



# Ô'FIL DE LA ROANNE

Le journal qui TISSE du Lien



Association loi 1901 - **Tourisme Info Services Vallée de la Roanne et son Espace de Vie Sociale**



Impression en sérigraphie des enfants de l'école de St-Nazaire

Et nous voici de retour avec ce 2<sup>ème</sup> numéro. Pour cet été, en plus de nos articles, nous vous proposons un dossier «spécial eau». Nous avons également ouvert notre agenda trimestriel à toutes les associations et à toutes personnes désirant proposer des animations. Nous espérons que vous y trouverez votre bonheur !

Pour les articles et photos merci à Dominique, Sylvie, Françoise, Gaëlle, Sandra, Olivier, Karen, Babeth, Emma, Claude et Aurélie.

Si vous aussi vous désirez participer à l'élaboration de ce journal, contactez-nous !

[redaction.tis@gmail.com](mailto:redaction.tis@gmail.com)

Association TIS Vallée de la Roanne  
30 rue de la Poste  
04.75.26.49.11



## SOMMAIRE

- P. 2.....Les transports dans la vallée
- P. 2.....Nouveaux locaux pour be nomade
- P. 2.....Naissance et mariage
- P. 2.....Une posturologue à pradelle
- P. 2.....Bien vivre ensemble
- P. 3.....Tout est eau, désert numérique se jette à L'eau
- P. 3.....Nos habitants ont du talent : olivier dit Skulte-faire, sculpteur à pennes-le-sec.
- P. 4.....Dossier special eau dans la vallée
- P. 5.....Conseil bien-etre
- P. 5.....Le millepertuis
- P. 5.....Recette /courgettes façon bolognaise crue
- P. 6.....Agenda
- P. 7.....Agenda et ouvertures restos et commerces

## LES TRANSPORTS DANS LA VALLÉE

La navette du mercredi et jeudi matin s'arrête pour les mois de juillet et août.

Mais d'autres solutions existent pour se déplacer :

### - LE SERVICE DE TRANSPORT À LA DEMANDE



#### ST NAZAIRE LE DÉSERT

› SAILLANS  
› CREST

MERCREDI ET VENDREDI	arrivée à	départ à
Saillans Centre	9h15	12h15
Crest Centre	9h30	12h

#### TARIFS\*

Aller simple	2,70€
Aller-retour	5,40€

GRATUIT pour les enfants de moins de 5 ans accompagnés d'un adulte

Réservation / annulation au moins 24h à l'avance

04 28 61 26 26

- **LE GROUPE WHATS APP CO-VOITURAGE** DU TIS Pour cela, rien de plus simple, demandez-nous de vous y inscrire, par mail, par téléphone ou directement au bureau du TIS :

04 75 26 49 11 - [tisvalleedelaroanne@gmail.com](mailto:tisvalleedelaroanne@gmail.com)

## UNE POSTUROLOGUE À PRADELLE

### MAIS QU'EST CE QUE LA POSTUROLOGIE ?

Le bilan postural cherche LES CAUSES des douleurs articulaires, des douleurs vertébrales, des tendinites, des vertiges, des migraines, des maux de tête, des difficultés scolaires, des fatigues chroniques...

En intervenant sur les responsables des défauts de posture, elle traite les causes et non les symptômes (mécanisme du pied, de l'œil, de la mâchoire, différents blocages, le principal étant le dysfonctionnement de l'atlas qui joue un rôle prépondérant).

Le dysfonctionnement de l'atlas est le premier blocage causatif d'une reprogrammation posturale. Il génère des contraintes et donc des douleurs. Il est d'ailleurs la première cause des migraines et céphalées.

Après 16 ans de recherche, de formations, d'études des techniques existantes, une méthode douce, sans MANIPULATION, expérimentée sur plus de 15 000 cas, permet de remettre en place définitivement cette première cervicale.

Babeth Bonny, posturologue, vous attend à Pradelle pour établir un bilan postural. N'hésitez pas à prendre rendez-vous au 06 85 02 57 24 - Moulin de Pradelle.

## NOUVEAUX LOCAUX POUR BE NOMADE



Les **locations de VTT à assistance Electrique** de BE NOMADE ont déménagé. Ils se trouvent dorénavant au camping de St-Nazaire.

- À partir du 15 juin : Ouverture le week-end, ou sur rdv le week-end et en semaine.

- À partir du 1<sup>er</sup> juillet : Ouverture avec permanence de 8h à 18h. Fermé le lundi ou sur rdv.

Possibilité de location en soirée avec retour le lendemain. Location demi-journée, journée, plusieurs jours ou semaine. Cédric : 06.59.19.09.35

## NAISSANCE

Elise est arrivée au foyer de Pauline et Maxime le 15 avril 2023 2.334 kg et 45 cm. Elise fait le bonheur de ses parents jeune couple établi depuis 4 ans à St Nazaire le Désert. Maxime originaire d'Aucelon fait parti de l'équipe du centre Routier et Pauline est bien connue des enfants puisque assistante à l'école de St-Nazaire.

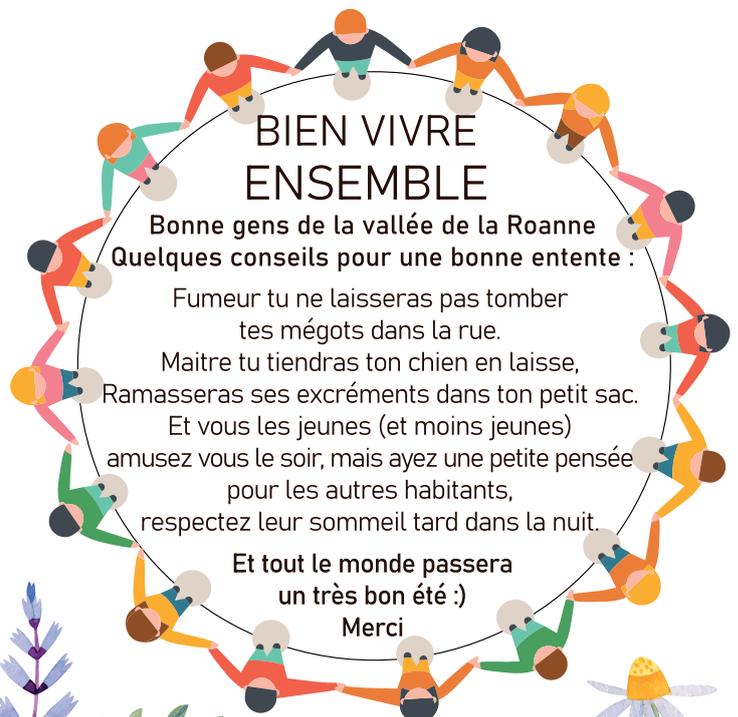


## MARIAGE



Emmanuelle Masini (du TIS) et Arnaud Deffontaines se sont unis le samedi 6 mai 2023 à la Mairie de St-Nazaire. Mais pour en faire profiter leurs ami-e-s et familles, les jeunes mariés avaient organisé le samedi 27 mai, une jolie réception au Comptoir de Philomène.

Merci à eux et vive les mariés !



## BIEN VIVRE ENSEMBLE

Bonne gens de la vallée de la Roanne  
Quelques conseils pour une bonne entente :

Fumeur tu ne laisseras pas tomber tes mégots dans la rue.

Maitre tu tiendras ton chien en laisse, Ramasseras ses excréments dans ton petit sac.

Et vous les jeunes (et moins jeunes) amusez vous le soir, mais ayez une petite pensée pour les autres habitants, respectez leur sommeil tard dans la nuit.

Et tout le monde passera un très bon été :)

Merci



## « TOUT EST EAU » DÉSERT NUMÉRIQUE SE JETTE À L'EAU !

Cette année, la thématique de l'eau et la pratique de la sérigraphie sont au cœur des actions d'éducation artistique et culturelle proposées par l'association Désert Numérique à ses jeunes publics.

Dans les écoles primaires de Saint-Nazaire-le-Désert en avril, et de Barsac en juin, les élèves étaient invités pendant 3 jours à expérimenter différentes techniques d'impression.

Le tampon, la typographie, l'impression à l'argile et la sérigraphie, pour réfléchir tous ensemble à la question de l'eau et de sa représentation. « TOUT EST EAU » est le titre que les élèves de Saint-Nazaire-le-Désert ont donné à leur grand dessin collectif, qu'ils ont imprimé en sérigraphie en quatre couleurs, et qui est exposé dans les locaux du TIS au cœur du village.

De janvier à mai, les collégiens et lycéens de l'Internat de la Cité scolaire du Diois ont participé librement à un atelier du soir, « EAU FORTE », décliné en 8 rencontres autour de la couleur de l'eau. Ils ont exploré le dessin intuitif et la sérigraphie « sauvage » à l'argile et au pinceau, et créé leurs propres couleurs. Une exposition a présenté les résultats de ce travail

collectif au CDI de la Cité scolaire, puis dans la galerie de la Médiathèque départementale Dois-Vercors à Die, en juin. Les petits comme les grands étaient accompagnés par le sérigraphe Yohann Puiselvert (atelier mobile code-b) et Karen Dermineur (Désert Numérique).

Infos et photos des ateliers : <http://desertnumerique.net/ateliers/>



Dessin collectif imprimé en sérigraphie par les élèves de la classe unique de St-Nazaire-le-Désert

## NOS HABITANTS ONT DU TALENT



**OLIVIER DIT SKULTE-FAIRE**, sculpteur à Pennes-le-Sec.

Au cœur du village de Pennes le Sec, on peut observer quelques œuvres de Skulte-faire qui sont devant la mairie et représentent deux moutons, et devant l'auberge un poisson et un « cerf-original ». Ces œuvres singulières sont des sculptures en métal, assemblées et soudées entre elles et réalisées avec des objets et des outils anciens. Afin de rencontrer l'artiste, il faut aller jusqu'à la ferme où vit Olivier. Et là, la magie opère, on se retrouve dans son atelier avec ses outils, établi, meuleuses et une quantité impressionnante de chaînes, de pièces agricoles et d'objets de toutes sortes en métal (anse de marmite, moule à gaufres, rambarde d'escalier, lit en fer).

Voilà 3 ans qu'Olivier a posé ses valises dans la Drôme et une dizaine d'années déjà qu'il a commencé à sculpter. A force de visiter les brocantes et vide-greniers, il a amassé des pièces et outils anciens et a commencé à les regarder sous un autre angle, en voulant leur donner une seconde vie.

Il dit lui-même : « ce serait dommage de voir disparaître tous ces objets, pourquoi ne pas les utiliser ? Cela me plait de leur donner une nouvelle vie et de rendre hommage à celui qui l'a réalisé puis à ceux qui s'en sont servi, et c'est reparti pour 50 à 100 ans pourquoi pas ! »

Parmi ses œuvres, on peut voir un coq, plusieurs oiseaux, un échassier, un papillon



sur une fleur, une abeille, un vautour, certaines ont des dimensions jusqu'à 2m et 1m de large.

Olivier est un amoureux de la nature qui l'inspire. L'originalité de ses œuvres tient dans la représentation des formes de l'animal tout en voyant au travers : cela donne des oiseaux dont le corps est fait

avec des pinces de forgerons, avec des ailes faites de parois de cuves et travaillées pour donner des formes aérées qui donnent le mouvement du vol.

Olivier nous raconte : « Le plus intéressant, c'est de donner la vie et l'émotion, c'est très allégé mais il faut trouver l'équilibre de la sculpture en jouant avec le poids des différentes pièces. J'ai la conviction qu'on peut arriver à créer et à réaliser des choses sans pour cela faire partie d'une élite culturelle, c'est une question d'envie. Il faut être manuel, et avoir envie de créer. Je suis doué pour faire de la ferraille ! Dans mon atelier, j'ai toute ma réserve de ferraille, des choses qu'on me donne ou que je récupère ; Dans chaque pièce, j'y vois quelque chose, et cela me donne l'inspiration pour créer, ce sont les objets qui me guident ».

Il ne vous reste plus qu'à faire un tour à Pennes-le-Sec pour une belle découverte et de plus, vous serez charmé par ce petit village !

« En faisant des brocantes, j'ai récupéré mes premiers outils anciens, puis acheté un poste à souder et une meuleuse et regardé pendant plusieurs jours pour voir comment je pouvais m'y prendre et puis j'ai réalisé ma première sculpture (qui ressemble à un lézard) qui fait 30 cm de long, puis je suis passé à des pièces de plus en plus grandes, tel le coq qui trône dans le jardin au milieu des herbes (fait avec des faux, des chaînes à vache, des cercles de métal) » Olivier

# L'EAU DANS LA VALLÉE DE LA ROANNE



Nous ne pouvons commencer ce dossier sur l'eau sans parler en premier lieu de notre belle rivière La Roanne, si chère à nos cœurs, et de ses affluents. C'est ainsi que je vais reprendre les écrits de Félix Mège, notre «historien de la vallée», pour vous présenter nos précieux cours d'eau.

«Etymologiquement, le nom de Roanne est issu d'une racine pré-latine signifiant simplement «eau». Son bassin versant a la forme d'un vaste entonnoir de 240 km<sup>2</sup>. Elle prend sa source tout au sud, à mi-pente du Mont Angele, sur la commune d'Arnayon à moins de 400m de Gumiane. Après un parcours d'environ 30 km, elle se jette dans la Drôme entre Aurel et Espenel. On notera que c'est une des rares rivières drômoises qui coule du sud vers le nord.

La Roanne reçoit plusieurs affluents d'importance variable, soit du nord au sud : le ruisseau de Betton qui arrive à

St-Benoit, le ruisseau de Bramevache qui arrive à Savel, la Courance qui passe aux Gleyzolles, l'Aucelon qui provient du réseau de l'Autonnière à Aucelon, la Brette qui vient de Volvent, la Pémia qui vient de la montagne de Couspeau, la Lance qui vient de Petit-Paris et arrive à St-Nazaire, et le ruisseau de la Grenette qui vient de Chalancon.

La Roanne est un «oued» extrêmement sensible aux précipitations atmosphériques, presque sèche en été, et pouvant grossir soudainement et violemment suite à de gros orages ; on peut citer plusieurs crues ayant emporté

des ponts. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, celles-ci furent d'autant plus catastrophiques que les versants avaient été déboisés. Les boisements de l'ONF du début du siècle, ont maintenant atténué la violence du ruissellement.

Par contre d'autres rivières comme l'Aucelon et la Brette, issues de résurgences, plus stables, montrent que la circulation souterraine des eaux est importante et offrent toujours une eau limpide. L'Aucelon sort à la grotte de l'Autonnière, avec son trop plein à la fontaine Clémence, la Brette est quelques fois grossie par les Trous Arnaud.»

## QUELQUES NOUVELLES DES RIVIÈRES

Les sécheresses et étiages sévères des dernières années nous prouvent à quel point cet or bleu peut venir à manquer et combien nos rivières de la vallée de la Roanne sont un patrimoine naturel à chérir. Aujourd'hui la gestion de l'eau est l'affaire de tous.

Les périodes de sécheresse et la baisse des eaux avec sa température qui augmente sont un moment délicat pour la faune aquatique. En effet la hausse de température de l'eau entraîne une baisse du taux d'oxygène dommageable pour la faune variée de nos cours d'eau. Sachons qu'à partir de 25 degrés dans l'eau les truites sont en difficulté.

Quelques attentions permettent de lutter contre ce phénomène : par exemple, **détruire en fin de journée les barrages réalisés pour la baignade** (quelques pierres suffisent) de manière à fluidifier l'écoulement de l'eau, favorisant sa réoxygénation... Amis baigneurs, merci de participer ainsi à prendre

soin de nos cours d'eau et des écosystèmes.

Amis pêcheurs, toujours les premiers à prendre soin du milieu halieutique, efforçons nous de pratiquer une pêche raisonnée et la plus respectueuse possible (hameçons sans ardillons recommandés), soyons raisonnables sur le nombre de captures, une truite relâchée pourra se reproduire à nouveau repeuplant ruisseaux et rivières. La vallée de la Roanne et ses affluents sont en gestion patrimoniale, aucun alevinage n'est réalisé. L'équilibre est fragile, préservons le !

A bientôt au bord de l'eau.

Olivier LAUDET, Président de l'AAPPMA la truite du Désert



## LES POINTS D'EAU DANS CHAQUE VILLAGE

Quand il fait chaud et que l'on parcourt routes et chemins, il est important de pouvoir trouver de l'eau pour s'hydrater. Voici donc quelques points d'eau potable dans nos villages. Malheureusement nous ne pouvons vous garantir que ceux-ci resteront accessibles tout l'été. Dans tous les cas, à pied, à vélo ou même en voiture, n'oubliez pas de prévoir suffisamment d'eau pour votre activité.

**Aucelon** : Lavabo dans les toilettes publiques, et point d'eau face à la mairie.

**Brette** : Hameau des Raynauds : Lavoir communal et toilettes publiques  
Ferme du Villard, avec l'autorisation des propriétaires.

**Chalancon** : Toilettes publiques et fontaine au centre du village.

**Pennes le sec** : Plusieurs point d'eau mais en cas de coupures, petit lavabo dans les toilettes publiques.

**Pradelle** : Le village, au lavoir.

**Rimon et Savel** : Sauf grande sécheresse, les fontaines du village de Rimon et du hameau de Savel

seront accessibles.

**Rochefourchat** : Pas de point d'eau.

**St-Benoit** : Devant la mairie et au centre du village (lavoir).

**St-Nazaire-le-Désert** : Plusieurs fontaines au village, mais en cas de coupures, la fontaine place du Broa reste accessible (robinet à ouvrir et à refermer au pied de la fontaine).

**Volvent** : Point d'eau du Col de Vache, à faible débit mais une eau bonne à boire. Il peut aussi ne pas couler à un moment de la journée seulement.

**Gumiane** : Point d'eau à côté de la Mairie.

## HISTOIRE DE LA VALLÉE par Claude Brès

La nuit du 30 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 1993, je me souviens de l'orage phénoménal qui s'est abattu sur la vallée de la Roanne ne faisant aucune victime heureusement mais provoquant d'énormes dégâts matériels.

A Saint-Benoît un élevage de volailles est dévasté, certains diront que l'on trouvait des carcasses de poulets accrochées dans le haut des arbres vers

Saillans, c'est dire que la Drôme était aussi sacrément montée... A Pradelle les berges de nombreux jolis champs furent emportés.

A Saint-Nazaire, vers 1h du matin je me trouve devant le Restaurant de la Poste (aujourd'hui Comptoir de Philomène) j'ai de l'eau jusqu'à la ceinture, la Roanne déborde et passe par-dessus le mur qui se trouve le long de la fontaine du Gaure.

## COMMENT SOMMES NOUS FOURNIS EN EAU ?

La commune de Saint-Nazaire-le-Désert est alimentée par la source des Alexis qui descend de la montagne de Couspeau sur la commune de Rochefourchat : la source haute à 1061 m d'alt. et la source basse à 1005 m d'alt qui se réunissent en un seul captage. De cette source, jaillissent en moyenne 700 m<sup>3</sup> d'eau par jour entre les mois de décembre et d'avril. Il y a une vingtaine d'années, c'était près de 1000 m<sup>3</sup> qui en sortaient.

Entre avril et octobre/novembre, la source donne en temps normal entre 250 et 300 m<sup>3</sup>/jour. L'été dernier, en raison de la période particulièrement sèche que nous avons connue, la source est descendue à moins de 200 m<sup>3</sup>/jour ce qui n'est pas habituel et même inquiétant.

## MAIS COMMENT ÇA MARCHE ?

L'eau captée est acheminée sur 6 kms de tuyaux jusqu'aux 2 réservoirs du village. Le plus important, dit réservoir de Chancel, contient 200 m<sup>3</sup> d'eau, et alimente 90% de la population. Le

second, dit réservoir de Chatusse, alimente les 10% restant et contient 90 m<sup>3</sup>. Le trop plein se déverse dans la Lance au niveau des arcades sur la route du Petit-Paris.

## ET SI L'EAU VIENT À MANQUER ?

A Saint-Nazaire, l'eau n'a encore jamais manqué. Lorsque le niveau baisse de manière importante, différentes mesures sont prises par la Municipalité parallèlement aux arrêtés de la Préfecture. Tout d'abord il s'agit de la fermeture des fontaines publiques, ensuite des actions de communication destinées à informer et sensibiliser la population. Le lavage des véhicules et le remplissage des piscines peuvent aussi être interdits. L'arrosage des jardins peut n'être autorisé qu'entre 23h30 et 6h du matin. Enfin, si le niveau de l'eau potable est critique, l'eau peut être coupée la nuit dans tout le village. Claude Laudet, 1er adjoint et chargé du réseau d'eau potable, vérifie très régulièrement le débit du captage et le niveau des réservoirs communaux.

## ET LA FACTURATION ?

Actuellement la facturation de l'eau de Saint-Nazaire-le-Désert est forfaitaire c'est-à-dire que toutes les maisons du village, principales ou secondaires, sont assujetties au même tarif de 110€/an pour l'eau potable et de 110€/an pour l'assainissement, sans compter les taxes reversées à l'Agence de l'eau. A compter de 2026 le système de facturation pourrait être modifié, la compétence de l'eau serait alors transférée à la Communauté des Communes du Diois. Chaque m<sup>3</sup> consommé au-delà d'un seuil non connu aujourd'hui serait comptabilisé comme dans la plupart des communes de France. Un avantage à ce nouveau mode de tarification : chacun s'acquittera de sa consommation réelle. Ce changement devrait permettre une prise de conscience de chacun sur la quantité d'eau qu'il utilise. La commune de Saint Nazaire le Désert souhaiterait conserver la gestion de l'eau pour les réparations et interventions rapides bien maîtrisées localement. Des négociations seront engagées dans un avenir proche.

## QUELQUES RECOMMANDATIONS

Comme on l'espère, les habitants de Saint-Nazaire sont au fait de la problématique de l'eau. Il n'est toutefois pas inutile de rappeler que si les jardins ne sont pas aussi verts que souhaités ou les tomates moins grosses qu'espérées, ce n'est pas si grave que ça.

Hormis les habitants, il est des gens qu'il faut sensibiliser, ce sont ceux qui viennent ici pour quelques jours ou pour

l'été. Il n'est pas toujours facile lorsqu'on est en vacances d'avoir conscience de cette question.

Alors, que vous accueilliez de la famille, des amis ou des locataires, dans le cadre d'une activité professionnelle ou non, alertez-les sur ce sujet.

A chacun d'entre nous de réaliser la chance que nous avons de profiter d'une eau de source non traitée mais non inépuisable.

*Si vous souhaitez en apprendre plus sur ce sujet, nous vous conseillons la lecture et l'écoute de l'hydrologue Emma Haziza et notamment l'émission diffusée sur France Inter le 12/05/2023 à 18h. C'est passionnant.*

## UN PEU D'HISTOIRE MAINTENANT. 4 sources ont alimenté Saint-Nazaire

### - En 1815, la source de l'Ubac.

Les habitants allaient y récupérer à pied l'eau dont ils avaient besoin. Il n'existait pas de réseau d'eau.

### - En 1913, la source du Pêchier.

Le réseau d'eau se construit dans le village. Les fontaines

voient le jour et la plupart des maisons possèdent un point d'eau.

### - En 1968, la source du Coucouri.

### - En 1996, la source de Couspeau, quartier des Alexis.

*Les jardins sous le village forment un lac, l'eau inonde les caves du restaurant et ressort par le grand portail qui donne accès à la cour intérieure et que nous avons grand ouvert pour faciliter son passage.*

*La place de l'église est en partie emportée, la rivière passe juste au-dessus du tablier du pont du chenevier, pont métallique qui a été refait depuis et qui se trouvait environ 80 cm plus bas. La place devant l'épicerie ressemble aussi à un lac.*

*Et comme les malheurs volent parfois en escadrille, une crue moins spectaculaire*

*mais encore plus dévastatrice surviendra le 7 janvier 1994. Il pleut fort durant une semaine, la Roanne est très grosse, elle finit d'emporter les berges qui ont été fortement fragilisées fin septembre, sur Saint Nazaire les dégâts sont estimés à 1700000 francs. La solidarité départementale fera que nous n'aurons que 10% à notre charge ce qui est déjà énorme pour notre commune.*

*Les seuils que nous pouvons voir aujourd'hui sous le pont de l'église datent de cette époque, réalisés par l'entreprise Liotard, le système est durable*

*et très intéressant pour les questions environnementales de la rivière. Les enrochements qui soutiennent les berges ont permis également de reconstituer la place de l'église. Ces enrochements quelque peu décriés à l'époque font aujourd'hui partie du paysage, on ne les remarque plus et les deux platanes plantés en 1995 rive gauche pour parfaire la réhabilitation de la place de l'église font désormais le bonheur des boulistes ou des adeptes de la buvette les jours de fête. Comme quoi les mauvais moments sont parfois gage de jours meilleurs.*

## UN BOL D'EAU CHAUDE POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Tout comme les océans représentent 70% de la surface de notre planète, l'eau constitue 70 % de notre masse corporelle. Cette proportion évolue avec l'âge passant de 95% pour un embryon de 3 jours à 50% pour une personne âgée. L'eau de votre corps est votre meilleur atout santé pour optimiser le fonctionnement de votre organisme : transport de l'oxygène et des nutriments vers vos cellules, régulation de votre température, évacuations des déchets, irrigation de vos tissus et organes... Chaque jour, vous évacuez 2.5 litres par les urines, les selles, la transpiration mais aussi par la respiration. Pensez donc à vous hydrater suffisamment en été mais aussi toute

l'année ! Boire un bol d'eau chaude, le matin à jeun permet d'activer votre métabolisme en douceur, notamment les intestins avec le nettoyage des toxines. Si vous avez souvent froid, buvez le plus chaud possible (65°C)... sans vous brûler. A contrario, si vous avez tendance à avoir chaud, laissez tiédir votre bol. Il est très bénéfique de boire chaud, surtout en été car cela évite des écarts de température trop importants à votre corps. Pour une bonne journée, après votre bol d'eau chaude, pensez donc à boire 1.5 litre d'eau pure et 1 litre de thé vert aux vertus antioxydantes ou de tisanes de nos montagnes. A VOTRE SANTE !

FOCUS de Sandra Mathieu, «La cueillette de Sandra»

### « LE MILLEPERTUIS » ou HYPERICUM PERFORATUM

Je suis une herbe du solstice, en lien avec le soleil. Vous m'observez dans les terrains secs, incultes, ensoleillés. Je suis considérée comme une éveilleuse de lumière intérieure. En grec, je signifie «plus qu'un esprit» et le mot latin «perforatum» veut dire «mille trous». Mes fleurs jaunes éclosent un jour et sont fanées le lendemain et les pétales flétris deviennent couleur rouille. Elles se regroupent en grappe au sommet des rameaux avec des pistils très grands. Elles ont le pouvoir de rendre l'épiderme de celui qui me consomme excessivement sensible à la lumière solaire. Quant à mes feuilles, elles sont ovales, plutôt petites. Une particularité cependant et qui n'est pas des moindres, si vous en présentez une face au soleil, vous pouvez apercevoir qu'elle semble transpercée d'innombrables trous, appelés aussi pertuis... qui sont en fait des petites glandes chargées d'huile essentielle et donc voici d'où je tiens mon nom ! Mon huile est de couleur rouge, ce qui naturellement selon la théorie des signatures fait le rapprochement et voit en moi le remède miracle pour soigner les troubles circulatoires, les plaies ouvertes...

A quoi suis-je utile me direz-vous ? On m'a utilisé d'abord en applications pour le traitement des plaies, des brûlures, pour ouvrir l'appétit, faciliter

la digestion.

Ensuite, on a trouvé que j'avais une action bénéfique dans les dépressions légères.

Depuis peu, grâce à des études cliniques où l'on met en évidence des composés actifs, les xanthonés, l'hypericine et l'hyperforine, elles montrent que j'ai un effet stimulant sur le système nerveux, pour soulager les petites chutes passagères de l'humeur, baisse de moral, manque de contrôle émotionnel, difficultés de sommeil.

J'aurais un potentiel pour agir sur les virus comme l'herpès, l'hépatite B, les virus grippaux. Je peux calmer les muqueuses enflammées, surtout celles des voies respiratoires.

Je dissous les tensions du plexus solaire, contribuant à plus de clarté.

J'ai une action purifiante au niveau digestif dans le cas de douleurs abdominales, de contraction des muscles.

J'aide à cicatriser et à régénérer la peau pour des plaies légères, des brûlures genre coups de soleil, le teint terne, des peaux sensibles, gercées.

Je lutte contre les infections de la peau, des muqueuses tout en permettant aux tissus vivants de se resserrer, ce qui peut ralentir la formation des rides.

Je combats les inflammations lors de douleurs musculaires, articulaires, dorsales.



On m'utilise sur la peau en faisant tremper mes fleurs et feuilles dans de l'huile et on applique en massage, mon huile rouge ! On peut aussi m'utiliser en hydrolat, quand on a distillé tout mon être, ce qui sert à la nettoyer. Pour boire, me faire infuser dans de l'eau très chaude quelques minutes et parfois en liqueur.

Cependant, **attention à moi**, comme vous avez pu le constater, mes super pouvoirs sont à utiliser avec prudence. Si vous prenez un traitement comme un contraceptif oral, contre le cancer, certains utilisés contre le VIH, en psychiatrie... Ce n'est pas pour vous pour l'instant !

**Je suis photo sensibilisante donc pas d'exposition au soleil lorsque l'on m'utilise.**

Un doute, voyez avec votre médecin, pharmacien, naturopathe...

A bientôt au détour d'une rencontre et prenez le temps de m'observer et de me connaître !

## RECETTE COURGETTES FAÇON BOLOGNAISE CRUE

Avec ses 83% d'eau, la courgette crue est riche en micronutriments, notamment les vitamines C, B9, B2, B6 et potassium et Manganèse. A consommer sans modération... Bon appétit !



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 3 poignées de noisettes concassées
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de tomates séchées
- 3 tomates fraîches
- 2 à 4 gousses d'ail selon votre goût
- 1 demi oignon
- 1 bouquet de basilic, de mélisse, ou autres plantes à votre goût
- Sel
- 4 courgettes

Mixez le tout (sauf les courgettes) au blender ou au mixeur à soupe.

Avec un économe, réalisez des tagliatelles de courgettes crues ou passez les courgettes dans une machine à spaghettis.

NB : Vous pouvez imaginer votre bolognaise maison en agrémentant avec du poivron, des épices, etc.

Cette délicieuse sauce fera également une délicieuse tartinade sur des toasts avec du bon pain de notre paysanne boulangère Cécile. Pour cette préparation, mettez seulement une tomate dans votre sauce.

# AGENDA

## JUIN

SAMEDI  
24

### JOYEUX ANNIVERSAIRE EPIBOUL !!

Venez fêter les 5 ans d'Epiboul et l'inauguration de la P'tite Boutik. Verre de l'amitié et dégustation de produits locaux.

À St-Nazaire sur la place du Chenevier devant Epiboul à partir de 18h.

LUNDI  
26

### CONCERT CHORALE

Venez écouter «Les voix du Désert» la chorale de St-Nazaire. 20h à l'église de St-Nazaire.

## JUILLET

MARDI  
11

### LES FRÈRES PARISH (hip hop electro)

+ **Djset Le Son du Désert**  
De 19h à 1h / Participation Libre - Repas partagé - Buvette sur place - **Jardin des Echarenes à St-Nazaire.**

MERCREDI  
12

### LA LAVANDE DE A À Z

**Balade - Récolte - Atelier distillation**  
Présentation d'Eddy Reynaud sur la lavande et ses différentes variétés. Récolte sur son champ. Puis distillation avec Sandra Mathieu. Chaque famille repart avec son flacon d'eau florale. **RDV 9h15 pour covoiturage Pl. du Chenevier à Saint-Nazaire OU 9h30 à la ferme du Villard à Brette.** Prévoir chaussures de marche, une gourde et un pique-nique. Tarifs : 20 € non adhérents, 15 € pour les adhérents, 10 € enfants. Organisé par le TIS.

## JUILLET

VENDREDI  
14

### BAL DES POMPIERS

Après-midi : concours de Pétanque - Le soir : Méchoui - Buvette **Place de l'église à St-Nazaire.**

LUNDI  
17

### BALADE PERCEPTIVE AU SOLEIL LEVANT

12€/pers. Places limitées. Infos et résa (obligatoire) Gaelle Faye Naturopathe : 06-61-20-46-40  
**À Saint-Nazaire (départ 5h30)**

MARDI  
18

### FLYING ORKESTAR (rock balkan)

+ **DJ Little Tune**  
De 19h à 1h / Participation Libre - Repas partagé - Buvette sur place  
**Jardin des Echarenes à Saint-Nazaire.**

MARDI  
25

### LE RÉPARATEUR (punk rock)

+ **Djset La Scandaleuse**  
De 19h à 1h / Participation Libre - Repas partagé - Buvette sur place  
**Jardin des Echarenes à Saint-Nazaire.**

DIMANCHE  
30

### BALADE PERCEPTIVE AU CLAIR DE LUNE

12€/pers, 6€/enfants dès 7 ans. Places limitées. Infos et résa (obligatoire) Gaelle Faye Naturopathe : 06-61-20-46-40  
**À Saint-Nazaire (départ 21h30)**

## AOÛT

MARDI  
1<sup>ER</sup>

### FALIBA

(world afro-beat)  
+ **Djset Le Son du Désert**  
De 19h à 1h / Participation Libre - Repas partagé - Buvette sur place  
**Jardin des Echarenes à Saint-Nazaire.**

MERCREDI  
2

### ATELIER BAUME AUX PLANTES

Venez fabriquer votre baume avec Charline de «Orion Fleur de carotte» 15€/pers. - Réservation obligatoire au TIS.  
**À la s. d. fêtes de Saint-Nazaire.**

MERCREDI  
2

### BALADE PERCEPTIVE AU CLAIR DE LUNE

12€/pers. Places limitées. Infos et résa (obligatoire) Gaelle Faye Naturopathe : 06-61-20-46-40  
**À Saint-Nazaire (départ 22h30)**

DIMANCHE  
6

### BALADE PERCEPTIVE AU SOLEIL LEVANT

12€/pers. Places limitées. Infos et résa (obligatoire) Gaelle Faye Naturopathe : 06-61-20-46-40  
**À Saint-Nazaire (départ 6h).**

DIMANCHE  
6

### VIDE-GRENIER

8h - 17h - Organisé par le TIS. Buvette.  
**À Saint-Nazaire.**

MARDI  
8

### SPECTACLE :

**LES COLPORTEURS DE RÊVE**  
+ **ELINA JONES (soul)**  
+ **Djset Le Son du Désert**  
De 19h à 1h / Participation Libre - Repas partagé - Buvette sur place  
**Jardin des Echarenes à Saint-Nazaire.**

LUNDI  
14

### MARCHÉ DE PRODUCTEURS

à la ferme Brette-Vieille de 16h à 20h **à Brette.**

MARDI  
15

### SPECTACLE :

**FIL BUSTIÈRE (CIE RUMBAM)**  
+ **IZADORÄ + ARÖKEM**  
(electro world)  
+ **Djset Le Son du Désert**  
De 19h à 1h / Participation Libre - Repas partagé - Buvette sur place  
**Jardin des Echarenes à Saint-Nazaire.**

# AGENDA

## AOÛT

### VOGUE DU DÉSERT

A Saint-Nazaire-le-Désert

VENDREDI  
18

17 H : **Pétanque** en doublette  
19 H : **Soirée BBQ**  
22 H : **Bal**  
avec The Song Family

SAMEDI  
19

10H : **Aubades**  
12 H : **Burgers**  
(place de la vogue)  
14H : **Pétanque** en doublette  
17 H : **Tournoi de Foot**  
19H30 : **BBQ**  
20 H : **Tirage de la tombola**  
21 H : **Retraite aux flambeaux**  
22 H : **Bal**  
avec The Song Family

DIMANCHE  
20

10H30 : **Jeux pour enfants**  
14 H : **Pétanque** en tripléte  
19 H : **Repas traiteur**  
(sur réservation)  
« **Le couscous du Désert** »  
19H30 : **BBQ**  
20 H : **Bal Musette**  
21H30 : **Soirée animée par le DJ de la Roanne active**

LUNDI  
21

CONCOURS DE LONGUE  
organisé par Le Comptoir  
de Philomène

## AOÛT

JEUDI  
31

VOYAGE OLFACTIF ET  
SONORE DE PLEINE LUNE  
12€/pers. Places limitées.  
Infos et résa (obligatoire)  
Gaelle Faye Naturopathe :  
06-61-20-46-40  
**À Saint-Nazaire (départ 21h)**

## SEPTEMBRE

SAMEDI  
16

JOURNÉES EUROPÉENNES  
DU PATRIMOINE  
"Patrimoine vivant"  
et "Patrimoine du sport"  
Un programme est en cours  
de création.

SAMEDI  
16

EXPOSITION PHOTOS  
Exposition des photos  
du concours organisé  
par le TIS, sur le thème  
«Les habitants dans leur  
vallée.»  
**Église de Pradelle**  
(horaires à venir)

DIMANCHE  
17

JOURNÉES EUROPÉENNES  
DU PATRIMOINE  
"Patrimoine vivant"  
et "Patrimoine du sport"  
Un programme est en cours  
de création.

## SEPTEMBRE

DIMANCHE  
17

EXPOSITION PHOTOS  
Exposition des photos  
du concours organisé  
par le TIS, sur le thème  
«Les habitants dans leur  
vallée.»  
**Église de Pradelle**  
(horaires à venir)

### CONCOURS PHOTOS 2023

Du 1<sup>er</sup> février au 31 août  
«**LES HABITANTS DANS LEUR VALLÉE**»  
Règlement sur [www.valleedelaroanne.fr](http://www.valleedelaroanne.fr)

### Commerce

#### SAINT-NAZAIRE-LE-DÉSERT

##### Épicerie Epiboul

Juin : ouvert tous les matins de 8h à 12h30. Juillet août : de 8h à 12h30 et de 16h à 19h, tous les jours (même les jours fériés) du lundi au samedi et le dimanche de 8h à 12h30.

##### Blache Provence Senteurs

Juin : ouvert le samedi de 10h30 à 18h30. Juillet août : ouvert tous les jours, sauf dimanche de 10h30 à 18h30

##### P'tite Boutik

Vacances scolaires : ouvert tous les jours sauf le lundi matin, de 10h à 13h et de 16h30 à 19h30. Hors vacances, se renseigner : 06.30.11.41.48

#### GUMIANE

##### Bar Tabac du Mont Angèle

ouvert de 11h à 23h tous les jours sauf le dimanche.

### restaurants

#### BRETTE

Ferme Auberge à la Ferme du Villard  
« **Au bonheur du jour** »  
ouvert le soir uniquement - sur réservation.  
06.85.15.88.26

#### PENNES-LE-SEC

##### Auberge le Domaniel

De juin à septembre, ouvert tous les jours midi et soir  
sauf le lundi midi - 06.14.59.76.46

#### SAINT-NAZAIRE-LE-DÉSERT

**Auberge du Désert** - Ouvert midi et soir sur réservation  
04.75.27.51.43

**Le Comptoir de Philomène** - Ouvert Juin : 10 à 14h et 18h à 21h  
Juillet / août : ouvert à partir de 10h  
Service à table de 12h à 15h et de 19h à 21h.

#### Le Comptoir de Philomène

L'après-midi vente de glaces et de gaufres - 04.75.26.70.41

**Le Snack du Camping** - Ouvert juillet - août de 9h à 21h tous les jours - 07.86.89.00.09

#### PRADELLE

**Le P'tit Restô** - Ouvert tous les samedis jusqu'à fin juin, ensuite tous les jours sauf le mardi jusqu'à fin août. Puis les samedis jusqu'à fin septembre.  
06.80.93.68.07 / 06.85.02.57.24

#### ST-BENOIT-EN-DIOIS

**Le Balcon de la Roanne** - Ouvert du mercredi au samedi de 10h à 22h et le dimanche de 10h à 18h.  
Midi et soir sur réservation.  
04.75.21.46.04