





## Tout sur le plantain

Le plantain provient du latin "Plantago" qui signifie "plante qui agit", allusion aux propriétés médicinales que les Romains lui attribuaient.



- Reconnaissance : plante en rosette, 5 à 9 nervures parallèles. le plantain major a une feuille ovale à large, le plantain lancéolé a une feuille allongée, le plantain moyen a une tige plus importante que le plantain major.
- Propriétés nutritives des feuilles : riche en protéines, vitamines C, mucilage, calcium, et zinc ; goût des inflorescences surtout de champignon noisette à découvrir ; les graines s'utilisent comme condiment ou pour les oiseaux. Pour 100 g de plantes : protides 2,5 g, vitamine B2 0,3 mg, vitamine PP 0,8 mg
- Propriétés médicinales : astringentes, émoullientes, expectorantes, anti- inflammatoires propriétés antiallergiques et antivenimeuses ; en infusion dans les refroidissements, affections respiratoires, la toux ; collyre populaire pour les soins des yeux ; en cas de piquûre mâcher une feuille et étendre le résultat sur la partie douloureuse. Pour les marcheurs, glisser une feuille de plantain sur les parties douloureuses des pieds.

### recette de soupe au plantain

ingrédients : 2 pommes de terre, 2 poignées de plantain, 100 g de champignons, un oignon, 2 gousses d'ail, sel, poivre.

Dans une casserole verser un fond d'huile d'olives puis l'oignon coupé, les champignons coupés, l'ail et les pommes de terre coupées.

Ajouter l'eau puis le plantain lavé et coupé.

Cuire 10 minutes et mixer.

### Terrine à base de plantain lancéolé

Cueillir une bonne poignée de feuilles de plantain, les laver largement avec de l'eau vinaigrée, bien entendu, les hacher très menues à l'aide d'un ciseau ou d'un couteau.

Ajouter une pincée de sel, une à deux cuillères bien pleines de poudre d'amandes ou de noisettes.

Ajouter de l'huile de noisette, de sésame ou autre, au choix afin d'obtenir un mélange homogène.

Mettre dans une terrine au frais.

A manger sur du pain à l'apéritif ou sur ses pâtes, riz ...

*Evelyne D*

*(extrait de « Le Bois Gourmand »)*

## Charade

- Mon **premier** est un article défini
- Associé à ICE, on déguste mon **deuxième**
- Mon **troisième** est une saison
- Mon **quatrième** n'est pas « tout-à-fait »
- Mon **cinquième** est l'impératif du verbe antonyme de venir, à la 2<sup>ème</sup> personne du singulier.
- On écrit mon **sixième** lorsque l'on vient d'achever une tâche figurant sur une liste.
- Mon **tout** est un film d'Alfred Hitchcock avec Grace Kelly et Ray Milland.

*Manuelle*

## Anagrammes

Derrière chacune de ces anagrammes se cache une célébrité.

*Roi, mais fan*

*M - - - - - F - - -*

*Lien de coin*

*C - - - - - D - - -*

*Le Jedi albanais*

*I - - - - - A - - - - -*

*Manuelle*

*(tiré de « 100 jeux d'esprit »)*

## Dico-rétro

Nous allons nous pencher aujourd'hui sur des expressions françaises ayant un rapport (plus ou moins éloigné) avec le tablier.



Prenons l'expression « rendre son tablier ». Cette expression nous viendrait des domestiques servant les familles aisées. A l'époque, tous les membres du personnel de la maison portaient un tablier, et la seule façon qu'ils avaient de faire comprendre que « trop c'est trop » était de rendre le tablier à leur employeur (voire de le leur jeter sous le coup de la colère).

L'expression « aller se cacher dans les jupes/juons de sa mère » découle également du tablier.

Pendant le XXème siècle (surtout de 1900 à 1950), la plupart des femmes au foyer portaient en permanence un tablier de cuisine. Utile pour sortir les préparations culinaires du four, essuyer rapidement le plan de travail et bien évidemment protéger ses vêtements d'éventuelles salissures, le tablier était le vêtement que chaque mère et épouse avait dans sa garde-robe.

Et même avec toutes les utilités citées précédemment, le tablier était également apprécié des enfants. Pourquoi donc ? Tout simplement car si quelqu'un venait à l'improviste, le chérubin timide partait se réfugier sous le tablier de sa mère, d'où cette expression.

Parmi les expressions françaises les plus saugrenues, celle qui remporte la palme d'or est sans aucun doute « aller (à quelqu'un) comme un tablier à une vache ». Démocratisée au début du XIXème siècle, cette expression s'utilise pour exprimer le ridicule d'une personne s'habillant mal.

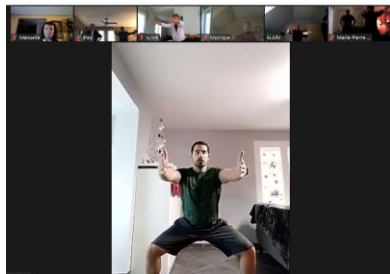
Marie-Pierre

## Le club s'adapte

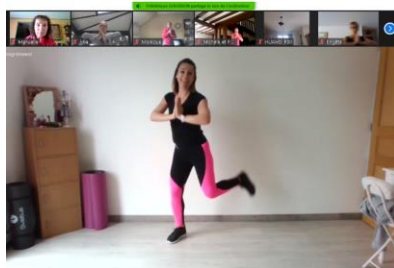
Comme lors du premier confinement de 2020, dès le mois d'octobre, le club s'est efforcé de s'adapter aux circonstances en proposant plusieurs alternatives aux cours dispensés en salle. Même si celles-ci ne les remplacent pas totalement, elles permettent de garder le contact, de pouvoir parler et d'entretenir son physique et/ou son cerveau. Hormis pour le yoga (voir ci-dessous), elles se déroulent via l'application de visio conférence ZOOM, à laquelle chacun peut accéder gratuitement.

Un petit coup d'œil sur ces différentes activités :

- La gymnastique avec Fabien : tous les samedis matins à 9h ,renforcement musculaire pendant 40 mn.
- La Zumba avec Frédérique : tous les vendredis matins à 9h 30, succession d'environ douze chorégraphies différentes pendant une heure.
- Le Pilates avec Frédérique : tous les vendredis matins à 10h 45, gymnastique douce, pour renforcer les muscles profonds, pendant une heure.
- Les ateliers Neuron-Activ avec Manuelle : tous les lundis de 14h30 à 16h et de 16h 30 à 18h et les vendredi de 14h à 15h30, enchaînement d'une série d'exercices (mémorisation, logique, sémantique...)
- Le yoga avec Denise : tous les mardis de 16h 45 à 17h 45 par conférence téléphonique, différents mouvements guidés par la voix.



Cours de gym



Cours de zumba



Atelier Neuron-Activ'

Manuelle

## Les dents du marais : Une rencontre incongrue



La randonnée du 7 juillet 2020 nous a permis de faire connaissance avec la famille Ragondin de la mare de Luzarches située en milieu de ville (voir l'album photo de Patrick disponible sur le site en accès restreint).

Voyant qu'il était peu effarouché par notre présence, nous avons entamé la conversation avec Mr Ragondin. Il nous a dit être originaire d'Amérique du sud, et que ses lointains ancêtres étaient arrivés par bateaux en Europe au XIX<sup>ème</sup> siècle. Esclaves de riches propriétaires qui les élevaient pour leur fourrure bon marché, certains d'entre eux avaient réussi à s'échapper et plus tard les éleveurs qui ne tiraient plus de profit les avaient affranchis et lâchés dans la nature.

Nous avons aussi retenu de cette courte rencontre que la famille Ragondin préférerait la vie nocturne mais qu'en villégiature à Luzarches, les touristes les distraient et leur apportent quelques nourritures faciles.

Mr Ragondin nous a rapporté, qu'en règle générale, il préférerait vivre en compagnie de quelques amis dans les marais et au bord des cours d'eau douce.

Nous avons également appris que sa famille était labellisée espèce nuisible car elle cause de gros dégâts sur les berges où elle s'installe. En effet, pour atteindre le terrier éloigné de la berge, elle creuse plusieurs galeries, certaines d'entre elles pouvant atteindre une dizaine de mètres, dont une donne directement dans l'eau : les dégâts causés sont importants et peu appréciés des propriétaires d'étangs ou de berges de rivières.

Herbivore, la famille ne se refuse pas quelques écarts si comme à Luzarches la proximité de poubelles lui offre la possibilité de quelques gâteries. Mais attention Mr Ragondin nous a fait remarquer qu'il convenait de toujours laver sa nourriture dans l'eau avant de la manger. Lorsqu'il n'a pas d'eau sous la patte, il frotte la nourriture sur sa fourrure.

A la question posée par un des randonneurs « comment faites-vous pour communiquer avec vos congénères ? », il nous a expliqué utiliser plus de deux cents sons et quinze cris différents !



Bébé ragondin observé dans  
la mare de Chavençon

Autre particularité de son espèce qu'il nous a confiée en rougissant et l'œil coquin, Madame Ragondin a ses mamelles déportées vers ses flancs à la vue de tous, ce qui lui permet de nager avec ses petits accrochés aux tétines.

Mr et Mme Ragondin élèvent deux à trois portées de cinq à sept petits chaque année.

Poursuite de rando oblige, nous avons dû interrompre là une conversation intéressante avec Mr Ragondin, cet animal intelligent, propre et astucieux.

*Jean-Pierre H*

## Une bonne table près de chez nous

Mélanie et Alexandre vous accueillent à « L'Éclat de la Roche », dans une ruelle au cœur de Pontoise, pour vous faire découvrir leur cuisine bistrannique et traditionnelle, à l'ardoise, avec des produits frais et de saison, à des prix très abordables.

Le jeune couple, qui a repris et rénové cet ancien restaurant malheureusement pour eux juste avant le 1er confinement, a d'excellentes références. Ils sont aussi d'une gentillesse spontanée très agréable.

Nous vous recommandons cette adresse, où nous nous sommes rendus déjà plusieurs fois.



L'éclat de la Roche  
30 rue de la Roche  
95300 PONTOISE  
Tél : 01 34 43 14 05  
<https://www.leclatdelaroche.fr/>

*Françoise et Jean-Pierre H*

# Bol d'air dans le Morvan

La seule sortie organisée par le Club en cette année 2020, s'est déroulée au cœur du Morvan, plus précisément au « Relais des Lacs » unique auberge du village morvandiau de Planchez (300 habitants) où nos seize Val d'Oisiens ont posé leurs valises pour ces 4 jours de découverte de la région.

Couliesses vous propose la lecture d'une petite rétrospective de certains lieux visités par les CSSSC (oises et ois) et de quelques spécificités historiques de la région, découverts durant ce séjour dans les collines morvandelles, et qui sait, cela vous donnera peut-être envie d'aller découvrir ce petit coin de France resté sauvage, à trois heures et demi de route de Courdimanche,

## Le Morvan

Le Morvan appartient à la région Bourgogne Franche Comté, il est situé aux confins des quatre départements bourguignons, la Côte d'Or, la Nièvre, la Saône et Loire et l'Yonne.

Ce plus petit massif montagneux français, est couvert en majorité de forêts de feuillus, d'épineux et dans une moindre mesure de prairies d'élevage.

Cette région est également connue comme ayant été un haut lieu de la résistance durant la seconde guerre mondiale\* et pour l'histoire de ces femmes, les « nourrices »\*\* qui quittaient leur région pour aller nourrir les enfants des personnalités de l'époque et ainsi contribuer à améliorer, par le revenu procuré, la vie des familles.

## Quelques-uns des lieux visités



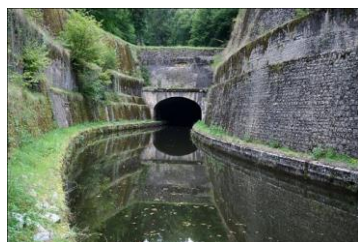
### Gouloux et le lac des Settons

Le petit village de Gouloux accueille une saboterie encore en activité et un petit musée qui protège de vieux outils et anciennes machines et nous explique la fabrication des sabots. A une paire de kms du village coule en pleine forêt "Le bouquin", petit affluent de la Cure, qui saute un éboulis de roches d'une dizaine de mètres de hauteur. Un petit circuit en forêt sur un sentier très carrossable permet d'atteindre sans difficulté le pied de la cascade appelée le « saut du Gouloux ».

Le lac des Settons est un lac artificiel construit sur la Cure entre 1854 et 1861 en blocs de granit, d'une hauteur d'une vingtaine de mètres et long de 267 mètres. Sa construction avait pour double objectif de réguler le cours de l'Yonne et faciliter le flottage du bois\*\*\*.

Le lac est laissé à l'abandon pendant quelques décennies.

Aujourd'hui il est un lieu de villégiature, prisé des pêcheurs, des randonneurs et des amateurs de sports lacustres.



### Les Voûtes de la Collancelle (voûtes du canal du Nivernais)

Les Voûtes de la Collancelle sont issues de la construction du Canal du Nivernais au XVIIIe siècle. La réalisation nécessita des aménagements très importants, il fallut « passer » la montagne de La Collancelle, et le seul moyen fut de percer celle-ci. Ainsi trois tunnels successifs sont creusés.

### Le lac de Pannecièrre

Le lac de Pannecièrre ou lac-réservoir de Pannecièrre-Chaumard est un lac artificiel situé dans la partie ouest de la région. Sa superficie est de 520 hectares, pour une capacité de 82,5 hm<sup>3</sup>. Il se trouve à la confluence de l'Yonne et de l'Houssièrre.

Le lac et son barrage ont été construits entre 1937 et 1949 pour protéger indirectement, par le biais de son affluent de l'Yonne, la ville de Paris des inondations causées par la Seine, comme celle de 1910.

Il est ainsi à la fois le plus ancien et le plus petit des grands lacs de Seine et le plus grand et l'un des plus récents des grands lacs du Morvan.



## Bol d'air dans le Morvan (suite)

### Le site Gaulois de Bibracte



C'est par un sentier de randonnée grimpant et serpentant dans une forêt magnifique, que nos Val-d'Oisiens ont découvert, sous le soleil, et avec les explications d'un guide, les vestiges d'une ville gauloise fortifiée construite sur le Mont Beuvray. La visite du musée d'archéologie, riche des trouvailles faites sur place, a complété la balade du matin.



### Autun

Fondée par les romains, cette petite cité fut prospère jusqu'au XV<sup>ème</sup> siècle mais son enclavement géographique et la concurrence croissante des villes telles que Dijon, Chalon sur Saône et le Creusot ont contribué à son déclin les siècles suivants. Ce n'est qu'au début du XX<sup>ème</sup> siècle qu'elle a retrouvé un dynamisme par l'installation de sièges de grandes entreprises tel Dim et Nexans et l'installation de l'un des six lycées militaires français. La ville conserve de son passé antique et médiéval un riche patrimoine, que nous avons découvert en petit train touristique.

### Bazoches : le Château de Vauban



Le petit village de Bazoches est connu pour son château, classé aux monuments historiques, où a résidé le Maréchal de Vauban et qui est toujours propriété des descendants du maréchal.

La petite église St Hilaire du village abrite d'ailleurs le tombeau familial de la famille de Vauban.

Le Château de Bazoches a été choisi pour représenter la région Bourgogne-Franche-Comté dans l'émission de 2015 « le monument préféré des français » pour lequel le château a fini à la 8<sup>ème</sup> place. Il a été aussi lieu de tournage pour l'émission de Stéphane Bern « Secrets d'Histoire » sur le Maréchal Vauban diffusé en septembre de cette année 2020.

Ce petit château mérite son détour et le guide a su nous transporter dans son histoire.

### Vezelay

Petite ville classée parmi les plus beaux villages de France. Au sommet de la colline dominant la ville, la basilique Ste Marie Madeleine veille sur la cité. Ce chef d'œuvre de l'art roman restaurée au XIX<sup>e</sup> Siècle par Viollet-le-Duc, à la demande de Prosper Mérimée, fait de Vézelay un haut lieu de pèlerinage et un lieu de passage incontournable sur les chemins de St Jacques de Compostelle.



### Les Hospices de Beaune



L'histoire des Hospices Civils de Beaune a commencé en 1443 par la volonté de Nicolas Rolin et Guigone de Salins de construire un hôpital : l'Hôtel-Dieu.

L'originalité de cette institution hospitalière se situe dans l'importance et la nature de son patrimoine constitué d'une part d'un monument historique, l'Hôtel-Dieu, qui n'accueille plus de patients ni de résidents âgés depuis le début des années 1980 et d'autre part d'un prestigieux domaine vinicole de 60 hectares des meilleures appellations de Bourgogne.

La toiture, en tuiles vernissées colorées, de la cour intérieure, est l'un des emblèmes de la Bourgogne.

Ses salles réunissent une vaste collection d'objets, meubles et tapisseries de cette époque.

## Bol d'air dans le Morvan (fin)

### \* La résistance dans le Morvan

Lors du débarquement allié en Normandie (6 juin 1944) le Morvan compte une trentaine de maquis dont les effectifs totaux approchent les dix mille hommes au moment de la Libération.

Huit hommes fusillés à Lormes le 12 juin 1944, vingt-sept quelques jours plus tard à Dun-les-Places, les villages de Montsauche et Planchez incendiés : le Morvan a payé un lourd tribut à sa libération. Mais sa fierté est, sans doute, de s'être libéré seul dans le courant du mois d'août, le général américain Patton ayant même demandé aux Maquis du Morvan d'assurer la protection du flanc sud de ses armées.

En apprendre plus:

[http://doc.sciencespo-lyon.fr/Ressources/Documents/Etudiants/Memoires/Cyberdocs/MFE2016/lachambre\\_b/Lachambre\\_b.pdf](http://doc.sciencespo-lyon.fr/Ressources/Documents/Etudiants/Memoires/Cyberdocs/MFE2016/lachambre_b/Lachambre_b.pdf)

### \*\* Les nourrices du Morvan

Les nourrices morvandelles ont participé à la renommée du Morvan : les ressources agricoles du massif pouvant difficilement faire vivre ses habitants, ces derniers ont en partie vécu grâce à des apports extérieurs. Les nourrices morvandelles et les galvachers (Bouvier qui partaient à la belle saison louer leurs services pour des transports lourds (débardage, bardage, halage....) ont participé à ces apports.

Napoléon Ier, sur les conseils de ses médecins, choisit une nourrice morvandelle à Dun-les-Places pour allaiter son fils Napoléon II, le roi de Rome.

Une nourrice du hameau de Sonne (commune de Lormes) fut également employée par Félix Faure pour l'une de ses filles.

Pour en savoir plus : [https://www.persee.fr/doc/adh\\_1147-1832\\_1964\\_num\\_1964\\_1\\_883](https://www.persee.fr/doc/adh_1147-1832_1964_num_1964_1_883)

### \*\*\* Le flottage du bois.

Au milieu du XVIème siècle, les forêts qui entourent Paris ne parviennent plus à fournir le bois de chauffage à la capitale. Le massif du Morvan proche et riche en forêts de feuillus pouvait fournir le bois nécessaire. Mais dans cette région très pauvre, totalement dépourvu de réseau routier, il a fallu trouver un autre moyen pour faire parvenir le bois jusqu'à Paris « le flottage du bois ».

Pour en savoir plus : <https://burqondiart.wordpress.com/2015/04/25/quand-les-parisiens-se-chauffaient-au-bois-du-morvan-la-tradition-du-flottage-du-bois/>

**NB : Un diaporama, élaboré par Jean-Pierre T, à partir de photos de plusieurs participants, et agrémenté de commentaires, est disponible sur le site :**

<http://sportseniourdimanche.com/wp-content/uploads/2020/11/2020-Sejour-Morvan-Diapo-PPT.pdf>

Jean-Pierre H et Myriam

## SOLUTION DE LA CHARADE

LE / CREAM / ÉTÉ / PRESQUE / PARS / FAIT =>

LE CRIME ÉTAIT PRESQUE PARFAIT

Film d'Alfred Hitchcock (1954) avec Ray Milland, Grace Kelly et Robert Cummings



Synopsis : Tony Wendice, ancien champion de tennis, craint que sa femme Margot, qui a une aventure avec l'auteur de romans policiers Mark Halliday, n'en vienne à le quitter en le laissant financièrement démuné.

Aussi échafaude-t-il un plan pour faire assassiner Margot par un comparse, pour hériter de cette dernière pendant qu'il se forge un alibi inattaquable. Mais dans toutes les mécaniques bien huilées, un grain de sable peut toujours se glisser. En l'occurrence, le grain de sable consiste dans le fait que le comparse se fait tuer par Margot.

C'est aussi sans compter sur le zèle et l'intelligence d'un inspecteur de police particulièrement perspicace.

## SOLUTION DES ANAGRAMMES

Roi, mais fan =  
MARINA FOIS

Lien de coin =  
CELINE DION

Le Jedi albanais =  
ISABELLE ADJANI