



site: jice.fr

mail: jice@jice.fr

Le Petit Journal

N°26
printemps
2013

DE SAINT-LAURENT-LE-MINIER



SOMMAIRE

P 2 : Ma nounou et moi
P 3 : La rubrique des écoliers
P 6 : La petite herboristerie d'Amandine
P 10 : Une plaque trouvée dans la rivière
P 12 : Nager dans les saisons de la Vis
P 14 : Les cloches de Pâques

P 17 : Vue de ma fenêtre
P 18 : Séquence souvenirs avec
le Gourgoulidou
P 20 : Si un jour, tu as besoin de l'heure
P 21 : Jours de printemps absolu...
P 22 : Brèves et annonces
P 24 : Bande dessinée

avril 2013

MA NOUNOU ET MOI

ELLE FAIT TOUT MIEUX QUE PERSONNE !

Marius et Nounou... C'est, comment dire, une histoire d'amour avec un grand A ! Marius est allé chez Myriam dès que j'ai repris le travail. Il était âgé de 4 mois. Après deux journées d'adaptation, il est allé chez elle quotidiennement. Chaque matin, Myriam nous a accueillis avec le sourire... contente de le retrouver et réciproquement.

Nounou fait tout mieux que personne ! Tout d'abord, tout est bon chez nounou ! Le chou-fleur, les épinards, le brocoli, bien meilleur !

On dort très bien chez nounou... un lit dans sa chambre ! Rien de mieux pour un sommeil bien réparateur !

Nounou a toujours un petit mot gentil après une chute, une égratignure... d'une patience d'ange, elle promène son petit monde, à pied ou en vélo, dans les moindres recoins du village !

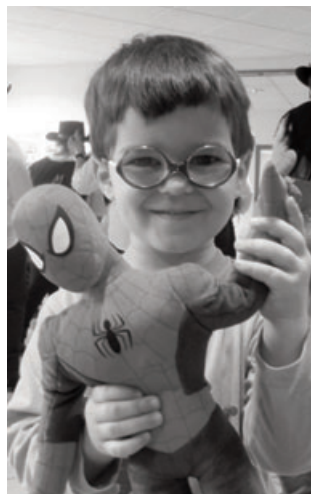
Mais Nounou, c'est surtout les câlins, les bisous, les petites attentions au quotidien, tout au long de la journée sans maman et papa qui font grandir ses petits sans souci !

Malgré notre départ du village, ce lien existe encore et il n'y a pas une journée ici dans le Jura sans une pensée ou un petit mot sur Nounou... qui n'a jamais été remplacée, ni égalée !

Chaque retour au village est synonyme de joie et de retrouvailles pour ces deux-là ! Mon fils va vivre chez Nounou, c'est son énième larron qui reste dans ses jupons... ce cordon jamais rompu mais bien présent qui les relie comme ces longues minutes passées au téléphone pour raconter à nounou sa vie sans elle dans sa nouvelle maison.

Les fêtes, les anniversaires sont autant d'occasions pour se parler ou être gâté par un colis ! Nounou restera à jamais Nounou...

Céline Bétourné



Ma nounou et moi.

Numéro 26 du Petit Journal de Saint-Laurent-le-Minier :

- Rédacteurs : Renée Amargier, Geneviève Bertrand, Céline Bétourné, Chantal Bossard, Gisèle Caron, Françoise et Jean-Marie Dupuis-Bousquet, Bernard Palacios, Janet Richardson, Amandine Sellini, les enfants de l'école
- Bande dessinée : Jean-Claude Dandrieux
- Crédit photos : Céline Bétourné, Chantal Bossard, Jean-Marie Dupuis, Neave Brown
- Mise en page : Chantal Bossard
- Relecture : Renaud Richard
- Impression : Mairie de Saint-Laurent-le-Minier • Distribution : Mireille Fabre

L'association **O fil des plantes** a entamé un programme de sorties botaniques animées par Amandine Sellini. Pour connaître les prochaines dates des sorties ou ateliers vous pouvez téléphoner à Amandine au 06 99 09 10 97 ou surveiller le Midi Libre, page de



Saint-Laurent-le-Minier.

ou rendez-vous sur le web :

<https://www.facebook.com/ofil.desplantes>

<http://saintlaurentleminier.blogs.midilibre.com/>



A l'occasion de la mise en place de la prochaine exposition des peintures de Marina Taliera et des sculptures de Fred Pons, **L'escape du Jardin** vous invite au vernissage qui se fera **le 26 avril de 18h à 20h**.

A noter également que L'escape passe en horaires "des beaux jours" et sera donc ouverte tous les jours de 10h à 19h (sauf le lundi).

Les 24, 25, 26 et 27 mai, exposition "**Du Pic à la Faux**" organisée par l'association "Mémoire du patrimoine Minier des Malines" en partenariat avec le Gourgoulidou et la Municipalité. Photos, documents, films, conférences et rencontres avec d'anciens mineurs.



NE RIEN RATER DU PETIT JOURNAL

Il n'arrive pas jusqu'à chez vous. Si vous habitez à l'extérieur du village, et que nos distributeurs bénévoles n'arrivent pas jusqu'à votre boîte à lettre, vous pouvez profiter d'un passage dans le centre du village pour venir retirer le dernier numéro à la mairie ou à L'escape du Jardin.

Vous avez l'occasion de lire le Petit Journal lors d'un séjour à Saint-Laurent et vous avez envie de continuer à suivre la vie du village tout au long de l'année : vous pouvez le recevoir par mail dès sa sortie. Pour cela, il suffit d'en faire la demande en écrivant à : atelier.naduel@gmail.com

Vous pouvez retrouver les anciens numéros sur : <http://assonaduel.blogg.org/> en format PDF "pour lecture à l'écran" ou "pour impression et pliage maison".

Vous souhaitez participer au prochain numéro. Veuillez transmettre votre texte (et photos éventuelles) avant le 10 juin, par mail à l'adresse : atelier.naduel@gmail.com ou dans la boîte à lettres de Chantal Bossard, 6, rue Cap de Ville à Saint-Laurent-le-Minier.



Dimanche 7 avril, l'association des parents d'élèves "Les p'tits loups" organise le **Loto de l'école**. Venez tenter de gagner une tablette numérique, un jambon et son panier bien garni, un coffret de parfum Yves St Laurent accompagné d'un massage bien-être, mais aussi de nombreux lots tel que des repas pour deux, des bons d'achats dans plusieurs commerces locaux, ... le tout dans une ambiance originale et musicale.

A partir de 14h à la salle Roger Delenne

Tarif : 2€ le carton, 10€ les 6 et 20€ les 13.

Renseignements et inscription au 04 99 54 50 83 ou 06 88 60 49 82.

Le Gourgoulidou se retrouvera le 7 avril pour un repas chez Jacky, et une sortie est également prévue pour le mois juin.

Le 13 mars dernier, lors de L'AG Amical Gourgoulidou un nouveau bureau a été formé, nommant, Bernard Jampsin et Jean-Paul Remburre respectivement trésorier et vice trésorier. Cette élection respectait la demande faite par Jean Rouire de cesser cette activité qu'il exerçait au sein du club depuis de longues années.

Délit de façade annonce les prochaines dates de résidences et de présentations publiques de sa nouvelle création "Orphée"

- du 27 mars au 7 avril, résidence à l'Entresort à Chalons.
- jeudi 4 avril à 18h, présentation d'étape de travail à Chalons.
- du 13 au 18 mai, résidence au Théâtre Albarède à Ganges.
- du 20 au 25 mai, résidence à La Grand-Combe.
- samedi 25 mai en soirée, présentation d'étape de travail.
- du 26 août au 13 septembre, résidence à l'Albarède à Ganges
- vendredi 13 septembre, avant-première au théâtre de l'Albarède à Ganges

Infos : diffusion@delitdefacade.com



Antoine, Romain, Agathe, Dominique, Stéphane et Vincent, les saint-laurentais de la compagnie Délit de Façade.

IL ÉTAIT UNE FOIS... PÂQUES DU CÔTÉ DES MATERNELLES

Lorsque l'on pose la question suivante à Lyam et Ysée : Qu'est-ce-que Pâques ? La réponse est immédiate et collégiale : "Pâques, c'est quand il y a des chocolats" ! "C'est aussi le printemps" précise Ysée.

Mais d'où viennent ces chocolats ?



Ysée : C'est le lapin de Pâques qui les apporte. Je ne le connais pas car on ne peut pas le voir. Il passe trop vite et dans la nuit pour poser les chocolats dehors, dans les feuilles et dans les buissons.

Il est jeune, il est bleu et blanc. C'est un lapin normal mais qui a beaucoup de force car il a mangé beaucoup de fruits et de légumes. Il met tous les chocolats dans un gros sac comme le père Noël. Il

apporte les chocolats à tous les enfants et parfois aux grands. Il apporte même des vaches et des cochons en chocolat. Il saute très haut au dessus des maisons et des immeubles. Il passe dans toutes les maisons, chez maman, chez papa, chez papi et mamie.



Lyam : le lapin de Pâques, c'est un vieux lapin gris et blanc. Quand j'étais bébé, je l'ai vu une fois chez ma mamie. Il cachait des chocolats dans les herbes du jardin. Le lapin de Pâques, il est trop fort car il grimpe dans les arbres et dans la montagne pour cacher les chocolats. Il cache des œufs, des poules et des cloches et c'est du chocolat noir !

Il les cache toujours dehors, jamais dans les maisons. Le lapin, il vient à Pâques car c'est le printemps et il ne fait pas froid et puis les feuilles et les fleurs poussent.



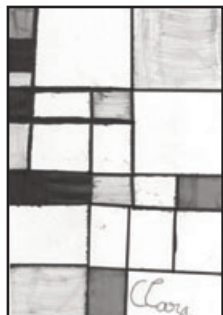
C'est bien Pâques, car c'est bon le chocolat ! Mais il ne faut pas tout manger d'un coup car sinon on est malade... Quel sage conseil de Lyam et Ysée !

Le lapin d'Ysée est bleu et blanc.



Le lapin de Pâques de Lyam est gris et blanc.





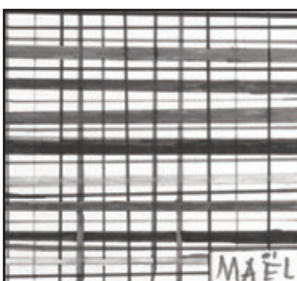
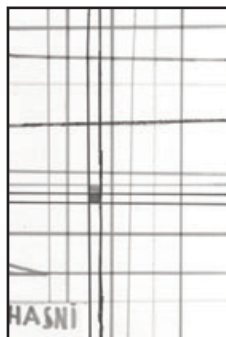
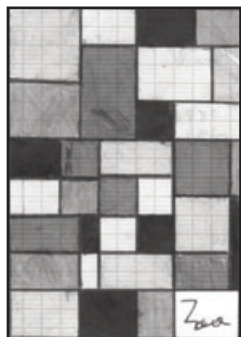
Piet Mondrian vu par les enfants

Mael : Piet Mondrian est un hollandais né en 1872 et mort en 1944. C'est un peintre. Il a quitté sa Hollande natale et s'est installé dans un appartement à Paris. Il ne peint que des carrés et des rectangles. Il adore la ville de New York car quand il regarde les immeubles, il croit regarder ses tableaux.

Pablo : Piet Mondrian aimait la nature, il peignait des fleurs et des arbres une fois par semaine mais il a fini par être dégoûté de la nature et du vert, il abandonne la nature et commence le cubisme. Sur ses tableaux, il utilise le bleu, le rouge, le jaune, le blanc et le noir. J'aime bien Mondrian parce que c'est coloré.

Lou : Il utilisait le cubisme et l'abstraction. J'aime bien sa façon de peindre, c'est simple et joli. Il utilisait les carrés, les rectangles et parfois des triangles. Il repassait ses formes avec du noir. Il joue beaucoup sur la couleur en dégradé. Il a banni la couleur verte de ses peintures. Il est bien habillé, toujours en noir.

Zao : Piet Mondrian est un grand peintre qui a fait du cubisme. Les couleurs qu'il utilise sont le rouge, le noir, le blanc, le bleu et le jaune mais pas de vert car il n'aime pas la nature, il peignait même les fleurs en blanc. Tout était parfait chez lui. Il s'habillait avec un smoking noir avec une cravate. Il est mort en 1944 à 72 ans d'une pneumonie.



JOURS DE PRINTEMPS ABSOLU ET DE ROSSIGNOL

J'ai marché jusqu'à Costeplane – et plus loin encore
portée par l'éclat solaire des genêts

Traversée des mémoires
J'ai rassemblé en un seul souffle
toutes les femmes qui ont gravi ce chemin

(...)

Terre cachée sous les broussailles, vieux traversiers devenus infertiles
La vie est prête à rejaillir de l'abandon
Magnétisme du sol
Sa vigueur circule au long des jambes, jusqu'au ventre

Ne pas posséder la terre mais être possédée par elle :
force qui me contient et m'habite à la fois
Le « vrai » lieu est hors espace cadastral
à la verticale de lui-même

Silence végétal jusqu'à la nudité
Froissement d'aile, craquements, vol blanc de papillon éclos du vide
Intensité mauve de l'orchidée sauvage
Abolie la distance
entre ma peau de femme et ma peau d'herbe et d'écorce

L'horizon s'enroule autour de ma taille dans un geste de tendresse
La lumière s'éternise sur le versant du Fageas

Oubliées les raideurs, les résistances
Effacée toute souffrance du corps
Dans l'ouverture des pores
chuchotis de gratitude

Le pic d'Anjeau fait converger les regards par delà les générations
Le temps conflue en ce point de l'espace.

Geneviève Bertrand
Extraits de "L'impatience du tilleul" aux éditions de L'Atlantique

Ce matin le vent est glacial, les flaques d'eau gelées craquent dans la ruelle qui va à La Fabrique, je suis pris des bronches, je tousse, je n'ai pas trop le moral et pas envie d'aller travailler.

- Hé l'homme !

C'est Gavazzi qui m'appelle de sa fenêtre :

- Hé l'homme, t'as pas l'air très bien ce matin ! Monte, j'ai ce qu'il te faut !

Il a préparé deux verres sur la toile cirée de la table de la cuisine, il sort du placard une vieille bouteille sans étiquette :

- Avec ça, ça va aller mieux !

Ce verre d'alcool fort du matin me réconforte et ensoleille toute ma journée.

Luigi Gavazzi, ouvrier italien, a travaillé à la mine à Saint-Laurent, à la mine il était connu pour n'avoir pas peur des chefs, il est encore costaud dans son maillot de corps bleu délavé, il a une bonne tête avec un large sourire qui lui fend tout le visage, comme un bon chien, souriant, mais sauvage. J'aime bien m'asseoir à côté de lui sur les marches de son escalier, je lui raconte des histoires de vélo, il me raconte la mine et l'Italie. Quand il était petit en Italie, ses parents le confiaient à ses sœurs qui allaient garder les moutons, ses sœurs l'attachaient à un arbre avec une corde, laissaient un peu d'eau et de nourriture et allaient voir les garçons ! Des fois après le boulot à la mine, il montait à l'Aigoual en vélo, une quarantaine de kilomètres, pour aller aux champignons, le soir il allait manger les champignons avec un copain qui avait un restaurant dans l'Aigoual et il rentrait dans la nuit pour être à la mine à 4 heures !

- Hé ! L'homme ! Des fois il m'appelle maître. Ce matin il est très en colère :

- Viens voir ! Ca marche pas cette foutue saloperie !

- C'est quoi qui ne marche pas ?

- C'est ce poutain de réveil, il fait plus l'heure !

- Attendez, j'arrive !

Il me montre son réveil en plastique :

- Cette foutue saloperie, je l'ai acheté tout neuf, et ça marche plus !

Je lui dis qu'il faut sûrement changer les piles, je vais acheter des piles à Super U, je les mets dans le réveil, l'aiguille se remet en route ! Il me regarde comme si j'étais un ingénieur en électronique ! Après le pastis, en partant dans l'escalier, il me rappelle :

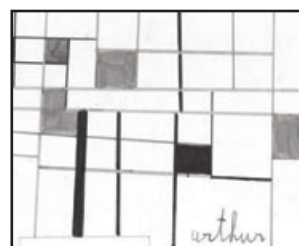
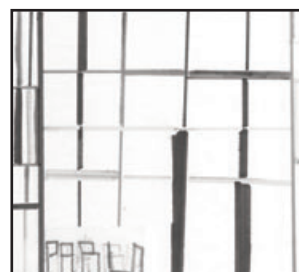
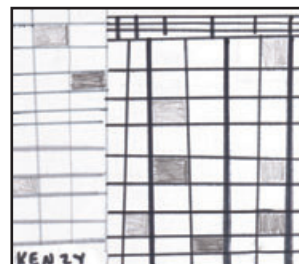
- Hé l'homme ! Si un jour tu as besoin de l'heure, tu te gênes pas, tu me demandes !

Bernard Palacios

Extrait de "Histoire(s)" aux éditions du Naduel



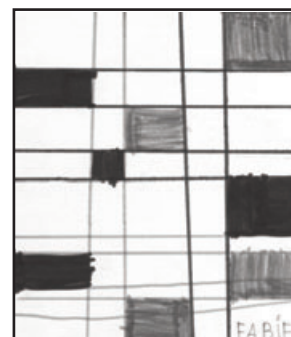
Louis Gavazzi dit "Bijo" ("le grand homme" en patois italien). Photo Betty Gavazzi.



Loan : Il n'utilisait jamais la couleur verte parce qu'il détestait la nature. Il était toujours très carré chez lui ce n'était pas une maison et il s'habillait toujours de la même façon (en noir). Il aimait le jazz et le Boogie Woogie. Il aimait New York parce que les gratte-ciel sont bien droits et les fenêtres sont perpendiculaires. Je n'aime pas sa peinture car il n'y a pas assez de couleurs.

Enzo : Pietr Mondrian peignait les formes géométriques avec de la couleur rouge, blanche, noire, bleue, jaune mais pas avec le vert car il détestait la couleur verte car il détestait la nature. C'est pour ça qu'il peignait ses fleurs vertes en blanc.

Hasni : Il pratiquait l'art : le cubisme et l'abstraction. C'est un peintre abstrait. Je n'aime pas l'art de Pietr Mondrian parce qu'il n'y a pas assez de couleurs à mon goût.



Piet Mondrian chez les CP / CE1

Ils ont dit :

Clara : Il a mis des couleurs.

Sabri : Mondrian est un artiste.

Lila : C'est un peintre.

Eléa : Il a fait des carrés aussi !

Arthur : Il n'utilise pas toutes les couleurs.

Céline : Il utilise le gris, le noir, le bleu, le jaune, le rouge.

Tao : Des fois, il y a des tableaux où il y a beaucoup de blanc avec des traits noirs qui se croisent.

Luna : J'aime bien les tableaux de Mondrian.

Kenzy : Il aime New York parce qu'il peint les fenêtres et les traits des gratte-ciel.

Marin : Il fait des tableaux qu'avec des traits rouges, noirs, bleus.

Fabien : Il n'aime pas le vert.

Tao : Il a colorié la tige d'une fleur en blanc.

Sabri : Il n'est pas impressionniste parce qu'il ne peint jamais les paysages.

Fabien : Il n'aime pas le vert, ça lui rappelle la nature.

Marin : Il s'habille toujours bien.

Kenzy : Il aime le jazz, le Boogie-Woogie.

Marin : Son atelier est blanc bien rangé avec ses couleurs à lui.

Kenzy : Il fait du plus clair au plus foncé.

Luna : Il ne fait pas de peinture orange.

Clara : Il a fait un tableau qui suit la musique.



Jeunes feuilles, pousses tendres, fleurs délicates... Tout un panel de plantes sauvages peuvent être mêlées habilement pour confectionner de délicieuses salades pleines de vertus...

Plusieurs raisons nous incitent à aller vers ces panacées que la nature nous offre ; d'une part c'est l'occasion d'une jolie balade à la découverte de ces belles dames, d'autre part, elles sont idéales pour faire ce fameux nettoyage de printemps qui aidera notre corps à se purifier.

En effet, manger régulièrement des plantes crues, même en petites quantités, est bénéfique pour le corps car les légumes sauvages sont remarquablement riches en nutriments. Ils se révèlent très intéressants pour leurs hautes teneurs en vitamines et en sels minéraux qui dépassent de loin celles de leurs homologues cultivés.

Le printemps est la saison privilégiée pour la cueillette. C'est alors que la quantité de plantes à salade est la plus importante. Mais, suivant les régions et les années, il est possible de récolter des feuilles à consommer crues en toutes saisons. Partir dans cette découverte, c'est aussi



renouer avec une tradition millénaire de récolte et consommation des salades sauvages.

Où les trouve-t-on ? Dès que la pluie et le soleil de mars se mêlent, on retrouve naturellement les salades sauvages dans les prés et les champs. Ainsi, on peut cueillir le pissenlit, l'ortie, le plantain, la raiponce, la mâche sauvage, la roquette, la consoude, la pimprenelle, la cressonnette, l'achillée millefeuille, la bourrache, la mauve, le coucou (ou primevère officinale), le pourpier, la berce, et tant d'autres... !

Récolte : Vous choisirez des feuilles bien tendres, vertes et luisantes. On prendra garde à les récolter dans des sites éloignés des routes passantes et des endroits pollués. Les salades sauvages doivent être consommées aussitôt cueillies, elles seront plus fermes et craquantes, parfois légèrement amères (mais on croise aussi des plantes plus douces voire sucrées).

Préparation : Comme pour les salades cultivées, rincez abondamment avec un peu de vinaigre dans l'eau de rinçage, (les fleurs plus fragiles et délicates doivent être passées sous un filet d'eau), essorez, dégustez cru avec une vinaigrette légère.

Voici quelques plantes comestibles sauvages, (qui sont aussi des plantes médicinales) que vous croiserez au gré de promenades dans la nature...

✿ **Le pissenlit dent de lion :** La plus connue des salades sauvages que l'on rencontre partout dans les jardins, prairies, clairières. Ses feuilles sont excellentes en mélange avec d'autres feuilles sauvages. Riche en vitamines et sels minéraux, le pissenlit doit son nom à ses vertus dépuratives et diurétiques !

Raymond est né à Saint-Laurent en 1922 au hameau de La Combe, son père Arthur Aimé était travailleur de la terre et sa mère a été contremaîtresse durant de longues années chez Monsieur Arnaud.

Enfant unique, il avait seulement 9 ans quand une maladie a emporté son père. La famille a déménagé alors au Mazel puis rue de la Savaterie où il a vécu avec sa mère et ses deux oncles maternels, Gaston le travailleur de la terre, et Maurice, le mineur qui était aussi chercheur de champignons aux Falguières avec sa "Saque".

C'était une famille très unie. Malheureusement Raymond a perdu à la suite sa mère et ses deux oncles avec qui il a vécu une grande partie de sa vie. Il ne s'est jamais marié.

Pendant la deuxième guerre mondiale, il a été envoyé au STO en Allemagne avec René Vallat, un autre Saint-Laurentais.

Il a travaillé à Ganges comme bonnetier puis chez monsieur Pagnol. Il faisait le trajet en mobylette.



De gauche à droite : Raymond Serre, Maurice, Gaston et Augusta.

C'était l'époque où, durant l'été, les voisins se réunissaient par petits groupes le soir dans la rue pour discuter de tout et de rien. L'hiver, c'était différent, on jouait à la belote parfois chez les Vallat (Gilbert) parfois chez les Bertrand (Jean et Lucette).

Comme beaucoup de garçons de son âge à cette époque, Raymond a quitté l'école jeune mais il aimait écouter de la musique et avait une passion pour la lecture. A-t-il écrit d'autres chansons, d'autres poèmes, je ne peux le dire. Il n'en a jamais parlé autour de lui. Il avait cette pudeur des gens de sa génération. Pour beaucoup de nous et surtout pour les aînés, cette chanson retrouvée rappelle, j'en suis sûre, des souvenirs heureux de l'époque où les jeunes filles et les jeunes garçons se fréquentaient en cachette à la pinède.

Raymond nous a quitté en 1997. Aujourd'hui il repose auprès des siens dans le cimetière de Saint-Laurent mais sa chanson résonne encore dans la mémoire de nos anciens.

Renée Amargier

Les membres du club, se sont retrouvés mardi 26 mars pour un après midi “souvenirs” autour d’un bon chocolat chaud. Pour suivre le thème du jour, Yvette Okroglic avait apporté une lettre retrouvée parmi de vieux papiers au fin fond d’un tiroir. La lecture de cette lettre a évoqué quelques souvenirs de notre histoire. Ensuite, sur une note plus gaie, elle nous a parlé de la ferme de Crenze, aujourd’hui ensevelie sous la digue. Plusieurs d’entre nous ont raconté les souvenirs des moments charmants qu’ils y ont passé.

Yvette s’est aussi fait un plaisir de nous chanter la chansonnette écrite par Raymond Serre et qu’il chantait aux jeunes filles du village !

Gisèle Caron

Chansonnette pour les filles de Saint Laurent - par Raymond Serre

Dans un nid de verdure	C’est un petit coin perdu	La Vis et la cascade
Placé près d’un ruisseau	Où l’on n’est pas déçu	Et ses abords si frais
Quand revit la nature	Avec nos joyeux drilles	Sont une promenade
Mon village est si beau	On voit se promener	Pour les Saint Laurentais
Sous les jolis platanes	Sur la route ombragée	Il y a aussi la pinède
De la place du jardin	De belles jeunes filles	Qui a ses visiteurs
De fervents boulomanes	A petits pas souvent	Surtout les demoiselles
S’en donnent avec entrain	Elles vont en chantant	Et l’élue de son cœur
C’est comme ça tous les ans	Ou bien elles babillent	Voyez-vous c’est très
Lorsque revient le printemps	C’est un petit coin perdu	charmant
	Où l’on n’est pas déçu	Pour les gens de Saint-
	Car là, c’est la famille	Laurent.

Ce mardi de mars, alors que le groupe du Gourgoulidou s’est réuni autour des souvenirs, madame Okroglic a raconté des événements qui se sont passés à Saint-Laurent pendant la deuxième guerre mondiale.

Après une écoute attentive, la conversation s’est poursuivie par petits groupes et de fil en aiguille, les fêtes de Saint-Laurent et le nom de Raymond Serre arrivent très vite dans toutes les bouches. Autour de la table, nous l’avons pratiquement tous connu, certains comme voisin, d’autres comme ami et d’autres encore comme membre actif du Gourgoulidou.

Raymond était un homme simple, gentil, ouvert à tous

Les anciens se souviennent quand il chantait lors des repas ou des voyages et plus particulièrement des deux chansons "mon coeur te dit je t'aime" et de "si j'étais président de la République". Mais la chanson dont se souvient Madame Okroglic est cette chansonnette que Raymond avait écrit dans les années 1950 pour les filles de Saint-Laurent.

Quand à ses fleurs, c’est au printemps qu’elles ensoleillent les champs, on en fait de la gelée, de la confiture et même des boissons !

Récolte : Les feuilles et les tiges du pissenlit se récoltent avant la floraison, lorsque les jeunes pousses sont d’un vert tendre. Les racines se déterrent au printemps et à l’automne et les fleurs de fin mars à la mi-mai !

✿ **L’ortie :** L’ortie était déjà très utilisée par nos ancêtres. Ses propriétés quasi miraculeuses en font un remède efficace contre de nombreux maux, mais surtout, l’ortie nous redonne force, énergie et vitalité. Elle court le long des chemins de campagne et aime l’humidité.

Récolte et préparation : Mettez des gants pour la cueillir et consommez la partie supérieure des feuilles (plus tendre). Délicieuse en soupe ou en gratin un peu à la façon de l’oseille ou de l’épinard, l’acidité en moins. En salade elle est un mets de choix en prenant la précaution de la hacher finement pour lui enlever son action urticante.

Pour le jardin : L’ortie, véritable panacée des jardins, fait un excellent **purin d’ortie** et constitue un activateur du compost. Elle donne force, santé, vigueur et couleurs vives aux fleurs et apporte des éléments nutritifs importants aux plants de petits fruits rouges (framboisiers, groseilliers...). Lorsqu’elle pousse au milieu d’eux, les fruits sont plus beaux, plus parfumés, plus nombreux, plus colorés. Elle les rend plus résistants aux maladies et aux ravageurs. En insecticide, par pulvérisation de purin dilué, elle chasse les pucerons, la mouche de la carotte, et bien d’autres hôtes indésirables des plantes potagères ou horticoles.

Le pissenlit



Ses bienfaits

Le pissenlit est une sorte de “bonne-à-tout-faire” : il est diurétique, détoxifiant, stimule la digestion, le foie, la bile, le pancréas et toutes les glandes. Il fortifie l’estomac, peut aider en cas de léger diabète, est recommandé comme cure de printemps et d’automne. Par son action dépurative, cette salade sauvage combat la goutte et les rhumatismes. C’est un reconstituant du système sanguin (anti-anémique). Elle soulage la constipation, les maux d’estomac et donne de l’appétit aux trop petits mangeurs.

De la racine à la fleur, tout est bon chez le pissenlit :

- les jeunes pousses, tiges, crues vont activer le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire ;
- les feuilles crues en salade ou en tisane auront les même vertus diurétiques et détoxifiantes ;
- la racine en décoction reste le mode d’administration principal du pissenlit en phytothérapie et en pharmacologie par sa concentration en principes actifs, (mettre les racines dans de l’eau froide puis porter à ébullition 10 mn) ;
- les fleurs pour la beauté du visage. De par son action détox, le pissenlit sous forme de tisane ou de décoction améliore le teint. On peut également employer une infusion de fleurs et de feuilles refroidies en guise de lotion de beauté tonique pour le visage et le cou. Cette lotion se conserve 3 jours au réfrigérateur.

❁ **Le plantain** : On trouve différents plantains qui ont tous les mêmes propriétés, mais le plus commun est le plantain avec sa feuille de lance, l'herbe aux cinq coutures, le plantain lancéolé.

Préparation : Utilisé en mesclun dans nos salades, il est préférable de le ciseler avant le mélange (à cause de sa texture coriace). On prendra les feuilles jeunes au goût subtil de champignon, les plus grandes sont bien plus amères mais peuvent éventuellement être utilisées cuites. En plus de ses qualités nutritives exceptionnelles, riche en oméga 3 et en protéine, il recèle de grandes propriétés médicinales très utiles pour le nettoyage du printemps.

❁ **Le nombril de Vénus** : On peut voir dans nos vieux murets de petites soucoupes vertes poussant en touffes. Ce sont les nombrils de Vénus ou ombilic des rochers. Les feuilles sont comestibles, tendres et ont un goût plutôt plaisant. Récoltez les feuilles de préférence en hiver ou au printemps, quand elles sont fermes et d'un vert bien luisant, et surtout quand leur tige florale ne s'est pas développée.

L'ortie



Ses bienfaits

L'ortie a de telles qualités qu'elle va renforcer le système immunitaire affaibli par notre mauvaise alimentation. En effet, elle est très riche en vitamines (A, B, C, E, K), en minéraux (silice, magnésium, fer), ce qui en fait un reminéralisant puissant et protège les articulations, les ongles et cheveux cassants. Elle est riche également en oligoéléments (cuivre, zinc) et constitue un apport en protéines très important.

Le plantain



Ses bienfaits

Les plantains sont à la fois adoucissants et émollients, tout en étant astringents. Ils vont donc être utiles pour faciliter la cicatrisation, calmer les inflammations mais aussi adoucir les gorges irritées. L'action hémostatique des feuilles permet d'arrêter le sang, donc utile contre les petites coupures et autres écorchures. Le suc des feuilles fraîches s'utilise contre les piqûres tandis que la macération des graines dans de l'eau est laxative.

Les infusions adoucissantes sont préconisées lors de coup de froid, toux et bronchite, ces mêmes infusions pouvant être utilisées en lotion pour les peaux irritées et contre les dartres et eczémas. Le plantain apporte un soutien non négligeable au cours des soins bucco-dentaires et contre les douleurs de la mâchoire mais, en macération alcoolique, elle se révélera un allié primordial pour combattre les allergies et les maladies auto immunes car la plante entière est antihistaminique et anti-inflammatoire.

A noter, pour nos amis agriculteurs, que le plantain lancéolé est une plante des meilleures prairies et qu'il est indispensable à la santé du bétail, particulièrement des ovins.

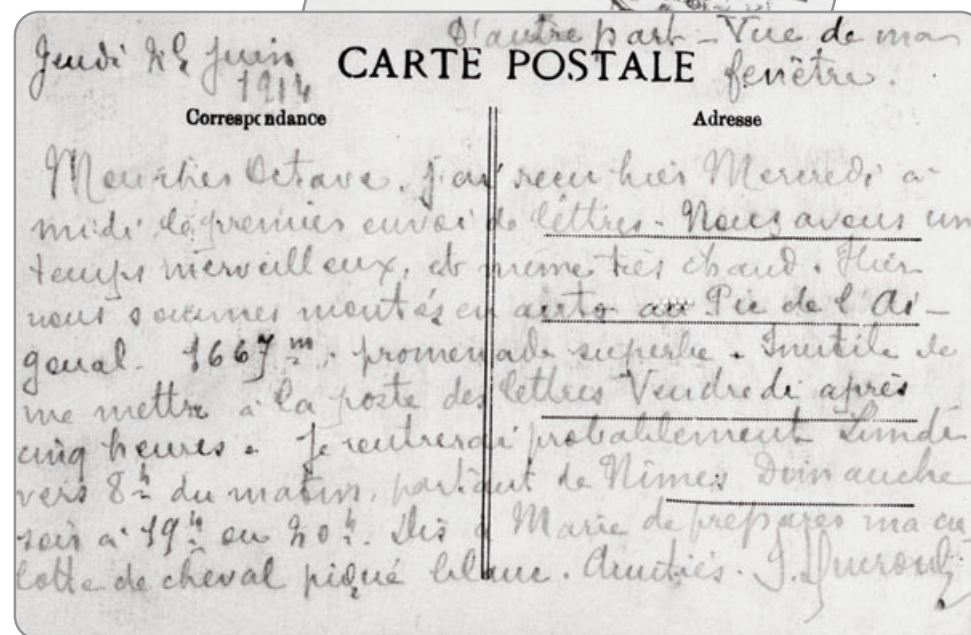
CARTE POSTALE

VUE DE MA FENÊTRE

Il y a un siècle, la cascade de Saint-Laurent-le-Minier était déjà la star des cartes postales,

Celle-ci, confiée au Petit Journal par Jacques Réveillon, a été postée en juin 1914 par un homme de passage et probablement en villégiature au château si on en croit la mention "vue de ma fenêtre" notée par l'auteur.

Après des recommandations concernant le suivi de son courrier et une petite prose classique de cartes postales, on peut y lire une demande amusante : "Dis à Marie de préparer ma culotte de cheval piqué blanc".



gnants). Dans le clocher de l'église se trouvent deux cloches, la plus ancienne servant à sonner les heures date de 1755, son nom est Françoise, sa marraine Mme de Sarret, (un descriptif précis a déjà été transcrit dans un article du Petit Journal n° 13 titré "L'église de Saint-Laurent. Dans les rouages de l'histoire").

La deuxième cloche plus récente de 120 ans sert aux sonneries particulières, "la volée", "le tintement" ou "le glas". Sa tonalité est plus claire. Nous pouvons y lire les inscriptions suivantes :

"Souvenir du Jubilé de MDCCCLXXV (1875) - Voce Mea Ad Dominum Clamavi (à pleine voix, je crie vers le Seigneur.) - Je m'appelle Marie Joseph - Mon parrain a été Pierre Lucien Bourilhon curé d'Arrigas et ma marraine Adrienne Charlotte Portales - Charles Triaire curé de St Laurent le Minier - Ferdinand Rouquette maire - Pie IX pape - Louis Besson Évêque de Nîmes - WDCCCLXXVI (1876 probablement l'année de fabrication) - Reynaud Fond de SS N St Père le Pape à Lyon".

Il y a aussi trois représentations gravées, une effigie de saint Laurent, une effigie de saint Joseph et une effigie de la vierge avec la transcription de Mater inviolata.

Nous ne savons pas si aujourd'hui les cloches du village font leur voyage à Rome, mais nous espérons tout de même que les enfants recevront chocolats et friandises pour ces fêtes de Pâques.

Françoise et Jean-Marie Dupuis-Bousquet



Photos Jean-Marie Dupuis

✿ **L'asperge** : De mars jusqu'à début mai, les connaisseurs et gourmands de nature attendent impatiemment la sortie des turions, jeunes pousses élancées et minces qui se développent à partir de la tige souterraine. Les asperges sauvages peuvent être de formes et de couleurs assez variées, grandes sur une tige de plus d'un mètre ou au ras du sol. La couleur de l'asperge sauvage peut varier du beau vert tendre au violet.

Récolte : Selon la configuration du lieu, la technique la plus simple consiste à regarder au-dessus des buissons pour repérer les asperges qui dépassent. La seconde consiste à chercher les pieds d'asperges et fouiller pour y découvrir les nouvelles pousses.

Préparation : J'ai retrouvé dans un vieux livre cette recette d'un sirop apéritif : préparez dans un litre d'eau une décoction avec une cuillère à café de graines de fenouil, autant de racines d'asperge et de fragon petit houx, filtrez, ajoutez le même poids de sucre que celui du liquide récupéré, faites chauffer jusqu'à consistance de sirop. A consommer dilué dans un peu d'eau avant chaque repas, voilà un apéritif peu commun qui ravira vos convives !

Nous nous sommes concentrés sur quelques espèces facilement reconnaissables mais il y a tant à dire de ce que nous offre la nature. Nous aurions pu parler de toutes les laitues que l'on retrouve chez nous, le breou, la repouche (la raiponce), le pourpier de nos jardins, l'oseille sauvage, les cressons et cressonnettes, la doucette ou mâche sauvage, la fausse roquette... Il y a tant de diversité qu'il faut prendre garde à ne pas confondre avec des espèces toxiques ou impropres à la consommation.

Une idée de petite salade très simple à récolter, excellente par ses vertus médicinales et tellement savoureuse : Réunissez quelques feuilles de pissenlit, quelques nombrils de Vénus, une poignée de jeunes feuilles de plantain, quelques fleurs de mauve, de fausse roquette ou de violettes. Accompagnez le mélange d'œufs moulus et de vinaigrette... Régalez vous !

Amandine Sellini, association O fil des plantes

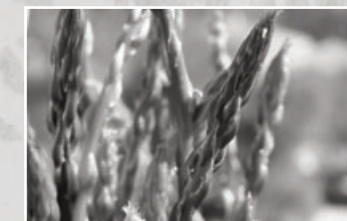
Le nombril de Vénus



Ses bienfaits

Les feuilles renferment beaucoup d'eau, du mucilage, des acides organiques, des vitamines et des sels minéraux. Les feuilles sont utilisées en usage externes pour soigner les plaies, furoncles, panaris en posant la feuille directement sur l'endroit à traiter en ayant pris soin de retirer la pellicule protectrice. Elles peuvent ainsi servir de pansement naturel en cas de coupure ou de petite blessure lors d'une promenade. Elles calment aussi de façon efficace la douleur d'une brûlure.

L'asperge



Ses bienfaits

L'asperge sauvage est constituée de 95% d'eau. Peu calorique elle convient aux adeptes des régimes minceur, riche en vitamines A et B elle est apéritive, diurétique et dépurative. Il faut la consommer rapidement car elle est fragile.

UNE PLAQUE TROUVÉE DANS LA RIVIÈRE

On est au mois de mai, il fait bon, en tee-shirt et maillot de bain, je cherche des pierres dans la rivière pour remonter un traversier. Sous la maison (la maison en bois) l'eau du Naduel est profonde, je n'y ais jamais pris des pierres, il faudrait mettre la tête sous l'eau pour les cueillir. J'ai pris la pioche, je peux les déchausser plus facilement et les faire rouler jusqu'à la rive. Tout au fond de l'eau entre les pierres il y a une plaque en fer qui a l'air ancienne par la découpe, je la repêche en m'enfonçant dans l'eau jusqu'au menton. La plaque est recouverte de concrétions et de vert de gris, ce doit être du cuivre, on distingue des motifs gravés, entrelacs et lettres gothiques.

J'ai hâte de savoir ce qu'il y a d'écrit, j'essaie tous les produits pour la décrasser, du savon, du vinaigre, ce qui va le mieux c'est la pâte PATATOU en frottant avec une brosse à dent pour ne pas endommager la gravure, et je finis en faisant briller avec de l'huile d'olive. Un texte apparaît, difficile à déchiffrer :



Adolphe Sahuquet
Cne de St Andre
de Majencoules
Canton
de Valeraugue
Gard

Dans le clocher de Saint-Laurent



La cloche servit d'horloge. La majorité de la population ne disposait pas de moyen pour mesurer le temps. La cloche constitua donc un progrès car elle permettait à chacun, qu'il travaille en ville où dans les champs, de connaître l'heure. Elle pouvait avertir d'un sinistre ou d'une invasion (le tocsin) ou durant les nuits de tourmente, la cloche guidait les personnes égarées.

Dès le VIII^{ème} siècle apparaissent les premières attestations de la "cloche des morts ou glas". Le nombre de coups varie suivant la condition sociale du défunt "et les sommes payées par les familles". Les différentes sonneries permettaient de distinguer un homme, d'une femme ou d'un enfant. Son but est donc d'annoncer à toute la communauté la mort d'un de ses membres.

Selon la légende, les cloches éloigneraient la foudre, la grêle grâce à leurs sonneries. Dans de nombreuses régions, il y a encore quelques années, les paysans pensaient que les cloches avaient le pouvoir d'éloigner les orages. Ainsi, la cloche porte parfois le nom de "Sauveterre".

Elles participent aussi aux événements exceptionnels comme par exemple la libération de la France en 1945 ou encore le 02 octobre 1990 date à laquelle toutes les cloches de Berlin ont été mises en branle pour célébrer la réunification de l'Allemagne, récemment le 13 mars, pour l'élection du nouveau Pape François, les cloches de l'église de notre village, comme beaucoup de paroisses dans le monde, se sont associées en sonnant à cette nomination.

Revenons à notre village où nous avons plusieurs cloches. Sur le fronton du temple, pour l'appel des fidèles au culte du dimanche, à l'école, dans les cours des garçons et des filles, les cloches rythmaient les récréations (il y en a une qui est encore utilisée par nos ensei-

Avec les fêtes de Pâques, nous voyons revenir, chez les confiseurs, les cloches et œufs en chocolat délicieux .

Mais d'où vient cette tradition ?

Au VII^{ème} siècle, l'Église interdit de faire sonner les cloches entre le jeudi saint et le dimanche de Pâques, pour commémorer la crucifixion puis la résurrection du Christ. C'est à cette époque, qu'apparaît la légende des cloches qui partent pour Rome. Elles en reviennent le jour de Pâques, ornées d'ailes et de rubans, chargées d'œufs en chocolat, qu'elles sèment dans les jardins, pour la plus grande joie des enfants. Suivant les régions, outre les cloches, la tradition veut que les œufs en chocolat soient cachés par des animaux (comme le lapin blanc en Alsace ou en Allemagne, la poule au Tyrol, le coucou en Suisse, le lièvre dans les pays anglo-saxons).

Mais connaissez-vous l'origine de la cloche ?

Dès que l'homme sut créer des vases en argile, il s'aperçut qu'un son se produisait lors d'un choc. Un document daté de l'an 2260 avant J.C. prouve que les chinois fondaient déjà des cloches. Cette technique se répandit en Inde, puis dans la vallée du Tigre et de l'Euphrate et en Égypte. La cloche gagna le monde méditerranéen vers l'an 700 avant J.C. Puis elle pénétra en Gaule et là, c'est principalement l'Église catholique et plus particulièrement les moines qui en font un instrument religieux. La mention du premier clocher apparaît en 735. En 817 il fut décidé que chaque église paroissiale devait être munie d'au moins deux cloches.

La cloche ne servira pas seulement à appeler les moines aux offices. Elle devient aussi un instrument de communication. Le pouvoir civil s'en empara et l'on construisit des beffrois pour informer rapidement la population.



La cloche du Temple



La cloche de l'école

Qui était ce Monsieur Sahuquet et pourquoi sa plaque se trouve dans le Naduel à Saint-Laurent alors qu'il habitait Saint André de Majencoules ?

Je contacte des Sahuquet de Saint André de Majencoules, mais on ne peut pas me renseigner sur cet Adolphe Sahuquet. Je fais part de mes recherches à Renée et René Amargier, mes voisins de jardin, ils sont passionnés de généalogie. Ça tombe bien, ils ont des amis de la généalogie qui vont se réunir prochainement à Saint André de Majencoules. Ils contactent Monsieur Jean Mignot à Uzès, puis Madame Fernande Euzene sur le conseil du facteur à la retraite de Saint André de Majencoules.

Résultat de l'enquête : Il reste un caveau de la famille Sahuquet au cimetière de Saint André de Majencoules et il y a encore des descendants de cette famille.

Monsieur Adolphe Sahuquet était un notable, président du Conseil d'Arrondissement du Vigan, il exerçait le métier de négociant en vin, ce qui explique la plaque, soit une plaque de maison, soit ce qui est le plus probable une plaque de charrette.

La famille Sahuquet a habité Saint-Laurent Jusqu'en 1906 puis ils ont déménagé à Saint André de Majencoules dans la maison qu'ils se sont fait construire, la Villa Amarylis, appelée aussi Le Chalet.

Adolphe Sahuquet fait faillite et revend sa maison au propriétaire d'un grand hôtel de luxe dans l'Aigoual.

Adolphe Sahuquet avait une fille religieuse qui s'appelait Yvonne. Les descendants de la famille Sahuquet vivent au Pié-Méjean ou Puech-Méjean à Saint André de Majencoules.

On peut aujourd'hui se laisser aller à imaginer que "par une belle journée de 1900, Adolphe Sahuquet charge ses tonneaux de vin dans une rue de Saint-Laurent, il a une commande pour Saint Bresson, l'équipage passe le pont de la Poste, les sabots du cheval et le bruit des roues de la charrette résonnent dans la rue Cap de Ville. Dès les premiers cailloux sur le chemin de Saint Bresson, au niveau du lavoir, la charrette a des soubresauts, les tonneaux pourtant bien arrimés s'entrechoquent, la plaque "Adolphe Sahuquet" se décroche, l'homme ne l'entend pas tomber, le bruit de la chute est couvert par le roulement de la charrette, le tapage des battoirs en bois et le rire des lavandières."

*Bernard Palacios
avec l'aimable complicité de Renée et René Amargier
pour leur documentation.*

Le lavoir d'autrefois

Il y avait autrefois un lavoir au bord du Naduel derrière le jardin des Renée et René, sous la maison de Nicole et Bernard, à l'endroit où il y a une petite cascade.

Les femmes y venaient avec une batte en bois pour "taper le linge".



Une eau qui soigne les yeux ?

Beaucoup d'habitants de Saint-Laurent confirment que l'eau du Naduel est bonne pour les yeux, mais seulement si l'on s'en frotte les yeux au lever du jour.

Enfant, j'ai appris à nager dans l'océan Atlantique sur les Côtes des Cornouailles. Nager dans la mer a été ma première passion, mon premier amour. J'ai toujours détesté les piscines et, à chaque fois que cela était possible, je nageais dans les rivières, les lacs, les retenues d'eau ou la mer.

J'ai découvert la Vis il y a environ quinze ans lorsque je suis arrivée pour la première fois dans les Cévennes. C'était alors la rivière la plus agréable dans laquelle j'avais nagé jusqu'alors. L'eau est si claire et si douce, même lorsqu'il fait froid.

Je nage principalement à contre-courant en partant de la Barquette et, au fil des ans, j'ai découvert de multiples endroits merveilleux et secrets de la Vis.

Même en plein été lorsqu'il y a tant de visiteurs, je profite de ses berges discrètes, presque cachées où, lorsque je suis dans l'eau, mes seuls compagnons sont les martins-pêcheurs et les poissons paresseux.

Mais la Vis, comme n'importe quel endroit sauvage, est encline à différentes humeurs avec le temps pour principal agent provocateur. En été, on

peut compter chaque galet au fond de son lit. Après une pluie douce accompagnée d'un vent léger, l'eau frémit presque comme la mer à la surface ondulée. Puis, sous la force des grosses gouttes d'une pluie battante, la rivière reprend vie et elle m'apparaît terriblement "joyeuse" en déferlant sur les berges et en brisant les arbres morts.

Bien-sûr, c'est un véritable élément naturel purifiant mais lorsque la pluie est aussi abondante et se prolonge, ce processus peut s'avérer dévastateur et terrifiant. L'eau prend alors une étrange couleur marron comme si elle s'était mélangée à la terre. Alors là, pas question pour moi d'y nager par un temps pareil !

Puis, une fois la tempête passée, l'eau de la Vis reprend sa douceur en passant par des teintes jade, gris vert pour retrouver enfin sa transparence d'émeraude et de cristal.

Non loin de sa source dans les montagnes, l'eau de la Vis n'est jamais chaude. En hiver, on ne peut y nager que quelques minutes. Mais pouvoir y nager tout au long de l'année et observer la transformation des arbres et de la végétation sur ses berges en se trouvant dans son eau est un réel bonheur et privilège !

Janet Richardson



Photos Neave Brown

Étang de Hampstead Heath dans la neige en février 2012.