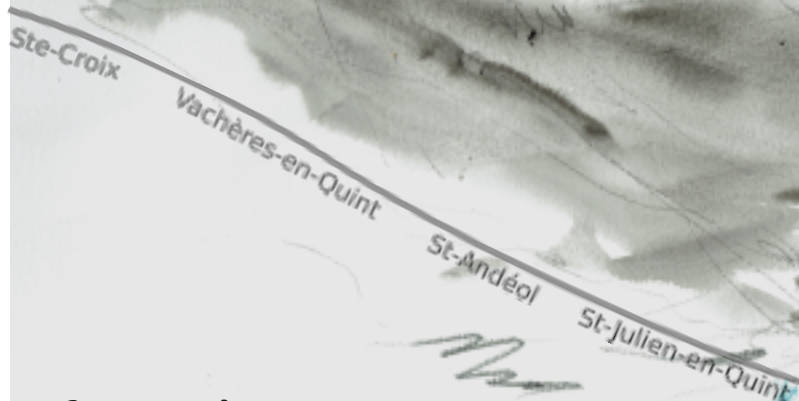


La Feuille de Quint

Le journal d'information qui suit le fil de la Sûre

n°46- Novembre 2023



Amis poètes

"Fond d'Urle" par Bruno Robinne

Les arbres se déplument. Les feuilles tombent et l'on est triste ; et l'on est gai de savoir qu'elles repousseront. Ainsi vont les saisons. Notre feuille de Quint à son tour voit partir des plumes, et pas des moindres : Michel Dessoliers et Kiyé Simon reprennent la route. Leur poésie nous enchantait. Un grand merci à eux ! Oui, à chaque instant, à chaque page de ce petit journal on sent ce besoin de poésie.

Ces fleurs baromètres, ces dentifrices au blanc de Meudon et à la menthe poivrée, ces décou-vertes de L'Italie à bicyclette, ces tessons de poteries que l'on sait déchiffrer pour remonter le temps, jusqu'à cet ermite qui a vécu ici pendant plus de 40 ans à se nourrir de questions et de paysage.

Le grand astrophysicien et philo-sophe Aurélien Barrau, par ailleurs lanceur d'alerte sur l'urgence à changer de cap par rapport au réchauffement climatique, épuisement des ressources etc... à qui l'on demande ce qui nous permettrait de modifier la trajectoire répond :

*"seule la poésie permettra
d'envisager qu'une autre voie
est possible."*

Amis poètes on a besoin de vous.

Sinon, les champignons sont de retour.

Bruno Robinne

Journal édité par l'association Valdequint
le village, 26150 St-Julien-en-Quint
epi@valdequint.fr

Mise en page : Tim Heider
Imprimé à Die par Arc'en'Soie



Au revoir collectif pour Kiyé à St-Andéol

2023 – une saison culturelle Valdequint riche et conviviale

En 2023, la saison culturelle de Valdequint fut très riche en événements avec du théâtre à St-Julien, un concert de grande qualité St-Andéol, la fête des enfants et la soirée africaine avec le repas de la Trame à l'ancien monastère. La saison s'est terminée par les deux événements de l'été à Sainte-Croix en juillet et Vachères en Quint en août, qui ont accueilli marchés des producteurs en fin d'après-midi et concerts en soirée. Une dizaine de producteurs ont répondu à l'invitation de Valdequint et sont venus proposer fromages, tisanes, macérats, hydrolats, huile de noix, vin et Clairette, petite restauration..., de quoi satisfaire les papilles de tous les participants à ces événements majeurs de la saison culturelle.



Vachères-en-Quint

A Sainte-Croix, la place de l'Eglise-Temple est assez grande pour accueillir à la fois les stands, une douzaine de grandes tables pour la restauration et la scène dans un seul univers festif, ambiance assurée !...

Les 5 artistes du groupe toulousain « Le Petit Orléans » nous ont régallés de jazz New-Orleans et de rythmes caraïbe très appréciés par l'assistance. Le groupe belge résidant au monastère nous a rejoints dans la danse et tout s'est terminé par un défilé enthousiaste, autour de la place, mené par les musiciens dans la plus pure tradition de la Nouvelle Orléans ...

En août, c'était au tour de Vachères en Quint d'accueillir le marché des producteurs et artisans, qui se sont installés tout au long de la rue du village et sur la place.

La soirée a été rondement menée en musique par le groupe local franco-brésilien « Ze Matuto » qui a enchanté et fait danser la foule au rythme du foro. Divers villageois et producteurs ont assuré de très bons repas variés à base de produits locaux. Une belle mixité du public venu nombreux, les producteurs/artisans et la qualité musicale ont fait la grande réussite de cette douce soirée estivale et festive à Vachères.

De beaux événements à renouveler !

A l'année prochaine pour de nouvelles découvertes culturelles !!!

Danièle Lebaillif et
Nathalie Portaz



Sainte-Croix

Repas du club lou quintou au badin

Le vendredi 20 octobre 2023 à commencé sous des trombes d'eau très bénéfiques pour l'agriculture puis, petit à petit, le temps est revenu à la normale, avec même le soleil, surtout aux alentours de 12h où toute la troupe du club du 3ème âge de St-Julien-en-Quint, soit 22 personnes s'est rendue pour un repas très copieux et surtout très amical au Bistrot Badin où Sandra, la patronne et serveuse + Françoise, son aide nous ont servis dans la joie et la bonne humeur qu'on leur connaît depuis la réouverture du Bistrot au mois d'avril 2023.



Le chef évidemment en cuisine nous avait concocté un menu délicieux qui a ravi toute la troupe, qui a beaucoup échangé sur divers sujets, ce qui a permis d'envisager de nouvelles idées de rencontres pour l'hiver et la suite.

Aussi au nom du club, je me permets de solliciter de nouvelles recrues retraitées desiruses de jouer aux cartes ou autres jeux de société ou échanges amicaux.

Nos rencontres se font tous les 3èmes mardis de chaque mois dès 14 h à la salle communale de St-Julien.

N'hésitez pas de venir agrandir le groupe des anciens des villages environnants.

Le bureau, soit H.Vieux, A.Fraud, M.Lucas et A.Vignon

Un anniversaire à l'ermitage

Dix années ont passé depuis que le père Marie Grégoire a quitté pour toujours son ermitage au-dessus de St-Andéol. Le lieu existe toujours et régulièrement les gens visitent la petite chapelle ; et ce simple bâtiment qui pendant de longues années a servi à notre moine ermite, reste un lieu de méditation et de silence.

Je suis sûr que cette fonction pourrait avoir l'accord de celui qui a si longtemps vécu ici sa vie solitaire, rythmée par des offices ponctuels. Son neveu, l'abbé Luc Denoyer, qui visite de temps en temps l'ermitage avec des jeunes de sa paroisse, a eu la bonne idée de réunir, 10 ans après la mort de son oncle, sa famille, les frères de St-Benoît-sur-Loire et les amis du Diois et de la vallée de Quint. Le samedi 28 octobre une messe était célébrée à l'ermitage et le dimanche matin, à nouveau une messe à la chapelle de St-Andéol.



Après un apéro, cet événement se concluait le dimanche midi à l'ancien monastère de Ste-Croix par un repas convivial.

Bien sûr, le soleil présent tout l'après-midi de samedi, qui colorait le feuillage d'automne, était interprété par les participants comme un signe du ciel, d'où notre ermite nous observait avec son regard critique mélangé avec une certaine bienfaisance. L'ermitage continue de recevoir des visiteurs et nous espérons qu'il garde sa fonction de mémoire vivante pour encore un bon moment.

Sjoerd Wartena



Les oursins du val de Quint

De découvertes en découvertes et pour faire suite à notre dernier article sur les fossiles, il manquait quelques oursins pour enrichir la faune de la vallée ! Nous les avons trouvés dans les éboulis calcaires de l'Hauterivien, sous le Pas de la Ferrière, dans le secteur des Gros Cailloux...

Christian Sabatier & Florence Lussiez



Commission parentalité de Valdequint

La commission parentalité de Valdequint existe depuis longtemps, mais elle a repris de l'élan depuis quelques mois avec un groupe de parents motivés. Il faut dire que les sujets à aborder sont nombreux, notamment autour des questions actuelles comme le contrôle parental numérique, la sexualité abordée avec les enfants, la prévention des agressions sexuelles... Il y en a de plus gais, comme les fêtes : la soirée d'Halloween, la fête des enfants, les ciné-goûters...

Les activités :

- les ateliers cirque, ont repris cette année, qui avaient connu un vif succès l'an passé : le premier a eu lieu cette année le 22 octobre, le prochain aura lieu le 10 décembre, 2 autres suivront en début d'année 2024.

- une bourse « jouets-vêtements » a eu lieu le 19 novembre, avec vente de gâteaux confectionnés par les parents au profit de l'école.

- suite à une rencontre avec la Louve de Crest à la bergerie de St Etienne, l'équipe parentalité a décidé d'investir dans l'achat d'un livre sur la sexualité « corps, amour et sexualité » pour aborder le sujet avec les enfants et les adolescents, ainsi que dans des fascicules autour de la prévention des agressions sexuelles. Ces documents, disponibles à l'EPI, peuvent être consultés sur place ou empruntés.

- Amélie Belair organise des ateliers « Vide ton sac » pour les parents, les dates seront diffusées dans une prochaine lettre d'info.

- des ateliers autour du contrôle parental sur ordinateurs et smartphones sont prévus à L'EPI avec Simon et Emmanuel Mourier, de France Services; ce sera sur inscription, cf. une prochaine lettre d'infos.

- une idée dans l'air : « garde d'enfants intergénérationnelle et solidaire ». Il s'agit de mettre en relation des familles avec enfants et des habitants de la vallée susceptibles de garder, d'accueillir, de chouchouter des enfants le temps d'un après-midi, d'une soirée, d'un week-end afin de libérer les parents quelques heures, et de créer convivialité et lien entre enfants et parents ou grands-parents accueillants. Une réunion aura lieu afin de faire se rencontrer les uns et les autres. Si d'ores et déjà vous êtes intéressés, avez envie de rires d'enfants autour de vous, vous pouvez contacter Leslie au 06 41 38 70 79.



Des enfants de l'école de St-Julien-En-Quint

La fête d'Halloween organisée le 31 octobre a été bien appréciée des 13 enfants présents, déguisés en sorcières, squelettes.... Le local de l'EPI avaient été décoré par des parents, citrouilles, fantômes, guirlandes de feuilles mortes, bougies...et le goûter préparé.

Sarah a organisé un super jeux de piste d'Halloween qui a commencé par un conte ... Un lutin dévore tous nos bonbons d'Halloween, on ne peut pas le laisser faire nom d'une citrouille ! Les enfants ont dû conjurer le sort en allant toucher de drôles d'ingrédients dans des pots terrifiants, puis ils ont bu la potion magique de la sorcière et récité sa formule magique en se touchant le bout du nez avec leur pied !!!

Au crépuscule, les enfants munis de paniers ont parcouru le centre du village au son « des bonbons ou un sort ». Montée Carcavelle, un personnage étrange et terrifiant leur a répondu, oh la trouille ! Il s'est finalement décidé à leur lancer des friandises à condition qu'ils ne se brossent pas les dents pendant un an !!!

Les enfants accompagnés des parents munis de lampes torches, sont allés jusqu'aux Bayles, mais la tournée prévue n'a pas pu être complète pour cause d'enfants épuisés : vraiment désolés pour ceux qui les ont attendus.

Au retour à l'EPI, les paniers débordaient de bonbons, les parents ont tout mis en commun et fait une répartition équitable entre les enfants. Ensuite ce fut un repas partagé fort convivial. En bref, une soirée réussie, à refaire.

Michèle Bador et Leslie Demurger

Jardiner ensemble

Si vous longez la Sûre à Sainte Croix vers Die, peut-être votre regard sera-t-il intrigué par les serres agricoles placées à gauche de la route et par le fourmillement de petits bras armés de serfouettes, plantoirs ou arrosoirs.

26 personnes se sont groupées pour cultiver des légumes sur les 3000 m² – dont la moitié de bonne facture - mis à disposition par Simone Clément à Sainte-Croix, ainsi que 1000 m² à L'Hermite (Marignac) mis à disposition par M. Jacky Segond. Mme Clément et M. Segond, que je tiens à remercier vivement au nom de tous les jardiniers.

Le projet est porté par l'association « Les Jardins Nourriciers », tant financièrement qu'au niveau du matériel et des parcelles mises en culture depuis plusieurs années par l'association.

26 jardiniers, apprentis ou non, qui n'ont pas de terrain propre ou qui ont décidé de jardiner avec d'autres plutôt que seuls, s'y croisent, se rencontrent, travaillent ensemble selon un plan de culture proposé par les plus expérimentés. La moitié vient de Sainte-Croix, Saint-Andéol et Saint-Julien, l'autre vit hors vallée (PONTAIX, Die).

Les deux petites serres servent principalement de semoir géant. Ce sont elles qui accueillent par exemple au printemps les 500 semis de salade, 450 de tomates, ...

La grande serre permet de gagner quelques semaines par rapport à une culture en extérieur. Elle est réservée aux cultures qui demandent de la chaleur : courgettes, tomates, poivrons, aubergines...

Marignac reçoit les semis et petits légumes « de volume » : nous avons cette année 200 mètres linéaires de carottes, l'équivalent de poireaux ...



Des courgettes et tomates sous la serre de Ste-Croix

Chacun s'est engagé à consacrer 4 heures par semaine. Outre les travaux de jardinage, chacun s'attelle selon ses compétences aux discussions d'organisation du travail, à l'entretien des abords et aux récoltes. Une réunion mensuelle est organisée. Chacun y est requis. Une légère cotisation annuelle couvre les frais d'achat de graines, compost ...

En contrepartie, chaque personne (ou chaque duo) reçoit son panier de légumes hebdomadaire. Mais pour moi, le plus important est de faire ensemble. J'y ai rencontré des personnes que je n'aurais peut-être pas croisées par ailleurs. J'y côtoie des personnes avides d'apprendre, emplies de bienveillance, malgré, parfois, des petites bourdes, ou des ratés.

En 2024, un projet similaire va démarrer à Die. On peut imaginer que certains préféreront se rapprocher de leur domicile et vont quitter le groupe, libérant quelques places. Si le projet vous interpelle, vous intéresse, pourquoi ne pas passer nous rencontrer les mardis et vendredis matins. Vous devriez y trouver du monde.

Jean-Claude Mengoni

CODYTER et les castors

La conférence du Castor organisée par Codyter avec Hervé Covès et Marco Forconi a eu lieu à St-Julien le 23 juillet et a rassemblé de nombreuses personnes très intéressées. N'hésitez pas à aller voir son résumé sur le site codyter.org. Sa captation vidéo y sera disponible le 26/11 (après la diffusion du film « La théorie du boxeur »).



Si vous voulez vous impliquer pour référencer la présence et le travail du castor sur la Sûre, rendez-vous le 18/11 à 9h à la salle communale de St-Julien.

Si vous êtes propriétaire d'une parcelle qui borde la Sûre et voulez contribuer à l'écriture d'un projet de « Ralentissement dynamique et restauration « Low Tech » sur la Sûre, selon un processus imitant l'espèce Castor d'Europe » à coordonner avec le SMRD, rendez-vous le 8/12 à 18h30 à la salle communale de St-Julien-en-Quint

La météo par les plantes ?

IMAGINEZ un lieu, sans radio, sans télévision, sans ordinateur, sans électricité, sans pile..., et vous voulez savoir quel temps il va faire ?

Regardez par la fenêtre... Faites comme nos ancêtres qui, à force d'observations, parvenaient à prévoir le temps à venir. Les plantes ont en réalité un don de prédiction pour une durée assez courte, souvent de quelques heures, et généralement sur le mauvais temps. Elles réagissent aux variations climatiques avec quelques heures d'avance.

A vous de décrypter leurs réactions.

Les végétaux nous informent en émettent des signaux annonceurs de changements. Une modification du temps est toujours associée à un changement d'humidité, de température et de composition de l'air.

Rappelez-vous l'odeur de la pluie ! Même l'odeur des plantes change, elle se propage mieux dans l'air chaud et humide associé au temps pluvieux. Bien que l'eau soit un élément de base de la vie pour les végétaux, ce n'est pas pour autant que ceux-ci apprécient le contact avec l'eau.

Une étude scientifique montre que les plantes subissent des changements microscopiques en cas de pluie : la plante émet des signaux d'alerte qui se transmettent de feuille en feuille, produisant un effet protecteur. Ces mêmes signaux servent à prévenir la végétation environnante grâce à l'augmentation de la concentration de l'acide jasmonique, une phytohormone qui fait partie du système de défense naturelle des plantes.

Que se passe-t-il au contact de gouttelettes

d'eau ?

Cette étude révèle une réaction « de panique » qui s'active, initiant de multiples modifications génétiques et physiologiques afin que la plante se protège elle-même (et ses voisines) de la propagation d'agents pathogènes (virus, bactéries, champignons...) transportés par les gouttes d'eau. Admirons cette stratégie qu'elles ont trouvée pour préserver leurs organes vitaux : étamines (organes reproducteurs femelle) et pistils (organes reproducteurs mâle) !

A l'heure actuelle, nous constatons une prise de



Fleur de Carline

conscience évidente des "pouvoirs extraordinaires de Dame Nature" grâce à des émissions de télévision, de radio, ainsi que dans différentes manifestations dont Festiwild et ses conférences dans le Diois.

Dans le livre de Joseph Scheppach : La

conscience des plantes, chez Marabout (sciences & Nature), vous serez interpellés, par le questionnement : « Les plantes ont - elles un QI ? ».

Quelles sont ces plantes qui “prédissent” la météo dans la vallée de Quint et ses contreforts ?

Voici une liste, qui est loin d’être exhaustive.

La pluie approche... La plupart des fleurs vont refermer leurs pétales. C’est le cas, notamment, de : la Tulipe, la Marguerite commune, la Pâquerette, le Liseron, l’Ipomée, la Véronique, la Gazanie, le Géranium sauvage, le Trèfle, la Chicorée et la Carotte sauvage, la Silène (cousine des œillets), le Mouron blanc.

Quant à l’Oseille, elle baisse la tête quand la pluie menace. Tout en maintenant ses pétioles (tiges) elle plie ses feuilles pour protéger la fleur (s’il y en a) de trop d’eau.

Le Coquelicot : ses fleurs éphémères, préviennent souvent de l’arrivée d’une averse.

Le Souci (Calendula) ferme sa floraison lorsque la pluie menace. Il est à souligner qu’il est un merveilleux prophète météorologique dans le jardin.

Si la fleur du Tournesol ne s’ouvre pas vraiment malgré le soleil, des averses sont attendues dans les prochaines heures. La Capucine est un excellent indicateur de la pluie à venir. Ses feuilles rondes se crispent et se replient légèrement en cas de pluie imminente.

Le Pissenlit a la particularité de fermer sa fleur quand la pluie approche. Si elle reste fermée dans la matinée, on peut s’attendre à une journée pluvieuse. C’est donc un bon indicateur pour anticiper les arrosages.

Contrairement aux autres plantes citées, au lieu de se fermer à l’approche de la pluie, la fleur de la Belle-de-nuit s’ouvre, tout comme les feuilles de Laitues, pour mieux recueillir l’eau.

L’Oxalis se démarque : si elle replie ses feuilles vers le bas, elle nous prévient des menaces de vents ou de tempêtes.

La Molène, ou Bouillon Blanc, mérite que l’on s’y intéresse de plus près : elle est souvent appelée “bougie météorologique”, car cette plante peut faire beaucoup plus de prévisions météorologiques

que la plupart des autres plantes. Une fois les points cardinaux déterminés dans votre jardin, observez la Molène : quand elle s’incline à l’ouest, il va pleuvoir, à l’est, le soleil brille.

Elle peut aussi faire, une prédiction très différente ; la croissance de la molène est un signe clair pour savoir si et quand, en hiver, la neige tombera. Par exemple si elle forme une rosette dont les feuilles inférieures sont très proches les unes des autres, cela signifie que des chutes de neige sont attendues tôt cet hiver. Si les feuilles dans la partie supérieure de la fleur sont serrées les unes contre les autres, des chutes de neige sont attendues vers la fin de l’hiver, généralement uniquement l’année suivante.

Observations intéressantes de paysans qui peuvent vous être très utiles :

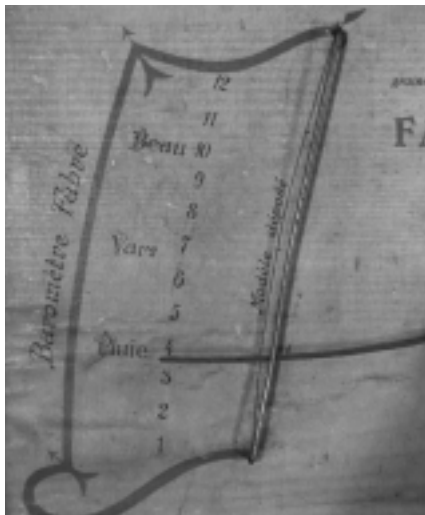
Si les tiges de la fève, du haricot, de la lentille ou du trèfle, redressent leurs tiges, c’est qu’il va pleuvoir. Pourquoi ? En absorbant l’humidité ambiante, elles augmentent leur volume, ce qui rend les tiges rigides.

Nous n’allons pas terminer la liste sans parler d’un des pronostiqueurs de précipitations les plus fiables : La Pomme de Pin. Dans des conditions sèches, les écailles d’un cône s’ouvrent ; si elles absorbent l’humidité les écailles se ramollissent et se resserrent.

Cependant, il existe des solutions différentes pour



Bouillon blanc



Baromètre Fabre

nous permettre de "consulter facilement la météo", notamment le baromètre. Le premier baromètre, un baromètre à mercure, a été inventé en 1643 par Evangelista Torricelli. Ce physicien italien a été le premier à mettre en évidence l'existence de la pression atmosphérique. Lors de ses expériences, il remarqua que la hauteur du mercure dans le tube en verre variait avec les changements de météo.

Vous ne disposez pas de cet instrument ?...

- Intéressez-vous alors au plus connu des baromètres végétaux, plante de choix de nos ancêtres pour prédire la pluie : La Carline (acaule : qui n'a pas de tige), connue dans les Alpes sous le nom de « baromètre du berger », (appelé aussi Chardon-baromètre). Les fleurs de ce gros chardon s'ouvrent quand il fait beau et se referment à l'approche du mauvais temps. Curieusement, cet effet continue même quand la fleur a été séchée. D'ailleurs, autrefois, on accrochait ces fleurs aux portes d'entrée pour être informé à temps de l'arrivée imminente d'une pluie. Suivent deux autres baromètres utilisant du noisetier ou coudrier (famille des noisetiers). Le noisetier symbole de prospérité est un végétal magique : arbre sacré à l'époque médiévale ! De nos jours ne fait-on pas appel à un sourcier pour trouver de l'eau avec sa baguette... en noisetier !

- le Baromètre Fabre de la « maison Fabre graines Metz » fondée en 1860 qui proposait à l'époque ce baromètre en cadeau à ses clients à partir de 30 francs d'achats. Il était réalisé avec une petite baguette de noisetier qui, en fonction de l'humidité de l'air, se tractait ou se relâchait, permettant ainsi d'indiquer « beau ; variable ; pluie » dans son

cadre d'origine.

Si vous voulez fabriquer un baromètre de noisetier vous-même, c'est mieux de récupérer la branche au printemps (au moment où la sève de l'arbre monte).

Il se passe la même chose quand la branche est encore dans l'arbre. Le noisetier ramène ses branches contre son tronc quand il fait beau ou chaud, pour garder l'humidité dans l'arbre. Quand il pleut, les branches de l'arbre s'abaissent vers le sol.

- Et le Baromètre forestier (Baromètre Indien) : Fabriqué avec une branche de coudrier de l'île-aux-Coudres, au Canada. Installée à l'air libre, sur la construction d'une maison ou dans un jardin, la branche se courbe en fonction de la pression atmosphérique, permettant de prévoir le beau temps où la pluie.

Savoir interpréter le comportement des plantes s'avère fascinant. Cela nous pousse à prendre conscience de choses auxquelles on n'avait jusque-là pas prêté attention, nous permet aussi d'être plus serein et connecté à ce qui nous entoure.

Intégrer d'autres plantes dans votre jardin, en plus de vous montrer l'évolution du temps, constitue également un véritable régal pour les yeux !

Consulter, regarder les médias, ou scruter votre jardin pour les prévisions météorologiques : à vous de faire votre propre expérience■

Francine Bellier

2 recettes maison : le dentifrice et le déodorant

Le **dentifrice** est très simple à réaliser, sa fabrication génère peu de déchets et l'on sait ce qu'il y a dedans :

- 4 cuillères à café d'argile blanche + 1 cuillère à café de bicarbonate de soude ou 1 cuillère à café de blanc de meudon si l'on craint le goût un peu salé du bicarbonate + 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

Mélanger, c'est prêt, il suffit de mettre de la poudre sur la brosse à dents.

Par hygiène, ne pas garder le dentifrice plus d'un mois. Il est possible d'en préparer une quantité plus importante et de le répartir dans différents petits pots.

Le **déodorant** : sa préparation est un peu plus longue, mais il est d'une efficacité incomparable avec les produits du commerce. Et il dure longtemps puisqu'il en faut très peu à chaque utilisation,

- 40 g d'huile de coco, 10 g de cire d'abeille, 30 g de bicarbonate de soude, 20 g de fécule de maïs, 1 à 3 huiles essentielles (15 gouttes maximum) : palmarosa (lutte contre les odeurs de transpiration), lavande fine (cicatrisante et apaisante), sauge sclérée (lutte contre la transpiration excessive), tea tree (antibactérienne).

Préparation : faire fondre au bain marie l'huile de coco et la cire d'abeille, mélanger et verser dans un pot propre et hermétique. Ajouter le bicarbonate et la fécule en mélangeant vigoureusement pour éliminer tous les grumeaux, puis les huiles essentielles, fermer le pot et le mettre au frigo 10 minutes pour solidifier le produit.

- utilisation :

En prélever un petit peu avec une spatule (j'utilise un bâtonnet de glace) et l'appliquer en massant.

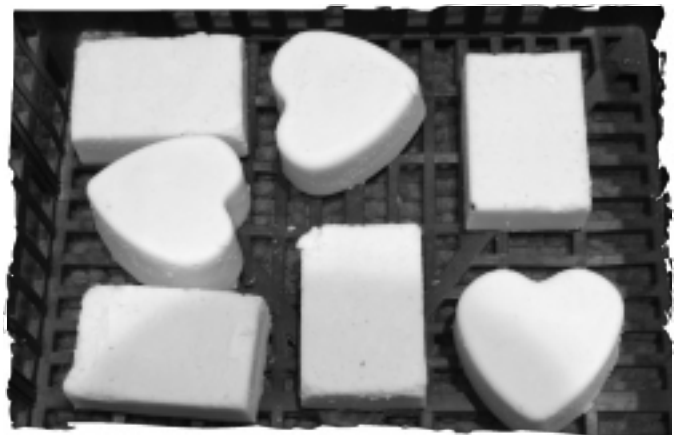
Recette de savons maison

Voici encore une recette : celle de savons. Je ne l'ai pas encore testée, mais mon fils Julien les fabrique depuis 3 ans (le confinement a eu du bon!) et j'ai bien l'intention d'essayer. Cette fabrication demande quelques précautions car on utilise de la soude : porter des gants, des manches longues et des lunettes de protection.

Les proportions sont à bien respecter pour réussir des savons ni trop gras ni trop agressifs pour la peau.

- 568 g d'huile d'olive
- 126 g d'huile de coco à faire chauffer pour la liquéfier
- 292 g de lessive de soude liquide à 30,5 %, disponible en supermarché (attention, ne pas remplacer par un autre type de soude, du moins pour cette recette)
- 12 g d'argile blanche

Placer tous les ingrédients dans un grand saladier puis mixer avec un pied à soupe (appelé girafe) jusqu'à obtenir « la trace » (consistance mayonnaise : quand on lève le pied de soupe la surface se déforme et garde le relief).



Lot de savons maison

Ceci peut prendre plusieurs minutes, on peut alterner mixeur en marche ou éteint si elle est longue à venir ou si l'on trouve le temps long.

Mettre dans des moules en silicone, c'est plus facile à démouler.

Laisser sécher les savons au moins une semaine à l'air libre (pas dans une boîte ni dans un placard), puis les démouler et les faire sécher dans l'autre sens encore un bon mois afin qu'ils ne fondent pas trop vite à l'utilisation. Toujours à l'air libre, surtout pas dans une boîte fermée sinon ils peuvent moisir. Et voilà ! On obtient ainsi une douzaine de savons avec 12 % de surgras.

Il faut bien bien laver le matériel utilisé ou avoir du matériel dédié (aïe, la soupe à la soude!)

Michèle Bador

La reconstruction des tours de Quint !

Un très bel article de la Feuille de Quint 22 paru à l'hiver 2015 retrace l'histoire de ces 3 tours qui surplombaient Sainte-Croix. Petit résumé : les membres d'une même famille, les Quint, qui comptaient au XII^e parmi les principaux vassaux des Comtes de Die (Isoard), se sont partagés les terres de Quint et se sont construits 3 châteaux, pourvus chacun d'une imposante tour fortifiée. (un texte majeur de 1167 mentionne 3 membres de cette famille de Quint). Les 3 implantés côte à côte sur une petite plateforme difficilement accessible, (bien qu'un chemin en lacets devait en permettre l'accès plus facile, selon les dires de M. Chambon) au sommet du mont qui surplombe Ste Croix et qui domine la Drôme et la Sûre. Un château au Sud, un autre à l'Est et le 3^e au Nord. Les châteaux très proches les uns des autres n'étaient pas reliés entre eux,... sauf par les liens du sang. C'est le cas de le dire puisqu'avec l'arrivée des comtes de Valentinois (les Poitiers) au XIII^e, la famille de Quint perd de sa puissance, et cède les uns après les autres leurs biens aux Poitiers qui dès la fin du XIII^e règnent en maître sur Quint. Ils auront au cours de ce siècle démolis et reconstruits les châteaux Sud et Est.

Ce n'est pas de cette reconstruction dont il est question ici, car l'ensemble des 3 tours sera démoli à coup d'explosifs en 1586 pendant les guerres de religion. On en est là aujourd'hui. Il reste cependant des ruines, des vestiges de voûtes, des restes de murs aux appareillages de pierres incroyables, énormes et magnifiquement travaillées. De quoi gamberger et donner envie de faire un grand retour en arrière. Sans compter le côté très romantique que dégage le site. De là à pouvoir imaginer à quoi ressemblaient ces châteaux, il y a un grand pas. De là à les reconstituer, à les reconstruire...un monde.

Eh bien, c'est de cela qu'il s'agit. 4 amis savants se sont attelés à cette tâche, M. Chambon, Garnier, Barrère et Chanal, et nous ont montré leur résultat lors d'une conférence à l'ESCDD à Die au printemps dernier. Archéologues, topographes, spécialistes de métrologie historique et de reconstitution 3D, ils ont, à l'aide des relevés topos, pu reconstituer tous les reliefs de la montagne et y implanter les ruines. S'en est suivi un incroyable jeu de piste où la lecture des différents assemblages des pierres, de leur taille, des reprises de ces murs, visibles comme des cicatrices, ont permis de dater, de comprendre l'enchaînement des constructions, déconstructions, reconstructions, et les mettre en rapport avec l'histoire connue des Quint, des comtes de Valentinois et des évêques de Die (pour faire vite). Sans compter la lecture de quelques traces singulières comme des petits trous en plein murs qui permettaient de « voir » la forme des voûtes maintenant écroulées : en plein cintre ou en ogive, romanes ou gothiques. Petits trous qui indiquaient le centre des cercles ou arcs de cercles qui permettaient de construire les voûtes, et donc la hauteur de ces voûtes, la largeur des pièces. (À ce sujet le spécialiste en métrologie historique, c'est-à-dire la science des mesures, ici du Moyen-Âge, nous a fait un petit topo très fouillé sur le pied et la perche qui étaient alors les unités de mesure, le plus drôle est que selon les chantiers, la longueur du pied variait, mais pas le rapport entre pied et perche.).

La reconstitution 3D réalisée par M. Chanal à partir des données établies par les archéologues nous a permis de nous projeter dans le temps et de « voir » à quoi ressemblait l'entrée de la vallée de Quint il y a presque 800 ans ! De se balader au sommet du mont entre les châteaux. De rentrer dans les tours et de surveiller la Drôme.

On peut aller voir sur youtube le résultat du travail. Et on attend avec impatience qu'ils reviennent pour nous présenter la suite. (<https://www.youtube.com/watch?v=6N4DOO0XGWI>, Reconstruction 3D: Les tours de Quint - Ste-Croix - Drôme).

Je tiens à remercier particulièrement M. Fabrice Chambon, archéologue qui a beaucoup fréquenté Ste Croix et qui est à l'initiative de tout ce travail. Non content d'avoir pu récolter toutes les données possibles et de nous retranscrire magnifiquement l'histoire des tours dans leur contexte, il a correspondu avec nous après la conférence pour nous apporter des précisions très précieuses.

Tour Sud - Tours de Quint - Drôme



Tours de Quint - Drôme



*Tours de Quint - Drôme
Tour est*



St Etienne la Romaine

Le creusement de la station d'épuration de Saint-Étienne-en-Quint¹ a mis au jour un nombre important de céramiques liées à un service dédié aux boissons (cruche, gobelet, écuelles ...), grâce à l'œil avisé d'un habitant de la commune. L'hypothèse actuelle évoquée par M. Planchon, conservateur du musée de Die, fait état d'un « dépotoir » d'un sanctuaire romain datant de la fin du 2ème siècle, début du 1er siècle Ante Christum. Lorsque les restes d'offrandes dépassaient un certain volume, les prêtres récupéraient ce qui était négociable ; le reste était pilé (pour décourager les voleurs) et jeté dans une fosse. C'est ce genre de fosse qui semble avoir été trouvée à St Étienne. On a également trouvé à proximité un récipient en verre destiné à contenir huiles et parfums (Balsamaire), utilisé dans les rites funéraires, datant vraisemblablement de la première moitié du 1er siècle de notre ère.

Ce flacon, associé aux céramiques, à des éléments passés au feu (scories) et des objets en métal suggère également la proximité d'un ensemble funéraire dédié à la pratique de la crémation. La DRAC et l'INRAP (Institut National de Recherches Archéologiques Préventives) vont démarrer l'an prochain des travaux aux alentours de la station d'épuration afin de rechercher d'autres éléments qui permettraient de conforter cette hypothèse, ou, pourquoi pas, de découvrir les vestiges d'habitations romaines.

D'autres éléments témoignent également du passé romain de la commune. Un site à tegulae (tuiles) a été découvert au hameau de St-Andéol. A St-Étienne, une grosse pierre située à droite de l'actuelle fontaine est un beau fragment d'un ancien autel romain. On aperçoit une moulure caractéristique sur le bas-fond. M. Planchon émet l'hypothèse qu'on l'a amenée près de la fontaine, lieu emblématique du village, pour la « Christianiser ». Une cavité a été creusée sur le haut, peut-être pour y sceller une statue, peut-être pour y contenir de l'eau bénite.

Un autre autel, consacré au Dieu Mars le rouge (« deo Marti Augustus Rudianus ») est encastré dans un mur d'une habitation du hameau.

St-Étienne méritera-t-il bientôt de se nommer St-Étienne-la-

Romaine ?

Jean-Claude Mengoni,
avec l'aide de M. Planchon,
De B.Robinne, d'Obelix ...

¹ Rappelons que «ad quintum lapidem», d'où provient le mot « Quint », représentait le 5ème milliaire, l'unité de mesure romaine valant mille pas. Les romains l'utilisaient pour jalonner leurs chaussées.

« Ad quintum lapidem » désignait à l'époque la borne qui marquait l'entrée de la vallée à Sainte-Croix. M. Planchon ose avancer (prudemment et avec humour) que les vrais Quintous seraient dès lors plutôt les habitants de Ste Croix » ...



Des vacances en train et vélo, c'est possible

Abandonner sa voiture pour les prochaines vacances au profit du train et du vélo ... Idée de bobo-écolo ? Peut-être. L'idée gagne pourtant du terrain partout en France. Plusieurs familles de la vallée en ont fait l'expérience.

Visiter la France avec son vélo

Les TER sont accessibles aux vélos, pliés ou non, sans réservation dans la plupart des cas. C'est gratuit, mais les places sont limitées. Prudence donc aux départs en heure de pointe dans les grandes villes, les lieux touristiques ou à proximité. Attention, en été et lors des longs WE de printemps, la réservation est obligatoire dans certaines régions, dont la nôtre.

En Intercités et TGV, pour les vélos non démontés, c'est un peu le brouillard. Sur papier, c'est assez simple. Dans la réalité, il y a aujourd'hui assez peu de possibilités. Bonne nouvelle, le trajet de nuit Die vers Paris Austerlitz propose cette option (en 2ème classe uniquement). Quelques TGV Inouï acceptent nos biclous non démontés, moyennant un supplément de 10€ par trajet.

Les vélos pliés ou démontés peuvent prendre place dans les TGV et Intercités. Les dimensions ne doivent pas dépasser 1,30 m sur 0,90 m (85 cm sur 85 cm dans l'Eurostar et 1,35 m x 0,85 m dans le Thalys), ce qui implique de démonter les roues. Ils sont considérés comme bagages.

C'est donc gratuit, sauf dans les Ouigo où le service est facturé 5€. Un espoir toutefois : les nouvelles rames devront offrir 8 places vélo.

En savoir plus : <https://www.sncf-connect.com/aide/transport-de-votre-velo>

Visiter l'Italie avec son vélo

En Italie, les règles sont assez simples.

Dans les TGV (« Frecce ») et les trains de nuit (« InterCityNotte »), ne sont acceptés que les seuls vélos pliés et emballés dans une housse.

Le réseau ferré italien étant dense, il est néanmoins possible de parcourir de longues distances en Intercité de jour (« Intercity ») avec un vélo non plié/non démonté.

Personnellement, quand nous voulons faire de longs trajets en train dans la péninsule, nous laissons notre voiture à Oulx ou Bardonecchia, de l'autre côté de la frontière, où trouver un parking n'est pas un problème. Cela nous évite le long et coûteux (et - de toutes façons - impossible avec des vélos à assistance électrique) trajet via Chambéry, Modane et Milan. Et soyez rassurés, le mythe d'une Italie de casseurs et de voleurs est largement éculé. Tout s'est toujours bien passé dans ces petites cités paisibles.



C'est d'autant plus pertinent que les billets de train achetés en Italie (sans passer par la SNCF) sont vraiment bon marché. Rome vers Oulx (7 heures en Intercité, changement à Turin) nous a coûté 39,50€ par personne en 1ère classe, transport du vélo y compris. Si y on ajoute les dépenses pour le parcours en voiture vers notre vallée (30€), on reste loin du prix du trajet 100 % voiture (195€ pour les seuls péages et carburant).

Pour de plus petits déplacements, tous les trains régionaux («treni regionali») prévoient des emplacements vélo (en voiture 3).

La réservation de l'emplacement pour le vélo se fait au moment de l'achat. Le coût est de 3,50€ pour une journée, quel que soit le nombre de trains empruntés.

Notez que depuis 10 ans, l'Italie du Nord a fait de très gros efforts de création de pistes cyclables. La plus impressionnante est vraisemblablement celle qui, accrochée à la falaise, surplombe le lac de Garde 40 m au dessus des eaux.

Visiter la Belgique en vélo

En TGV, les règles s'apparentent à celles de l'Italie.

Les vélos, et fait singulier sympa, tandems et remorques-enfants sont acceptés dans tous les autres trains. Il en coûtera 4€ par trajet, quelle que soit la distance, sauf pour les vélos pliants (et pliés) pour lesquels le transport est gratuit.

Le gestionnaire du réseau ferroviaire belge, la SNCB, met à disposition un planificateur qui permet de choisir les meilleurs trajets train-vélo (nombre de places disponibles, hauteur du plancher, présence de marches pour l'accès aux quais, ...). : <https://bikeontrain.belgiantrain.be/>. Puisse la SNCF s'en inspirer un jour !

Traverser la Toscane (et le Latium) à moindre coût
La Francigena est un chemin de pèlerinage qui part de Canterbury (GB) à Rome. Le parcours passe en Toscane par des villes au patrimoine d'une richesse incroyable : Lucca (Lucques), San



Miniato, San Geminiano, Certaldo, Sienne et bien d'autres. Les Ostelli (auberges d'accueil de pèlerins) proposent un confort souvent sommaire mais à un tarif imbattable (la très grande majorité entre 10 et 20€). Certains accueils offrent des repas à prix modique.

Une façon originale et peu coûteuse de découvrir les espresso à l'Italienne, les gelati et les incroyables paysages de Toscane de nord en sud. Rencontres avec des Italiens, Australiens, Anglais, Belges et autres Scandinaves garanties.

Infos : <https://www.viefrancigene.org/fr/>

Acheter des billets pour l'Italie et la Belgique

Italie :

https://www.trenitalia.com/it/treni_regionali.html

Belgique :

<https://www.belgiantrain.be/fr>

Jean-Claude Mengoni



Mon argent et la transition

Consommer des productions locales, c'est évidemment un bon pas pour qui cherche des pistes d'action favorisant la transition sociale et climatique. Réduire largement les voyages en avion, privilégier les transports en commun, marcher ou pédaler plutôt que pétarader constituent une réponse individuelle face à l'urgence écologique. Jardiner, manger moins de viande industrielle, acheter moins et mieux sont des voies complémentaires possibles. Isoler son logement, favoriser les énergies renouvelables plutôt que les énergies fossiles semblent aujourd'hui intégrés chez la plupart de nos compatriotes. Je pourrais également évoquer le fait de favoriser les produits dont la fabrication a évité ou minimisé pesticides et néonicotinoïdes. Mais est-ce suffisant ? Je m'interroge.

En 2022, Crédit Agricole, BNP-Paribas (le champion hexagonal en la matière), Caisse d'Épargne, Société Générale et autres banques majeures ont investi 47 milliards d'€ dans des entreprises qui développent de nouveaux projets fossiles. 47 milliards de notre argent réel ou de notre argent prêté. 47 milliards d'€ qui mettent la France au 3ème rang mondial des investissements fossiles. Ben alors, c'est donc pas les autres pays le problème ?

Notre argent !

Un exemple ? BNP Paribas s'est imposée entre 2016 et 2021 comme le premier financeur au monde (vous avez bien lu : « au monde ») de 8 géants pétro-gaziers qui prévoient à eux seuls plus de 200 nouveaux projets d'énergies fossiles. Plus de 20 milliards par an ...

Bien sûr, toutes les banques se rendent compte que le regard se fait sévère et prennent des engagements. Le Crédit Agricole, la Société Générale promettent de diminuer leur empreinte fossile de 25 % en 5 ans. La terre brûle et nos deux organismes bancaires se dotent d'un objectif de 75 % fossile, soit conserver l'équivalent de 8 à 9 milliards d'€ fossile chacun. Un bout de peinture verte qui permet de garder la pédale au plancher vers les 3° de réchauffement ... C'est un peu comme si les pompiers avaient pris l'engagement de stopper les flammes de Romeyer avec des arrosoirs de 10 litres ...

Quelques chiffres pour situer où va notre argent.

- BNP Paribas Fortis : 20 milliards fossiles en 2022. The « french King ». Number one !
- Crédit Agricole : près de 12 milliards. Elle est loin l'éthique de la mutuelle coopérative d'aide aux agriculteurs
- Société Générale : 11 milliards
- BPCE (Banque Populaire, Caisse d'Épargne, ...) : près de 5 milliards
- Crédit Mutuel : 300 millions. Loin du King certes, mais pas anodin.

Et là, je parle uniquement des investissements fossiles. Je pourrais développer les transferts des bénéfices vers les paradis fiscaux. Un exemple : BNP Paribas a, par des jeux d'écritures savamment imaginés, soustrait 134 millions d'€ imposables en France au bénéfice de sa filiale aux îles Caïman. Impôt Caïman : 0€. Et vous savez quoi : il n'y a pas d'employé.e BNP Paribas aux Îles Caïman ...

Notre argent aux Îles Caïman, au Luxembourg, en Irlande, aux Bermudes, aux Bahamas ... Diablement génial non ? Pas vraiment citoyen en tout cas.

Alors que faire ?

Imaginons un instant. Imaginons que 5 millions de Français enlèvent leur argent pour le placer dans des structures plus éthiques ! L'épargne, les prêts et les comptes courants de 5 millions de Français, ça fait combien de pépettes en fait ? Difficile à dire. Des centaines de milliards d'€-pépettes en tout cas. Des centaines de milliards retirés du fossile et de Caïman ...

Selon Oxfam, Greenpeace, Les Amis de la Terre, quelques banques vertueuses sortent du lot. Par ordre décroissant de « vertu » : la NEF, le Crédit Coopératif, la néo-banque Helios, et, à quelque distance du groupe des 3, la Banque Postale.

Difficile de changer de banque ? Honnêtement, cela ne l'est plus vraiment depuis 2017.

On est d'accord, c'est peut-être plus complexe en cas de prêt immobilier. Mais pas impossible. Et dans ce cas, pourquoi ne pas investir son épargne à la NEF – ou dans un projet lié à la transition sociale et énergétique. Quelques exemples parmi beaucoup d'autres : Terre de Liens, Énergie Partagée, Acoprev ... Le choix est vaste.

A nous de jouer ?

Jean-Claude Mengoni

Casse-toi, de Kiyé Simon Luang

Si la Vallée de Quint était une colonie de l'Empire Lao, on dirait qu'elle est une perle. À l'échelle du Diois, territoire qui entretient son charme dans la conscience que ses habitants ont d'en faire partie, et que les habitants d'autres contrées aimeraient avoir avec autant d'intensité dans leur rapport à leurs différents territoires d'origine ou d'adoption — conscience d'un îlot d'humanité intimement mêlé à son paysage qui fait s'écrier oh ! et ah ! à chaque franchissement de col —, la Vallée de Quint, dans cet écrin, serait précisément la perle, si rare qu'on pourrait la dire Noire de Tahiti. Je dis cela pour taquiner ceux et celles de Chamaloc, de Romeyer, d'Archiane, de Boulc, de Miscon, de Poyols, de Barnave... — je laisse en suspens et à dessein cette liste pour vous laisser accroire ou imaginer, chères lectrices et chers lecteurs, qu'elle est infinie —, car toutes et tous (archaïsme de la langue française, parmi tant d'autres, qui m'oblige à dire le féminin et le masculin pour casser la primauté du second sur le premier, ce qui est un comble) habitant les merveilleuses vallées du Diois, revendiquent pour leur village en sa vallée le titre de perle au singulier. Je ne mentionnerai pas Saint-Nazaire-le-Désert, trop éloignée de la capitale du Diois, et surtout trop australe et malaisée d'accès, ni Bellegarde-en-Diois, ni Lesches-en-Diois, ni Beaumont-en-Diois, qui s'obligent à s'affubler du vocable Diois dans leur nom pour ne pas s'évaporer dans le nulle part... lieux-dits par ailleurs (c'est le cas de le dire) aussi beaux que tous les autres, et sans conteste situés dans les frontières du Diois, habités d'ethnies paisibles, dont la population s'augmente en été d'au moins cinq touristes en bermudas, me sont utiles ici pour, depuis la métropole, en sa capitale Vientiane, à neuf mille kilomètres de distance, continuer à alimenter les querelles de clochers, seules épreuves de vérité susceptibles de vérifier que les liens d'affection entre mes administré(e)s et moi sont solidement noués. J'entends par l'emploi du vocable "administré(e)s" désigner l'économie des affects qui me relie à mes amis et connaissances, étant entendu que, dans cette économie, chacun est à la fois administrateur et administré, gouverneur d'un empire aussi réel que la vie est réelle, le temps d'une vie, en tout cas. Toute autre considération est à bannir.

Dans la photo-souvenir¹, il manque la personne qui a pris la photo, d'autres occupées en cuisine ou à quelque autre tâche logistique, d'autres, enfin, qui ne sont pas encore arrivées. C'est une loi tacite de la photographie, calquée sur la loi de l'existence humaine : il manque toujours une part du réel qu'il

convient de combler par la pensée ou par un état de conscience approprié. C'était il y a peu de temps, moins d'un mois, trois jours avant d'entreprendre ma navigation par-delà les océans vers la terre natale. Je ne veux pas ennuyer avec des anecdotes trop abstraites pour les personnes qui n'étaient pas présentes ce soir-là, ni m'attarder sur les nombreuses tempêtes qui ont secoué le navire amiral dans sa course vers l'Orient. Je veux juste, une dernière fois, taquiner mes amies et amis qui ont eu la très belle idée de m'offrir cet au-revoir visuel, carte postale virtuelle, fond d'écran pour mes adoratrices et adorateurs et couverture idoine pour ma page facebook, mais aussi affiche, imprimée sur un support aussi solide que cinq nappes en toile cirée encollées les unes aux autres, qui me servira bientôt de rideau de douche dans ma maison au Laos. Voici la taquinerie : "Casse-toi" s'écrit sans "s" à la fin du verbe. Ne demandez pas pourquoi, car dans toutes les langues archaïques, il n'y a pas de pourquoi mais des évidences. Certes, j'aurais pu éviter cette dernière taquinerie, qui a le désavantage de forcer le trait de pédantisme. Si je prends ce risque, c'est que le destin a voulu que je naisse dans une perle de l'Empire français pour enseigner aux Français à quel point leur langue est bizarre. Néanmoins, je ne saurais laisser ma pensée accorder trop d'importance à la faute, et nous savons que la dynamique linguistique légitime les erreurs en normes, pour peu que l'usage le veuille, et il se trouve que "casse-toi" s'écrit maintenant une fois sur deux "casses-toi". Ce que je veux éclairer, c'est le sens de l'expression. Elle impressionne les enfants et les néo-arrivants dans la langue française, ce qui fut mon cas en septembre 1976, parce qu'elle fait entendre que le corps d'une personne est fait de verre. Comme si j'étais un vase en cristal de Venise... Elle impressionne aussi les adultes, jusqu'à en venir aux mains si les esprits sont échauffés. Rassurez-vous, ce n'est pas le cas dans la situation présente. Je veux dire pourtant en quoi "casses-toi" est juste. En ceci, précisément, que le cassement du verre est toujours soudain. L'énervement n'est donc pas contre la personne mais contre la soudaineté des événements quand ils adviennent, même quand on savait qu'ils se produiraient un jour ou l'autre. Chères administrées et chers administrés, je vous remercie de votre attention et, de ma contrée lointaine retrouvée, vous salue affectueusement. Nous fêterons nos retrouvailles en ouvrant des bouteilles de clairette. Ah, la clairette de Die ! peuvent enfin s'écrier le lecteur et la lectrice qui se demandaient depuis le début où se trouvait le Diois.

¹ cf. photo page de couverture