

Bulletin d'information n°11

1^{er} semestre 2019

édité par la commune de Fontiers-Cabardès



Cascade du moulin de Pons

Sommaire

2	L'édito,
3,4	Les Finances
5 à 7	Les travaux
8 à 10	Civisme et 0-phyto
11 et 12	Projet « Village Jardin »
13 à 19	Etat civil et vie à Fontiers (Animation, culture, associations)
20	La douleur
21 et 22	Histoire et patrimoine : l'éclairage
23 et 24	randonnées et nouvelles du collègue
25	horaires et comment trier ses déchets
25	Infos pratiques
26	Calendrier des manifestations

L'édito

Chers Concitoyens,

Ce numéro spécial reprend l'ensemble des actions de l'équipe municipale sur la durée du mandat.

Nous avons essayé dans nos choix de privilégier l'intérêt général.

De grands chantiers nous attendent encore. Pour autant, comme vous le savez notre pays traverse une crise sans précédent et nous nous devons de participer à l'effort national. La baisse des dotations que nous subissons nous impose des choix, l'intérêt général doit seul nous guider.

Certains de nos projets, que nous souhaitons réaliser sur ce mandat vont être décalés dans le temps. D'autres inversement ont été prioritaires.

J'espère que vous aurez plaisir à découvrir au fil des pages de cette édition spéciale nos réalisations et nos projets. Notre village bouge et cette rétrospective en est la preuve flagrante.

Bonne lecture.

Le Maire
Gilbert PLAGNES



Projet village jardin : 1^{ère} journée de plantations

LES FINANCES



Le budget 2019 a été voté à l'unanimité au Conseil Municipal du 8 Avril 2019.

La gestion rigoureuse des finances de la Commune et l'engagement de nombreuses actions (rationalisation des dépenses, maîtrise des budgets précédents ont permis de contenir les charges de fonctionnement, tout en proposant toujours une bonne qualité de services à la population, et en poursuivant les travaux conformément au programme établi.

Pour 2019, outre les travaux de reconstruction de la voirie, du réseau d'eaux usées et de la Station d'Épuration, suite aux inondations du 14 et 15 Octobre financés en grande partie par l'Etat, la Région, le Département et l'Agence de Bassin RMC, de nombreux investissements seront réalisés sans risque pour les finances de la collectivité. Grâce notamment à la captation de subventions publiques, auprès des différents partenaires (Département, Etat, Région) mais également par la bonne gestion financière qui permet à la Commune de dégager chaque année une épargne croissante.

Un budget communal comporte deux sections : fonctionnement et investissement.

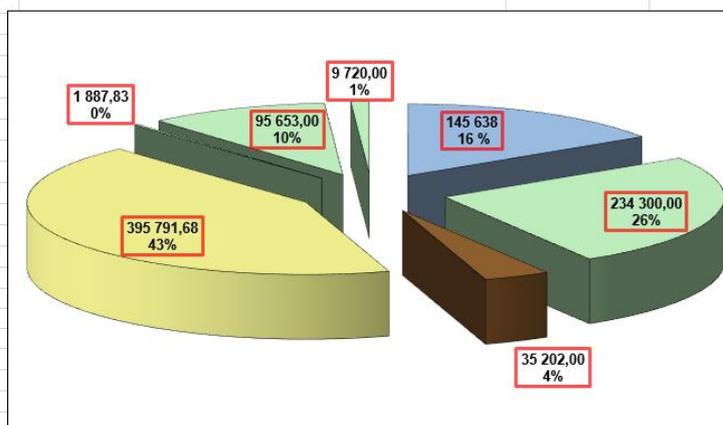
Le budget de fonctionnement est la section des dépenses courantes de la commune. Cette section est financée par les impôts locaux, les dotations de l'Etat, et autres participations extérieures.

Le budget d'investissement est la section des dépenses de travaux (Voiries, Bâtiments, Réseaux Eaux Usées, Eaux pluviales, Eau potable) et des acquisitions (véhicules, matériel, mobilier...).

Dépenses de fonctionnement par secteur TOTAL de : 918 192.51 €

Les dépenses de fonctionnement concernent tous les frais nécessaires au bon fonctionnement de la collectivité comme l'entretien de voirie, des bâtiments, les salaires du personnel, les charges liées à l'action sociale, à l'enseignement, aux subventions, aux associations...

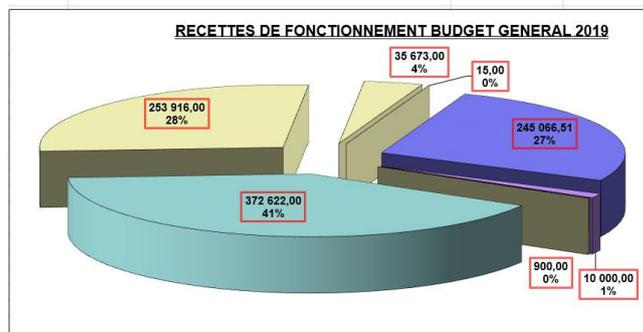
2° DEPENSES DE FONCTIONNEMENT BUDGET GENERAL 2019		
011 - CHARGES A CARACTERE GENERAL	145 638,00	16%
012 - CHARGES DE PERSONNEL	234 300,00	26%
014 - ATTENUATIONS DE PRODUITS	35 202,00	4%
023 - VIREMENT A LA SECTION INVESTISSEMENT	395 791,68	43%
042 - OPERATIONS D'ORDRES ENTRE SECTION	1 887,83	0%
65 - AUTRES CHARGES GESTION COURANTE	95 653,00	10%
067 - CHARGES FINANCIERES	9 720,00	1%
	918 192,51	100%



Recettes de fonctionnement par secteur TOTAL de : 918 192.51 €

Les recettes de fonctionnement se composent de la fiscalité (produit des impôts et taxes), des dotations, des subventions, ainsi que de divers excédents des résultats de l'année précédente).

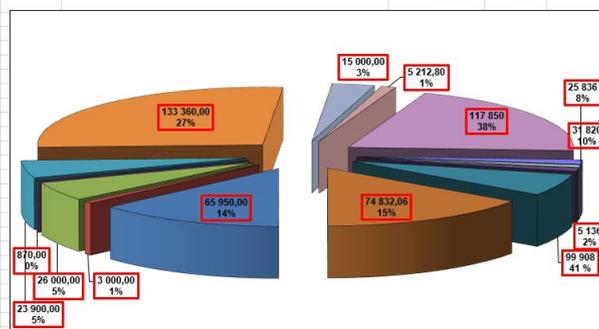
3° RECETTES DE FONCTIONNEMENT BUDGET GENERAL 2019		
002 - EXEDENT ANTERIEUR REPORTE	245 066,51	27%
013 - ATTENUATION DE CHARGES	10 000,00	1%
70 - PRODUITS DE SERVICE	900,00	0%
73 - IMPOTS ET TAXES	372 622,00	41%
74 - DOTATIONS ET PARTICIPATIONS	253 916,00	28%
75 - AUTRES PRODUITS DE GESTION COURANTE	35 673,00	4%
76 - PRODUITS FINANCIERS	15,00	0%
	918 192,51	100%



Dépenses d'investissement TOTAL de : 491 761.80 €

Les dépenses d'investissement comprennent les frais liés à la réalisation d'infrastructures (bâtiments, aménagement de voirie...), le mobilier et les équipements informatiques.

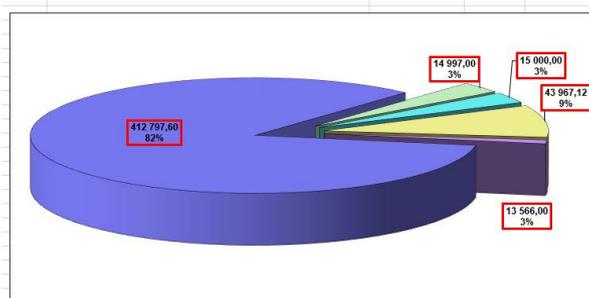
4° DEPENSES D' INVESTISSEMENT BUDGET GENERAL 2019		
DEPENSES NON AFFECTES	99 908,26	20%
212 - BATIMENTS COMMUNAUX	6 375,54	1%
218 - PETITS MATERIELS TECHNIQUES	2 600,00	1%
220 - AIRES DE JEUX	5 000,00	1%
221 - TRAVAUX SYADEN	29 753,14	6%
226 - TRAVAUX VOIRIE	74 832,06	15%
231 - PROJET LEADER	65 950,00	13%
232 - AGRANDISSEMENT CIMETIERE	3 000,00	1%
233 - PLU	26 000,00	5%
234 - MASSUE TRACTEUR	870,00	0%
235 - AGRANDISSEMENT ATELIER	23 900,00	5%
236 - REMISE EN ETAT VOIRIE INTEPERIES	133 360,00	27%
237 - ALERTE SONORISATION	15 000,00	3%
238 - SYSTELME D'INFORAMTION GEOGRAPHIQUE	5 212,80	1%
	491 761,80	100%



Recettes d'investissement TOTAL de : 491 761.80 €

Les recettes d'investissement se composent de l'autofinancement, et des subventions.

5° RECETTES D'INVESTISSEMENT BUDGET GENERAL 2019		
RECETTES NON AFFECTES	412 797,68	84%
221 - TRAVAUX SUYADEN	14 997,00	3%
226 TRAVAUX VOIRIE COMMUNALE	15 000,00	3%
231 - PROJET LEADER	43 967,12	9%
235 - AGRANDISSEMENT ATELIER	5 000,00	1%
	491 761,80	100%



POINT SUR LES TRAVAUX

Travaux effectués :

BILAN DES REALISATIONS DE 2014 A 2019

BILAN 2014 A 2016

- Aménagement de WC au Foyer
- Réhabilitation de la Maison Communale : Bibliothèque, Salles d'associations et WC
- Mise aux normes de la Station d'épuration
- Aménagement d'une aire de pique-nique à l'entrée de la Commune
- Aménagement d'une aire container Fontiers-Plaisance
- Dans le cadre de la Sécurité Routière aménagement du carrefour Avenue du Bosquet RD 203
- Dans le cadre de la Sécurité Routière mise en place d'un Radar Pédagogique
- Création d'un réseau d'eaux pluviales Allée du Moulin à vent - Chemin de Montplaisir
- Mise aux normes de l'aire de jeux du Bosquet
- Aménagement du Bosquet : éclairage du monument aux morts mise en place de table de pique-nique, et d'une table de Ping-Pong
- Aménagement d'un circuit bosses pour VTT
- Agrandissement de la Mairie et du nouveau bureau de poste
- Aménagement d'un cabinet médical
- Effacement des réseaux Basse Tension et Télécom et renouvellement de l'éclairage public : Chemin de Parazols , de Bernadou et de Montplaisir
- Réfection des réseaux Eau Potable : Rue Riquet et des Ecoles
- Aménagement cœur du village : Rue Paul Riquet, Place de l'Aubépine, chemin du Bernadou, Rue André Lenôtre ; Rue des Ecoles, Allée des Pyrénées, Chemin de Montplaisir, Impasse de la Forge, chemin de l'Agnou et impasse de la Tour
- Renouvellement des délégations de service public pour l'Eau Potable, les Eaux Usées et la Station d'Epuration
- Classement de la Commune Terre saine et zéro Phyto
- Acquisition de nouveaux matériels notamment d'un tracteur polyvalent pour le déneigement, et les travaux courants d'entretien, le débroussaillage et le transport des charges lourdes.
- Création d'un bulletin municipal d'information



BILAN 2017

- Aménagement cœur du village 2^{ème} Tranche : Place du Donjon, Rue de l'Ancien Donjon, Carrefour RD 203, Rue de l'Aubépine, Rue du Château, Ruelle du Château
- Réfection des réseaux Eau Potable, Chemin du Bois, Avenue du bosquet, Rue du 11 Novembre
- Réfection de la toiture et l'intérieur du Foyer
- Réfection du mur en pierres de parement, Chemin de Montplaisir
- Réfection de la porte du transformateur rue de la Mairie
- Réalisation d'un diagnostic sur le réseau d'eaux usées afin d'éliminer les eaux parasites
- Aménagement d'une aire conteneur rue du Bosquet
- Mise en place haut débit internet
- Acquisition d'un véhicule électrique Kangoo



BILAN 2018

- d'Autan
-
-
- Projet
- Réfection des peintures volets de l'ensemble des bâtiments communaux

Réfection des réseaux Eau Potable, Rue Escribe et Rue

Aménagement cœur du village 3^{ème} tranche, Rue du 11 Novembre, Rue Escribe, rue d'autan et rue du Château
Réfection de la toiture de l'épicerie
village jardin 1^{ère} Tranche

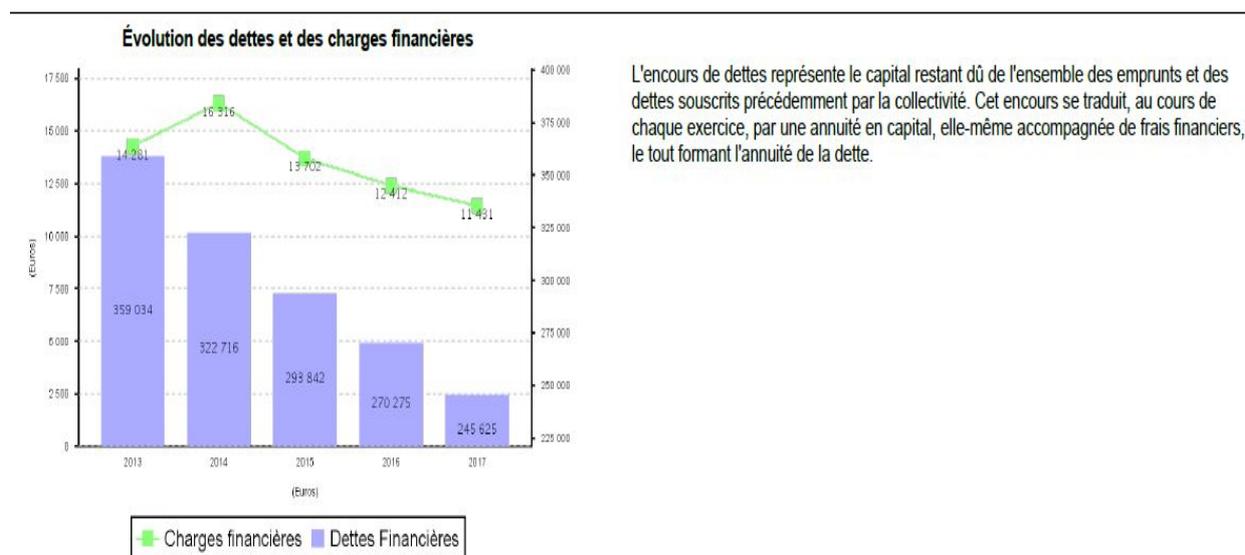


P

TRAVAUX EN COURS OU PREVUS POUR 2019

- Continuité de la rénovation de l'éclairage public, Allée du Stade, Chemin de Parazols, avenue du Bosquet
- Aménagement cœur du village 3^{ème} tranche, Rue de la Carrierrasse, rue jacques Ourtal et la Rue du château
- Projet de village jardin 2^{ème} tranche
- Agrandissement de l'atelier municipal 1^{ère} Tranche
- Agrandissement du cimetière 1^{ère} Tranche mise en place de la clôture
- Mise en place d'une alerte sur l'ensemble de la commune par sonorisation
- Aire de jeux du stade mise en place d'une tyrolienne et de tables pique-nique
- Réfection de la toiture de la Mairie
- Mise en place de l'autosurveillance de la station d'épuration
- Aménagement d'un accès handicapé aux vestiaires du stade
- Réfection de l'éclairage du stade
- Réfection du mur du soutènement du parking du Bosquet 1^{ère} Tranche
- Travaux de réfection des chemins liés aux intempéries : Chemin du Colombier, Chemin de Cantegraille, Chemin de Bals et de Saint Clément, Chemin du Bois, Impasse des Chalets, Chemin de Parazols, Allée du Stade, Route de Carcassonne, et Chemin du Cammas de Bonnet
- Réfection du réseau d'Eaux Usées suite aux intempéries
- Réfection de la voirie de la station d'épuration suite aux intempéries

L'ensemble de ces opérations a été réalisé, sans recourir aux emprunts ni à l'augmentation des taux des impôts locaux, grâce à des économies faites sur le fonctionnement, une rigueur sur la tenue des budgets, qui ont permis de dégager de l'auto-financement et de désendetter la commune.



REALISATIONS PREVUES POUR 2020

- Réfection de l'ensemble de la voirie et des trottoirs du lotissement de Fontiers-plaisance
- Réfection du mur de soutènement du parking du Bosquet 2^{ème} tranche
- Aménagement de la traverse du village 1^{ère} Tranche
- Réalisation de la salle polyvalente

PLU

La Conseil municipal a délibéré en date du 8 avril 2019 en vue de l'élaboration d'un nouveau PLU. À cet effet un cahier de consultation est votre disposition au secrétariat de Mairie.

Une petite annonce

Femme, quarantaine, habitante de Fontiers-Cabardès, propose tous travaux de couture, ménage, aide à la personne, etc...

RAPPEL DE CIVISME

Il est bon de faire quelques petits rappels ; afin que chacun d'entre nous puisse vivre et côtoyer son voisin en toute quiétude.

1. Respecter les emplacements pour les personnes handicapées : Loi N° 2015-300 du 18 Mars 2015 / Article R417-11 du code de la route. Vous risquez une amende de 135€.
2. Merci de tenir vos animaux de compagnie en laisse, La divagation est interdite. Loi N° 99-5 du 6 janvier 1999.
3. Les aires dédiées aux bacs de collecte des ordures ménagères et de la collecte sélective ne sont pas des aires de dépôt pour les encombrants (chaises, ferraille, objets divers...). Pour la collecte des encombrants, la communauté de communes a mis un service de collecte particulier, il vous suffit d'appeler la communauté de communes le Lundi, Mardi ou Vendredi au 04.68.11.60.35.
4. Des panneaux d'affichage ont été réalisés par nos services techniques et ont été installés sur divers point de la commune ; ils vous permettent d'afficher tout type d'information, c'est pourquoi nous vous demandons de ne pas coller ou scotcher des affiches sur des emplacements autres que ceux cités ci-dessus.
5. Le Village a été Labellisé au plus haut niveau national des communes « 0 PHYTO » et a obtenu le label TERRE Saine. Car depuis Décembre 2015 nous n'utilisons plus de désherbant ou autre produit phytosanitaire. Nous devons nous habituer à voir de l'herbe pousser dans les rues, car le désherbage demande plus de temps et de main d'œuvre. Mais nous devons prendre conscience que nous agissons pour le bien de la planète.
6. Un dernier point qui nous touche à tous, le vol de plants sur plusieurs secteurs de la commune. Des personnes mal intentionnées se sont permises de dérober des plantes, arbustes qui ont été plantées par des bénévoles. Ces actes sont odieux et inacceptables

D'avance nous vous remercions, de l'attention que vous porterez à ces différentes Remarques.

Directeur de publication : Gilbert PLAGNES
Rédacteur en Chef : Mireille REBOLA
Mise en page : Jean-Luc LUCAS



Village-jardin à Fontiers-Cabardès, perle verte de la Montagne Noire



La 1^{ère} tranche du projet « village-jardin » s'est terminée en décembre lors de la 1^{ère} plantation avec de nombreux habitants du village.

Dans la jardinière de la rue.....les enfants de l'école ont planté chacun un arbuste auquel ils ont donné leur nom. Actuellement vous pouvez déjà voir la croissance et l'épanouissement de ces plantes

Certains camélias étaient en pleine floraison à partir de janvier, surtout le magnifique Cinnamon Cindy, au léger parfum de cannelle, que nous avons planté à l'entrée de Fontiers. Malheureusement des malotrus ont volé 22 plants à la sortie du village (et pas des moindres) : rhododendrons, camélias, azalées, plantés par amour de la beauté des plantes et de la nature. Cela n'empêchera pas le projet de continuer avec toutes les bonnes volontés de chacun et le désir d'embellir les rues, de rendre notre village encore plus attractif et accueillant. **Pas de découragement.**



La 2^{ème} tranche a commencé :

Mr Gaëtan Belles, formateur en travaux paysagers au CFPPA des pays de l'Aude, et de ses élèves vont créer 2 jardins : l'un en zone humide (sous la place de la Samaritaine), le 2^{ème} au-dessus, sur le talus particulièrement ensoleillé. Un muret va être créé par Mr Belles, (aussi formateur en pierres sèches) pour soutenir ce talus, planter différentes variétés de plantes et ouvrir le chemin entre « la promenade » et la route.

Les élèves du Collège Antoine Courrière travaillent également sur la signalétique car ce sont eux qui élaboreront les panneaux d'explication sur les plantes et sur le patrimoine de Fontiers.

Nous travaillons aussi sur la plaquette signalétique du village.

A la fin de l'automne nous prévoyons 2 nouvelles journées de plantations au cœur du village pour finaliser le projet (sans doute l'une fin octobre et la 2^{ème} fin novembre). Nous espérons que nous serons aussi nombreux et enthousiastes que pour la 1^{ère} journée.

A bientôt pour nous retrouver à l'automne.

A propos du Camélia (Camellia) : un arbuste aux fleurs hivernales

Le camélia est un grand arbuste au feuillage persistant qui fleurit de décembre à mars pour les variétés précoces et de mars à mai pour les variétés de mi-saison et tardives. La plante dite de terre de bruyère, forme un joli buisson. Son feuillage est d'un élégant vert lustré et ses feuilles ovales, simples, alternes, sont finement dentées et coriaces. Il est plutôt rustique : certaines variétés résistent jusqu'à -20°C.

Les fleurs joliment ciselées sont solitaires ou groupées par 2 ou 3 à l'extrémité des pousses. Certaines sont même parfumées. Elles peuvent mesurer de 6 à 17 cm de diamètre. On remarque que les camélias à fleurs simple sont souvent plus résistants au gel. Les fleurs, simples, semi-doubles ou doubles, ont la pointe des étamines jaune d'or.

- **Famille :** Théacées
- **Type :** vivace
- **Origine :** Asie
- **Couleur :** fleur rouge, rose, blanche (jaune dans de rares cas)
- **Semis :** non
- **Bouture :** oui
- **Plantation :** printemps ou automne
- **Floraison :** décembre à mars et mars à mai, selon les variétés
- **Hauteur :** jusqu'à 3 m



Sol et exposition idéals des camélias

Le camélia aime un sol riche, acide (pH de 5,5 à 6,5) composé d'un mélange de terre franche et de terre de bruyère, léger, frais et bien drainé. Il doit être abrité des vents froids vifs qui peuvent faire souffrir les boutons floraux et les fleurs avec des gelées tardives. Il appréciera une exposition mi-ombragée, sans soleil brûlant.

La **plantation des camélias** se fait en pleine terre au printemps pour les camélias à floraison précoce et à l'automne pour les camélias à floraison de mi-saison et tardives. Ne plantez pas trop profond, le dessus de la motte doit être recouvert de 3 cm.

Conseil d'entretien et de culture des camélias

Supprimez les fleurs fanées et taillez après la floraison, si besoin, pour donner une jolie forme équilibrée ou pour rogner un pied envahissant.

Bouture de camélia

La multiplication se fait par boutures de feuilles ou boutures semi-ligneuses de pousses de l'année entre août et octobre. Pour les experts, un greffage est possible en fin d'hiver mais c'est difficile.

Arrosage du camélia

Arrosez en été en période de sécheresse pour éviter la chute des boutons floraux. En hiver, protégez les variétés peu rustiques en les enveloppant d'un voile d'hivernage et en paillant le pied généreusement (6-7 cm) avec un mélange de terreau de feuilles et d'écorces broyées.

La taille du camélia

Les camélias adultes supportent une taille sévère mais sinon la taille doit rester modérée, se limitant à couper les tiges compromettant la symétrie et supprimer les pousses mortes ou abîmées par le gel, au dessus d'une feuille.

Maladies, nuisibles et parasites des camélias

Les pucerons et les cochenilles peuvent attaquer le camélia ; il s'ensuit souvent une apparition de fumagine. Le pourridié et les taches foliaires sont assez fréquentes aussi, sur les feuilles et sur les fleurs.

Emplacement et association favorable du camélia

Le camélia est du plus bel effet en massifs, lorsqu'on en réunit 3 ou 4 variétés. Isolé dans un massif de vivaces ou dans un jardin de sous-bois, ils sont également superbes.

La bibliothèque municipale

Le 4ème projet national « **Partir en Livre** » pour la jeunesse, le **samedi 13 juillet** à partir de 14h00, devant la bibliothèque, entrée gratuite

Espace lecture sur jardin et jardinage: Kamishibai japonais/français, lecture de « La fête de la tomate », atelier Origami à 15h00

Création d'un Jardin Zen japonais avec le public à 16h30

Balade contée à 17h00

Horaires de la bibliothèque:

jeudi 16h30-18h00 tous les 15 jours tout public

Le 8ème festival « Contes en Montagne Noire »

Par BDA (La Bibliothèque Départementale de l'Aude) le samedi 12 octobre à 18h00 au foyer « Les Aventures de Tom Sawyer » Catherine Caillaud avec le guitariste Fred Vilain, tout public, entrée gratuite

ETAT CIVIL

Naissances:

Baptiste Martin Daniel Benet né le 31 Janvier 2019
Leonie Marie Flavie Pinel née le 05 Mars 2019

Mariages

Anne Lesne et Timothy Andrew Harris le 23 Mars 2019

Animations, culture, associations

Nouvelles de l'école de Fontiers :

Les écoliers racontent ce qu'ils ont fait depuis la rentrée des vacances de février.

Le 12 mars, nous avons fait un Carnaval sur le thème de l'Afrique. On a fait le tour du village pour vendre des pâtisseries aux habitants.

Nous avons participé au projet départemental d'anglais « *The Irish trip* ». Pour le défi, nous avons réalisé une vidéo en anglais, mais malheureusement nous n'avons pas gagné mais beaucoup ri. Toujours dans le cadre de ce projet, nous sommes allés au rassemblement interclasses à Villegailhenc, nous avons fait différents ateliers et rencontré d'autres camarades.



Nous avons également présenté une danse au théâtre des Trois Ponts à Castelnaudary le 13 avril. Notre chorégraphie était différente car elle était dans le noir avec des lampes torches et des bracelets lumineux. Les parents ont trouvé ça génial et ont été éblouis par notre travail.

Le 7 mai, nous avons assisté et couru pour les Petites Foulées de la Montagne Noire. Tout le monde a bien défendu les couleurs de l'école de Fontiers.

L'après-midi, nous avons coopéré avec l'école des Martyrs et du Mas-Cabardès autour de jeux collectifs. L'après-midi s'est bien passée et nous

avons terminé la journée en beauté à la caserne des pompiers de Cuxac. Ils nous ont présenté tout leur matériel et offert le goûter.

L'école a organisé un marché aux fleurs pour lequel la classe des grands a participé en écrivant la carte postale et les deux classes ont réalisé les dessins. Nous remercions la mairie pour avoir distribué les courriers et les habitants pour avoir acheté nos fleurs.

Le 24 mai, une soirée « *Alors on Danse ?!* » a été organisée par les parents de l'école. L'ambiance était super et nous remercions toutes les familles qui ont aidé et participé.





Enfin, nous avons visité deux fermes, celle de la Famille Gaullier à Fontiers où nous avons goûté la production du fromage et une autre, celle de Nicolas Lassalle aux Martys. Celle-ci est spécialisée dans la production de viande gasconne.

Toute l'année scolaire nous avons participé au projet départemental du Land Art avec une artiste qui est venue plusieurs fois dans notre école pour réaliser des œuvres d'art.

Nous remercions la mairie, tous les habitants ainsi que les familles qui ont participé à nos projets pour financer notre voyage scolaire, qui doit avoir lieu du 1^{er} au 3 juillet, au Pont du Gard, à Montpellier et à Valras.

Texte rédigé par les écoliers.



Association l'Eau Vive, réseau culturel de la CDC de la Montagne Noire

Graines de Cultures :

- A l'heure où vous lisez ce journal, vous avez sans doute assisté au concert du groupe « Du Bartàs » aux Martys, concert de musique arabe et occitane autour de nos racines communes : la Méditerranée. L'Eau Vive reste attachée à la défense de notre culture méridionale en programmant des musiciens et des comédiens qui la défendent avec conviction et qualité artistiques.
- La saison 2018/2019 va s'achever en Juin avec deux journées de balade pédagogique pour les élèves du collège Antoine Courrière. Ils vont découvrir l'ingéniosité de Pierre-Paul Riquet en se promenant entre Rigole et Lampy, puis ils iront parler de la Dure et des tourbières autour de Laprade basse. Ces deux

journées sont organisées par l'Eau Vive en partenariat avec le service randonnée de la CDC Montagne Noire pour les élèves qui bénéficient des explications et commentaires de Christine Truc.

- Et pour 2019/2020, nous attaquons dès le 20 septembre avec une ouverture de saison au foyer de la place à Cuxac avec **l'Affaire à swing** et son jazz New Orleans, joyeux, fantaisiste et entraînant. Les enfants des écoles bénéficieront aussi de ce groupe avec un atelier/spectacle dans l'après-midi.



Vous pourrez suivre la programmation 2019/2020 de l'Eau Vive sur la plaquette que vous allez trouver prochainement chez tous les commerçants et venir sur des villages voisins pour profiter d'une programmation largement accès sur le Tout Public.

Nous vous recommandons notamment de venir écouter le conteur **Kamel Gennoun** à Laprade le 5 octobre : l'Eau Vive participe à l'ouverture de saison de « contes en Montagne Noire » de la BDA.



Puis de retenir la date du 30 novembre à Saissac pour venir goûter une excellente pièce de théâtre, **Ames à grammes**.

- **A noter :** le 5 décembre 2019, pour le Jeune Public, la programmation de



Ayo Aya à Saissac, création de la Compagnie Tintalada dont une des artistes, Laure Cecilio, a grandi à Fontiers !

Festival Guitares à Travers Chants :

Nous vous l'avions annoncé : 2019 est la date anniversaire des 10 ans du Festival Guitares à Travers Chants !

La programmation a été imaginée par Gilbert Picq, notre regretté vice-président de l'Eau Vive. Dans l'esprit de ce qu'il avait initié, Bernard Revel et toute l'équipe de l'Eau Vive travaillent dur pour réaliser ce pari : faire un festival de programmation et de création autour de ce thème ambitieux : « **Une Aude à l'Occitanie** ». Ceci pour 9 villages de la Montagne Noire entre le 31 juillet et le 9 août.

Et pour la préparation du concert autour de Nougaro (le 6 août au Mas Cabardès), une résidence de création a eu lieu en mai au collège où les élèves ont pu bénéficier d'un concert de « sortie de résidence » le 10 mai. Merci encore à M. Bellini et tous les encadrants du collège pour leur engagement à l'accueil d'artistes.

- L'ouverture du Festival se fera en avant-première à Fontiers, le 31 juillet. **Place aux jeunes !** avec leur concert de fin de résidence suivi de **Seamer**, groupe de l'académie des jeunes auteurs compositeurs
- Retenez aussi la date du 4 août ! Sur la place de la mairie, à Cuxac, concert autour « **du fou chantant** », **Charles Trenet**. Et, comme le festival guitares est né à Cuxac, nous vous proposons de le fêter ensemble avec une surprise !

Vous pourrez retrouver tous les renseignements sur le site du festival, créé et alimenté par Jean-Roger Marchal : www.guitares-a-travers-chants.fr. Voyez aussi le site de l'Office du Tourisme de la Montagne Noire et suivez-nous sur le Facebook de « Guitares à travers chants », mis à jour par Ruth Bourjade. Brochures, affiches et articles vont suivre...

Pour adhérer à l'Eau vive : 12€/famille donnant accès à des informations culturelles, des réductions sur les spectacles et concerts de l'Eau Vive (Graines de Cultures et Festival) et de 4 associations culturelles, la gratuité des spectacles pour les enfants .

Adresse mail: leauvive11@gmail.com

Notre bureau : 1^{er} étage, mairie de Cuxac Cabardès.

Au plaisir de vous voir, à Cuxac et dans la Montagne Noire,
Valérie Ferrer, chargée de mission culture de la CDC.

Association L'EAU VIVE - réseau culturel

association loi 1901 agréée d'Education Populaire-DDJS- n° 11-584-2001 / reconnue d'Intérêt Général

mairie - 11290 Cuxac Cdès - tél. : 04 68 24 77 21-

n° SIRET : 40987469000012 / licence n°2-1055799 / n°3-1055800

leauvive11@gmail.com / <http://lezunzelezotres.jimdo.com>



Association Tournesol à Fontiers-Cabardès



Voici un aperçu de réalisations en Montagne Noire au cours de cette saison qui s'achève : des transmissions via la danse et les arts énergétiques, des événements avec les Balétis itinérants et les Encuentros de tango argentin, des sorties ciné, bals trad, festival salsa & danses cubaines, resto, concert... toujours le pied levé dans la bonne humeur et la convivialité !

Ces actions seront à nouveau proposées à la rentrée prochaine 2019-2020 à partir du 17 septembre 2019.

Elles répondent à un intérêt ou à des attentes de divers publics. Martine Rondet apporte son expérience acquise au fil d'une trentaine d'années d'évolution professionnelle, en France et à l'étranger, en tant que danseuse, chorégraphe, professeur de Danse(s), formatrice Qi Gong, Tai Ji, Relaxation, Méditation. Martine est membre de France Qi Gong, diplômée des Ministères Jeunesse & Sports / de la Culture (Danse), et de la Fédération Internationale Qi Gong de Santé.

En dehors de ces spécificités, nous sommes à l'écoute d'autres propositions des uns & des autres de « Nourrir la Vie »

dans un état d'esprit coopératif et constructif.

Si vous désirez partager et concrétiser une intention en ce sens, n'hésitez pas à nous joindre pour en discuter.

LES DANSES TRADITIONNELLES OCCITANES

sont accessibles de 6 à 106 ans !

Elles se prêtent idéalement au partage en famille, entre amis, entre générations. Elles forment une riche approche de la musique et de la danse et font partie de notre patrimoine culturel. Elles sont joyeuses et ludiques, porteuses de valeurs du Vivre Ensemble.

Un atelier inter-génération a lieu les mercredi salle communale de Fontiers, il est suivi par des parents avec leurs enfants ainsi que des aînés... joie des petits et des grands à évoluer ensemble !

Nous promovons des balèti avec musiciens sur le territoire de la Montagne Noire, en partenariat avec plusieurs mairies, la CDC, des associations soutenant notre projet de mise en valeur de ce patrimoine précieux, et avec l'aide de membres de Tourmesol.

Le prochain balèti programmé sera à Saissac le 23 nov 2019 avec le célèbre duo Castahna e Vinovel et ... son maître à danser



La SALSA, Le MERENGUE, Le SHIM SHAM, Le LINDY HOP

ne sont plus un mystère pour les danseuses et danseurs du mercredi soir à Fontiers !

Ce sont les danses abordées lors de ces 2 dernières années de cours, à la demande des participants-es...dans une belle assiduité et une chouette ambiance

Avis ! Nous accueillons également les débutants à partir de la rentrée prochaine

ci-contre : Balèti à St-Denis 2019 & Dancing in the Rain in Fontiers :-)

LE QI GONG c'est se régénérer, se revitaliser par :

le travail du corps par les postures et les mouvements,
le travail du souffle par les exercices respiratoires,
le travail de la conscience par la perception de son corps et l'intention donnée aux exercices.

Sa pratique régulière permet * l'évacuation des fatigues, des tensions, des stress * le relâchement, l'assouplissement, la tonification du corps * l'équilibre des fonctions organiques * la libre circulation des flux énergétiques
* l'apaisement du mental * un équilibre harmonieux corps-esprit * une meilleure connaissance de soi

à droite : Cours du 14.02.19 avec les Amoureux du Qi Gong !



Accessible à toutes et tous quel que soit son âge et son potentiel de départ

A Fontiers, 1 séance / semaine les vendredi soirs A Montolieu, 1 séance / semaine les mardi matins

En lien direct avec le Qi Gong, est proposée 1 séance mensuelle de RELAXATION à Fontiers le vendredi soir.

Assis(e) ou étendu(e) au sol, la relaxation est un moment de lâcher prise, de détente et de ressourcement profonds. Elle peut se prendre ponctuellement ou régulièrement. Elle aide à rejoindre le calme, la connexion intime à soi et à se recentrer. Bien utile lorsque l'on se sent fatigué, préoccupé, surmené, agité, tendu, contrarié, confus, affaibli, indécis.

A l'intention des adultes et des adolescents

Nous remercions toutes celles et ceux qui soutiennent notre démarche culturelle en milieu rural ainsi que les personnes qui participent aux activités de l'association.

**Pour les inscriptions aux cours, les informations de tous ordres,
vous pouvez nous joindre jusqu'à fin juin et à partir du 1^{er} septembre 2019**

Contact : icitournesolasso@gmail.com 06 31 17 18 75

La danse, le meilleur des sports

d'après **Faites danser votre cerveau!**, Lucy Vincent, Odile Jacob, Paris, 2018.

Elle est bien moins pratiquée que la marche à pied et pourtant elle a toutes les qualités. La danse sollicite le corps dans sa globalité, stimule le cerveau, rend joyeux et crée du lien social

On ne le dit pas assez. La danse a toutes les qualités. Elle agit positivement sur le corps, le cerveau, l'humeur et le lien social. Cette activité qui épanouit les enfants, soude les couples et rajeunit les retraités est plus bénéfique à l'homme que n'importe quel sport, assure la neurobiologiste Lucy Vincent dans **Faites danser votre cerveau!**. Pourquoi? Parce que, comme la natation, la danse stimule les muscles sans aggraver le squelette, mais, mieux que la natation, elle conserve un principe de gravité qui permet aux os de ne pas se fragiliser... La danse demande de l'endurance, de la coordination et le sens du collectif comme le football, mais évite les contacts musclés de ce dernier. La danse l'emporte encore sur le jogging pour la joie qu'elle procure et, surtout, le fait qu'on peut la pratiquer chez soi, durant un seul quart d'heure quotidien, et déjà tirer parti de ses bienfaits. A travers des études et des exemples éloquents, la spécialiste démontre pourquoi tout le monde devrait danser sans délai. Rock, rumba, salsa, paso doble, etc.: dans son ouvrage, la scientifique offre en cadeau des modes d'emploi.

D'abord, cette mise au point. Non, il ne faut pas avoir «le sens du rythme» ou le pied léger et la grâce incarnée pour danser. Lucy Vincent l'assure: chacun a sa danse et, si les pas peuvent représenter, au départ, quelques difficultés, la fierté de l'apprentissage est justement une des étapes de gratification. «Quand le petit enfant commence à marcher, il se lance, tombe et s'y remet sans cesse. Apprendre une danse est une chance, celle de se remobiliser autour d'un grand projet.» D'autant, poursuit la spécialiste, que lorsqu'on danse, aucune partie du corps n'est laissée de côté.

Les aînés, nouvelle jeunesse

A commencer par le cerveau, largement stimulé et alimenté. Déjà, le cerveau est sollicité pour comprendre et retenir les pas et/ou la chorégraphie. Ensuite, il est nourri, parce que, en se contractant, les muscles émettent des messages hormonaux, appelés myokines, qui vont droit au cerveau et lui permettent, entre autres, d'organiser les systèmes sensori-moteurs. Et, contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, ces réseaux se renouvellent sans cesse. Dès lors, il n'est jamais trop tard pour se lancer sur la piste. Lucy Vincent cite **cette étude** qui fait rêver. En Allemagne, 22 seniors en bonne santé, de 63 à 80 ans, ont été testés sur dix-huit mois. Onze se sont mis à la danse tandis que l'autre moitié accomplissait des gestes répétitifs sans intérêt. Après six mois, les danseurs se distinguaient déjà en présentant un gonflement significatif de la matière grise dans leur gyrus précentral, la partie du cortex moteur qui dirige les mouvements. Ils manifestaient également une amplification de leurs facteurs de croissance neuronale, ce qui prouve que le lien danse-cerveau passe par la voie hormonale. Enfin, on pouvait observer chez les danseurs une augmentation du volume de la région parahippocampique, ce qui confirme les effets positifs de la danse sur la mémoire.

Apprendre en bougeant

Les termes sont techniques, mais ce qu'il faut retenir, c'est que le cerveau n'est jamais aussi performant que lorsque le corps est en mouvement. Or la danse est le mouvement par excellence puisque le corps entier est impliqué. D'ailleurs, c'est pour le bien-être de leur cerveau que les tout jeunes enfants bougent tout le temps. Citant une **étude anglaise**, Lucy Vincent montre que les petits mouvements sans but apparent des enfants de moins de 2 ans, qu'on appelle en anglais les *fidgets*, sont l'assurance d'un bon développement neurologique. Les enfants qui en sont dépourvus présentent des anomalies.

Apprentissage par le corps, encore: si les élèves asiatiques se font souvent remarquer pour leurs prouesses en mathématiques, c'est parce que, **estiment de nombreux chercheurs**, ces écoliers apprennent toujours à compter sur le boulier (ou abaque). «Le fait de voir et de sentir les unités de calcul [...] ancre les opérations abstraites dans les sensations physiques emmagasinées dans le cerveau, rendant plus facile l'usage de concepts mathématiques plus élaborés», détaille Lucy Vincent. Chez nous, note la spécialiste, beaucoup d'écoles proposent aux enfants de jouer physiquement les molécules ou les planètes du Système solaire dans l'espace de la classe pour mieux retenir la leçon et il n'est pas rare que des physiciens demandent à des danseurs d'exprimer la supraconductivité pour donner une image concrète du phénomène. Dans ce cas de figure, c'est le cervelet qui guide les opérations. C'est lui aussi qui permet d'automatiser les mouvements complexes comme la conduite en voiture et le vélo. Ou la danse, une fois qu'on l'a intégrée!

Danser fait manger équilibré

L'intensité du mouvement joue un rôle. L'exercice modéré régulier est préférable à l'exercice intensif, occasionnel ou non, car le premier entraîne la libération d'une plus grande quantité de myokines – les messages hormonaux cités plus

haut – que le second. Parmi ces myokines, on trouve des facteurs de croissance, des agents anti-inflammatoires, des régulateurs de gènes et diverses molécules. On observe aussi que les enchaînements en douceur permettent aux organes de dialoguer entre eux, alors que le fameux «*no pain, no gain*» – ou entraînement forcé – stresse le corps et peut entraîner un déséquilibre du système immunitaire.

En outre, le fait de bouger le corps entier permet une régulation alimentaire. Grâce à un mouvement régulier, l'hypothalamus, que Lucy Vincent compare à un général des armées, envoie des stimuli pour tel ou tel type d'aliments en fonction des besoins identifiés. Plus les groupes musculaires sont nombreux, plus les informations seront riches et les choix alimentaires variés et équilibrés. «Compte tenu de la multitude de ses postures, coordinations et accélérations, la danse est une activité privilégiée de ce point de vue», complète la neurobiologiste. Que se passe-t-il en cas d'immobilité? C'est le brouillard, l'affolement. Le cerveau lit difficilement un corps assis et, dans le doute, met de côté des réserves sous forme de graisse au cas où...

La gravité prévient l'ostéoporose

Enfin, la relation au sol propre à la danse a aussi une bonne influence. Quand les astronautes partent dans l'espace, leurs os, privés de l'effet de gravité, perdent de leur consistance. La danse prévient l'ostéoporose en faisant ressentir au sujet le poids de son corps. «En pratiquant une activité qui nous soumet aux effets de la gravité, nous fabriquons des os plus solides et empêchons ainsi le tassement de nos vertèbres», assure Lucy Vincent. De plus, de meilleurs os offrent un socle plus puissant à nos muscles. «Qui voudrait tirer un immense élastique entre deux fines baguettes?» questionne la spécialiste. «Des muscles attachés à des os faibles s'atrophient forcément par manque de sollicitations.»

Le bonheur au carré

Vous n'êtes pas encore convaincus de l'importance de la danse? Elle a pourtant cet autre atout majeur: améliorer l'humeur. On dit souvent que les pensées s'impriment dans le corps. C'est vrai. Un dos voûté annonce une déprime. Un pas vif témoigne d'un bel entrain. Des gestes à demi ébauchés trahissent les éternels distraits, etc. Mais l'inverse fonctionne également. Les mouvements peuvent modifier l'état psychique. Lucy Vincent cite une étude où, après avoir plusieurs fois levé les bras, des candidats avaient une telle confiance en eux qu'ils osaient tricher ou mentir plus que la cohorte de cobayes restés les bras ballants.

La danse, avec sa complexité de gestes et son ouverture corporelle, est une championne pour ce qui est d'améliorer le moral et réveiller les ardeurs. Danser aide à se sentir mieux, dans tous les sens du terme. Sentir pour de bon les limites de son corps, ses contours, a un effet bénéfique sur la conscience de soi. C'est déjà une joie. A laquelle s'ajoutent les endorphines libérées par l'accélération cardiaque. L'autre grand bonheur lié à la danse concerne évidemment le plaisir de la musique. Son rythme nous rappelle notre rythme cardiaque, sa mélodie aère la tête, libère le sentiment. Enfin, lorsqu'on parvient à reproduire une chorégraphie ou des pas compliqués, on libère de la dopamine, l'hormone de la récompense. Le sentiment de fierté qui en découle est encore une source de félicité.

Plus de compassion

C'est déjà beaucoup? Ce n'est pas fini. La danse est encore un formidable vecteur relationnel. Lorsqu'on danse en couple, le lien est intime, profond, la connexion dépasse le sens pour toucher les sens. Mais la danse collective crée aussi de l'empathie. Grâce à l'effet des neurones miroirs – ces neurones qui nous font inconsciemment adopter les mêmes attitudes que la personne assise en face de nous –, les personnes qui effectuent les mêmes mouvements simultanément développent de la sympathie réciproque. Une [étude de Harvard](#) a fait danser des candidats avec des criminels et établi que la vision des premiers changeait radicalement après l'exercice. Les participants trouvaient les repris de justice plus «semblables à eux» et exprimaient plus de compassion et d'altruisme à leur égard, rapporte la neurobiologiste.

Parce qu'elle permet d'abolir les distances hiérarchiques et les attitudes défensives, la danse pourrait être très bénéfique aux relations de bureau. Pour le moment, rares sont les sessions de danse en entreprise, regrette Lucy Vincent, mais des chefs de boîte proposent des *booster breaks* qui vont dans ce sens. Il s'agit de [pauses organisées](#) réunissant quotidiennement cinq participants pendant quinze minutes. L'expérience qui se déroule sur six mois ou une année a permis d'observer moins de stress, plus de joie et un plus grand soin pour la santé parmi les collaborateurs. Le rêve de Lucy Vincent? «Qu'un jour, il devienne normal de se lever pour aller danser avec ses collègues, histoire de booster sa concentration et sa créativité avant une réunion, de dissiper des tensions ou encore de stimuler sa mémoire.» **Chiche?**

Le Chat Barré

ouvrira son cabaret champêtre le 11 juillet pour tout l'été



Historique de la compagnie : Le chat barré est une compagnie artistique dont le siège social est situé sur la commune de Fontiers-Cabardès depuis plus de 10 ans. Nous avons par le passé joué nos spectacles plusieurs fois à Fontiers dans le cadre de la fête locale mais n'avons jamais fait bénéficier la commune de notre savoir-faire artistique, de notre capacité à innover et à créer du lien.

Historique du Cabaret : À l'origine (fin 19ème) le cabaret était le seul lieu de mixité sociale. L'ancêtre du cabaret : Le Caf-cons accueillait autour de la poésie et du vin riches et pauvres. Le célèbre Cabaret d'Aristide Bruant « Le chat noir » proposait des boissons avec des tarifs accessibles à tous, et accueillait poètes, musiciens et chanteurs.

Le Chat Barré est un clin d'œil à ce Chat Noir, il porte ces valeurs et s'inscrit dans la continuité d'une culture populaire qui ne demande qu'à continuer à exister.

Le projet actuel du Chat Barré :

L'ouverture d'un espace culturel et festif éphémère pour tous.



Il sera unique, atypique par son agencement et sa programmation à l'attention de tous les âges : de l'atelier de marionnettes au bal musette, en passant par les écoutes musicales de Pink Floyd, après une partie de belotte.

La spécificité de ce projet sera d'amener progressivement le public du Chat Barré à devenir acteur dans le cadre de diverses propositions artistiques et ludiques. L'espace clôturé sera également un lieu de découverte de nos produits locaux, en priorité ceux du Cabardès.

Ce sera un lieu de divertissement pour toute la famille.

Nous avons pour objectif de :

- * *Démocratiser la culture par des tarifs accessibles à tous* et par une programmation diversifiée.
- * *Favoriser l'éclectisme artistique.* Donner à voir certaines formes artistiques moins fréquentes sur le territoire : le théâtre d'objet, la marionnette, le spectacle interactif, l'improvisation clown, les spectacles associés à des conférences...
- * *Permettre à la population de découvrir une créativité individuelle et collective.*
- * *Valoriser la culture populaire française et ses auteurs.*
- * *Favoriser les échanges intergénérationnels et interculturels :* population locale, touristique et clientèle familiale.
- * *Tisser du lien* entre les habitants du Cabardès de tous les âges, les producteurs locaux, les artistes locaux amateurs ou professionnels, les propriétaires de lieux d'hébergements, les élus locaux, les organismes locaux : communauté de communes, office de tourisme.

La programmation

La programmation : Hebdomadaire avec des dominantes journalières.

LUNDI	<i>Ambiance musicale : Electro swing</i>
MARDI	<i>Ambiance musicale : Chanson française, auteurs et poètes</i>
MERCREDI	Viens avec tes parents et tes grands-parents : 18h /19h30 : atelier de fabrication de marionnettes 20h : défilé des marionnettes constituées 21h / 23h : improvisations clowns
JEUDI	Les impromptus : Artistes locaux Artistes du chat Barré <i>Artistes de la région ou artistes en tournée.</i>
VENDREDI	A partir de 20h : « scène rock des années 70 » écoutes musicales : Pink-floyd, les Doors, Led-Zeppelin, Rolling Stones, Creedance...
SAMEDI	« La fièvre du samedi soir » 18h /19h30 : atelier art plastique À partir de 21h : soirée dansante .
DIMANCHE	« Esprit Guinguette » à partir de 19h.

L'inauguration aura lieu le vendredi 12 juillet à partir de 19h.
Présentation de la programmation et cocktail de bienvenue.

Tout le village est invité.
Triathlon de la Montagne Noire

Pour sa 10^{ème} édition le Triathlon de la Montagne Noire aura lieu le samedi 3 et le dimanche 4 août 2019.

Qu'est-ce que la douleur ?



On pense souvent que la douleur signifie que l'on doit tout arrêter pour éviter les blessures. C'est en fait rarement vrai, puisque dans la plupart des cas, le repos et l'évitement sont à l'opposé de ce qu'il faut réellement faire. Lorsque l'on est blessé ou que l'on a mal, il vaudrait mieux continuer à bouger, faire des exercices et reprendre ses loisirs.

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite en ces termes.

Cela veut dire qu'elle ne signifie pas nécessairement qu'une lésion tissulaire existe.

Ainsi, les récepteurs à la douleur sont comme la vigie en haut du mât d'un navire : elle ne fait pas la différence entre un gros et un petit bateau, elle prévient simplement qu'il y a une lueur à l'horizon.

Juste après s'être blessé, il est utile de se reposer pour ne pas aggraver la lésion. mais quand la douleur persiste, c'est moins évident. Vous avez sûrement perçu le changement de discours de l'assurance maladie à propos de la lombalgie (douleur au bas du dos) qui préconise aujourd'hui le maintien ou la reprise des activités physiques quotidiennes. Il y a seulement quelques années en arrière, le modèle dominant (venant de Descartes) corrélait l'intensité de la douleur à l'importance de la lésion tissulaire et préconisait le repos pour ne pas l'aggraver. Si les examens d'imagerie médicale étaient normaux, c'est que la douleur était imaginaire... Aujourd'hui nous savons que la corrélation est faible entre une déchirure, une hernie, une tendinopathie, une dégénérescence (arthrose) et la douleur. Ce sont des facteurs à prendre en compte, mais il y en a d'autres.

Ca peut augmenter ou diminuer, c'est vous qui décidez

Reprenons l'analogie de la vigie sur son mât : lorsque le capitaine est alerté il décide d'ignorer l'information ou de changer l'orientation du bateau. Cette décision dépend de nombreux facteurs. Par exemple : la probabilité de croiser des pirates sur la zone, les erreurs du passé, etc... Pour la douleur, la modulation de cette information se passe dans la moelle épinière, pas dans le cerveau. Parfois, les messages passent bien, et parfois nous ressentons de la douleur alors que nous devrions ressentir seulement de la pression, et inversement.

Ce qui peut arriver en cas de douleur persistante, c'est que le capitaine et son équipage restent en état d'alerte (peur, besoin de protection, etc...)

Le but de la douleur est de nous faire réagir

Dans le cas de douleurs aiguës l'alarme est performante et utile, comme lorsqu'on se casse une jambe. Cependant à plus long terme une alarme incendie ne nous indique pas la quantité de fumée, ni l'origine du feu ni même s'il y en a un (elle peut se déclencher simplement si le pain brûle dans le grille-pain). Lorsque la douleur devient chronique, l'alarme devient plus sensible.

Avec l'habitude, nous devenons performants à produire de la douleur, c'est ce que nous appelons la sensibilisation. Elle est influencée par l'irritation continue des tissus et par d'autres facteurs comme le stress, le sommeil, le catastrophisme, la peur ou l'anxiété.

L'accoutumance est l'inverse de la sensibilisation

De même que nous nous habituons à un bain trop chaud au début, nous pouvons changer la réponse face à la douleur persistante et continuer à bien vivre avec.

« J'ai l'impression que mes articulations ne sont plus à leur place »



Le cerveau contrôle les mouvements, ressent et perçoit le corps dans l'espace. Avec une douleur, la carte de la représentation est un peu comme si on avait renversé du café sur une vraie carte, elle s'embrume, on se sent bizarre, la douleur peut se déplacer. C'est pour cela qu'il est important de se ré entrainer à effectuer certains mouvements et que la pratique d'exercices physiques peut être bénéfique, pour rendre la carte plus précise.

On vous a sûrement un jour dit que vos douleurs provenaient du fait que vous ayez : une mauvaise posture, une faiblesse musculaire, des hanches raides, un mauvais contrôle moteur, des os déplacés, des nœuds cicatriciels, des nœuds musculaires... Mais toutes ces dysfonctions peuvent exister chez des personnes ne présentant pas de douleurs... Ces explications ont un niveau de preuve scientifique assez faible en réalité et ne sont valables que dans un nombre limité de cas.

Le but est de vous aider à vous adapter et à retrouver de l'autonomie, à diminuer le seuil de sensibilité. Cela peut prendre du temps.

Une démarche est de trouver ce qui va bien chez vous.

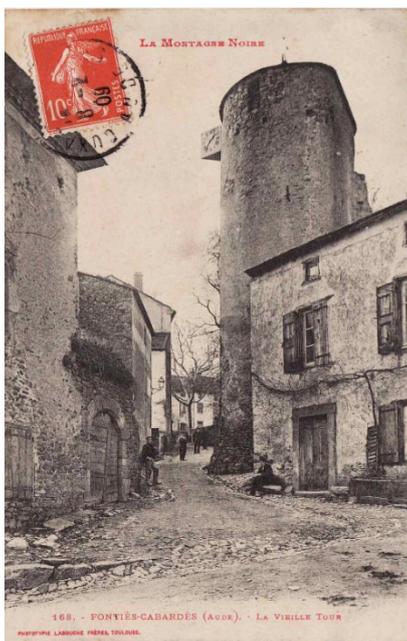
Dans le prochain article, nous verrons des exemples précis de ce que nous pouvons faire (ou pas).

Cet article est un extrait issu du « **Guide de la douleur** » du Dr Greg Lehman, adapté par Emmanuel Pistre.

Il est possible d'avoir l'article complet sur simple demande à emmanuel.pistre@gmail.com

Rubrique de l'ancien Temps à propos d'éclairage

Notre grand oncle aimait nous raconter les histoires du temps jadis. Sachant qu'une partie pouvait se perdre dans la mémoire de ses auditeurs, il a entrepris de tout noter.



Voilà ce qu'il écrivait en 1958 :

« Nos grands-parents nous disaient que du temps de leur enfance, on rentrait le soir chez soi comme les poules et comme tous les animaux domestiques qui vivaient en liberté autour des demeures familiales pendant la journée. On sortait peu la nuit venue, les rues et les places publiques n'étaient pas éclairées, les recoins étaient bien sombres. La lune seule réfléchissait sa lumière sur le village endormi lorsque les nuages n'en voilaient pas les éclats. À l'intérieur des maisons, l'ère de la torche de résine était passée et celle du pétarel pour ainsi dire aussi. On se servait du caleih à l'huile avec sa petite lumière blafarde qui éclairait surtout la hotte de la cheminée où il était suspendu. On utilisait aussi la chandelle de suif que l'on mettait allumée au beau milieu de la table, sur un grand chandelier, juste au moment du repas du soir, car elle demandait l'entretien constant de sa mèche avec des mouchettes, si l'on ne voulait pas laisser se former sur le côté une grosse stalactite de suif qui rejoignait bientôt la stalagmite concrétionnée sur la bobèche pour sculpter ensemble une belle colonne ouvragée, tandis qu'une longue flamme fumeuse emplissait la pièce de lumière pâle, mais aussi d'une odeur accentuée de couenne de bœuf grillé. Ces derniers modes d'éclairage tombant peu à peu en désuétude, ils furent progressivement remplacés par l'éclairage à pétrole, plus coûteux mais bien plus lumineux. Aussi dès septembre 1883, moyennant la somme de 300 Fr., dix réverbères illuminèrent les rues de notre village

périodiquement et en certaines circonstances. Ce n'était pas sans une certaine fierté que l'on parlait alors de cette nouveauté sensationnelle

En 1906 le très progressif XXe siècle déjà en course et les réverbères à pétrole ne répondant plus au goût nouveau, une usine à acétylène fut installée pour la somme de

8000 Fr. par une équipe toulousaine, dans les dépendances du presbytère et dix-sept réverbères muraux et quatre sur colonne reflétèrent leur belle, blanche et très éclairante lumière dans les artères de notre village. La plupart des familles prirent des concessions et tout alla aussi bien que possible jusqu'au jour où, en 1916, en période de guerre, le carburant devenu introuvable, l'usine non alimentée dû s'arrêter de fonctionner. En 1921 l'usine à gaz abandonnée et non entretenue depuis cinq ans demandait de sérieuses réparations, d'autant plus que pour sa bonne marche un homme était journalièrement nécessaire. Malgré que cet éclairage fournisse la plus belle des lumières il n'avait plus avec l'évolution du temps, l'intérêt qu'il eut à son début. Il exigeait de grandes précautions pour éviter des explosions et l'asphyxie. Il fallait aussi avoir un allumoir ou des allumettes pour provoquer sa lumière et puis... quand on veut noyer son chien ne dit-on pas qu'il a la rage ? Pauvre usine qui, après avoir parfaitement fonctionné pendant une dizaine

d'années à la grande satisfaction de tous, fut un beau jour vendue aux enchères comme un objet embarrassant et proscrit. Pour 4000 Fr. Monsieur Barneaud de Cuxac en fut l'acquéreur. Il la démantela, les rues furent éventrées, le réseau de tuyaux enlevés, les façades qui les supportaient dégagées de leurs réverbères, les ferrailleurs envahirent le village et acquirent à vil prix un appareillage encore neuf mais périmé. Ainsi le gaz a cessé de servir comme éclairage, comme ont cessé de circuler les fiacres et disparu les petits tramways départementaux, comme ont fini de tourner les derniers moulins à vent et disparu la mode des bottines à boutons.

Entré donc dans l'ère nouvelle, notre pittoresque village reçut en 1921, après plusieurs mois de travaux d'installation, pour la somme de 28 000 Fr. la « Force et Lumière » de la petite centrale électrique du Docteur Pierre Marty, de Brousses, actionnée par les eaux de la Dure. Tandis que les petits artisans locaux purent ainsi se munir d'un machinisme électriquement motorisé, les diverses entreprises hydrauliquement actionnées sises sur les cours d'eau, durent elles aussi les unes après les autres fermer, vaincues par le progrès.

Nos rues, places et routes furent ainsi avantageusement éclairées la nuit tombante jusqu'au lendemain matin. L'électrification des campagnes et des hameaux se fit de 1952 à 1955 pour la somme de 3 millions, la monnaie ayant bien dévalué.

Dame électricité, cette fée mystérieuse qui nous rend tant de services nous a petit à petit emprisonnés : qui saurait maintenant tailler sa barbe, se faire une tasse de café, écouter les informations sans son concours ? »

Archives Abadie-Cauquil

pétarel voir "Couleurs Lauragais"

<http://www.couleur-lauragais.fr/pages/journaux/2002/cl48/eclairage.htm>

"Les ruraux s'éclairaient à la chandelle de résine (candélou de rousino). Cette "résinette" en gomme de pin, de fabrication artisanale, répandait une clarté fumeuse et exhalait une senteur âcre de térébenthine brûlée. Par dérision et à cause du crépitement provoqué par la combustion de la mèche (méco) enserrée dans la résine, ce mode d'éclairage était appelé "**Pétarel**" et plus courtoisement "Madou-maisélo Peto Candelo". Certains se servaient du chandelier (candélié) de fer ou de laiton avec poussoir. On le posait sur le rebord de la cheminée pour éclairer le "cantou" (coin de feu), lors des veillées hivernales. Le bougeoir ou chandelier bas avait sa place dans la chambre, sur la table de nuit (1830)."

suif : graisse animale fondue et reconstituée autour d'une mèche

mouchettes : ciseaux pour moucher, c'est à dire enlever la partie carbonisée de la mèche

bobèche : pièce concave et ronde à rebords au bas des chandeliers destinée à recueillir la cire (ou dans ce cas le suif) fondue

Petite annonce

Abadie

Recherche personnes intéressées possédant un détecteur de métaux pour partager des sorties en toute convivialité et dans le respect des lois et des propriétaires de terrains.

Baron Ekhelron
Contactez-moi au 06 73 42 65 64

Praticienne en **SHIATSU**
Cordialement.

Séance personnalisée
sur rendez-vous au

06 65 15 72 95

à Fontiers-Cabardès ou à domicile

<http://shiatsu11.e-monsite.com>

MULTI SERVICES

ge, installations et réparations mineures

ge de vitres

pages multiples

ge

s à la personne

ATUITS, PAIEMENT CESU ACCEPTÉ

Steve Laberge

Fontiers Cabardès
English Spoken

A propos de : randonner.....randonnées

Le projet mené par Florian Rivals de créer un petit chemin de randonnée (PR) au départ du bosquet de Fontiers avance. Il manque encore deux autorisations mais il espère que cela sera bientôt chose faite et ainsi le département pourra valider ce parcours ouvert aux randonneurs pédestres et vététistes : Il permettra également de mettre en valeur le patrimoine historique et architectural du village.

Le visiteur sera aussi sensibilisé sur les aspects botaniques et naturels que peut offrir notre situation géographique. Dans un deuxième temps, d'autres parcours viendront se rajouter pour tisser ainsi un maillage entre les différents villages alentours permettant d'enrichir l'offre de randonnée dans la montagne noire.

Festi-rando 7^{ème} année

Le week-end de Pentecôte, comme chaque année depuis 7 ans, ont lieu les rencontres de la Montagne, rencontres autour de la randonnée

Cette année 2 nouvelles boucles sont parties du Bosquet le dimanche 9 juin.

Le matin Mireille Rebola accompagnée de Maryvonne du club ATAC a fait découvrir aux 45 participants un parcours de 11 kms qui les a mené depuis Malouziès jusqu'aux éoliennes de Cuxac , puis Co de Combe, les Augers, le Cammas de Bonnet . De retour ils ont pique-niqué sur le Bosquet ou déjeuner au Club 620.

A 14h , 24 courageux et enthousiastes marcheurs, menés par Jacky Amar, sont descendus vers le Colombier, puis remontés par la Goutarende à travers bois et pâturages pour rejoindre Fontiers où ils ont pu visiter l'église et le cœur du village.

Deux très jolies boucles de randonnées qui ont permis aux participants de découvrir notre beau patrimoine naturel.



Balades Fraîcheur 2019

L ' OTI de la Montagne Noire organise, tous les mardis matin de juillet et août à 8h45, des balades accompagnées et commentées, participation libre.

La 1^{ère} a lieu à Fontiers **le mardi 2 juillet** et permettra de découvrir la forêt et les prairies verdoyantes de notre territoire

Vous trouverez des flyers à la mairie et chez les commerçants ou sur le site

www.tourisme-montagnenoire.com

Rappel des horaires : Agence Postale et Mairie

Agence postale : Tél : 04 68 71 52 49

Marlyse Duret vous accueille du lundi au samedi de 9h à 11H30mn.

Mairie : Tél : 04 68 26 52 61

M. Thierry Pateloup vous accueille depuis le départ à la retraite bien méritée de Mme Nicole Ruiz au mois de Septembre aux nouveaux horaires suivants :

Lundi : 8h30 - 12h30 / 13h30 - 17h30

Mardi : 13h30 - 17h30

Mercredi : 8h30 - 12h30 / 13h30 - 17h30

Jeudi : 13h30 - 17h30

Vendredi : 9h - 12h

Les Mardis matin et jeudis matin la Mairie est fermée au public pour permettre à la secrétaire de travailler sans être interrompue. Nous vous saurions gré et vous remercions de **respecter** les horaires en vigueur

Triathlon de la Montagne Noire

Pour sa 10^{ème} édition le Triathlon de la Montagne Noire aura lieu le samedi **3** et le dimanche **4 août**.

Pourquoi faire du tri sélectif ?

La nature ne sait pas détruire nos déchets qui polluent la planète. On va donc récupérer nos déchets pour économiser des matières premières telles que le bois afin de protéger les forêts donc la nature. De ce fait, bien faire son tri a pour objectif de pouvoir réutiliser des matériaux pour en faire des produits recyclés.

Aujourd'hui, TOUS LES EMBALLAGES se trient !

je trie déjà



Bouteilles et flacons



maintenant, je trie aussi



Pots, sacs et films plastiques, barquettes, autres



Emballages métalliques



Cartons et cartonnettes



Briques alimentaires



Tous les papiers

CITEO
Donnons ensemble une
nouvelle vie à nos produits.



www.covaldem11.fr

Covaldem11
Collecte et Valorisation
des Déchets Ménagers de l'Aude

www.covaldem11.fr

Informations Pratiques

Mairie 04 68 26 52 61
E-mail : mairie.de-fontiers-cabardes@wanadoo.fr
La Poste 04 68 71 52 49
L'école 04 68 26 61 63

Services rendus par la mairie : pour les personnes dans l'impossibilité de se rendre à la pharmacie, un agent communal assure le trajet à la pharmacie avec ordonnance.

Numéros d'urgence

SAMU : urgence médicale	15
Police Gendarmerie	17
Pompiers	18
SAMU social	115

Communauté de Communes 04 68 11 12 40
Sivom Saissac : Aides Ménagères 04 68 24 43 16

CLIC : au service de la personne âgée 04 68 11 35 40 Fax : 04 68 11 35 42
E-mail : clic-carcassonnais@cg11.fr

URSSAF 36-57
CPAM 02-72
MSA 04 68 55 11 66
Pôle Emploi Demandeurs d'emploi 39-49 Entreprises- Employeurs 39-95

Commerces

Epicerie Tabac 04 68 26 62 43
Club 620 04 68 26 53 48
Auberge de Pantouquet 04 68 26 64 87

Professions Libérales

Infirmières : **Dreyer Danièle** 06 65 29 88 41
04 68 24 88 41
Vielmas Céline 06 23 39 32 08
Osthéopathe : **Pistre Emmanuel** 06 78 15 98 00

Entreprises

Azéma Eric (électricien) 04 68 26 61 39
Gau Jérôme (plombier) 04 68 26 68 73
Gualde Jean-Michel (rénovation) 04 68 26 59 53
Habitat, cuisines, salles de bain) 06 71 10 49 82
Halatre Cédric Alu France 04 68 25 87 53
06 76 61 35 51
Hollard Simon SimSimTP (TP) 06 15 06 19 41
Matelli Jérôme (bois) 04 68 77 59 13
Montagné Georgette (coiffeuse à domicile) 04 68 26 56 83
Millet Christine (fleuriste) 04 68 10 91 74
Ets Pradal et fils 04 68 25 55 02
(abattoir avicole- charcuterie-volailles)
THA (architecte) Tim Harris 04 68 25 02 77

Calendrier des manifestations

LE CHAT BARRE

du 11 juillet à fin août

Balades- fraîcheur

mardi 2 juillet
à Fontiers puis tous les mardis de juillet et août sur différentes communes

Partir en livre

samedi 13 juillet à partir de 14h à la bibliothèque de Fontiers.

Triathlon de la Montagne Noire

samedi 3 et dimanche 4 août

Festival « guitares à travers chants »

du 31 juillet au 9 août

« le fou chantant »

dimanche 4 août concert à Cuxac-Cabardès

« Nougaro »

mardi 6 août concert à Mas-Cabardès

Foulées en Montagne Noire de Saissac à Cuxac

dimanche 18 août

Fête du Village

23-24-25 août

« L'affaire à swing »

vendredi 20 septembre, concert à Cuxac

« Kamel Gennoum »

samedi 5 octobre, contes à Cuxac

« les aventures de Tom Sawyers »

samedi 12 octobre à 18h au foyer de Fontiers.

« Ames à grammes »

le 30 novembre, théâtre à Saissac

« Ayo Aya »

Jeudi 5 décembre, théâtre jeune public à Saissac