

# 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**



Le TIS crée du lien !

**UNE ANNÉE DÉJÀ S'EST ÉCOULÉE APRÈS LE NUMÉRO 0  
ÉDITÉ EN JANVIER 2022.  
LA NOUVELLE ÉQUIPE BÉNÉVOLE DU TIS SE MET EN PLACE  
DEPUIS L'ÉTÉ ET EST HEUREUSE DE PUBLIER LE N°1 !  
UNE JOIE POUR NOUS DE POUVOIR COMMUNIQUER SUR NOTRE  
VALLÉE ET NOS VILLAGES ! PROCHAIN NUMÉRO EN JUIN !**

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER POUR NOUS COMMUNIQUER  
DES ÉVÉNEMENTS, DES HISTOIRES, AFIN DE METTRE EN  
LUMIÈRE L'HISTOIRE DE NOS VILLAGES. NOUS SOMMES  
OUVERTS À TOUTES LES SUGGESTIONS AFIN D'ENRICHIR LE  
PETIT JOURNAL.**

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

**NOUS REMERCIONS TOUTES LES PERSONNES AYANT  
CONTRIBUÉ À LA RÉDACTION DES ARTICLES, DESSINS  
ET PHOTOS.**



## La classe en Afrique

Azelie déteste les ovistitis.  
Elyah et Mila aiment les boas.  
Mateo adore les chameaux.



Simcha et Faroa se sont fait manger par un cobra.  
Cristina danse, sur un léopard, la Macarena.  
Horace mange des ananas.  
Nathan voudrait voir un éléphant.

Nino pêche un croco dans l'eau.  
Auxane rit avec des ânes dans la savane.  
Ilyam glisse sur une peau de banane et atterrit dans la  
gueule de l'hippopotame.

Mélisse préfère les poissons qui glissent.  
Louna galope sur un zèbre qui raffole du chocolat.

Nans s'accroche sur un singe qui se balance.  
Jules a vu une mule.  
Elios n'a pas peur des rhinocéros.  
Et Lilly rêve d'être un guépard de nuit.



## Les écoliers de St Nazaire le Désert.

*Merci aux enfants de l'école de St-Nazaire pour leur très joli poème  
sur le thème de l'Afrique !*

## SOMMAIRE

- P. 2 **DU NOUVEAU DANS LA VALLÉE !**  
Un centre de soins pour animaux sauvages  
s'installe à Chalancon
- P. 2 **EPIBOUL : 5 ans déjà !**
- P. 2 **NOUVEAUX LOCAUX** pour les P'tits du Désert
- P. 2 **Un OSTÉOPATHE** à St-Nazaire
- P. 3 **NOS HABITANTS ONT DU TALENT :** Perrine SERVANT
- P. 3 **RECETTE :** Navarin d'agneau
- P. 4 **HISTOIRE DE LA VALLÉE :** Neige d'avril !
- P. 4 **FOCUS SUR :** La Primevère Officinale
- P. 4 **CONSEIL BIEN-ÊTRE :** Renforcez votre système  
immunitaire grâce à la cohérence cardiaque

## DU NOUVEAU DANS LA VALLÉE !

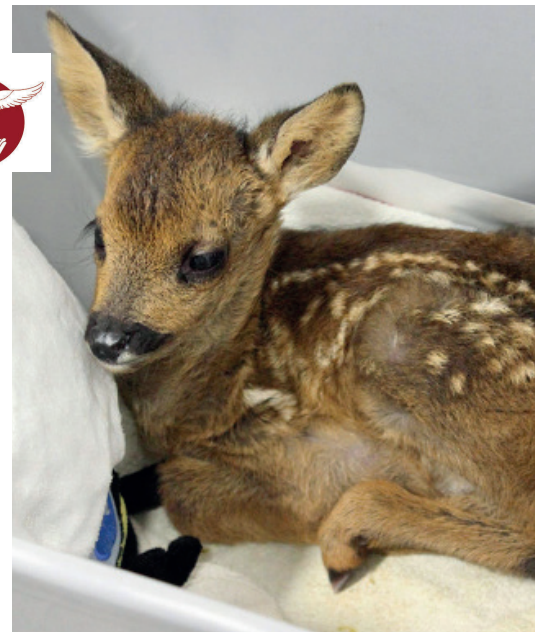


CHALANCON

« L'hirondelle », centre de soins pour animaux sauvages basé dans la région lyonnaise installe un nouveau centre à Chalancon. Ce centre a pour vocation de recueillir des oiseaux et mammifères sauvages, de les soigner puis de les relâcher dans leur environnement naturel. Le site de Chalancon se compose de bâtis qui vont servir pour les soins des animaux, le logement et la formation des équipes locales, et de 140 hectares de terrain à sécuriser. L'ouverture est prévue en mars !

L'association fonctionne grâce à des dons, n'hésitez pas à consulter le site : [www.hirondelle.ovh](http://www.hirondelle.ovh), et aussi pour apporter votre aide pour la rénovation des locaux : [contact@hirondelle.ovh](mailto:contact@hirondelle.ovh), pour y travailler car une équipe locale va être formée sur place dans les semaines à venir : [recrutement@hirondelle.ovh](mailto:recrutement@hirondelle.ovh)

Une belle initiative à encourager et un projet d'envergure à soutenir pour le bien être de la faune sauvage !



PRANFI F

## JOYEUX ANNIVERSAIRE L'ÉPIBOUL !

ST-NAZAIRE

« Notre épicerie retrace une aventure avant tout collective et riche en rebondissements. L'Épiboul est née de son titre d'« EPICerie-BOULangerie » héritée de plusieurs générations de couples où Monsieur, boulanger, faisait vivre le fournil tôt dans la nuit pendant que Madame tenait la boutique pendant la journée. Un jour de décembre 2016, nous avons rassemblé habitants et producteurs à la mairie de St Nazaire pour envisager une reprise collective de l'épicerie alors en vente. S'en est suivie une enquête dont la restitution a démontré l'intérêt d'une large majorité des répondants pour une épicerie collective. Une succession de réunions menées par des habitants a permis le lancement de l'Association des Amis de l'Épicerie et 10.000€ de dons venant de villageois, de résidents secondaires et de visiteurs occasionnels (plus de 100 adhérents) ont été récoltés pour la création d'une société (SAS). La SAS Épiboul est née en mai 2018 avec 22 associés ! Son

ouverture fut permise grâce au soutien de nombreux bénévoles et à l'énergie de Josette qui en fut la présidente et gérante jusqu'à décembre 2021. Aussi, c'est grâce aux achats de tous qui, été comme hiver, y viennent faire leurs courses que l'on peut se vanter d'être une petite entreprise à l'équilibre financier. L'Épiboul emploie 3 salariées, Celia, Fanny et Cyndie, à l'année, ainsi que des emplois ponctuels en saison. De plus, l'épicerie doit son succès à sa gamme de plus de 2000 produits, allant de la grande distribution aux produits locaux et bios répondant aux besoins de chacun. Comme elle fonctionne grâce à l'implication de bénévoles et une gestion toujours collective de son fonctionnement, n'hésitez pas à nous faire part de vos envies et de vos idées pour l'améliorer. **Pour fêter ces 5 ans, nous projetons une petite fête le 24 juin prochain, vous y êtes bien sûr toutes et tous les bienvenus !» Cécile, Cedrique et Celia pour le bureau d'Épiboul.**



## NOUVEAUX LOCAUX POUR LES P'TITS DU DÉSERT

La nouvelle crèche de Saint Nazaire le Désert a ouvert ses portes aux petits depuis le 20 février. Camille la directrice, Magali, Clara et Kelly prennent possession de locaux plus spacieux et adaptés aux tout-petits qui vont pouvoir s'épanouir et profiter également d'un jardin ! Enfants, salariées et parents sont très heureux de ce changement tant attendu ! Bientôt l'inauguration !



## DES CONSULTATIONS D'OSTÉOPATHIE

Vincent Durif Osteopathe D.O installé à Bourdeaux vous reçoit à Saint-Nazaire-le-Désert dans le cabinet situé au Comptoir de Philomène. Il n'y a pas de permanence régulière pour le moment, mais vous pouvez le contacter au 06.12.57.85.84 pour fixer un rendez-vous. A savoir également, pour les personnes ne pouvant se déplacer, il peut venir à domicile.



# NOS HABITANTS ONT DU TALENT

**PERRINE SERVANT**, éleveuse de brebis ou paysanne en devenir au hameau des Gleyzolles nous raconte :

PRADELLE

« Après une expérience dans le tourisme et l'hôtellerie, je me lance dans l'agriculture pour revenir à des origines familiales qui me sont chères et changer de vie. Le chemin débute à trois (avec un ami et mon beau-frère) : nous avons posé nos valises aux Gleyzolles fin 2017 et commencé début 2018 avec du maraîchage diversifié sur sol vivant. Puis début 2019 les brebis sont arrivées ! Des éleveurs des Baronnie qui valorisaient la laine ont décidé d'arrêter leur activité à cause du loup. En voyant l'annonce, je me suis dit que c'était l'occasion pour moi de commencer mon activité d'élevage avec un joli troupeau de départ. Je voulais commencer petit, j'ai accueilli 9 brebis mérinos précoces et 3 croisées bizets. Quelle joie pour moi d'avoir enfin mon troupeau !

En 2020, je me suis installée en entreprise individuelle. Mon activité est très variée et diffère selon les saisons.

Au début de l'hiver quand les brebis sont en bergerie, je les nourris et les soigne. Ensuite, vient la tonte et le tri de la laine. Puis arrive la période chargée des agnelages où je passe beaucoup de temps en bergerie.

Au printemps, arrive la mise à l'herbe, moment important où il faut être vigilant et observateur car c'est une période à risque pour le troupeau (changement alimentaire, on passe du sec au frais) une transition est de mise. Il faut également éduquer



les agneaux et les jeunes chiens au fil et filets électrifiés afin qu'ils les respectent à l'avenir. Cette période est physique : passer la débroussailleuse, faire et défaire des parcs, transhumer, surveiller le troupeau et être présent pour dissuader le loup, couper des arbres et arbustes pour rouvrir des milieux...

L'effervescence du printemps où la vie reprend ! Vient ensuite l'été. Dès cette année, je vais mettre mes brebis en estive. En fin d'été, c'est le moment de l'abattage et de la vente des agneaux.

Puis, début d'automne, le troupeau se retrouve au complet et c'est le moment de la lutte pour les brebis.

Elles sont tondues une fois par an. J'envoie ma laine à laver en Haute-Loire. Puis, elle est acheminée dans la vallée du Valgaudemar, où elle est cardée et filée sous forme de cheveaux. Ma laine est 100% made in France ! Je fais ensuite des pelotes de 100gr de différentes

grosseurs de fil que je commercialise ainsi que des produits tricotés main (bonnets, mitaines, snood, bandeaux, chaussons...). Bientôt des pelotes teintées viendront compléter ma gamme car je me forme à la teinture végétale. Mon activité lainière est en plein développement. Pour le moment, je vends en direct et par correspondance et en dépôt vente à la P'tite Boutik de St-Nazaire.

Je vends également la viande issue de mes agneaux, sous forme de caissette.

Malgré les difficultés du métier (loup, lourdeur administrative, pénibilité, sécheresse, hausse des prix...), je ne regrette pas mon choix et je suis heureuse de m'être installée dans notre jolie vallée ! Je me suis lancée un sacré défi, m'installer seule, en tant que femme, hors cadre familial mais j'ai la chance d'être très bien entourée ! J'en profite pour remercier mes proches qui me soutiennent au quotidien.»

## RECETTE

### NAVARIN D'AGNEAU AUX LEGUMES NOUVEAUX

En cette saison, nous avons demandé à Genevieve Blain de St-Nazaire de nous partager sa recette..

Pour 4 personnes

- 300 gr d'épaule d'agneau désossée et 300 gr de collier désossé
- 3 cas d'huile d'olive
- 100 gr d'oignons et 2 gousses d'ail
- 2 cas de farine
- 2 cas de sauce tomate
- 2 navets nouveaux, 300 gr de carottes nouvelles, 4 petits oignons nouveaux, 100 gr de haricots verts, 200 gr de petits pois frais, 8 pommes de terre nouvelles
- 1 bouquet garni (laurier, thym), persil, sel et poivre

Couper la viande en cubes, hacher oignons et ail, peler tous les légumes.

Faire chauffer l'huile, ajouter la viande et les oignons et laisser dorer, saupoudrer de farine en remuant, verser l'eau, ajouter tomate, ail et bouquet garni.

Cuire 45 mn à feu doux.

Ajouter tous les légumes et cuire à feu doux.

Présenter le navarin en saupoudrant de persil frais.

## DICTON

Quand au printemps la lune est claire, peu de noix espère  
Quand mars fait l'été, avril prend ses habits fourrés

## HISTOIRE DE LA VALLÉE : Quand il a neigé un mois d'avril !

Le saviez-vous ? Claude Brès nous raconte qu'au printemps 2005, à la mi-avril, des pluies diluviennes sont tombées sur Saint-Nazaire et ses environs et ont provoqué l'éboulement d'un énorme rocher qui a dévalé la pente de la montagne de Couspeau et s'est arrêté à la porte de la cuisine de Marie-Rose... grâce à un tas de bois qui a fait tampon et a arrêté le colosse ! En tant que maire de Saint-Nazaire, il fut appelé par Marie Rose et s'est déplacé en 4x4 sur les lieux,

pour la recueillir et organiser son hébergement, puis le déplacement des pierres. A peine 2 jours plus tard, c'est une neige lourde qui s'abat sur la région, plus de 50 centimètres qui vont couper Saint-Nazaire et ses environs du reste du Diois ! Plus de téléphone ni d'électricité, pas de chauffage pour certains et, pendant une semaine, les habitants vont s'entraider et attendre que les communications soient rétablies.

Voici un autre témoignage de Solange et Bernard de Marafit à Volvent :

« Ce samedi 16 avril 2005, vers 6h30 nous avons découvert un stupéfiant panorama : Un amas de neige d'une hauteur de 60 centimètres environ recouvrait le territoire. Des flocons épais et lourds avaient envahi le ciel juste avant l'Aube. La toiture du bâtiment (hangar agricole) s'est effondrée vers 7h dans des claquements et craquements sourds et rapides. La charpente constituée de pannes en pin épais et neuf a succombé sous le poids. Une des pannes est aussi tombée sur les ridelles du camion garé en-dessous, évitant ainsi la cassure totale du faitage.

Nous entendions la forêt craquer, gronder, souffrir dans ce mini cirque-entonnoir qui entoure notre habitat, hangar et chèvrerie.

De nombreuses branches et arbres de pin, de feuillus (hêtres et chênes) déjà recouverts de parure verte en ce début de printemps

se brisaient... Le silence animalier, tout autour était stupéfiant. Effrayant, envoûtant et grandiose, ce paysage de neige dense et diamantée par des rayonnements bleutés, digne des grands glaciers, s'offrait à nous.

Des voisins sont venus nous aider à balayer les toitures pour éviter un effondrement en cascades, surtout au-dessus de nos chèvres...Beaux moments d'entraide dans la tourmente !

Le contexte météorologique de ce matin-là arborait des températures de 4 à 5°C. Les jours précédents et suivants étaient aussi positifs voire chauds (la veille 16 à 20°), ce qui peut expliquer ce phénomène. En positif, la fonte a été rapide, le long de cette journée apportant une masse d'eau à la terre. Stress météorologique inhabituel, avec cette douceur atmosphérique.

Collision du destructeur et du majestueux en cette journée du 16 avril 2005. »

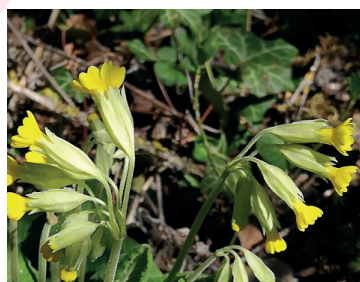


FOCUS de Dominique Albouy, Herbaliste

### « LA PRIMEVÈRE OFFICINALE »

Elle est appelée communément coucou, mais aussi brairette, coqueluchon, clé de Saint Pierre, herbe à la paralysie. Petite fleur du printemps arrivant après sa cousine la primevère, elle tapisse nos talus et sous-bois. On la reconnaît à ses feuilles vertes un peu gaufrées et à une longue hampe avec plusieurs petites fleurs odorantes jaune d'or et leurs pétales ornés de 5 taches orange. Savez-vous que c'est une plante médicinale ? Depuis l'antiquité, elle était considérée comme le remède majeur pour la paralysie, puis, l'hystérie. De nos jours, grâce à ses propriétés sédatives, antitussives, antispasmodiques, analgésiques et antiinflammatoire, son champ d'action est vaste et elle peut traiter les troubles du sommeil, l'anxiété, les

migraines d'origine nerveuse, les toux grasses car elle favorise l'expectoration. Elle peut aussi s'utiliser en bain de bouche pour l'hygiène buccale. On peut aussi manger ses feuilles en salade, avec d'autres jeunes pousses du printemps. Si vous faites vous-même votre cueillette, assurez-vous auprès d'un herboriste ou botaniste qu'il s'agit bien de la fleur souhaitée et d'un thérapeute pour une bonne utilisation en cas de traitement médical ou souci de santé. L'utilisation la plus courante est l'infusion.



CONSEIL BIEN-ETRE de Gaëlle Faye, Naturopathe

### RENFORCER VOTRE SYSTÈME

#### IMMUNITAIRE

GRÂCE À LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La respiration est un mécanisme automatique mais elle peut également s'utiliser de façon volontaire pour réguler ou optimiser le fonctionnement de votre corps. La cohérence cardiaque est une pratique simple, pour tous, et peut être utilisée partout et à tout instant. Elle favorise la détente, l'endormissement, la gestion du stress, la digestion, l'oxygénation de votre corps et contribue à renforcer votre système immunitaire.

Installez-vous confortablement en position allongée ou en position assise avec votre dos bien droit. Posez une main sur votre ventre pour porter attention et diriger votre souffle dans votre main.

Respirez de façon continue. L'idéal est de pratiquer suivant le principe du 3/6/5. 3 fois par jour, 6 fois par minute selon le schéma ci-dessous, pendant au moins 5 minutes.

