

Le Petit Gerzatois

Le CCAS a à cœur de poursuivre une de ses missions : créer du lien social.

C'est pourquoi il vous propose ce petit journal trimestriel.

Il est réalisé grâce à l'implication de différents services de la ville et à la participation des seniors.

N'hésitez pas à participer vous aussi à ce journal si vous le souhaitez et à faire part de vos idées

Courriel :

animation.ccas@ville-gerzat.fr

Tél : 04.73.23.55.46

Adresse postale :

Foyer d'activités CCAS
3 rue François Charrier
63360 Gerzat

LA RUBRIQUE DE MARIE-FRANCE BELARD



La recette : Grives aux raisins



Plumer et vider les grives.

Les envelopper d'une barde de lard.

Passer 25 minutes à four moyen.

Pendant la cuisson des grives, peler délicatement les raisins.

Retirer les grives du four, les mettre dans le plat de présentation chauffé.

Jeter alors les raisins dans le fond de cuisson et flamber au cognac.

Ajouter une louche de crème fraîche

Laisser réduire jusqu'à « la nappe ».

Napper les grives de cette sauce et servir.



Autrefois les grives étaient chassées, mais devenant de plus en plus rares, les cailles d'élevage ont pris leur place dans la cuisine actuelle d'où l'expression « s'il n'y a plus de grives, mangez des merles. »

LA RUBRIQUE DE JEAN-PIERRE PORNIN



Le Personnage

Qui suis-je ?



Il a vu le jour fin juin 1944 à Toulouse. Ses parents fascistes convaincus le prénomment du même prénom d'un ministre du maréchal Pétain.

Vu les circonstances, ses parents s'exilent en Allemagne où il sera soigné d'une sévère bronchite par Louis-Ferdinand Céline. Après l'Allemagne, direction l'Espagne où son père avait gardé des relations avec des Franquistes.

En 1952, il retourne en France après la mort de son père. Vu le passé de ses parents, il n'est accepté par ses camarades que comme "l'artiste" ; "le marginal".

Il est passionné de cinéma, surtout le fantastique, ce qui déterminera son évolution future. Vers 13-14 ans il habite chez sa grand-mère où logeait le dessinateur Piem.

Après son service militaire au Service cinématographique des armées, il décide de se lancer dans le dessin. René Goscinny lui accorde des planches dans le journal « Pilote ». En 1974, en désaccord avec la direction du journal Pilote il fonde « Métal hurlant ».

Jean-Jacques Annaud le sollicite pour les affiches des films « La Guerre du feu » puis « Le Nom de la rose ».

En 2014, il est invité à illustrer visuellement « Carma Burana » de Carl Orff aux Chorégies d'Orange, idem en 2025.

On pourra remarquer la similitude des certaines planches du personnage et les costumes de la saga de George Lucas, « Star Wars », surtout Dark Vador. Qui a influencé l'autre ?

Citation du personnage : « Sans l'art, je serais devenu un incasable, un délinquant ».



PPPHLIIE RLLDTIUE

P _ _ _ _ _ D _ _ _ _ _

Retrouvez la solution et plus de détails en page 12

Le thermalisme



SON ORIGINE

La Rome antique

Les origines thérapeutiques des eaux thermales sont reconnues depuis l'Antiquité. Son histoire commence au V^{ème} siècle avant J-C, lorsque les Romains découvrent les bienfaits de l'eau thermale sur la peau, les tensions musculaires et les douleurs articulaires. Les premiers édifices thermaux voient le jour et se développent dans tout l'Empire Romain, notamment en Gaule et en Egypte. Les baignades aux thermes romains se composaient de trois bassins :

Le « callidarium », un bassin d'eau chaude

Le « frigidarium », un bassin d'eau froide

Le « tepidarium », un bassin d'eau tiède.



Pour les Romains, le bain représente à la fois un luxe et une nécessité. Ils se rendent aux bains et aux thermes pour soigner leur hygiène corporelle grâce à des soins complets du corps. Ils avaient l'avantage d'une socialisation du peuple romain, les classes se mélangeaient sans distinction. Un sénateur pouvait côtoyer un artisan, un marchand, ou des ouvriers. Par contre, une séparation existait pour le sexe. Les horaires étaient aménagés en fonction du sexe de l'individu, soit le matin soit l'après-midi. Les femmes plutôt le matin afin qu'elles puissent s'occuper des travaux domestiques, les hommes de préférence l'après-midi, après la sieste, en attendant les jouissances de la soirée. Quant aux esclaves ils étaient assignés à la surveillance des vestiaires.

Le Moyen Âge

Après la chute de l'Empire Romain se profile le Moyen Âge. Période sombre pour les thermes parce que l'hygiène n'était plus au cœur des préoccupations ? C'est un cliché ; il y avait bien à l'époque des bains publics. Quand l'Église a pris du pouvoir, elle a déclaré ces lieux amoraux. Il est vrai que la mixité dans les bains publics n'était plus uniquement une mixité sociale. Il y avait aussi suspicion sur ces bains ; on les pensait vecteurs de maladies.



À la Renaissance, les thermes sont tombés en désuétude tout comme pour la majorité des soins corporels. Il a fallu attendre le XIX^{ème} siècle pour que les stations thermales retrouvent de l'intérêt.

La Belle Époque

La Belle Époque est un chrononyme rétrospectif désignant la période marquée par les progrès sociaux, économiques et technologiques que connaît la France à la fin du XIX^{ème} siècle et qui a révélé les stations thermales dans tout l'hexagone.

QUELQUES STATIONS THERMALES DANS LE PUY-DE-DÔME

Châteauneuf-les-Bains

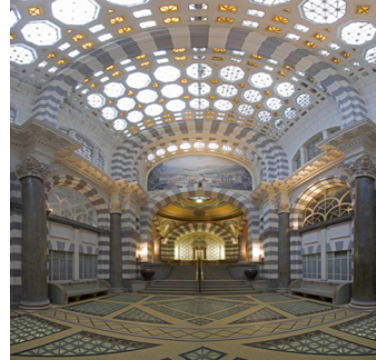


Jean-Pierre Alibert était un marchand et aventurier français, géologue, qui passa la majeure partie de sa vie en Sibérie après y avoir découvert une mine de graphite. En 1871, à la recherche d'une station thermale afin de soulager ses rhumatismes, il découvre Châteauneuf-les-Bains et tombe amoureux de ce village et des propriétés thermales des sources chaudes.

En 1850, le docteur Salneuve arrive à Châteauneuf-les-Bains et découvre les vertus thérapeutiques des eaux. Il convainc alors la société VIPLÉ basée à Châteauneuf depuis des générations, d'investir dans le développement de la ville. Les différentes sources d'eau chaude et d'eau froide ont été un facteur important de ce développement. Les sources d'eau chaude ont été aménagées en thermes et bassins, les froides embouteillées pour la consommation.

En 1865, le professeur Lefort, pharmacien de profession, a également analysé les eaux et leurs propriétés. La source Lefort, qui porte son nom, est connue pour ses bienfaits, notamment sur les maladies de peau et douleurs rhumatismales.

Le Mont-Dore



L'activité volcanique du Massif du Sancy a permis l'émergence de sources minérales d'eaux chaudes. Ces sources, riches en silice et dont la température s'élève de 36° à 44° C, offrent des vertus curatives. De l'époque gallo-romaine au début du XIX^{ème} siècle, l'activité thermale est rudimentaire. « On a les premières traces au 1^{er} siècle de notre ère. Au Mont-Dore, elles étaient exactement au même endroit qu'aujourd'hui, là où jaillit l'eau. Certainement que les Celtes maîtrisaient parfaitement aussi la technique mais c'était un peuple de tradition orale, donc nous n'en avons pas la preuve » déclare Agnès Bertat (guide conférencière).

À partir de 1817, les véritables thermes vont être édifiés par l'architecte Louis-Charles François Ledru. L'établissement est construit sur l'emplacement même des vestiges des thermes gallo-romains. Des campagnes successives de travaux, menées dans les années 1890 par Émile Camut et en 1930 par Ernest Pinot, vont s'enchaîner pour répondre à l'engouement des séjours thermaux et au nombre grandissant de curistes. De nombreuses personnalités sont venues « prendre les eaux au Mont-Dore » comme Marcel Proust, Balzac ou encore George Sand qui relate ses séjours dans « Voyages en Auvergne ».

La Bourboule

Selon la légende, La Bourboule doit son existence à un coup de baguette magique.

« Il y a longtemps, la vallée n'existait pas, ce n'était qu'un massif rocailleux. Les habitants invoquèrent alors les puissances divines locales : les fées qui résidaient sur un sommet granitique à 845 m d'altitude : La Roche aux Fées. Ils supplièrent de les aider en faisant apparaître de la bonne terre et de l'eau.

Et d'un coup de baguette magique, la Dordogne se traça un chemin. Une source d'eau montrant un caractère miraculeux, issue des profondeurs de la terre est alors apparue en contrebas de la Roche aux Fées : la Source Chaussy. La véritable histoire de La Bourboule pouvait commencer... »

Châtel-Guyon



Contrairement à ce que l'on peut penser, Châtel-Guyon est une « demoiselle thermale ». À la différence de ses consœurs auvergnates, ses sources n'ont pas été découvertes pendant la période gallo-romaine mais bien plus tard.

Surnommées « gargouillous » depuis leur jaillissement non sans bruit, les sources de Châtel-Guyon disposent déjà, selon la légende populaire, de vertu bienfaisante. Les paysans mènent ainsi leurs bêtes dans le lit du Sardou (cours d'eau où se jettent encore aujourd'hui certaines sources) pour panser les mauvaises blessures.

C'est seulement en 1817, plus d'un siècle plus tard, que le premier établissement de bains est construit à Châtel-Guyon par la municipalité. Rapidement, la station thermale devient un des lieux de villégiature à la mode du XIX^{ème} siècle. Ainsi écrivains, politiques et bourgeoisie se rendent à Châtel-Guyon. En 1886, Guy de Maupassant figure parmi les célébrités accueillies et son séjour lui inspira le célèbre roman « Mont Oriol ».

Sources: *Wikipedia, Google images, odessumeducation.fr, chateaneuflesbains.com, sancy.com, lamontagne.fr, semeur.com*

LES RUBRIQUES DE JEAN-PIERRE CHADEYRON



Les chansons

LA MADRAGUE B.B.
SUR LA PLAGE ABANDONNÉE ...

Sur la plage abandonnée
Coquillages et crustacés
Qui l'eût cru! Déplorent la perte de l'été
Qui depuis s'en est allé

On a rangé les vacances
Dans des valises en carton
Et c'est triste quand on pense à la saison
Du soleil et des chansons

Pourtant je sais bien l'année prochaine
Tout refleurira, nous reviendrons
Mais en attendant je suis en peine
De quitter la mer et ma maison

Le mistral va s'habituer
À courir sans les voiliers
Et c'est dans ma chevelure ébouriffée
Qu'il va le plus me manquer

Le soleil mon grand copain
Ne me brûlera que de loin
Croyant que nous sommes ensemble un peu fâchés
D'être tous deux séparés

Le train m'emmènera vers l'automne
Retrouver la ville sous la pluie
Mon chagrin ne sera pour personne
Je le garderai comme un ami

Mais aux premiers jours d'été
Tous les ennuis oubliés
Nous reviendrons faire la fête aux crustacés
De la plage ensoleillée

De la plage ensoleillée
De la plage ensoleillée



L'ÉTÉ Bernard LAVILLIERS

Je cherchais quelques rimes
quand elle m'est apparue
Cette beauté qui signe "Princesse de la rue"
Élégante, exotique, sortie des "Fleurs du mal"
Des fumées baudelairiennes,
un amour marginal
Juste derrière l'épaule un tatouage dit
"Malheur à qui me frôle,
je suis comme je suis"
Je suis comme je suis, plaisir à qui me prend
Et dans ce jeu de rôle, je te veux maintenant

L'été, était nu sur la plage
Et cet amour sauvage
Profondément marqué
Marqué par un été torride
Septembre semble vide
Vide et désespéré

Un été sans sommeil jusqu'à la déchirure
Le ciel noir et la mer à jamais confondus
Je pourrais dessiner toute ta chevelure
Papillons bleus et noirs
de tes mèches tordues
Mais la foudre est tombée,
j'en garde la brûlure
Et ce poignard de nacre dans
la plaie qui me tue
Tes lèvres entrouvertes et puis cette blessure
Où l'amour et la mort se mêlent "Soniador"

L'été, était nu sur la plage
Et cet amour sauvage
Profondément marqué
Marqué par un été torride
Septembre semble vide
Vide et désespéré

Je suis comme je suis,
malheur à qui me prend
Malheur à qui me frôle, attention si je mens
Et l'amour et la mort se mêlent "Soniador"

L'été, était nu sur la plage
Et cet amour sauvage
Profondément marqué
Marqué par un été torride

Septembre semble vide
Vide et désespéré
L'été, était nu sur la plage
Et cet amour sauvage
Profondément marqué
Marqué par un été torride
Septembre semble vide
Vide et désespéré

QUAND VIENT LA FIN DE L'ÉTÉ VOULZY - C. JEROME

Quand vient la fin de l'été,
sur la plage
Il faut alors se quitter
Peut-être pour toujours
Oublier cette plage
Et nos baisers

Quand vient la fin de l'été,
sur la plage
L'amour va se terminer
Comme il a commencé
Doucement, sur la plage
Par un baiser

Le soleil est plus pâle
Et nous n'irons plus danser
Crois-tu qu'après tout un hiver
Notre amour aura changé

Quand vient la fin de l'été,
sur la plage
Il faut alors s'en aller
Les vacances ont duré
Emportant la tendresse

De nos baisers
Le soleil est plus pâle
Et nous n'irons plus danser
Crois-tu qu'après tout un hiver
Notre amour aura changé

Quand vient la fin de l'été,
sur la plage
Il faut alors se quitter
Peut-être pour toujours
Oublier cette plage
Et nos baisers
Et nos baisers



L'ETE INDIEN Joe DASSIN

Tu sais, je n'ai jamais été aussi heureux
que ce matin-là
Nous marchions sur une plage un peu
comme celle-ci

C'était l'automne,
un automne où il faisait beau
Une saison qui n'existe que dans le Nord
de l'Amérique

Là-bas on l'appelle l'été indien
Mais c'était tout simplement le nôtre
Avec ta robe longue
Tu ressemblais à une aquarelle
de Marie Laurencin
Et j'me souviens

J'me souviens très bien
de c'que j't'ai dit ce matin-là
Il y a un an, y'a un siècle, y a une éternité
On ira où tu voudras, quand tu voudras
Et l'on s'aimera encore,
lorsque l'amour sera mort
Toute la vie sera pareille à ce matin
Aux couleurs de l'été indien

Aujourd'hui je suis très loin
de ce matin d'automne
Mais c'est comme si j'y étais
Je pense à toi
Où es tu
Que fais-tu

Est-ce que j'existe encore pour toi
Je regarde cette vague qui n'atteindra
jamais la dune

Tu vois, comme elle je reviens en arrière
Comme elle, je me couche sur le sable et
j'me souviens

Je me souviens des marées hautes
Du soleil et du bonheur
qui passaient sur la mer

Il y a une éternité, un siècle, il y a un an
On ira où tu voudras, quand tu voudras
Et l'on s'aimera encore,
lorsque l'amour sera mort

Toute la vie sera pareille à ce matin
Aux couleurs de l'été indien
On ira où tu voudras, quand tu voudras
Et l'on s'aimera encore, lorsque l'amour
sera mort
Toute la vie sera pareille à ce matin

TOC TOC QUI EST LA et CHATS !!!



TOC TOC QUI EST LA !!!



Qui est là ?

- Sim
- Sim qui ?
- Sim'aman si, si maman si, maman si tu voyais ma vie...
(*Si, maman, si - France Gall*)

Qui est là ?

- André
- André qui ?
- André né par la foule qui s'élançe et qui danse...
(*La foule - Edith Piaf*)



Qui est là ?

- Lydie
- Lydie qui ?
- Lydie manche à Bamako c'est le jour du mariage...
(*Dimanche à Bamako - Amadou et Mariam*)

Qui est là ?

- Cantona
- Cantona qui ?
- Cantona que l'amour...
(*Quand on a que l'amour - Jacques Brel*)

Qui est là ?

- Régis
- Régis qui ?
- Régis / Prouve que tu existes / Cherche ton bonheur partout / Va / Refuse ce monde égoïste !
(*Résiste - France Gall*)



Qui est là ?

- C'est Solène.
- Solène qui ?
- Solène sunlights des tropiques,
l'amour se raconte en musique...
(*Les Sunlights des tropiques - Gilbert Montagné*)

Qui est là ?

- Jimmy
- Jimmy qui ?
- Jimmy lève et je te bouscule, tu ne te réveilles pas...
comme d'habitude !
(*Comme d'habitude - Claude François*)



Qui est là ?

- Sheila
- Sheila qui ?
- Sheila même chanson...
(*C'est la même chanson - Claude François*)

LES RUBRIQUES DE JANY SABATIER



Artisanat d'art

L'artisanat désigne la production de biens ou la prestation d'un service grâce à un savoir-faire particulier et souvent traditionnel impliquant un travail manuel et des compétences spécifiques. La contribution manuelle est la composante la plus importante du produit fini, (exemple le boulanger travaille la farine et fait du pain ou gâteaux de ses mains).

Je vous propose le jeu suivant avec les métiers d'art, j'ai renversé les lettres, à vous de retrouver le bon métier.

ORTHOGRAPHE ERRONÉ

RROVEFE
STBINEEE
REGOROHL
RBJTIOUE
EAIIPDLRA
SSSRRTIEUR
EUOLOMMEGG
RLHIUET
SSTILYTE
PSTYGAAIES
TCRAHEIER
RTCFAUE
HHGREOOPTAP
RUESCPTLU
IIIEASTLLVRT
SCTRMAIEE
GOLENEUOO
RREUDCOAT
RCHCALOTIEO
ETARHPGSI

BONS MÉTIERS

O-----E
E-----E
H-----R
B-----R
L-----E
S-----R
G-----E
L-----R
S-----E
P-----E
A-----R
F-----R D'ORGUES
P-----E
S-----R
V-----E
C-----E
O-----E
D-----R
C-----R
G-----E

Retrouvez la solution et plus de détails en page 12

LA RUBRIQUE D'HÉLÈNE CONORE

Les astuces

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE !



Façons d'utiliser les pelures de fruits et légumes. Aromatiser yaourts et glaces : Faire bouillir les épluchures de poires avec leur poids en sucre et une gousse de vanille ou de l'anis étoilée, filtrer, et utiliser ce sirop pour aromatiser vos desserts et laitages.

Sublimer une omelette. Faire sécher les épluchures de carottes, les réduire en poudre très fine (au robot) et les stocker dans un pot hermétique pour les incorporer à volonté dans vos omelettes.

Blanchir les dents. Couper des zestes de quelques centimètres dans les pelures d'oranges, frotter sur vos dents et laisser agir 3 min avant de brosser normalement.

Préparer des pâtes originales. Mixer les cosses de petits pois avec de l'ail et de l'huile d'olive pour concocter une sauce savoureuse pour les pâtes.

Lutter contre les courbatures. Faire bouillir une grosse poignée de pelures d'oignon dans de l'eau pendant 20 mn, filtrer et boire cette décoction tous les soirs.

CONTRE LES MOUSTIQUES

Les tenir à distance. Installer des géraniums en pots sur vos rebords de fenêtres et faire de jolis bouquets avec leurs fleurs dans la maison pour tenir au loin les moustiques qui détestent leur odeur forte.

Éviter leurs attaques. Pour protéger votre peau de piqûres de moustiques, mélangez dans du shampoing pour bébé une infusion filtrée avec 30 clous de girofles pour un litre d'eau, agitez bien et appliquez cette préparation sur les parties du corps les plus sensibles aux piqûres.

FAÇON D'UTILISER LE BASILIC

Éloigner les moustiques. Placer un bouquet de basilic sur la table de nuit et/ou du basilic en pot sur le bord de la fenêtre pour tenir les moustiques à distance.

Soigner les aphtes. Faire des bains de bouche avec une infusion de basilic pour soigner les aphtes ou des gencives enflées.

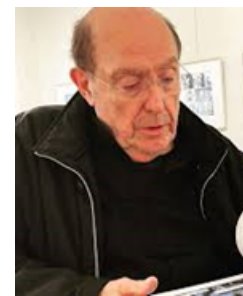
Optimiser la croissance des légumes. Plantez du basilic près des salades et autres légumes pour stimuler leur croissance et augmenter leur goût naturel.

Avoir une chevelure resplendissante. Utilisez une infusion de basilic en dernière eau de rinçage, après le shampoing, pour donner brillance et volume aux cheveux.

Lutter contre le stress. Pour se donner du courage, avant de prendre la parole en public, par exemple, macher de bon cœur quelques feuilles de basilic pour calmer le stress.

RÉPONSES

Après son certificat d'étude, **Philippe DRUILLET** devient photographe et rencontre Jean Boulet qui lui apprend les bases du dessin et de la peinture et l'initie à l'esthétisme et à la folie. Son premier livre paraît en 1966 : intitulé "Le Mystère des abîmes", il met en scène son héros récurrent, Lone Sloane, sur le thème de la science-fiction. En 1974, à la suite de désaccords avec la rédaction de Pilote, il quitte le journal et fonde, avec Giraud et Jean-Pierre Dionnet, le mensuel "Métal hurlant" et la maison d'édition "Les Humanoïdes Associés".



"La Nuit", un album publié en 1976, marque un tournant dans son œuvre. En 1980 arrive "Salammbô", une trilogie inspirée par le roman homonyme de Gustave Flaubert. En 1986, il crée "Bleu l'Enfant de la Terre", série télévisée d'animation en treize épisodes qui sera diffusée en 1990.

En 1988, il obtient le Grand Prix d'Angoulême, pour l'ensemble de son œuvre. En 1996, il reçoit le Grand Prix national des Arts graphiques.

En 2002, Philippe Druillet sort une nouvelle série de dessins animés en 3D pour la télévision intitulée "Nosferatu". Il a en particulier réalisé les décors de la série télévisée "Les Rois maudits" (version 2005).

Outre ses activités d'auteur BD et d'illustrateur, il s'est aussi intéressé à l'opéra rock, la peinture, la sculpture, l'architecture et l'infographie.

Les artisans d'arts

RROVEFE
STBINEEE
REGOROHL
RBJTIOUE
EAIIPDLRA
SSRRRTIEUE
EUOLOMMEGG
RLHIUET
SSTILYTE
PSTYGAAIES
TCRAHEIER
RTCFAUE
HHGREOPTAP
RUESCPTLU
IIIEASTLLVRT
SCTRMAIE
GOLENEUOO
RREUDCOAT
RCHCALOTIEO
ETARHPGSI

ORFEVRE
EBENISTE
HORLOGER
BIJOUTIER
LAPIDAIRE
SERTISSEUR
GEMMOLOGUE
LUTHIER
STYLISTE
PAYSAGISTE
ARCHETIER
FACTEUR D'ORGUE
PHOTOGRAPHE
SCULPTEUR
VITRAILLISTE
CERAMISTE
OENOLOGUE
DECORATEUR
CHOCOLATIER
GRAPHISTE

QUELQUES DÉFINITIONS :

L'archetier est un métier rare, ce professionnel commence à profiler et cambrer des baguettes de Pernambouc (arbre brésilien) ou des fibres de carbone pour la fabrication et la restauration des archets.

Le gemmologue étudie les gemmes et pierres précieuses, il connaît les différents traitements qui peuvent être appliqués (taille, polissage, chauffage) pour mettre en valeur le gemme.

Le lapidaire commence par la sélection de la pierre brute (évaluation de la qualité et détermine la façon de la tailler pour en révéler l'éclat.

Le sertisseur a pour rôle de fixer les pierres précieuses sur les pièces de joailleries. Il enchâsse les pierres précieuses dans le métal précieux pour les faire tenir et les mettre en valeur.

Le vitrailliste : son travail consiste à créer et restaurer des vitraux en alliant art et technique, il est appelé aussi maître verrier.