



SOLIGNAC

INFO
MUNICIPALE

BIENVENUE

BIEN-ÊTRE

TOURISME

relaxation

FRATERNITE
VISITEUR

randonneur

Révélation

globe-trotteur

Hospitalité

solidarité

DECOUVERTE

ACCUEIL

écrin



Octobre 2014

SOMMAIRE

• Mot du Maire

P 1

• Travaux

P 2

• Conseil municipal
• Rythmes scolaires

P 3

• La rentrée scolaire

P 4

• Le CCAS de Solignac
• De nouveaux logements sociaux

P 5

• Les transports en commun
• Du nouveau à Solignac !

P 6

• Le fleurissement
• Les ordures ménagères

P 7

• Des plantes invasives

P 8

• Etat civil
• Journée Défense et Citoyenneté
• Inscription sur les listes électorales

P 9

• Enquête Insee
• No pills in water

P 10

• Agenda des manifestations
• Société de pêche
• Bientôt un club de pétanque

P 11

• Judo et Taïso
• Yoga et Aïkido
• Zumba avec Maza'Val

P 12

• USSV
• Tennis Club Val de Briance

P 13

• Le Lions
• La Croix Rouge

P 14

• Renaissance de Solignac-Le Vigen
• Chorale Cantabile
• Section vocale La Ballade

P 15

• L'Office de Tourisme
• Le Comité de Jumelage

P 16

• Le Festival 1001 notes
• Le Marché de Producteurs

P 17

• La page mag'

P 18

• Les plantes invasives en images

Responsable de la publication : Yvette Aubisse

Responsable de la rédaction : Marie-Claude Naudon

Couverture :

Alain Lafeuille (Le Jumbo - Etape Camping-cars)

Photos : Mairie de Solignac, Alexandre Porthault,
Noëlle Gilquin, Marie-Claude Carnoy,
Société de pêche, Judo Club, USSV, Tennis Club,
Aïkido, Office de Tourisme

Conception

BUREAU DE DESSIN
D. VALLE

Le Pâtural - 87700 ST MARTIN LE VIEUX
Tél. 09 60 45 13 58 - Fax 05 55 70 32 84

Bulletin imprimé sur papier recyclé.

Le mot du Maire



J'espère que vous avez tous passé un été agréable malgré une météo plutôt maussade.

La rentrée des classes est toujours un moment particulier pour nos enfants, comme pour les parents et les enseignants. Aussi nous sommes-nous attachés à ce qu'elle se passe dans les meilleures conditions. J'en profite pour souhaiter la bienvenue aux deux nouveaux enseignants qui ont rejoint l'école Joseph Mazabraud : M. AUSTRUIT et M. VIENNE.

Durant l'été, les travaux demandés par les enseignants ou recensés par la municipalité ont été effectués par nos employés municipaux ou des entreprises (je les remercie pour leur efficacité), voir page 3.

Nouveauté, cette rentrée a vu l'application de la réforme des rythmes scolaires, comme prévu. Comment cela s'est-il déroulé ? Après l'élaboration des emplois du temps avec la commission scolaire communale, les enseignants et des parents d'élèves, un comité de pilotage a étudié l'organisation des TAP (Temps d'Activités Périscolaires). Il en est ressorti que le temps de garderie, pour certains enfants, devenait plus long et qu'une garderie éducative pour le soir (de 16 h ou 16 h 15 jusqu'à 18 h 45 maximum) serait plus bénéfique.

Les TAP sont gratuits et non obligatoires. Les enfants inscrits s'engagent pour les 2 jours de la semaine et pour l'année : TAP les mardis et vendredis à Val de Briance de 15 h 30 à 16 h 15 - soit 45 mn - et à Joseph Mazabraud de 15 h 15 à 16 h 15 - soit 1 h -. Ils sont encadrés par des personnes qualifiées.

Pour mettre en œuvre ces TAP et cette garderie éducative, la commune de Solignac s'est appuyée sur un partenariat avec la Ligue de l'Enseignement de la Haute-Vienne (nouvelle appellation de la Fédération des Œuvres Laïques : FOL), mouvement d'Education Populaire, complémentaire de l'Education Nationale.

Plusieurs activités ont été mises en place. Elles seront proposées, à tour de rôle par période scolaire. Compte tenu de fortes contraintes (TAP en même temps dans les deux écoles et de courte durée) et du nombre restreint de salles d'activités disponibles, nous avons privilégié les activités de plein air. D'ici quelques mois, les salles du pôle jeunesse devraient apporter un meilleur confort.

Le coût annuel de cette réforme, déduction faite des aides annoncées, avoisinerait les 35 000 €.

La mise en place n'a pas été très facile, nous sommes encore en période de rodage et la compréhension de beaucoup de parents nous rassure.

J'adresse mes sincères remerciements à vous tous qui avez été acteurs de cette nouvelle rentrée : parents, enseignants, personnel communal, animateurs. Je n'oublierai pas les élus qui ont travaillé sur cet aménagement et à ceux qui ont apporté leur concours, notamment quand les animateurs ont fait défaut et qu'il a fallu trouver des remplaçants, afin que les TAP restent de qualité.

Malgré cela, les enfants semblent apprécier ces diverses activités périscolaires. J'espère que cela se confirmera.

Dans cette attente, je vous souhaite une très bonne lecture de ce bulletin d'automne qui, pour la première fois, est imprimé sur papier recyclé.

Bien cordialement à tous.

Yvette AUBISSE

Travaux



Pôle Jeunesse

Commencés il y a plusieurs mois, les travaux se poursuivent...



Stade

L'enrochement de la berge a été réalisé et des filets pare-balls ont été installés en SIVOM au cours de l'été.



Conseil Municipal du 07 juillet 2014 : à retenir

Organisation des débats en conseil municipal

Règles de traitement des questions orales en conseil municipal

Révision des tarifs de la cantine et de la garderie

Prix du repas : 2,30 €

Prix de la garderie : 1 € pour le matin

1,65 € pour le soir (goûter fourni)

2,30 € matin et soir (goûter fourni)

Affiliation au CESU

La commune va adhérer au CESU (chèque emploi service universel) afin que les familles, dont les enfants ont moins de 6 ans, puissent bénéficier de cet avantage pour la crèche, la halte-garderie ou la garderie périscolaire.

Commande publique

Un projet artistique est actuellement en cours de réflexion avec le Ministère de la Culture. Un appel à projet a été lancé en 2013. Deux candidats ont été sélectionnés. Le projet de J. F. DEMEURE a été retenu et sera présenté en septembre au Ministère. La commune n'a encore engagé aucune dépense.

Voir l'intégralité du compte-rendu sur le site de la mairie.

Nouveaux rythmes scolaires

La réforme aboutissant à la mise en place des nouveaux rythmes scolaires s'est concrétisée sur notre commune depuis la rentrée de septembre dernier. Ils sont l'aboutissement de concertations entre l'Inspection d'Académie, la municipalité et les communautés scolaires (parents d'élèves, enseignants).

Cette réforme part des constats que les écoliers français avaient des journées plus longues et plus chargées que la plupart des autres élèves dans le monde, qu'ils avaient le nombre de jours d'école le plus faible d'Europe, largement inférieur à celui des autres pays, et qu'ils avaient un volume horaire annuel d'enseignement très important significativement supérieur aux autres pays de l'OCDE. Or cette extrême concentration du temps d'enseignement s'est avérée inadaptée et préjudiciable aux apprentissages et les résultats des écoliers français se dégradent dans tous les classements internationaux.

Concrètement, sur Solignac, les nouveaux rythmes scolaires se traduisent notamment par :

- ▶ L'ajout de 3 heures de classe le mercredi matin
- ▶ L'allègement des 4 autres jours de classe de 45 minutes en moyenne
- ▶ L'organisation par la mairie de Temps d'Activités Périscolaires (TAP) gratuits de 45 minutes ou 1 heure les mardis et vendredis après-midi après la classe. Les élèves peuvent ainsi accéder à des activités sportives, culturelles ou artistiques.

D'autre part, le temps de garderie du soir s'étant sérieusement rallongé de 45 minutes à 1 heure, la commune s'est engagée vers la mise en place des règles spécifiques d'un accueil de loisirs périscolaire (taux d'encadrement renforcé, personnel qualifié type BAFA, activités proposées...).

En ce qui concerne les TAP, ils sont encadrés par des personnes qualifiées : intervenants professionnels issus du monde associatif, animateurs BAFA, personnels communaux titulaires du CAP petite enfance. Ils sont organisés par classe ou par niveau. La quasi-totalité des 2 écoles y sont inscrits. Les activités proposées (jeux sportifs et traditionnels, jeux de société, raquettes découverte, nature-environnement-bricolage, jeux d'opposition sur tapis, découverte des arts du cirque...) tourneront à chaque période scolaire (vacances à vacances), ce qui fait que chaque enfant découvrira et participera à plusieurs activités au cours de son année scolaire.

Les difficultés de mise en place (tous les TAP en même temps, locaux ou espaces limités, difficultés de recrutement pour des périodes de travail de 45 minutes ou 1 heure seulement...) font que nous sommes en période de rodage jusqu'aux vacances de Noël. Nous testons et faisons évoluer les fonctionnements. De fait, dans le prochain numéro de Solignac Info, nous pourrions vous donner les premiers éléments de bilan et une description plus détaillée des organisations mises en place.



*« Des souriants, des craintifs, des anxieux
Des pressés, des endormis, des heureux
Parfois quelques légers pleurs
Sur le visage ou cachés au fond du cœur
Premiers pas, nouvelle classe peut-être
La tête de la maîtresse ou celle du maître
Ribambelle de nouveaux cartables
Cahiers et classeurs neufs sur chaque table
Allez, en avant toute, nouvelle année !... »
(Rentrée des classes – John Durili)*

Le soleil a joué à cache-cache cet été mais il avait décidé de se montrer en ce 2 septembre, jour de la rentrée des classes. Une rentrée qui s'est déroulée sous le signe de la nouveauté dans notre village en raison de l'application des nouveaux rythmes scolaires.

L'effectif est stable : 155 enfants scolarisés (160 en 2013/2014).

Toutes les classes fonctionnent en cours doubles, sauf la classe de CP.

A l'école **Val de Briance**, l'équipe enseignante reste la même.

A l'école **Joseph Mazabraud**, Martine Laroche a été remplacée par Benoît Austruit et Isabelle Del Puppo par Fabrice Vienne.

Enseignants	PS	MS	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Total
Lise OLLIER	16	12							28
Stéphanie BOUYGUE		8	20						28
Virginie AUSTRUIT (directrice)				22					22
Catherine PREVOST (directrice)					21	5			26
Benoît AUSTRUIT						15	10		25
Fabrice VIENNE							4	22	26
	16	20	20	22	21	20	14	22	155

Des travaux ont été réalisés dans les 2 écoles au cours de l'été, certains plus importants que d'autres, mais tous essentiels au bon fonctionnement et au confort des enfants et des enseignants.

Ecole Joseph Mazabraud :

- Réalisation d'un plafond et peinture du hall d'entrée
- Installation de prises électriques

Ecole Val de Briance :

- Peinture d'une salle de classe
- Réfection des toilettes (changement de 5 wc enfants, remplacement des mitigeurs, pose d'un robinet thermique)
- Installation de prises électriques
- Installation de 2 climatiseurs dans le bâtiment modulaire
- Changement des robinetteries à la garderie

Le C.C.A.S. de SOLIGNAC

Un Centre Communal d'Action Sociale est un établissement public communal intervenant principalement dans 3 domaines :

- ▶ l'aide sociale légale (attribution obligatoire),
- ▶ l'aide sociale facultative (mise en œuvre de la politique sociale décidée par les élus locaux),
- ▶ l'animation des activités sociales.

Dans notre commune, le budget est essentiellement constitué de la subvention municipale. L'équipe se réunit chaque fois qu'un dossier d'aide est présenté par l'assistante sociale. Le C.C.A.S. adhère à la Banque Alimentaire, achète et livre de la nourriture aux familles en difficulté sur demande de l'assistante sociale.

Les membres du C.C.A.S. travaillent en étroite collaboration avec l'assistante sociale du secteur, Carine LANNETTE. Cette dernière est à votre disposition pour tout renseignement ou aide dans vos démarches et/ou difficultés financières ou sociales. Elle assure une permanence à la mairie les 1er et 3ème lundis du mois de 14 heures à 16 heures (sur rendez-vous au 05 55 30 09 96).

Vous pouvez également contacter une des personnes citées ci-dessous. Vous serez reçu en toute discrétion et dans la plus grande confidentialité.

Composition du Conseil d'Administration

Présidente :

Yvette AUBISSE, Maire

Vice-présidente :

Anne-Marie CHATARD

Membres du Conseil Municipal :

Sylvie GUITARD, Annie REBIÈRE-MERZEAU, Stéphane TERRIEUX

Membres extérieurs :

Marie GALINET, Fatima NEVES, Alix SEGARD, Victoire BRUNEAU

Voix consultative :

Carine LANNETTE, assistante sociale du secteur

Depuis le mois de mai dernier, un dossier d'aide financière a été étudié par la commission et 17 livraisons de denrées alimentaires ont été effectuées à 8 familles.

Cinq nouveaux logements sociaux

L'ODHAC vient de réceptionner les travaux de la résidence « Bel Air » sur un terrain acquis en 1989. Cet ensemble compte cinq pavillons mitoyens d'une surface de 87 m² de type 3, labellisés THPE (très haute performance énergétique) et qui disposent d'un jardin privatif.



« Bel Air » semble un nom bien approprié pour ces appartements exposés plein sud, face au terrain de football et au parcours santé, avec une vue imprenable sur la verdoyante colline qui surplombe la vallée de la Brianse.

Avec ces 5 nouveaux logements, le parc de l'ODHAC sur Solignac est porté à 44.

La municipalité est heureuse d'accueillir ces nouvelles familles et ne manquera pas de les convier à « l'accueil des nouveaux habitants » qui aura lieu le 15 novembre à 11 heures à la mairie.

Transports en commun accessibles depuis solignac

Notre commune est particulièrement bien desservie par le train et le bus en direction de Limoges.

Le train



Rappelons que tous les jours de la semaine, du lundi au vendredi, 6 fois dans la journée de 7h11 à 21h14, des trains rallient la gare des Bénédictins à Limoges depuis la gare de Solignac/Le Vigen ; 8 retours de 6h07 à 19h07 au départ de Limoges. Certains d'entre eux circulent le week-end. (Renseignements dans les gares et sur <http://www.ter.sncf.com/limousin>).

Le bus



En période scolaire, la TCL dessert Solignac par la ligne 44 – Place Winston Churchill/Solignac Bourg. Fréquenté par les lycéens de Solignac, ce bus qui part à 7h00 du bourg dépose ses passagers Place Winston Churchill à 7h41 et les ramène à Solignac avec des départs, suivant les jours, de 12h20 à 18h30. Arrivées sur Solignac de 13h03 à 19h11. (Renseignements au Point Bus TCL face à la mairie de Limoges et sur www.stcl.fr).

Le télébus



Enfin le service de transport à la demande, aux mêmes tarifs que ceux du réseau TCL, TELOBUS, permet d'accéder au réseau des transports urbains, à partir d'un arrêt situé sur la commune de Solignac (Le Vigen ou Condat) ligne 43. La procédure est simple : adhérez gratuitement au TELOBUS puis, la veille de votre déplacement, appelez le 05 55 34 87 47 et réservez votre place en précisant votre arrêt et l'heure souhaitée (voir les horaires sur www.stcl.fr). Un véhicule identifié TELOBUS vient vous chercher et vous amène à Limoges Pôle St Lazare.

Et pourquoi ne pas mettre en place, peut-être via le site internet de la commune, un service de covoiturage au départ de Solignac. Nous sommes nombreux à travailler sur Limoges et à y partir seul dans notre voiture !

Du nouveau à Solignac !

BC Multiservices

La Reynie - 87110 SOLIGNAC - **06 45 50 99 01**

Entretien parcs et jardins, espaces verts : sur rendez-vous, à la prestation ou contrat à l'année

Tous travaux de bricolage

Travaux d'intérieur ou d'extérieur

Nettoyage des terrasses

Devis gratuit - Service à la personne : 50 % de réduction d'impôts

Cosmétiques naturels issus de l'agriculture limousine

La Reynie - 87110 SOLIGNAC

- Vente en ligne : www.cosmelim.com

- Vente aux particuliers : réunion à domicile, soin du visage offert

- Vente auprès des professionnels de la beauté

Amal Supérette a une boutique en ligne pour commander, 24/24, des paniers de saison, fruits et légumes. La livraison à domicile est possible sur demande.

<http://www.proxishop.fr/boutique/amal-superette.html>



Fleurissement ... et de deux !

De multiples couleurs ont égayé Solignac au cours de cet été maussade.

Chacun a pu apprécier encore une fois la mise en valeur du centre bourg par les compositions florales orchestrées de main de maître par Eric Gérard, agent technique municipal.

Pour la 2^{ème} année consécutive, le jury départemental nous a attribué le 1^{er} prix dans la catégorie des villes de moins de 5 000 habitants. Comme nous avons reçu le 1^{er} prix en 2013, le jury régional s'est déplacé et nous a également octroyé la 1^{ère} place, ex-aequo avec Cublac, cité corrézienne.

Constitution d'un groupe de travail

Dans l'objectif de la mise en place d'un fleurissement individuel en 2015, nous invitons toutes les personnes intéressées à laisser leurs coordonnées au secrétariat de la mairie.



Le point sur les ordures ménagères

Ce service est géré par Limoges Métropole.

Petit rappel des jours de collectes :

- **Bac vert** : ordures ménagères, chaque lundi
- **Bac bleu** : déchets recyclables (papier, carton, bouteilles en plastique, canettes aluminium, briques), le mardi des semaines impaires.

Les bacs doivent être sortis la veille de la collecte et **rentrés après le passage du camion.**

Trop de poubelles encombrant les trottoirs ou les routes de campagne. C'est non seulement inesthétique mais également gênant pour les cheminements piétons, voire dangereux pour la circulation sur certaines routes.

Ramassage des encombrants : le 3^{ème} jeudi de mars, juin, septembre et décembre.

Il faut s'inscrire 8 jours avant à la mairie et sortir les objets la veille du ramassage.

Containers à verre : Il y en a 3 sur la commune : au stade, à Villebon et à la Bâtisse.

Nous constatons encore que certains de nos concitoyens manquent de civisme en déposant les cartons de bouteilles au pied du container et en jetant capsules et bouchons au sol.

Collecteur de piles : au stade

Borne à textiles : au stade. Vous pouvez y déposer vêtements, linge de maison, chaussures.

Des plantes invasives dans ma commune ?



Buddleia de David (*Buddleja Davidii*), balsamine de l'Himalaya (*Impatiens glandulifera*), berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*), ambroisie à feuilles d'armoise (*Ambrosia artemisiifolia*), raisin d'Amérique (*Phytolacca americana*), renouées asiatiques (*Reynoutria japonica*, *Reynoutria sachalinensis*)...

Ces plantes vous sont familières ?

Si leurs noms ne vous disent rien, en revanche vous les avez probablement déjà vues. En effet, tout jardinier ou jardinière peut se procurer facilement ces espèces exotiques pour agrémenter ses parterres et massifs de fleurs. Alors pourquoi parle-t-on de plantes invasives ?

Au siècle dernier, ces espèces ne se trouvaient pas à l'état naturel en France, elles ont été importées à des fins commerciales. Aujourd'hui, certaines embellissent vos jardins mais finissent par en sortir (vent, oiseaux...) et colonisent la nature. Dans le milieu naturel, elles prennent le dessus sur la flore locale qui tend alors à disparaître au profit de quelques espèces exotiques. Mais leur impact ne se limite pas au milieu naturel puisqu'elles peuvent également avoir une incidence sur notre santé et notre économie. Bien présentes à l'échelle nationale, elles n'épargnent pas notre commune.

Quelques exemples :

Certaines espèces peuvent avoir un impact sanitaire. Par exemple, la berce du Caucase, qui peut atteindre 4 mètres de hauteur, sécrète des composés photo-sensibilisants (activés par la lumière solaire) qui peuvent causer de graves érythèmes solaires. Ou encore l'ambroisie à feuilles d'Armoise, très allergisante, peut être responsable de rhinites, conjonctivites, asthme, urticaire ou encore eczéma. Enfin, d'autres telles que le raisin d'Amérique produisent des baies très semblables à des fruits comestibles qui sont toutefois hautement toxiques pour l'homme et les animaux. Le cas des renouées et buddleia est particulier car leur impact est strictement environnemental. En effet, les renouées asiatiques ont d'ores et déjà colonisé les bords de la Briance. En sécrétant des toxines, elles inhibent la germination et le développement des autres espèces, provoquant ainsi une perte de biodiversité. Quant au buddleia, aussi appelé "arbre aux papillons", il se propage rapidement hors des jardins et, malgré les apparences, peut conduire à la baisse des populations de papillons. En effet, les papillons adultes sont attirés par le nectar de cette plante, mais malheureusement, les feuilles ne peuvent être consommées par les chenilles. Le buddleia éliminant les plantes locales (orties, graminées...), les papillons ne trouvent plus de plantes pour déposer leurs œufs.

Que pouvons-nous faire à l'échelle de notre commune ?

Bien sûr, il ne s'agit pas de détruire systématiquement ces plantes qui peuvent agrémenter joliment nos jardins, mais bien de sensibiliser tout un chacun pour limiter leur prolifération en dehors de celui-ci. Un citoyen averti en vaut deux. Dans le but d'approfondir leurs connaissances, nos agents communaux vont prochainement participer à la formation dispensée par la Fédération Départementale des Groupements de Défense contre les Organismes Nuisibles (FDGDON). Vous trouverez de la documentation sur ces plantes dans votre mairie. N'hésitez pas à demander conseils à nos agents communaux et à leur signaler les plantes invasives implantées sur la commune.

Voir les photos de ces plantes en 4^{ème} de couverture

ETAT CIVIL

NAISSANCES

27 mai DESCHAMPS Norah Léonor - La Plagne
01 juin POUGET Thomas Paul - Ventaud
20 juillet AIT OUZEROUAL Ikrame - 30, avenue St Eloi
28 juillet FAURIE Baptiste Laurent - 32, avenue St Eloi
04 août MERLIN Eusébie Hélène Marie Delphine - 4 bis, rue des Vignes
15 août HAMDY Elyas - Lescure

MARIAGES

28 juin LALOY Lionel et BRIERE DE L'ISLE Hélène Sophie
13, rue de la République
12 juillet FRUGIER Romuald et ROUX Sophie - Les Petites Vignes
12 juillet SENCIER Christophe Marc-Antoine Alban et
PHENIX Valérie Françoise Denise - Les Belleres
31 juillet FOURMANOIR Christophe Frédéric et
GHISLAIN Corinne Claudine Patricia - Le Pré St Yrieix
22 août CHAMPAGNE DE LABRIOLLE Hervé Marc François et
MERLIN Véronique Marie Céline - 4, rue des Vignes
30 août EGALITE Antoine et BARRET Amandine Marie Claudette
Moulin de Combesse

DECES

03 juillet GAUDIERE Danièle épouse DEPEIX - Leygat
17 juillet DUCHES Marguerite veuve LE PETIT - 54, avenue St Eloi
25 juillet FRESSENGEAS Anne-Marie veuve DAVIEAU - Les Gallands
10 août GUILLARD Jean Théophile Louis - Leygat



Journée Défense et Citoyenneté

Depuis le 1^{er} janvier 1999, tous les jeunes français, garçons et filles, doivent se faire recenser à la mairie de leur domicile ou sur le site internet <http://www.mon-service-public.fr> en se créant un espace personnel.

Cette démarche doit s'effectuer le mois de votre seizième anniversaire et dans les trois mois suivants.

A l'issue de cette démarche, la mairie vous remettra une attestation de recensement que vous devez impérativement conserver dans l'attente de votre convocation à la Journée défense et citoyenneté (JDC).

Cette attestation vous sera réclamée, notamment, lors de l'inscription à la conduite accompagnée ou de tous examens et concours soumis au contrôle de l'autorité publique.

Pour toutes questions vous pouvez prendre contact avec le :

Centre du Service National - 88, rue du Pont Saint Martial - 87000 LIMOGES

Téléphone : 05.55.12.69.72 pour les départements 19 et 87

Email : csn-limoges.jdc.fct@intradef.gouv.fr

Site internet : <http://www.defense.gouv.fr> (rubrique JDC)

Inscription sur les listes électorales

Vous êtes nouveau sur la commune, pensez à vous inscrire sur les listes électorales avant le 31 décembre 2014.

Pour en savoir plus, consultez le site de la commune (page d'accueil) : www.solignac.fr

Enquête statistique sur le patrimoine des ménages



L'Insee réalise, entre le 6 octobre 2014 et le 31 janvier 2015, une enquête sur le patrimoine des ménages.

L'enquête a pour objectif de recueillir des informations sur la composition du patrimoine des ménages sous différentes formes : financière, immobilière, professionnelle ... Elle permet d'améliorer la connaissance des mécanismes de constitution et de transmission du patrimoine économique. Elle permet également des comparaisons internationales sur le patrimoine des ménages.

A Solignac, quelques ménages seront sollicités. Un enquêteur de l'Insee prendra contact avec certains d'entre vous pour les interroger. Il sera muni d'une carte officielle l'accréditant.

Nous vous remercions du bon accueil que vous lui réserverez.

Enquête sociologique

Que deviennent vos médicaments ?

**Aidez-nous à le savoir
en cliquant sur**

www.medicaments.oieau.fr
à partir du 1er Octobre 2014



**Enquête sur les perceptions des résidus médicamenteux dans les eaux,
menée dans le cadre du projet de recherche Européen NoPills,
par l'Université de Limoges en collaboration avec l'Office International de l'Eau**

Plus d'informations sur www.medicaments.oieau.fr



No pills in water

Dans le cadre du programme « NoPILLS » (No pills in water : pas de pilule ou médicaments dans l'eau), l'Université de Limoges au travers de son laboratoire GRESE et en collaboration avec l'Office International de l'Eau de Limoges, va mener à partir du 1er octobre 2014 des études sur la réduction à la source de l'émission de composés pharmaceutiques dans l'environnement. Cette étude permettra la mise en place de solutions pratiques et de conseils.

Nous sommes tous, à un moment ou à un autre de notre vie, consommateurs de produits pharmaceutiques. Nous rapportons nos stocks non utilisés de médicaments à la pharmacie mais que se passe-t-il pour les résidus médicamenteux évacués dans le réseau d'eau ? Vous êtes invités à participer à cette enquête...

Agenda des manifestations

En raison de la Toussaint, la foire mensuelle aura lieu le 8 novembre au lieu du 1^{er}.

1^{er} novembre : fête de l'huître organisée par l'Office de Tourisme

15 novembre : soirée couscous organisée par l'USSV (foot) à 20 h à la salle des fêtes

16 novembre : après-midi zumba organisée par Maza'Val à la salle des fêtes

6 décembre : marché de Noël sous chapiteaux au stade, de 8 h à 18 h,
organisé par l'association Maza'Val au profit des écoles

19 décembre : concert de Noël aux Chandelles avec Nemanja RADULOVICH et
les Trilles organisé par Renaissance de Solignac-Le Vigen à l'abbatiale

7 février 2015 : soirée belge organisée par le comité de jumelage à la salle des fêtes
à partir de 19 h 30

8 février 2015 : concert gratuit de la chorale La Ballade à 20 h 30 à la salle des fêtes



Avant la pêche, c'est la repêche...

La Briance, et ce n'est pas un fait nouveau, voit, au rythme des saisons, les arbres riverains envahir son lit et constituer des embâcles. Les branches offrent certes un bon refuge aux poissons et sont une aubaine pour les vendeurs d'articles de pêche mais font le désespoir des pêcheurs. Afin de résoudre ce problème, nous avons, d'un commun accord avec nos amis de l'AAPPMA "La Truite-Montmailler", fait procéder à leur enlèvement, sur le cours de la Briance, en amont de Chalusset et au Pont Rompu. Ce travail, réalisé par l'entreprise Ringaud de Boissac, a été accompli avec l'aide de quelques bénévoles de "Vienne-Briance" et de "La Truite-Montmailler". Il reste à espérer que cette opération ne soit pas à renouveler au printemps prochain.

Comme chaque année, nous avons organisé différents concours de pêche. Ainsi, fin juin, le concours jeunes pêcheurs qui se tenait en amont du Stade Raymond Breuil à Solignac, réunissait 19 jeunes. Dans la catégorie espoirs BARDET Coleen l'emportait avec 615 points devant MAINGUY Baptiste et AUTIER Benoît alors que pour les cadets, GAUTIER Benjamin se distinguait avec 2445 points devant VILALBA Clément et MERLE Matthieu.



Faute d'avoir à notre disposition, sur les berges de la Briance, un linéaire de rive suffisant pour organiser les concours "Adulte" et "Senior", nous avons été contraints de les délocaliser sur un étang privé à Pomaret, aimablement prêté par M. FAUCHER.

Le concours "Adulte", qui, avait débuté dans des conditions météorologiques défavorables, permit à M. RAMBY (Saint Léonard) de l'emporter avec 1319 points devant MM. BARRE et LANCELLE. Le concours "Senior" qui venait clôturer notre saison vit, sous un soleil radieux, la victoire de M. GUYONNAUD (Nexon) avec 1075 points devant MM. GAUDY et LACOUCHIE.

Il ne faut pas, pour autant, oublier les autres participants à ces deux manifestations que nous remercions pour leur présence. Mais la pêche ne se limitant pas uniquement au paiement d'une carte, nous convions toutes les bonnes volontés à nous rejoindre lors de notre assemblée générale qui se tiendra début janvier 2015.

Bientôt, un club de pétanque !

Un club de pétanque va être créé à Solignac d'ici à la fin de l'année.

Quel que soit votre âge, si vous avez envie de pratiquer cette activité de loisir ou de compétition où règnent bonne ambiance et convivialité, rejoignez-nous !

Une date reste à définir pour une réunion d'information en fonction des disponibilités de chacun.

Pour tout renseignement ou inscription, contactez Pascal
au 06 21 07 33 61 ou par mail : cassanais@gmail.com





Judo et Taïso

Situé entre Le Vigen et Solignac, le Judo Club Val de Brianç vous attend chaque semaine pour une pratique du judo et/ou du taïso.

Nous accueillons vos enfants, dès 4 ans, pour un éveil au sport avec des cours dits de «Baby judo».

Pas de limite d'âge au club : quel que soit votre âge, que vous ayez 5 ans, 12 ans ou 50 ans, que vous vouliez découvrir le « judo-loisirs » ou vous lancer de nouveaux défis, nous sommes là pour vous accueillir.

Il existe différents jours et créneaux horaires d'entraînement selon votre catégorie d'âge, donc forcément celui qui vous convient ! En plus, vous avez 3 séances gratuites pour essayer et vous décider.

Vous recherchez une activité sportive plus souple et vous avez plus de 15 ans ? Deux cours hebdomadaires de taïso vous sont proposés : activités physiques variées et ludiques, exercices cardio-respiratoires, amélioration de l'endurance, renforcement musculaire, assouplissements... dans une ambiance qui se veut détendue et conviviale.

Deux entraîneurs diplômés d'état se partagent les cours, pour près d'une centaine de licenciés : Sébastien est toujours là pour la 2ème saison, et Gaylor remplace désormais Arnaud parti pour d'autres challenges. Tous les deux vous attendent chaque semaine.

Les résultats montrent aujourd'hui le dynamisme du club : nos judokas sont une fois de plus montés, la saison dernière, sur les premières places des podiums, quelles que soient les catégories.

Un renseignement ? Venez nous voir sur place ou bien contactez-nous :
judoclubvaldebrianç@gmail.com

Présidence du club : Françoise Garnier au **06 22 89 73 47** et Pascal Floirat **06 71 74 84 70**



Cours de Yoga

Assouplissements, maîtrise de soi, détente, relaxation... Le yoga apporte équilibre et bien être.

Venez pratiquer ou découvrir, les lundis de 18h30 à 20h.



Cours d'Aïkido

L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et de tous âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser, techniquement, physiquement et mentalement, dans la bonne humeur. Et à Solignac, la bonne humeur règne sur les tatamis tous les lundis de 20h30 à 22h.

Dojo Val de Brianç - avenue St Eloi,
Renseignements : **05 55 04 13 52** ou sur place pour un cours de découverte.

Zumba avec Maza'Val

L'association de parents d'élèves Maza'Val organise un après-midi Zumba à la salle des fêtes de Solignac le dimanche 16 novembre :

- ➔ à 15 heures pour les enfants de 6 à 11 ans, 4 € avec goûter offert
- ➔ à 16 heures pour les ados et les adultes, 7€ avec boisson offerte
- ➔ buvette sur place



et n'oubliez pas le marché de Noël avec une vente de sapins le samedi 6 décembre au stade de Solignac.

Union Sportive Solignac Le Vigen

Le foot a repris à Solignac ! Les entraînements ont recommencé depuis début août pour la catégorie senior et à partir de fin août pour l'école de foot et les vétérans.

Les équipes seniors (soit 3 équipes) ont débuté leur championnat le week-end du 6-7 septembre. Les tours de Coupe ont aussi démarré, avec des déplacements en Corrèze pour l'équipe fanion. Les jeunes ont quant à eux repris la compétition mi-septembre.

Faute d'effectif suffisant, le club ne peut engager une équipe féminine en championnat.

Cependant les joueuses continuent à s'entraîner une fois par semaine et recherchent toujours de nouvelles coéquipières afin de pouvoir intégrer le championnat la saison prochaine !



Zoom sur les vétérans :

Ils ont repris le chemin des entraînements le 24 août dernier et sont heureux de se retrouver dans la bonne humeur après leur périple arcachonnais fin juin. Ils vont disputer une quinzaine de matchs cette saison.

Le groupe est composé de 21 joueurs âgés de 36 à 56 ans.

Les vétérans sont toujours heureux de pouvoir pratiquer leur sport dans la joie, la convivialité et la bonne humeur !

Repas du club :

L'USSV organise une soirée couscous le 15 novembre prochain à la salle des fêtes de Solignac. Venez partager un moment convivial en vous inscrivant auprès d'Ophélie FREISSEIX 06.89.90.34.74 / ophe-87@hotmail.fr

Toutes les personnes désireuses de s'investir dans l'association sont les bienvenues !

Pour nous joindre :

Site internet : <http://www.ussolignaclevigen.fr/>

Page facebook : <https://fr-fr.facebook.com/pages/Union-Sportive-Solignac-Le-Vigen/>

Tennis Club Val de Briance



Le Tennis Club Val de Briance fêtait cette année ses 20 ans. Le tournoi d'été a enregistré 50 inscriptions, soit 41 hommes et 9 femmes. Le succès était au rendez-vous avec 4 joueurs classés 15/1 et 2 classés 15.

Chez les dames, Eva Lemaire, 15/2, remporta l'édition 2014 face à Marilyse Bonnet, 30.

Chez les hommes, c'est François Deny, 15/3, qui remporta la finale face à David Bonnet (mari de Marylise) en 3 sets 2/6 - 6/1- 6/2...

Malgré un nombre important de tournois à la même période que le nôtre, nous avons retrouvé les fidèles ainsi que de nombreux étudiants d'autres départements.

Le cadre et les lots offerts font que les joueurs et joueuses se sentent bien dans ce tournoi.

Nous n'oublions pas de remercier les 2 municipalités, les commerçants sponsors de Solignac et du Vigen, et, bien évidemment, le bureau, les juges arbitres et les arbitres venus exceptionnellement pour les finales.

Rendez-vous l'année prochaine !

Jérémy DESCLOUS, président



Solignac en Limousin

Le LIONS CLUB SOLIGNAC EN LIMOUSIN est l'un des 1200 clubs Français du Lions Club International.

Les membres du LIONS CLUB sont tous des femmes et des hommes de bonne volonté, d'origines sociales diverses. Ils déploient un humanisme moderne et s'engagent activement au profit de la défense, de la liberté et aident leurs concitoyens malades, en difficulté ou victimes de catastrophes naturelles.

Le LIONS CLUB SOLIGNAC EN LIMOUSIN, composé aujourd'hui d'une quinzaine de membres, est né le 18 juin 1994. Il rayonne sur 5 communes autour de Solignac.

Les activités permettant de collecter des fonds ou simplement d'aider par le don de soi sont multiples :

- ➔ A Solignac, participation depuis 3 ans au vide-greniers et au marché de Noël.
- ➔ Un très important Loto doté de très beaux lots se déroule chaque année au mois de mai. Nos différentes manifestations nous permettent d'aider la recherche du cancer et de la leucémie des enfants et des adolescents,
- ➔ Nous apportons chaque année une participation financière à l'Hôpital de jour Alzheimer « Castel Marie » route de Nexon à Limoges,
- ➔ Nous contribuons à la lutte contre la cécité en collectant les lunettes usagées pour être recyclées,
- ➔ Les membres du Lions Club Solignac en Limousin et leurs amis sont mobilisés tous les ans dans le cadre du TELETHON à la Mairie de Limoges pour répondre au 3637. Ce sera le 6 et 7 décembre 2014.

Club-Service, le Lions Club se veut être un véritable partenaire dans la cité ! Alors, si vous voulez mieux connaître le Lions Club, nous sommes à votre écoute.

Sylvie CHAVANETTES

Présidente 2014-2015 Club Solignac en Limousin



croix-rouge française

La Croix-Rouge française est à la fois une association de 53 000 bénévoles engagés depuis 150 ans sur de nombreux fronts de la lutte contre la précarité et une entreprise à but non lucratif de services dans les champs sanitaire, social, médico-social et de la formation avec 18 000 salariés dans plus de 550 établissements.

Chaque année, la Croix-Rouge française aide plus d'un million de personnes en situation de précarité en France et participe à 76 projets dans 38 pays à l'international.

La Croix-Rouge française est bien présente à Solignac. L'unité locale de Solignac rayonne sur 80 communes du sud Haute-Vienne, sur les secteurs de Solignac, Pierre-Buffière, Nexon et Châlus.

Un container est à votre disposition au 16, rue François Perrin pour déposer les vêtements. Nous acceptons aussi tous les objets de cuisine et autres petits meubles dans le but de les redistribuer. Pour cela, une permanence est assurée **le mardi et le jeudi de 10 h à 12 h** dans le « petit chalet » rue François Perrin où ceux qui le désirent pourront faire un choix de vêtements.

Vous souhaitez faire un don à la Croix Rouge ?

Alors, prenez contact directement au 06 07 15 95 55, ou écrivez à : croix.rouge.solignac@free.fr

Enfin, nous recherchons des bénévoles sur l'ensemble de nos 80 communes. Si vous êtes intéressés, pour plus d'informations, appelez-nous au numéro ci-dessus. Venez nous aider... à aider !

Alain ROUFFY

Président Unité locale Solignac-Nexon-Châlus

Renaissance de Solignac-Le Vigen

L'été 2014 a été marqué par diverses manifestations :

- ➡ une exposition dans l'abbatiale « 632, déjà l'Europe avec des moines en chemin » évoquant la personnalité et retraçant le parcours de Saint Colomban, Saint Éloi et Saint Remacle et les liens étroits qu'ils ont établis avec d'autres lieux en Europe.
- ➡ l'accueil des participants au Congrès Archéologique de France
- ➡ une balade musicale dans Solignac dans le cadre du Festival 1001 Notes

Et la Balade contée :

Le vendredi 19 septembre, ce devait être une « balade contée dans le bourg de Solignac illuminé aux lampions ».

L'orage menaçant en a décidé autrement.

Qu'à cela ne tienne, la centaine de personnes présentes s'est rassemblée dans l'Abbatiale. Quelques lampions ont illuminé les marches et un cercle de chaises s'est formé autour du conteur Jean-François Vignaud et du groupe de musique traditionnelle Chabiran.

Dans un langage imagé, mêlant habilement le français et la langue limousine, Jean-François Vignaud a captivé l'assistance avec des contes dont l'histoire se déroule dans la nuit. Il a entraîné ses auditeurs dans la peur de la torse et des loups garous et lui a aussi fait partager des gnorles à l'humour décapant.

En alternance avec le conteur, le groupe Chabiran, devant un public conquis, a fait vibrer les sons du violon, de la chabrette, de la vielle et de l'accordéon diatonique.

Une bien belle soirée !

En projet pour la fin de l'année :

Le 19 décembre : 31^{ème} Concert de Noël aux Chandelles avec de nouveau Nemanja Radulovic et les Trilles



Chorale Cantabile Solignac-Le Vigen

Depuis 29 ans, la chorale Cantabile réunit une fois par semaine des choristes de Solignac, Le Vigen, Boisseuil, Limoges, Compreignac, Veyrac... Actuellement, plus de 35 inscrits se retrouvent le jeudi soir, à 20 heures à la salle des fêtes de Solignac, pour deux heures de répétition dirigée par Christelle Costa qui depuis six ans remplace Hugo Caupenne. Tous ceux qui aiment chanter, même s'ils n'ont jamais fait de solfège, sont les bienvenus.

Nos activités 2013-2014 :

- ➡ participation au Concert de Noël aux Chandelles
- ➡ 23 mars : concert à Compreignac
- ➡ 21 juin : participation à la Fête de la Musique à Saint-Yrieix-La-Perche
- ➡ 4 septembre : reprise des activités autour d'une soirée conviviale au Pont Rompu

Nos projets pour 2014-2015 :

Quelques concerts sont en prévision en association avec d'autres chorales (Meissac, Saint-Yrieix...) à des dates restant à fixer. La chorale est sollicitée pour participer au programme Verdi dans le cadre du Festival 1001 notes.

Section vocale La Ballade

Les amateurs de chanson française peuvent rejoindre la trentaine de membres de la section vocale de l'association Briance Loisirs qui se retrouvent les lundis soirs autour de Pierre à la salle des fêtes de Solignac de 19 h 45 à 21 h 30. La convivialité et la bonne humeur sont au rendez-vous.

Pour plus de renseignements, vous pouvez appeler au **05 55 48 97 22** ou **06 14 18 83 21**.

Office de Tourisme

Bilan de la saison touristique 2014

Avec un été particulièrement pluvieux, le Limousin, et Solignac, n'ont pas échappé à une mauvaise fréquentation touristique. Néanmoins, les mois d'avril et juin ont été plutôt bons, le mois de mai, avec ses trois ponts, a vu une hausse du nombre de ses touristes, ce qui a profité aux chambres d'hôtes et gîtes de la commune, ainsi qu'aux différents commerces.

Le mois de juillet a été plus difficile que les autres années et, depuis le 15 août, nous avons constaté une hausse progressive de touristes, avec une première semaine de septembre exceptionnelle.

Dans le même temps, les touristes d'Europe du nord, ont fait leur retour cette année avec une hausse de 15% par rapport à l'année dernière et Espagnols et Italiens sont de plus en plus nombreux depuis 3 ans maintenant.

Le mauvais temps n'a pas eu d'influence sur les visites commentées de l'église abbatiale, organisées en juillet et août le dimanche, le nombre de visiteurs ayant augmenté de plus de 13% par rapport à 2013.

Les touristes sont toujours aussi émerveillés par l'imposante abbatiale et le bourg, ils cherchent avant tout à découvrir les villages typiques de notre région et sont friands de marchés artisanaux et gastronomiques. Nous sommes heureux de constater que de plus en plus de Limousins aiment à parcourir leur région pendant leurs vacances ou leurs week-ends.

Nous tenons à souligner que les touristes ont particulièrement apprécié le fleurissement de la commune et la propreté des rues.

Paradoxalement, le vide-greniers a eu lieu le 7 septembre sous un soleil digne d'un mois d'août ! Gros succès, dans une ambiance chaleureuse et détendue. Grand merci aux habitants du bourg qui ont joué le jeu, malgré certaines contraintes dues à l'organisation d'un événement aussi important et toujours apprécié.

Il est bon de rappeler qu'il est strictement interdit d'exposer hors des limites fixées par l'arrêté municipal, sous peine de sanctions et, ce, pour la bonne marche de cette manifestation.

Prochaine rencontre: l'huître en fête à Solignac le samedi 1^{er} novembre, au stade de 9h à 17h30.

Claude Oyarsabal

Comité de jumelage

Du 21 au 25 août dernier une délégation de 14 Solignacois a eu la chance de séjourner chez nos jumeaux de Riba Roja d' Ebre, en Catalogne espagnole.

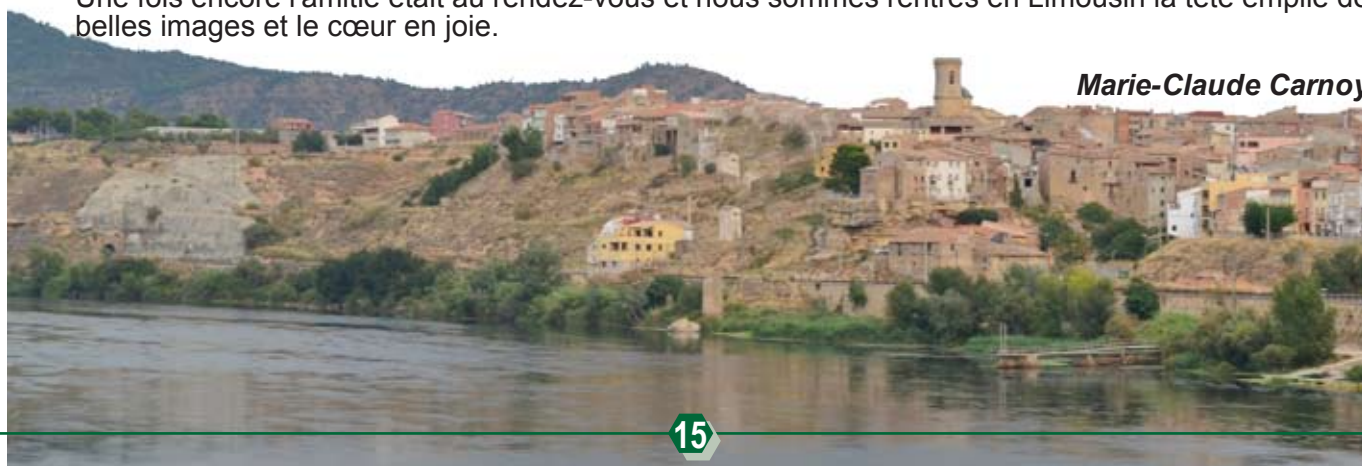
Nous avons vécu avec nos amis catalans les préparatifs et les deux premiers jours de leur semaine de fête annuelle, « Las Fiestas Majores » : décoration soignée des rues, processions en fanfare et costumes ouvragés sous l'oeil attentif de leurs « géants » bienveillants, démonstration de danse locale « la jota », bals, rassemblements traditionnels à l'église et à la salle des fêtes du village, ces moments forts ont ravi nos yeux et nos oreilles.

Ce bref séjour a été également l'occasion d'évoquer des projets d'échanges :

- ➔ Une classe virtuelle avec les enfants de Solignac et de Riba-Roja
- ➔ Un séjour de jeunes à Riba Roja organisé par Briançonnais Loisirs
- ➔ Une visite de nos amis catalans à Solignac en juillet 2015 à l'occasion de nos 10 ans de jumelage
- ➔ Un voyage chez nos amis belges du 26 au 30 août 2015

Une fois encore l'amitié était au rendez-vous et nous sommes rentrés en Limousin la tête emplie de belles images et le cœur en joie.

Marie-Claude Carnoy



Festival 1001 notes



La saison 2014 a permis au Festival, dans un contexte morose, de voir le nombre des spectateurs progresser et, ce, grâce à la programmation soignée d'Albin de la Tour et au dynamisme de l'équipe conduite par Jean-Jacques Chausse. A Solignac, la balade musicale proposée par Renaissance de Solignac séduit toujours, d'autant qu'elle précédait le concert « Tango ! » du quatuor Arranoa autour de Piazzola. Le 9 août, l'absence regrettée de Maria Joao Pires aura permis à un public médusé de découvrir le jeune pianiste Lukas Geniusas, révélation de cette saison. Chacune de ses apparitions est saluée par la critique à juste titre et on se souviendra longtemps de cette soirée Chopin.

La soirée de clôture, le 12 août, a, cette année encore, plébiscité la formule des deux concerts avec repas sur la place, proposés par Ludovic Lafarge. Nicolas Krauze avait composé, entouré des exceptionnels musiciens de l'Orchestre de la Nouvelle Europe, un programme éclectique qui s'est achevé dans la bonne humeur et l'enthousiasme d'un public nombreux et chaleureux.



En 2015, le Festival fêtera ses 10 ans avec une programmation digne de l'évènement !

Le Festival est désormais complété par une saison qui a débuté le 9 octobre. L'affiche était prestigieuse : Philippe Jaroussky, le quatuor Ebène et Jérôme Ducros !

Consultez le programme de la saison sur le site <http://www.festival1001notes.com/>

Marché de Producteurs de Pays

C'est le vendredi 5 septembre dernier, sous un superbe soleil, que certains auraient souhaité en juillet ou en août, qu'a pris fin la 14^{ème} saison des Marchés de Producteurs de Pays de Solignac. Le principe est inchangé depuis la création de cette association, 8 associations locales sont fédérées autour d'un même principe : vous permettre, un vendredi sur deux pendant la saison estivale, dès 17h, de venir faire votre marché et de déguster sur place les produits proposés jusqu'à minuit. Un chapiteau vient compléter les nombreuses tables disposées sur la place de la Briance, permettant ainsi de se mettre à l'abri lorsque la pluie menace. La buvette tenue par les associations joue son rôle convivial et central.

Autour des viandes de volailles, de mouton, de boeuf ou de cul noir, à côté des crêpes, des madeleines, du fromage et des frites, de nouveaux produits ont su trouver leur place pour votre plus grand plaisir : des glaces, des préparations à base de safran, des pâtés de pommes de terre, des crudités...

La fréquentation est en hausse, malgré une météo parfois un peu capricieuse. Un grand merci à tous ceux qui viennent apprécier cette ambiance chaleureuse des marchés et contribuer ainsi une nouvelle fois à la réussite de cette saison.

Rendez-vous en 2015 pour une nouvelle saison toujours aussi conviviale.

Pour toute question, contactez le président de l'association des marchés de producteurs de pays de Solignac : Bernard Carret au **06 87 18 02 92**.

Soupe potimarron et châtaignes

Une délicieuse soupe de saison, réconfortante et parfumée, parfaite quand la neige tombe à gros flocons ou quand il fait froid comme ce matin.

Il vous faut :

- ▶ 1 **potimarron** (petit)
- ▶ 1 litre de bouillon de volaille (reconstitué avec un cube)
- ▶ 200g de **châtaignes** blanchies
- ▶ 1 oignon
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▶ crème liquide (facultatif)



Épépinez le potimarron et coupez-le en dés. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon haché avec l'huile. Ajoutez le potimarron et faites revenir le tout 2 à 3 minutes en remuant. Arrosez avec le bouillon de volaille et laissez cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit fondant. Ajoutez les châtaignes et cuisez à nouveau 5 minutes. Mixez la soupe. Si vous aimez, ajoutez un peu de crème fraîche. Décorez avec du cerfeuil ou du persil.

Le truc en plus : vous pouvez servir cette soupe avec quelques graines de courges.

Rubrique santé

Les bienfaits du raisin

En été, nous sommes envahis de fruits en tout genre. De façon générale, ils sont tous bons pour la santé, entre autre parce qu'ils contiennent des fibres et des vitamines. Certains fruits sont aussi antioxydants. C'est le cas des fruits rouges, des agrumes et du raisin.

Le raisin est un fruit particulièrement intéressant.

Comme nous sommes dans la pleine saison, j'ai pensé que vous aimeriez savoir pourquoi.

Le raisin blanc

Son pouvoir antioxydant :

Le raisin est un bon antioxydant. Cela signifie qu'il aide à la reconstruction des cellules et aide à ralentir l'effet du vieillissement. C'est donc un fruit idéal pour rester jeune !

Tous les raisins ne se valent pas cependant. Vous trouverez plus d'antioxydant dans le raisin noir que dans le raisin blanc. Son index glycémique est bas.

Le raisin blanc contient plus de sucre que le raisin rouge, donc veillez à en consommer en moins grande quantité. Je sais, ce n'est pas toujours facile...

L'huile contenue dans ses pépins est bonne pour la santé.

Le raisin est également bon pour la peau.

Il contient du calcium, du potassium, du fer et du magnésium

Vous l'aurez compris, il serait dommage de passer à côté d'un tel fruit !

On peut très bien remplacer le raisin par du jus de raisin, à condition de ne pas boire la bouteille en une seule fois. Attention toutefois à vérifier les étiquettes. Privilégiez un jus de raisin sans sucre ajouté, ni eau, et pas à base de concentré.

Pour finir...

Profitez de la pleine saison du raisin pour faire le plein d'antioxydants ! Mais soyez raisonnable, une poignée de raisin par repas est suffisante !

Le coin des enfants



PLANTES INVASIVES



Renouées asiatiques

Balsamine de l'Himalaya

Buddleia

Raisin d'Amérique

Credit photographique: Alexandre Portheault

BUREAU DE DESSIN VALLE D. 05 55 70 32 84