



# Du côté de FLOIRAC...

## DANS CE NUMÉRO :

## NUMERO 81

Le mot du Maire (suite) Un champ d'éoliennes Bouchons d'amour	2
Restauration bénévole Croix Rouge française Bon anniversaire Andréa	3
Les abeilles et les mathématiques	4
3 mois en images Fêtes et projets	5
« Le Rocamadour » Bienvenue aux nouveaux	6
Floiracoise naturopathe	7
Recettes de Chantal Astuces de Geneviève	8



## LE MOT DU MAIRE

Chers floiracois,

**J**e ne saurais commencer ce mot du maire sans une pensée pour Miklos Bokor, qui nous a quittés le 18 mars dernier, à Paris, à l'âge de 92 ans. Ici, on gardera le souvenir d'un homme discret, de sa deux-chevaux lancée à vive allure, du baigneur invétéré, sur la plage de Foussac... Je salue le grand peintre également. On n'oubliera jamais qu'il fut un rescapé de la Shoah, juif hongrois déporté à Auschwitz, avec sa famille. Je me réjouis que le Quercy, et Floirac, aient pu être une terre d'accueil pour lui, et pour d'autres. Il nous laisse, non loin d'ici, une œuvre bouleversante sur les murs de la chapelle de Maraden.

Dans les semaines qui viennent, nous passerons commande pour un premier lot de plaques de rue artisanales, identiques à celle que nous avons testée pour l'« avenue du barri ». Les noms des rues et des quartiers du bourg ont été établis par une commission extra-municipale. Ils se limitent aux toponymes

**L**a lumière a changé, au loin l'ourlet du cirque est lumineux. Au silence hivernal a succédé le pépiement des oiseaux, nombreux sont-ils à s'éveiller ainsi au printemps. La tourterelle qui s'envole du toit du bolet dans un froissement d'ailes court au loin, les senteurs se sont éveillées et parcourent l'atmosphère.

Le printemps s'est annoncé bien en avance et malgré le plaisir des jours nouveaux il y a cette inquiétude que l'on ne peut taire, les peurs multiples, celle d'avoir un retour du gel tandis que la végétation n'écoulant que son cycle laisse la sève monter ou celle de manquer d'eau.

Dans ce nouveau numéro : les abeilles qui commencent à parcourir la campagne vont revenir dans notre paysage et c'est le moment de s'étonner une fois de plus de leur savante organisation ou plus exactement de leur maîtrise des mathématiques.

Pour une santé mieux maîtrisée Sandy Tournier prend la parole et nous explique « la naturopathie » l'une des facettes de son métier qu'elle exerce maintenant à Martel. Un autre aspect de son activité nous est également présenté en page 7.

Vous n'êtes pas sans avoir remarqué qu'Eole souffle depuis peu, parcourant le couloir de la Dordogne. Venu de l'océan il s'engouffre sur cette autoroute aquatique ; tant et si bien qu'ici comme à Cahors sur le Lot ou encore à Toulouse sur la Garonne un projet est à l'étude et pratiquement finalisé. Le site choisi pour Floirac serait Le port vieux et le dossier en bonne voie. Vous en saurez davantage en lisant l'article page 2.

Enfin qui dit Lot dit « Rocamadour ». Le site bien sûr mais aussi notre fameux « Cabécou » que Sylvie Degrutère nous présente. Il n'y a plus qu'à déguster !

Alix





historiques (que nous avons recherchés, merci Michel Carrière !) et reprennent, pour l'essentiel, l'excellent travail fait par l'AASF il y a quelques années... Ils seront soumis au conseil municipal pour approbation. J'invite tous ceux que cela intéresse à prendre contact avec moi, directement ou par la mairie, pour échanger sur le sujet.

Je voudrais enfin remercier les bénévoles qui ont organisé les manifestations de l'hiver : galette des rois, repas des aînés, carnaval, Grand débat au Cantou... Autant de moments de retrouvailles qui garantissent la cohésion et la concorde du village, quand le pays se déchire ailleurs... Je vous souhaite un très beau printemps.

**Votre maire  
Raphaël Daubet**



Miklos Bokor : « confrontation » (2008)

... « Je salue le grand peintre également. On n'oubliera jamais qu'il fut un rescapé de la Shoah, juif hongrois déporté à Auschwitz, avec sa famille. »...



### Voir fleurir un champ d'éoliennes

Une indiscretion m'incite à penser que des changements vont se produire à Floirac dans un avenir proche et pas des moindres comme vous allez le constater...

En effet, notre Dordogne « Espérance » va voir fleurir au milieu de son cours sinueux un verger d'éoliennes qui alimenteront des batteries électriques tout le long de sa rive gauche, (la plus somptueuse, comme à Paris)...

Pourquoi des batteries, vous exclamez vous ? C'est très simple : elles fourniront du courant électrique pour alimenter une petite station dévolue à une ....navette automobile. Ce véhicule sillonnera les rues, sentes et venelles de notre cher village pour permettre à ses habitants de se rendre visite sans souffrances, sans essence et sans pollution. Bien que nos jeunes aient mis beaucoup d'ardeur à fournir un sang neuf au village, il reste encore beaucoup de tempes blanches et de mollets vacillants dans nos maisons et jardins : Ce sera donc une innovation très utile pour eux.

Cette navette parcourra donc le village (sauf la nuit, cela va sans dire), sans s'arrêter et sans bruit excessif pour ne pas déranger les endormis de la sieste. Quand l'un de nous voudra l'emprunter il lèvera le bras pour stopper sa progression (ou à défaut sa canne, c'est prévu). Comme le véhicule n'a ni toit ni portière mais un marchepied à sept centimètres et demi du sol, il sera extrêmement facile d'y accéder par une légère rotation du bassin. Le véhicule est prévu pour deux personnes de corpulence moyenne, un individu légèrement « enveloppé » ou trois enfants non turbulents rentrant de l'école.

Un logiciel à commande vocale inséré à l'avant de la navette, obéit à la voix. Ce logiciel est fondé sur des paroles à l'accent chantant mais ignore la langue d'oc. Il faudra donc s'adresser à lui en français. Nos amis étrangers auront vite fait de prononcer les mots adéquats, tant ce véhicule va leur plaire.

Il suffira donc d'annoncer le trajet à haute et intelligible voix pour commencer la promenade et à demander l'arrêt poliment à l'arrivée. Vous constatez la simplicité du mode d'action, pas besoin d'avoir inventé la poudre ou le fil à couper le beurre pour en profiter!

Quelle époque magnifique vivons nous, quelle évolution fantastique de notre quotidien.....je suis dans l'impatience de la réalisation de ce projet et vous, qu'en pensez vous ?

A bientôt vos appréciations et bon printemps...

**Janine Baurès**

**PETIT RAPPEL** : l'opération « Les bouchons d'amour » dont l'objectif est de récupérer les bouchons en plastique et de les recycler, se poursuit. Le profit de cette opération est destiné aux personnes en situation de handicap.



sommes nombreux à le faire ou à vouloir le faire. Mais quand le sac est plein où peut-on le vider ?

Ici à Floirac **M. et Mme Mazelles** ont la gentillesse de collecter vos sacs, puis de les livrer à qui de droit. **Vous pouvez les déposer** sous leur porche. Ils habitent au

Il permet l'achat ou l'entretien de matériel et contribue à financer des actions humanitaires en France comme à l'étranger. Le geste est simple et nous

fond de la ruelle (derrière la maison de Mme Lavaur). **Merci à tous de ce geste de solidarité** qui nous coûte si peu et apporte tellement aux heureux bénéficiaires.

## RESTAURATION BENEVOLE DE DEUX BENITIERS DE L'ÉGLISE SAINT GEORGES



Le petit bénitier en marbre de Floirac se trouvant à côté de l'entrée latérale de l'église Saint Georges s'était cassé en une multitude de morceaux après avoir chuté au début de l'été dernier. En effet, une pointe en acier qui était placée d'origine en son centre pour assembler les 2 éléments le constituant, avait rouillé si fort qu'elle s'était dilatée jusqu'à fendre le marbre et le faire chuter. Parallèlement, le grand bénitier en marbre de Floirac situé à droite de l'entrée principale de l'église et qui est posé sur une colonne en calcaire blanc, menaçait également de chuter, cette dernière étant cassée en trois sur sa base supérieure. Le petit bénitier a été recollé par des bénévoles avertis et les parties manquantes ont été reconstituées. Le grand bénitier a été, quant à lui, fixé à la colonne pour ne plus risquer de tomber après la restauration de cette dernière.

Charles



croix-rouge française  
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

Partout où vous avez besoin de nous !

**La Croix-Rouge Française :**

**Un savoir-faire couvrant l'ensemble de l'offre sanitaire et médico-sociale**

Avec 568 établissements et 14908 salariés dans les filières Sanitaire, Personnes Agées, Handicap et Domicile, la Croix Rouge française s'impose comme l'un des principaux acteurs de l'aide et du soin à la personne.

**Le SAAD (Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile) de Vayrac**, présent sur le secteur depuis plus de 40 ans, vous propose les services d'une équipe de professionnels expérimentés, régulièrement formés et vous aide au quotidien : courses, ménage, aide à la toilette, etc...

Engagé depuis longtemps dans une démarche qualité et dans une volonté d'amélioration continue des pratiques, **notre SAAD est certifié AFNOR depuis 2012.**

**Notre service fonctionne 7j/7, de 7h à 21h.**

Notre responsable de secteur se rend chez vous pour **évaluer avec vous vos attentes, vos besoins, et vous aider à constituer les dossiers de demande d'aide** auprès des différents financeurs (Conseil départemental, caisses de retraite, mutuelles, etc...)

Pour toute demande de renseignements ou prise de rendez-vous, vous pouvez nous contacter

Par téléphone au **05.65.32.46.57** ou par mail : [sam.vayrac@croix-rouge.fr](mailto:sam.vayrac@croix-rouge.fr)



### Heureux anniversaire Andréa !

Pour toutes celles et ceux qui lisent nos rubriques vous connaissez déjà Mme Andréa Lavaur. Il y a 4 ans nous fêtons ses 100 ans évoquant son parcours, saluant son courage face à l'adversité, sa détermination, son sens de l'accueil et admirant son état d'esprit et de santé. Quatre ans plus tard, le plaisir d'échanger avec elle est intact. Son humour, son allant, sa gaieté sont au rendez-vous. Par exemple, en évoquant « La Madelon », célèbre chanson née, comme elle, en 1915 elle entonne le refrain et rares sont les oublis.

#### Comment arrive-t-on à 104 ans ?

« Je suis arrivée là sans m'en apercevoir, sans savoir ce qui m'arrivait, si j'ai cet âge c'est aussi parce qu'on me souffle » Il faut entendre par là que la médecine lui donne des coups de pouce, comme le vent à la feuille qui s'envole ou l'acteur qui a un trou de mémoire.

Cette seule phrase résume assez bien son état d'esprit : point de plaintes, point de regrets, on fait face et on avance.

Ou encore, à sa fille qui peine à ouvrir un tiroir : « Laisse-moi faire, je vais t'aider. »

Bien sûr, 104 ans coulent dans ses veines mais certainement pas dans sa tête. La volonté parfois trahie par les forces est intacte. Un effort trop important la fatigue ? « Il faut que je me repose un peu parce qu'il faut que ça tienne un peu plus ».

Elle ne vit pas dans le passé même s'il est bien présent mais tout de même quand elle jette un coup d'œil en arrière elle se dit que malgré deux guerres (surtout la 2ème) qu'elle a connues, la vie aux côtés de son mari, à faire tourner le garage et la maison avec 4 enfants étaient non pas plus facile mais plus simple. L'actualité la déroute. Il ne s'agit pas de la compréhension des faits mais elle n'admet pas, ne comprend pas les déchaînements de violence, celle des attentats ou autre, les injustices etc... Il faut dire que la bienveillance, la permanente attention de ses enfants, leur abnégation et amour lui ont permis de rester chez elle et c'est très certainement pour cela qu'elle porte si vaillamment ses 104 printemps.

Alix



Il existe un certain nombre de formes de mathématiques :

- la théorie des nombres
- la théorie des mesures
- la géométrie
- les probabilités et les statistiques

Les abeilles pratiquent ces quatre disciplines.

## LA THÉORIE DES NOMBRES

Dans une ruche la reine pond ses **œufs**, jusqu'à 2000 par jour, dans des cellules. Il y en a un par alvéole. Pendant **3 jours** ils sont nourris à la gelée royale aussi appelée « lait d'abeille ». Au 3<sup>ème</sup> jour l'œuf éclot pour donner **une larve**. Celle-ci sera nourrie pendant **6 jours** par les abeilles. Au 9<sup>ème</sup> jour l'abeille nourricière fermera l'alvéole et l'on parle d'operculation. Dans l'alvéole la larve devient **nymph**e qui se transforme peu à peu en abeille. (Larve et nymphe sont nourries au miel et pollen tandis que la future reine ne consomme que de la gelée royale). Ce processus aura pris **21 jours** après la ponte. A ce moment-là elle ouvre l'opercule pour sortir.



Le lecteur attentif aura remarqué que le chiffre 3 est la base de ce cycle : **3x1 / 3x2 / 3x3 / 3x7**

Dans la ruche, les jeunes vont effectuer toutes sortes de tâches pour le compte de la reine : elles vont fabriquer la gelée royale (lait d'abeille), la cire, elles vont construire des cellules puis à **l'âge de 15 jours** elles vont récupérer les récoltes des butineuses, entreposer le nectar et le transformer en miel et ranger le pollen dans les alvéoles. Tout cela durant **3 semaines**.

Après ces 21 jours, elles vont sortir pour collecter nectar, pollen et propolis pendant 3 semaines encore.

En résumé : phase 1 : développement de l'œuf = **3 semaines**  
 phase 2 : travail dans la ruche = **3 semaines**  
 phase 3 : travail au dehors = **3 semaines**

Donc **3x3 semaines !**

## LA THÉORIE DES MESURES

Construction des cellules et **mesures**.

Le cercle est la forme géométrique qui a la plus grande surface pour la plus petite circonférence toutes proportions gardées.

Par exemple : un carré de terrain de 10x10 m aura un périmètre de 40m et une superficie de 100m<sup>2</sup>. Un cercle de 40m de circonférence aura une superficie de 127m<sup>2</sup>.

Bref, plus d'espace pour le même prix !

Si vous placez des cercles les uns contre les autres il y a un espace intermédiaire. Pensez maintenant aux bulles de savon dans de l'eau. Elles sont collées les unes aux autres sans espace et voilà l'**hexagone**.

Les abeilles construisent ainsi des cellules dont la capacité est la plus élevée possible nécessitant le moins de cire possible. Ainsi elles construisent des rayons à 2 faces - ce qui n'est pas le cas des guêpes.



La reine

## GÉOMÉTRIE :

Un autre aspect est l'approvisionnement en nourriture. Tôt dans la matinée, un certain nombre d'abeilles partent à la recherche d'une source de nourriture. Quand elles l'ont trouvée elles reviennent à la ruche pour informer les autres abeilles du lieu, de la nature et de la quantité à récolter. Comment ? En dansant ! Elles volent en effectuant un huit. L'axe de ce huit forme un angle avec l'axe vertical (la perpendiculaire) de la ruche et correspond à l'angle utilisé par les abeilles pour trouver la source du nectar. C'est le même angle que celui que la source de nourriture a avec le soleil.

D'un point de vue géométrique, il s'agit d'une réalisation majeure car les abeilles doivent traduire les informations du plan vertical (le rayon suspendu) vers l'espace tridimensionnel situé à l'extérieur. Tout ceci est rendu possible car les abeilles ont 5 yeux. Elles ont 2 yeux à facettes de chaque côté de la tête et 3 sur le dessus qui sont des capteurs de lumière, ce sont les ocelles. En extérieur l'abeille regarde le soleil et détermine la direction de la source de nourriture ainsi que l'angle formé avec le soleil dans un périmètre de 3 km.

Et ce n'est pas tout ! L'abeille qui danse rapidement indique ainsi que la source de nectar est importante, par la durée de sa danse elle montre la direction et enfin la fleur à butiner (traces d'odeur). On a également découvert que certaines abeilles dansaient de manière apparemment désordonnée. Elles indiquent en fait que la source n'est pas un arbre mais par exemple un champ de tournesols, le tout étant orchestré par la reine.

## PROBABILITÉS ET STATISTIQUES :

Supposons qu'une source importante ait été découverte. Il doit y avoir suffisamment d'alvéoles pour stoker le nectar et c'est la reine qui « pense » tout cela. Davantage de cellules seront construites, l'apiculteur voyant l'activité fébrile des abeilles réagira en conséquence en plantant davantage de fleurs. La reine prévoit également le nombre d'abeilles nécessaires pour les différents types de tâches.

S'il s'agit d'une période calme la reine pondra moins ou davantage s'il y a plus d'activité prévue. La reine traite donc les informations qu'elle reçoit des abeilles ainsi que la météo des jours suivants et utilise ses connaissances statistiques pour prédire et déterminer le travail et le comportement des abeilles. Il n'y a qu'un seul mot : **miraculeux !**

**Adrianus Plomp**



19 janvier : temps de pause des débroussaillleurs du chemin de la Martinie Nord



20 janvier 2019 Vœux du Maire et du conseil municipal lors du partage de la galette



28 janvier : épisode neigeux



3 Février : le repas des sages organisé par le Centre Communal d'Action Sociale



22 février : Conseil de Site de L'Espace Naturel Sensible (et des projets)



25 février : le carnaval de Floirac



3 mars : débroussaillage d'un chemin de Candare Avancement des travaux de l'Association Foncière Pastorale Libre de Floirac, création de layons



6 mars : le Grand Débat, au Cantou



17 mars : Découverte de la Brasserie de Marcillac la Croze et visite commentée de Curemonte



**FÊTES ET ANIMATIONS À VENIR DANS LES PROCHAINES SEMAINES :**

**Samedi 13 avril 2019 : au Cantou :** Du Lot toulousain, de Paris ou de Stockholm (Suède), toutes les routes mènent à Floirac en grande ouverture, pour différentes phases musicales, du rock d'ici et d'ailleurs... **THE RIVEN - SYNESIA - LIVINGSTONE \***

**Dimanche 14 avril 2019 de 8h à 18h dans tout le village : Brocante et Vide-greniers ♦**

**Dimanche 21 au 28 avril 2019 : Exposition chapelle St Roch de 16h à 18h : Nathalie Bouat : « Le ciel et la pierre » ♦**

**Jeu 10 mai 2019 à 18h :** Table ronde « des bêtes et des éleveurs, une coproduction du paysage » renseignements au 05 65 31 36 43

**Samedi 11 mai 2019 au Cantou :** « Soirée hip-hop » sous la voûte avec **THE WIGGAR OVERDOSE, LA CHOSE \***

**Vendredi 18 mai 2019 :** Couasne de Floirac : Cuisine de plantes sauvages (ENS)

**Samedi 22 juin à 20h 45 Feu de la St Jean** en famille sur la place du village : pique-nique partagé et concert de Jazz avec les « blues white » ♦

**Vendredi 29 juin 2019 :** les plantes dans les espaces publics et domestiques (ENS)

Détail de ces animations sur le site Internet : [www.floirac-lot.com](http://www.floirac-lot.com)

♦ organisée par l'Association pour l'Animation et la Sauvegarde de Floirac tel : 06 81 53 81 74

○ organisée par l'Association « la Vieille Mairie » : tel : 05 65 32 54 10

\* organisée par l'Association « Le Cantou » tel : 06 28 65 87 84

\* organisée par l'Association « ô fil de faire » tel : 06 81 88 57 41 ou 06 38 51 38 91

ENS : Espace Naturel Sensible : réserver au 05 65 53 40 00





## 35g, 4cm de diamètre et 1cm d'épaisseur !

Le Rocamadour est un petit fromage de chèvre au lait cru, originaire des causses du Quercy. Jadis appelé « Cabécou de Rocamadour » (petit fromage de chèvre en Occitan), il fait partie des plus anciens produits du patrimoine gastronomique de notre région. On trouve la mention du fromage de Rocamadour, dès le XVème siècle, où il servait de moyens de paiement de l'impôt. Le texte d'un bail passé en 1451 entre le suzerain de la région (l'évêque d'Evreux) et ses vassaux fait déjà référence au fromage de Rocamadour.

En 1996, le Rocamadour obtient l'appellation d'origine protégée (AOP\*) qui protège et garantit son nom, sa fabrication et sa qualité par un cahier des charges très strict. Ainsi il pèse 35g environ et contient 45% de matière grasse. Le lait utilisé doit provenir uniquement de troupeaux de chèvres de race alpine ou de race saanen ou du croisement de ces deux races. Le désaisonnement est autorisé mais doit être limité à 60% de l'effectif du troupeau pour les méthodes par traitement hormonal.

### Les secrets de fabrication :

Du lait cru : le lait utilisé dans la fabrication du Rocamadour ne subit aucun traitement thermique, ce qui lui permet de conserver toutes ses propriétés gustatives et organoleptiques. Le cahier des charges des éleveurs régit l'alimentation des troupeaux afin de garantir une matière première de qualité au goût riche et varié. L'ensilage et l'alimentation génétiquement modifiée sont ainsi interdits et chaque éleveur se doit de posséder au minimum 1 hectare de surface pour 10 chèvres.

### Moulage manuel :

Le lait est emprésuré et mis une journée en phase de maturation afin d'obtenir le caillé. Celui-ci est ensuite égoutté dans de grandes toiles, avant d'être salé puis moulé à l'aide de plaques perforées.

### Affinage contrôlé :

Cette étape cruciale dure au minimum 6 jours durant laquelle le fromage est retourné tous les jours, y compris le dimanche et les jours fériés !!

Le Rocamadour se consomme très facilement et très rapidement. Sur un morceau de pain, en salade, chaud ou froid, il est souvent difficile de lui résister et de ne pas le terminer en une seule bouchée !

**Sylvie Degrutère** : « le cabécou : mon gagne-pain »

\*AOP : l'appellation d'origine protégée désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique qui donne ses caractéristiques au produit. C'est un **sigle européen** qui protège le nom du produit dans toute l'union européenne ([www.inao.gouv.fr](http://www.inao.gouv.fr)). L'AOP est l'équivalent européen de l'AOC qui est essentiellement français.



**GOÛTEZ** : « LA TARTINE DU SUD AU ROCAMADOUR » (4 PERSONNES, PRÉPARATION 15MN, CUISSON 5MN)

**Ingrédients** : 4 Rocamadour, 4 tranches de pain, 4 fines tranches de jambon cru, 4 tomates confites, une poignée de roquette, 2 branches de basilic frais, une gousse d'ail, une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

**Préparation** : coupez finement le basilic et mélangez-le avec l'huile d'olive, faites griller le pain très légèrement, puis frottez-le avec la gousse d'ail, posez sur chaque tranche le jambon, la tomate confite et le Rocamadour. Arrosez d'un filet d'huile au basilic, poivrez et servez sur un lit de roquette. Peut se servir froid ou chaud.



À Manuel RODRIGUES  
Nouveau parking du Barri

À Blandine RODIER et Gilles DELBEAU  
à Rul

À Sylvie et Louis MARTIN GARRIN  
Le Fraysse

Merci de nous signaler tout oubli que ce soit en résidence principale ou secondaire.

## UNE FLOIRACOISE, NATUROPATHE À MARTEL



**Sandy Tournier**

J'ai fait le choix de quitter le tourbillon parisien et de venir m'installer dans le Lot pour me rapprocher de ma famille et pour rendre ma vie plus cohérente. Je souhaitais aussi proposer à mon fils un cadre de vie en lien avec la nature.

J'habite à Floirac et je travaille à Martel au sein du cabinet pluridisciplinaire créé par ma sœur Isabelle, kinésithérapeute. J'exerce en tant que naturopathe et coach parental.

### La naturopathie, c'est quoi ?

La naturopathie est un autre volet de la santé qui vient en complément de la médecine conventionnelle.

Disons que la naturopathie aborde l'individu différemment. Elle prend en compte tous les aspects de la personne et ne s'arrête pas uniquement au symptôme. Je vais prendre le temps de connaître un peu mieux mon client et d'aborder certains aspects de sa vie comme par exemple sa façon de se nourrir, sa gestion du stress, l'impact de ses émotions dans sa vie quotidienne.

Lors du premier rendez-vous nous allons échanger pendant 1h30 et je vais m'intéresser à son cadre de vie (alimentation / activité physique, aspect psychologique et émotionnel).

J'accompagne mes clients avec douceur et bienveillance pour retrouver un état de santé équilibré.

Chaque personne est unique : sa constitution, son caractère, son vécu, ses expériences, ses goûts alimentaires, son intérêt pour le sport...

C'est ce qui fait toute la richesse de mon métier. Proposer des conseils ciblés et individualisés pour rester en bonne santé le plus longtemps possible ou pour retrouver la santé en cas de troubles, dysfonctionnements ou maladies.

(La naturopathie propose un accompagnement qui vient en complément des prescriptions médicales allopathiques.)

J'ai découvert la naturopathie il y a une dizaine d'années et j'ai compris que j'avais enfin trouvé ma

voie, ma vocation. J'ai choisi une école reconnue et certifiante qui m'a exigé beaucoup d'investissements. Ma formation a duré 2 ans au sein du Cenatho (collège européen de naturopathie traditionnelle holistique) à Paris.

### La parentalité : mon autre passion

Quand je suis devenue maman, un autre monde s'est ouvert à moi. J'étais heureuse, investie, et remplie d'amour mais je me suis aussi sentie perdue, en colère et épuisée.

J'ai commencé à lire beaucoup d'ouvrages sur le développement naturel de l'enfant. Grâce aux dernières découvertes en neurosciences, j'ai pu mieux comprendre ce qui se passe dans le cerveau de nos petits.

C'est devenu une réelle passion et j'ai complètement changé ma vision de l'éducation. Depuis des siècles, les parents sont conseillés par pédiatres, médecins, éducateurs, psychologues, et autres membres de la famille.

Les opinions sont souvent contradictoires... et malheureusement ces avis partent souvent d'une vision assez négative de l'enfant.

Je me suis donc formée à l'accompagnement parental sous l'égide d'Isabelle Filliozat (psychothérapeute et auteur de nombreux ouvrages sur la parentalité « positive »).

Je souhaite transmettre aux parents des outils concrets et efficaces, basés sur la communication non violente, qui permettent de faire face aux émotions parfois débordantes des enfants, de poser un cadre ou de trouver des alternatives à la punition (souvent humiliante et inefficace), de favoriser l'estime de soi et la confiance

en soi des enfants.

Mon accompagnement se réalise soit sous forme de rendez-vous individuels ou en famille, soit sous forme d'ateliers parents avec une dynamique de groupe et de partage.

J'anime aussi des ateliers auprès des professionnels de l'enfance (crèche, éducateurs, école, centre de loisirs etc..) ciblés dans l'accompagnement de l'enfant en collectivité.

**Sandy**

*La naturopathie propose un accompagnement qui vient en complément des prescriptions médicales allopathiques.*



### PETITES ANNONCES LOCALES GRATUITES

**Cécile Delvert : « je vous propose mon aide pour vos repas de tous les jours et de fêtes. Pour plus de renseignements, merci de me contacter au : 06 70 05 56 42**



## Le gâteau pascal de Chantal ....

Dans quelques semaines ce sera Pâques, c'est pourquoi je vous propose un gâteau au chocolat. Vous pouvez le faire soit au chocolat au lait, mieux adapté

aux palais de nos petits becs sucrés, soit au chocolat noir. Le chocolat noir bio équitable a ma préférence.

### INGRÉDIENTS

#### Pour la gênoise :

- \* 6 œufs,
- \* 200 g de sucre,
- \* 160g de farine,
- \* 40g de cacao en poudre non sucré
- \* 1 pincée de sel

#### Pour la garniture :

- ◆ 250g de mascarpone,
- ◆ 100 g de chocolat au lait ou noir,
- ◆ 50g de sucre en poudre,
- ◆ 1 œuf

#### Pour la ganache :

- 100 g de chocolat au lait ou noir,
- 10cl de crème fraîche épaisse

#### Pour la ganache :

- Chauffer la crème avec le chocolat coupé en morceaux et laisser fondre sur feu doux.
- Mélanger avec une cuillère en bois pour avoir une ganache bien lisse.
- Laisser ensuite refroidir.



### Pour 8 personnes :



### PRÉPARATION

#### Pour la gênoise :

- \* Fouetter les œufs entiers et le sucre en posant votre récipient dans un bain marie jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Vous pouvez utiliser un batteur électrique.
- \* Retirer du bain marie et continuer à fouetter jusqu'à refroidissement.
- \* Mélanger la farine, le cacao et le sel, tamiser et l'ajouter en pluie à votre mélange tout en remuant délicatement.
- \* Verser la préparation dans un moule rond de 22cm, beurré et fariné.

\* Enfourner 15mn à 180°. Vérifier la cuisson en plantant un couteau, s'il ressort sec, c'est cuit sinon poursuivre quelques minutes.

- \* Laisser refroidir avant de la démouler, puis couper-la en deux dans le sens de l'épaisseur.

#### Pour la garniture :

- ◆ Faire fondre le chocolat au bain marie et laisser tiédir.
- ◆ Séparer le blanc du jaune d'œuf. Fouetter le jaune avec le sucre jusqu'à blanchissement puis ajouter le mascarpone.
- ◆ Mélanger avec le chocolat tiédi.
- ◆ Monter le blanc en neige et l'incorporer à votre préparation délicatement à la spatule.
- ◆ Réserver la crème au réfrigérateur.

#### Montage de votre gâteau :

- 👉 Sur un plat, poser un disque de gênoise, étaler la crème jusqu'à 2 cm du bord puis poser le deuxième disque de gênoise en appuyant un peu afin qu'il adhère bien à la crème.
- 👉 Verser la ganache sur le dessus du gâteau et lisser les bords à la spatule.
- 👉 Le placer au réfrigérateur afin que la ganache durcisse.
- 👉 Décorer votre gâteau avec des œufs de Pâques en chocolat, de la pâte d'amande, etc...

## Les astuces de Geneviève

### BIENTÔT LE JARDINAGE

Pour semer à la volée et éviter que les graines soient trop serrées, utiliser une salière en veillant à ne pas revenir sur la partie déjà semée.

### DALLES ET ALLÉES DÉSHÉBÉES

Ajouter une grosse poignée de sel et deux verres de vinaigre ménager blanc, dans l'eau d'un arrosoir. Verser abondamment aux endroits désirés pour éliminer la végétation.



### CHEVEUX SANS ELECTRICITÉ STATIQUE

Pour éviter d'être coiffé « en pétard » et mettre vos cheveux en forme, vaporiser légèrement de laque, votre brosse à cheveux. L'effet électrique sera neutralisé.



### ÉCHELLE SÉCURISÉE

Passer une couche de peinture épaisse sur le dessus des barreaux et bien saupoudrer avec du gros sable. La peinture le fixera en séchant. Système antidérapant garanti.



### SALADE BIEN CROQUANTE

Lorsque vous essorez, votre salade glissez 2 ou 3 feuilles de papier ménager (essuie tout), pliées en 4 et faites tourner à nouveau. Les feuilles absorberont le reste d'humidité.



## Décès



M. Miklos BOKOR est décédé à Paris, le 18 mars 2019 à l'âge de 92 ans.  
La rédaction s'associe au deuil de la famille.