatoire** est un dispositif qui concerne **tous les foyers français** sans distinction, mais elle s'applique aussi aux milieux professionnels.

Où et comment composter ses biodéchets ?

À partir du 1er janvier 2024, vous devrez donc jeter vos biodéchets dans un **composteur individuel ou collectif**.

Si vous disposez d'un jardin, le mieux est ici d'y installer un composteur individuel gros volume. Après quelques mois, le compost formé pourra être utilisé directement dans votre jardin pour enrichir vos sols et ainsi alimenter toutes vos plantations.



Si vous ne souhaitez pas conserver de compost chez vous, utilisez une petite poubelle à compost (ou « bio-seau »), afin de récolter vos déchets de cuisine avant de les évacuer dans un composteur partagé et mis à votre disposition dans les espaces collectifs que la mairie installera.

Quels déchets doivent être obligatoirement compostés ?

Les déchets de cuisine sont les premiers concernés par le compostage obligatoire instauré en 2024.

Compostez prioritairement :

Les déchets humides, tels que les épluchures de légumes et de fruits, les filtres et le marc de café, les sachets de thé ou de tisane

Certains déchets secs, comme les boîtes d'œufs en carton.

Notez que, même si ces matières sont compostables, il est déconseillé d'introduire des matières d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers...) dans votre compost. Celles-ci se décomposent difficilement et engendrent des odeurs et des nuisances.



À noter : les déchets verts provenant de l'entretien du jardin (résidus de tontes, de feuilles mortes, de brindilles, déchets de tailles, d'élagage et d'abattage des arbres et des haies) ne sont pas concernés par cette mesure. Ceux-ci doivent donc toujours être déposés dans votre déchetterie.

Les écoliers de Sépeaux-Saint Romain



Présentation



Cette année, 4 CE2 et 5 CM1 sont arrivés dans la classe.
Après les vacances d'octobre, un nouveau CM1 est arrivé : Athanaël. En tout, nous sommes 18 élèves.

Nous avons deux nouvelles maitresses :
Sophie le lundi et le mardi, Amélie le jeudi et vendredi.

Tous les mardis et vendredis, des maitresses spécialisées viennent travailler avec nous dans la classe.

Cette année, nous allons à la piscine le lundi et le jeudi après-midi.



Travaux dans l'école

La mairie a fait réaliser des travaux : le toit du préau de l'école a été refait.
Les toilettes des élèves ont aussi été rénovées.
Nous allons bientôt avoir des toilettes « handicapés ».

Marché de Noël

Cette année le marché de Noël a eu lieu le 3 décembre, dans la salle des fêtes de Sépeaux. Il a été organisé par l'APE « les trois tableaux » .

Il y avait plusieurs stands : de boissons et de gâteaux, un stand de maquillage, un stand de décorations...

Le Père Noël est passé nous voir !

Les classes de Précy et Sépeaux ont chanté.

Pour cette occasion, les élèves ont vendu des tickets de tombola.



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





Des moments en partage

Le Comité des fêtes de Sépeaux-Saint Romain

Cette année nous a permis de nous retrouver dans différentes manifestations. Petite rétrospective des six derniers mois.

Le marché

Notre petit marché s'est clôturé le 07 juillet avec, au menu, un rougail saucisse, excellent, concocté dans les règles de l'art par une Réunionnaise. Le bilan cette année est mitigé : nos exposants n'ont pas vraiment fait recette et se lassent un peu. Par contre le côté restauration a très bien marché, les gens sont venus se retrouver autour d'un verre, mais surtout autour d'une table, pour manger et discuter.



La pétanque

La pétanque du 08 juillet a été un franc succès, nous avons composé 12 équipes en doublette. Malgré une forte chaleur, l'ambiance bon enfant a beaucoup plu, les équipes ont pu jouer plusieurs parties avant les finales.



Nous avons remis aux vainqueurs des coupes et des paniers bien garnis à se partager entre coéquipiers. La journée s'est finie autour d'une table garnie de tartes salées et desserts, repas convivial, partagé dans la joie et la bonne humeur.

Le méchoui



Au vu du succès de notre méchoui, nous avons rajouté cette année une table supplémentaire. Nous avons eu donc 102 inscrits. La salle se fait un peu petite et nous avons eu du mal à passer entre les rangées.

Malgré le manque d'espace et la très forte chaleur, les convives ont apprécié le repas et l'animation de notre DJ Patrice. Comme l'année dernière, il a su nous divertir toute la soirée. Après le dessert le comité a offert un cadeau « surprise » par tirage au sort.



Merci encore à notre équipe de super bouchers



La fête de la pomme

Une première pour nous, heureusement qu'il y avait Lucien pour orchestrer du ramassage, à la mise en tonneau du jus de pomme.



Très belle journée avec un peu de vent, les visiteurs sont repartis avec leurs bouteilles de jus et ont pu déguster à l'heure du repas un excellent boudin aux pommes.



Nous avons même eu la visite de Mme Irène Eulriet, conseillère départementale du canton de Charny et de Mr Nicolas Soret, maire de Joigny et président de la CCJ.



Nous avons ramassé plus d'une tonne de pommes et avons obtenu à peu près 500 litres de jus. Nous avons vendu tout le jus de pommes. Il n'y en avait même pas assez, la demande a été très forte.

Divers exposants ont également participé à la réussite de cette journée.



**L'Assemblée Générale
du Comité des Fêtes
aura lieu le 03 février à 15h
à la salle communale
Vous êtes les bienvenus**

Une attention particulière à tous nos bénévoles qui ont su tout au long de l'année, être présents et actifs. Sans eux, rien n'aurait été possible. **Merci**



L'équipe du comité des fêtes vous souhaite de belles fêtes de fin d'année.
Au plaisir de vous revoir en 2024

L'écho de la chasse



Nous avons repris la chasse le 17 septembre, et nous avons le plaisir de compter parmi nous deux nouvelles chasseresses, Mélissa et Océane, qui ont brillamment passé leur permis de chasse courant septembre. Toutes nos félicitations.

Le nombre de sangliers est en nette progression, causant beaucoup de dégâts dans le département et même sur notre commune. Nous devons donc augmenter nos prélèvements pour le bien de tous.

Comme à l'habitude, nous signalons notre présence par des panneaux, et les chasseurs sont vêtus de boudier rouge pour la sécurité de tous.



Une petite pensée va vers notre ami chasseur Lucien Tranchet qui, ne pouvait plus rester seul chez lui, a dû rejoindre une maison de retraite. Il nous manquera beaucoup, toujours prêt à rendre service, à nous préparer souvent des amuse-gueules, des galettes des rois, ... pour notre petite collation le soir, après la chasse.

Le bureau et moi-même vous souhaitons d'agréables fêtes de fin d'année.



Michel Robichon



Nouvelle publication de Patrimoine & Partage

La Table d'or de la cathédrale Saint-Etienne de Sens, un lien avec Sépeaux-Saint Romain

Qu'était la Table d'or de la cathédrale Saint-Etienne de Sens ? Une magnifique pièce d'orfèvrerie parsemée de pierres et d'émaux qui ornait le maître-autel de la cathédrale depuis l'époque médiévale jusqu'à sa destruction en 1760. L'unique témoignage de ce retable est un dessin réalisé par Lambinet juste avant sa destruction.

Qui était Charles Nicolas Lambinet ? un peintre sénonais né en 1718 à Vesoul. Un lien particulier rattache Charles Nicolas Lambinet à Sépeaux-Saint-Romain hors le fait que deux de ses œuvres soient conservées dans l'église de Saint Romain. Son fils aîné Pierre-François a été vicaire à Sépeaux, et son fils cadet, Jean-Baptiste, curé à Saint Romain pendant 13 ans. En 1790 Lambinet se retire à Sépeaux, où il est élu officier municipal. Il y décèdera en 1792.

Pourquoi Lambinet a-t-il dessiné la Table d'or ? La Table d'or était le joyau de la cathédrale de Sens. En 1760, malgré les protestations des sénonais, le roi Louis XV ordonna qu'elle soit portée à l'hôtel de la monnaie et fondue en lingots d'or pour renflouer les caisses du royaume. Afin de garder une trace de leur inestimable Table d'or, les chanoines missionnèrent Charles Nicolas Lambinet pour la dessiner et garder un témoignage.

Que représentait la Table d'or et quel en était la symbolique et le message ? Ce retable était de dimensions exceptionnelles, près de 3 mètres de large sur 1 mètre de haut. Il était d'une telle préciosité qu'il était protégé dans une armoire sécurisée et dévoilé uniquement deux fois dans l'année. A travers un programme iconographique complexe, la Table d'or faisait référence à des scènes, des figures, soigneusement choisies et placées selon une symbolique reflétant les codes utilisés au moyen âge. L'étude du dessin dévoile le message théologique qui s'en dégageait.

Quand et par qui la Table d'or a-t-elle été réalisée ? Si les commanditaires des œuvres d'art étaient traditionnellement l'archevêque ou les chanoines, les créateurs des œuvres médiévales sont en général inconnus, d'autant qu'ils ne les signaient pas. Quant à la datation, elle restait imprécise jusqu'aux travaux réalisés par l'association Patrimoine et Partage.

Pourquoi une publication de Patrimoine & Partage sur la Table d'or ? Un système d'alerte sur internet mis en place par l'association a conduit à une découverte incroyable et inespérée : le dessin original de Lambinet daté de 1760. Cette fabuleuse trouvaille a laissé perplexe et interpellé non seulement sur le dessin lui-même et son parcours, mais également sur le joyau qu'était la Table d'or de la cathédrale de Sens. Ainsi, parallèlement à l'analyse du dessin, les auteurs de la publication se sont lancés dans une véritable enquête historique dans les documents d'archives.

L'objectif de ce livre, paru en septembre dernier, est non seulement de mettre en lumière la prestigieuse Table d'or mais également de faire partager l'aventure passionnante de la découverte du dessin inédit de Charles Nicolas Lambinet qui était perdu depuis plus de 150 ans.

Dominique & Jean-Louis
MUTTI

Anne-Bénédicte
CLERT

LA TABLE D'OR DE LA CATHÉDRALE SAINT-ÉTIENNE DE SENS



Une lecture inédite
d'après le dessin de
Charles Nicolas Lambinet

PATRIMOINE & PARTAGE

Le dessin de Lambinet, unique témoignage de la Table d'or !

Retrouvé de manière improbable sur un site internet étranger, ce dessin a été acquis par Patrimoine & Partage. Si l'association avait pour objectif de sauvegarder le dessin et de permettre son retour dans son pays et dans l'Yonne, sa région d'origine, elle n'a pas vocation à conserver cette œuvre précieuse. Ainsi et afin d'assurer sa préservation à long terme, Patrimoine & Partage va, dans les prochaines semaines, faire officiellement don du dessin au Trésor de la cathédrale de Sens, par l'intermédiaire du conservateur régional des monuments historiques de Bourgogne Franche Comté, M. Vottero.

Dominique et Jean-Louis Mutti

Vous souhaitez en savoir plus sur cette passionnante histoire ?

Vous pouvez vous procurer la publication en contactant Patrimoine & Partage

La Table d'or de la cathédrale Saint-Etienne de Sens. Une lecture inédite d'après le dessin de Charles Nicolas Lambinet. Dominique & Jean-Louis Mutti, Anne-Bénédicte Clert. Editions Patrimoine & Partage, septembre 2023. Préface de Mickaël Vottero, conservateur des monuments historiques de Bourgogne Franche Comté. Ouvrage réalisé avec le soutien financier de la Société archéologique de Sens. 28 €.

Ou venez assister à la prochaine conférence, à Joigny, le 30 janvier à 19h, salle Debussy, dans le cadre des conférences organisées par l'ACEJ, Association Culturelle et d'Etudes de Joigny, entrée gratuite.



Patrimoine & Partage, quelques retours en images

■ SÉPEAUX-SAINT-ROMAIN

Le violoncelle selon Pauline Bartissol



CONCERT. Pauline Bartissol, concertiste renommée, enseigne son art au CNSM de Paris. PHOTO PAUL DESGOURGUE

Le 1^{er} juillet, l'association Patrimoine et partage organise un concert commenté avec Pauline Bartissol qui parcourra le répertoire pour violoncelle seul, du baroque à nos jours. La musicienne, qui a récemment fait l'acquisition d'une maison dans le Jovinien, se réjouit de se produire dans sa région de cœur.

Pour ce concert, elle a eu « envie de donner une vision large du répertoire de l'instrument, en convoquant des œuvres du répertoire baroque, tels les splendides *Caprices* de Dall'Abba, mais aussi les incontournables *Suites* de Bach ». Elle interprétera la troisième, en do ma-

jeur, qui « possède une tonalité lumineuse qui résonne bien avec l'été ». Elle a également choisi une œuvre du répertoire contemporain, « la très poétique sonate pour violoncelle seul de Georges Crumb, décédé en 2022 ». Elle fera également découvrir une œuvre du répertoire « la flamboyante *Suite pour violoncelle seul* de Gaspard Cassado, violoncelliste virtuose catalan du début du XX^e siècle, œuvre emblématique du répertoire pour violoncelle solo, enjouée et très grand public. » ■

■ **Pratique.** Samedi 1^{er} juillet, à 17 heures, à l'église de Saint-Romain, Participation : 7 et 5 €. Réservation conseillée au 06.31.83.55.27.

Article de l'Yonne républicaine annonçant le concert du 1er juillet

Patrimoine & Partage vous souhaite une belle fin d'année et vous donne rendez-vous en 2024



24 juin, randonnée semi-nocturne, une belle ambiance estivale !



Journées Européennes du Patrimoine, conférence de Patrimoine & Partage à l'église de Saint-Romain



12 novembre, salon de la généalogie de Sommeceaise



29 octobre, Festilivre de Monéteau
19 novembre, Salon du livre de Migennes

Venez nous rencontrer
ASSEMBLEE GENERALE
Samedi 20 janvier à 15 h,
salle communale
OUVERT A TOUS



patrimoineetpartage.fr

L'encensoir de Sépeaux au musée de Sens

L'église Saint-Martin et Saint-Marc de Sépeaux conservait depuis des siècles un encensoir en cuivre argenté. Cet objet liturgique datait du XVe siècle, et sur avis du conservateur régional des monuments historique, il était nécessaire de le mettre en sécurité. Ainsi, par délibération du conseil municipal du 7 février 2023, il a été décidé de déposer l'encensoir au trésor de Sens afin qu'il y soit protégé. Il s'agit d'un simple dépôt, la mairie de Sépeaux restant propriétaire de l'objet.

Ainsi, l'encensoir de Sépeaux a, depuis quelques mois, trouvé une place privilégiée au musée de Sens, dans les salles du trésor, où il est exposé parmi d'autres encensoirs beaucoup plus récents !



Photo J. Mutti

L'encensoir, récipient servant à brûler l'encens, est constitué de trois éléments : une cuve hexagonale fixée à un pied également à six pans, un couvercle ajouré couvrant cette cuve et un système de trois chaînettes réunies permettant au prêtre de le balancer l'encensoir. Le couvercle rappelle un édifice religieux surmonté d'une croix posée sur six pans en forme de fenestration à tympan. Une quatrième chaîne accrochée à la croix permet le soulever le couvercle.



Terre à Silex



Bibliothèque

La bibliothèque est ouverte à Saint Romain le 1er mardi du mois de 15 heures à 17 heures

Randonnée, le mercredi à 14h, rendez-vous place Jean Moulin



Spectacles Terre à Silex

Samedi 20 janvier 2024 : 17h conférence Bernard Lecomte : où va la Russie ?

Samedi 3 février 2024 : DONT ACTE, Une heure et demie de retard, de Gérald Sibleyras et Jean Dell

Samedi 2 mars 2024 : Dominique VERNAY chante Jean Ferrat

Samedi 13 avril 2024 : COMPAGNIE le THÉÂTRE de la ROSELIÈRE. Le Cas Martin Piche, de Jacques Mougenot

Tous nos spectacles commencent à 18h, la conférence à 17h.



Les émotions en médecine traditionnelle chinoise

Le mot chinois «Neiyin» se traduit par causes internes des maladies, des causes qui sont essentiellement de nature émotionnelle. La médecine traditionnelle chinoise les qualifie d'internes parce qu'elle considère que nous sommes en quelque sorte maître de nos émotions.

Ces émotions qui nous gouvernent

Cinq émotions fondamentales peuvent causer des maladies quand elles sont en déséquilibre. En accord avec la théorie des cinq éléments, chaque émotion est associée à un organe qu'elle peut affecter particulièrement.

En effet, la médecine traditionnelle chinoise conçoit l'être humain de façon globale, et ne fait pas de séparation entre le corps et l'esprit. Elle considère que chaque organe joue, non seulement un rôle physique, mais possède aussi des fonctions mentales, émotives et psychiques.

Si nos organes sont équilibrés, nos émotions le seront aussi et notre pensée sera juste et claire. Par contre, si une pathologie ou un déséquilibre affecte un organe, nous risquons de voir l'émotion associée en subir les contrecoups.

Pour la médecine traditionnelle chinoise, il est clair que les émotions sont mémorisées à l'intérieur du corps, le plus souvent à l'insu de notre conscience. Il peut donc être important de traiter l'aspect psychologique. Cela se fait généralement par l'intermédiaire d'une approche énergétique, puisque les émotions sont une forme d'énergie ou QI en chinois. On traite donc habituellement l'énergie sans devoir passer par le conscient (contrairement à la psychothérapie classique). Cela explique également que «de toucher» ou «l'acupression» d'une zone réflexe en réflexologie plantaire puisse, par exemple, entraîner des pleurs inexplicables, mais ô combien libérateurs.

Des émotions qui deviennent pathologiques

Si le déséquilibre d'un organe peut perturber les émotions, l'inverse est aussi vrai.

La médecine traditionnelle chinoise considère que vivre des émotions est normal et important, et qu'elles font parties de la sphère habituelle d'activité du mental.

Par contre, bloquer l'expression d'une émotion, ou au contraire, la vivre avec une intensité excessive ou sur une période anormalement longue, risque de déséquilibrer l'organe qui lui est associé et de créer une pathologie physique. En termes énergétiques, on parle d'un «dérèglement» ou «blocage» du QI.

A chaque émotion, son organe

La colère (NU) est associée au foie

La tristesse (YOU) est associée au poumon

Les soucis (SI) sont associés à la rate/pancréas

La peur (KONG) est associée aux reins

La joie (XI) est associée au cœur



La colère

Elle englobe également l'irritation, la frustration, l'insatisfaction, le refoulement émotionnel, le fureur, la rage, l'agressivité, la rancœur, l'amertume, l'exaspération, l'emportement, l'humiliation, l'animosité, l'indignation, etc. Qu'elle soit exprimée exagérément, ou au contraire refoulée, la colère affecte le foie.

Exprimée violemment : céphalées et migraines, rougeur dans le cou, sensation de chaleur dans la tête, acouphènes et vertiges.

Colère refoulée : alternance de constipation et diarrhée, règles irrégulières, état cyclothymique, oppression de la poitrine, besoin de bailler ou s'étirer, boule à l'estomac ou dans la gorge, états dépressifs.

La tristesse

Les émotions apparentées à la tristesse sont la peine, le chagrin, les remords, la mélancolie, la désolation, l'affliction, la dépression.

La tristesse constitue une réaction normale et essentielle à l'intégration et à l'acceptation d'une perte, d'une séparation ou d'une grave déception. Mais une tristesse vécue sur une trop longue période peut devenir pathologique. Elle diminue ou épuise le QI, affecte le poumon et se caractérise par l'essoufflement, fatigue, états dépressifs, voix faible, pleurs incessants, etc...

Les soucis

Les soucis englobent les états émotifs suivant : l'anxiété, les pensées obsessionnelles, les inquiétudes persistantes, le surmenage intellectuel, les sentiments d'impuissance, etc.

Les personnes qui s'inquiètent pour un rien, souffrent souvent d'une faiblesse de la rate/pancréas qui les prédispose à être soucieux. Inversement, avoir trop de soucis noue et bloque le QI et affecte cet organe.

Les principaux symptômes: une lassitude mentale, la rumination, des difficultés à s'endormir, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, des pensées confuses, fatigue physique, des étourdissements, un manque d'appétit, des selles molles.

La peur

La peur comprend l'anxiété, l'angoisse, la frayeur, la crainte, l'appréhension, les phobies, etc....

La peur est bénéfique quand elle nous aide à réagir face au danger ou qu'elle freine des actions trop spontanées. Si elle devient chronique, elle causera de l'anxiété ou des phobies, la peur diminue le QI et affecte le rein.

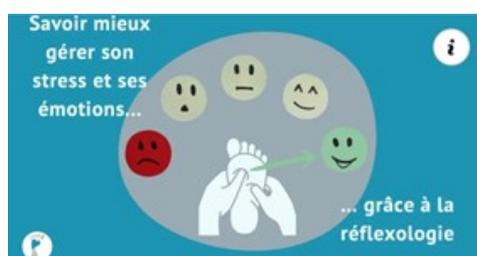
Les principaux symptômes : anxiété, insomnie, transpiration nocturne, bouffées de chaleur, palpitations, gorge et bouche sèche.

Peut aussi provoquer une incontinence urinaire ou anale.

La joie

La joie excessive, au sens pathologique, comprend aussi l'exaltation, la frénésie, l'agitation, l'euphorie, l'excitation, l'enthousiasme extrême, etc...

La médecine traditionnelle chinoise considère que cette émotion devient excessive lorsque les personnes sont surexcitées, vivent à «cent à l'heure». Leur esprit ne peut plus se concentrer, le QI est ralenti et affecte le cœur.



En voici les symptômes : se sentir facilement excité, parler beaucoup, être agité et nerveux, avoir des palpitations, faire de l'insomnie, etc.....

La réflexologie plantaire permet de rééquilibrer les systèmes énergétiques en lien avec les organes affectés par nos émotions.



La médecine traditionnelle chinoise ne se substitue pas à la médecine conventionnelle.

Nataly NUGUES

Pulled pork ou porc effiloché

Le pulled pork, c'est ce **porc confit à la cocotte à basse température dans une sauce sucrée salée**. Le résultat est une viande **ultra fondante** que l'on effiloche à la fourchette. Ensuite, soit on le mange tel quel, soit on en garnit un hamburger, des pains pitas etc. La recette originale est américaine.

Pour retrouver le **goût fumé** habituel de cette préparation, il faut une **bonne sauce barbecue** du commerce pour la marinade.

Pour 4/6 personnes :

- 1 Echine de porc de 800 g
- 2 petits oignons
- 200 ml de sauce barbecue
- 100 ml de ketchup
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Epluchez les oignons et coupez-les en dés.

Préchauffez le four à 140°C, chaleur tournante.

Versez l'huile d'olive dans une cocotte passant au four*.

Quand elle est chaude, faites-y colorer (sur le gaz, pas dans le four) l'échine de porc sur toutes ses faces. Ajoutez ensuite les cubes d'oignon et laissez-les dorer. Pendant ce temps mélangez la sauce barbecue et le ketchup.

Quand l'échine et les oignons sont bien dorés, arrosez avec la sauce. L'échine doit bien être badigeonnée sur toutes les faces.

Couvrez, et enfournez pour 4h30 de cuisson, en retournant une fois à mi-cuisson.

Vous pouvez cuire la moitié la veille au soir : vous laissez ensuite au four, dans le four éteint et le lendemain, vous ne remettez que pour 2 bonnes heures.

C'est mieux de le faire en deux fois parce que la viande se repose avec l'assaisonnement.

Bon
Appetit!



*Si vous n'avez pas de cocotte passant au four, vous pouvez le faire dans une cocotte sur le feu tout doux.

**Toute l'équipe
du
petit journal
vous
souhaite de
très belles
fêtes de fin
d'année**



Retrouvez toutes les
informations de la commune sur
PanneauPocket
et notre site internet :
sepeauxsaintromain.fr



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 25 décembre 2023 au 03 janvier 2024.**

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

Saint-Romain : ouvert le 1er mardi du mois de 15h à 17h

Petit Journal

lepetitjournaldelacomme@gmail.com

Associations

Comité des Fêtes : 06 80 56 21 46, comitedesfetes89116@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