



LE SEPT-SORTAIS

Bulletin d'information – n° 34 - décembre 2018



LE MOT DU MAIRE

Sept-Sortaises, Sept-Sortais,

En ce début d'année, faisons une rétrospective sur 2018.

Le fait majeur de la rentrée fut l'intégration des enfants du primaire au RPI de Sammeron – Signy -Signets, Pierre Levée ; intégration qui dans l'ensemble s'est bien effectuée après quelques ajustements, notamment sur le transport.

La construction de l'atelier municipal a pris un peu de retard, lequel devrait se rattraper rapidement.

L'appel d'offres des différents lots pour la réalisation de la salle polyvalente vient juste de se terminer.

Pour le parking en centre bourg, l'entreprise vient d'être choisie, et dans quelques jours la première réunion pour établir le calendrier des travaux va se dérouler. Et depuis quelques semaines, trois caméras complètent notre réseau de vidéo-protection.

L'année passée a été marquée également par la fusion des communautés de communes de Coulommiers et de la Ferté sous Jouarre.

Là aussi il a fallu faire preuve de réactivité et d'adaptation, notamment avec le changement de prestataires pour le ramassage des ordures ménagères, et pour le service de l'instruction des permis de construire qui est maintenant structuré et transféré à Coulommiers, service que nous sollicitons beaucoup à l'heure actuelle au vu des nombreuses demandes de permis de construire déposées depuis le début de l'année 2018.

En cette période, permettez-moi de vous présenter à chacune et à chacun mes vœux de santé et bonheur pour l'année nouvelle.

François ARNOULT.

Informations

Horaires de la Mairie

La mairie est ouverte au public :

lundi de 13h30 à 16h

mardi, jeudi et samedi de 9h à 12h

Permanence téléphonique :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

samedi de 9h à 12h

Tél : 01 60 22 30 80

Fermée le mercredi



DECHETTERIE MOBILE

DISPONIBLE A LA FERTE SOUS JOUARRE

Face aux difficultés rencontrées par la fermeture de la déchetterie de Jouarre, une déchetterie mobile avait été installée au **125 rue Pierre marx à la Ferté Sous Jouarre** à titre expérimental pendant quelques semaines.

Totalement gratuit et réservé aux particuliers résidant sur le territoire, ce service vous a été proposé **tous les 1^{er} et 3^{ème} samedis du mois de 9h à 12h jusqu'à fin novembre.** Il sera renouvelé courant 2019 – **Les dates vous seront communiquées ultérieurement.**

Le dépôt des déchets est limité à 1m3 par jour et les gravats ne sont pas acceptés.

Les modalités d'accès au site sont identiques à celles pratiquées en déchetterie. Il suffit de se présenter avec la carte d'accès accompagnée d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins d'un an.

Pour toute question concernant ce service, vous pouvez contacter le Smictom de Coulommiers au 01 64 20 52 22.

Ainsi, vous trouverez le calendrier des collectes 2019 à l'intérieur de ce bulletin

DECHETS MENAGERS :

ATTENTION CHANGEMENT DE JOUR et DE FREQUENCE

Un seul ramassage identique sur toute la commune

(Bourg, ZI et Rue des Trois Pigeons) en 2019

Déchets ménagers : vendredi matin

zones : un seul ramassage par semaine

Rappel : SORTEZ VOS CONTAINERS UNIQUEMENT LA VEILLE devant chez vous et RENTREZ LES APRES LE RAMASSAGE



Nous constatons que de plus en plus de personnes laissent leur poubelle dehors – Nous demandons à chacun pour le respect du voisinage de ramasser ses poubelles à l'intérieur de sa propriété

Tri sélectif : Le ramassage a toujours lieu **un mardi sur deux** – 1^{er} ramassage prévu **le 2 janvier (car mardi 1^{er} janvier férié) puis le 15 janvier**

Déchets verts : Tous les **jeudis d'avril à novembre**



SALUBRITE HIVERNALE

ENTRETIENS à la charge des particuliers et des entreprises

Le service technique communal a déjà commencé le salage sur les voies publiques. Nous vous remercions d'être patient et de faciliter le travail des agents et le passage du tracteur

En ce début d'hiver, il est bon de rappeler que chaque particulier est tenu **d'entretenir les trottoirs devant chez lui** :

- En cas de neige ou de gelée, **balayer** devant sa maison, sur les trottoirs jusqu'au caniveau, en dégagant celui-ci autant que possible.
- En cas de verglas, **jeter du sable...**, devant son habitation.

LA JOURNEE DE DEFENSE ET CITOYENNETE



Vous êtes né(e)s en 2002 - PENSEZ au RECENSEMENT

C'est OBLIGATOIRE

Jeunes filles et jeunes hommes âgés de 16 ans, **présentez-vous en mairie dès votre 16ème anniversaire ou dans les 3 mois suivants** pour vous faire recenser. Vous munir de votre carte d'identité et du livret de famille. L'attestation qui vous sera remise vous sera demandée pour les examens, concours, permis de conduire... mais aussi vous permettra d'être inscrit d'office sur la liste électorale de la commune à vos 18 ans.

VOUS AVEZ AU MINIMUM 65 ans – PENSEZ A REJOINDRE L'AGE D'OR JOTRANCIEN

L'âge d'Or Jotrancien regroupe toutes les personnes de plus de 65 ans domiciliées sur la commune de Jouarre et Sept-Sorts.

Voici le programme pour 2019 :

26 janvier : assemblée générale et galette des rois

14 février : St Valentin

7 mars : loto interne

22 juin : Méchoui

Septembre (à définir) - Forum

21 novembre : Fête du Beaujolais

21 décembre : pot de l'amitié

Tous les jeudis, sauf férié de 14h à 17h30 : jeux de société, ping pong, fléchettes, quille nordique, boules – A disposition : bibliothèque, imprimante, info informatique

Sorties à définir :

Cardoland + Château de Guédelon, bowling, aquarium le Nausica à Boulogne (avec les enfants), théâtre, musée d'autrefois, cabaret.

Pour les rejoindre : contacter Mr ANCERET, le Président au 01 60 22 24 78

Cotisation annuelle : 20 euros

SOS MEDECINS

Afin de proposer une offre de soins aux habitants du secteur, SOS médecin ouvre un point fixe de garde dans notre secteur à [Crécy la Chapelle](#) dès le **7 janvier 2019**

Les horaires d'ouverture du cabinet sont :

Tous les soirs en semaine de 20h à 0h30

Tous les samedis de 12h à 0h

Tous les dimanches, jours fériés et ponts de 8h à 24h

L'accès y est régulé par le standard SOS MEDECINS. Il faut donc que les patients s'inscrivent en appelant préalablement le **0825 56 77 00**.

Les rendez-vous sont donnés au jour le jour (jamais pour le lendemain) dans la matinée pour les journées de week-end et en fin d'après-midi pour tous les soirs.

Toutes ces informations se trouvent par ailleurs sur le site www.sosmedecins77nord.com

CENTRE DES IMPOTS – SERVICE DES PARTICULIERS A MEAUX

service d'accueil personnalisé sur rendez-vous a été mis en place

Information de votre centre de Meaux :

Souple et pratique, l'accueil personnalisé sur rendez-vous permet d'améliorer la qualité de service en évitant aux usagers de se déplacer lorsque cela n'est pas nécessaire et, si cela est nécessaire, en leur assurant d'être reçus sans file d'attente, à l'heure choisie, par un agent ayant pris préalablement connaissance de leur dossier et munis des pièces utiles.

Pour bénéficier de cette réception personnalisée, réservée aux demandes les plus complexes, les usagers particuliers ou professionnels sont invités à **prendre rendez-vous sur le site impots.gouv.fr** (rubrique « Contact ») où ils accèdent, à tout moment, à de nombreuses informations et à l'offre de services en ligne mais **aussi par téléphone au 01 64 35 21 23 ou au guichet de leur centre des finances publiques.**

Les démarches les plus simples (paiements, simples demandes de renseignement, remises de formulaire...) peuvent toujours s'effectuer au guichet des centres des finances publiques, sans rendez-vous.

LA FRATERNELLE DE JOUARRE

A Jouarre comme dans de nombreuses autres communes, la commémoration du centenaire de la fin de la grande guerre a revêtu un relief particulier. Tout d'abord par la participation des 49 Cadets de la Royale Air Force présents en notre commune 3 jours durant, venus pour rendre hommage à leurs disparus dont les 3000 noms figurent sur le mémorial britannique de La Ferté sous Jouarre mais également ceux inhumés au cimetière militaire anglais de Perreuse.

Après les traditionnels dépôts de gerbes par messieurs Fabien Vallée Maire de Jouarre, François Arnoult maire de Sept-Sorts, Claude Pottin président de la Fraternelle, ce sont messieurs John et Tony, responsables de la délégation Anglaise, qui ont tenu à leur tour à faire honneur à nos combattants.

C'est devant une foule exceptionnellement importante, que des enfants du service jeunesse de la commune, se sont également investis en égrenant un à un les noms de nos 102 valeureux combattants Jotranciens et Sept-Sortais dont les noms sont gravés à jamais sur la pierre de notre monument récemment rénové.

Autre moment particulièrement émouvant lorsque la chorale a interprété la chanson des Kids United "on écrit sur les murs". Cette cérémonie gérée de main de maître par monsieur Jean-Pierre Lukec, médaillé militaire restera encore longtemps dans la mémoire des participants. Après cette cérémonie, nombre de ceux-ci se sont retrouvés au vin d'honneur offert par la municipalité avant de participer au repas patriotique organisé par La Fraternelle de Jouarre dans une salle magnifiquement décorée par les membres du bureau de l'association. 138 convives sont venus participer à ce repas du centenaire, parmi lesquels nos collègues anciens combattants de Trilport accompagnés de leur épouses.

Après un succulent repas concocté par notre traiteur habituel, l'émotion fût grande quant au moment du dessert, notre musicien a demandé aux participants de se lever et d'entonner tous ensemble notre Marseillaise pendant que les cuisiniers entraient en salle avec un magnifique gâteau du centenaire sur lequel un magnifique " Poilu " de 14/18 en pâte d'amande et chocolat, debout, montait fièrement la garde.

C'était la surprise du chef que Claude Pottin président de La Fraternelle qui n'avait nullement été informé de ce dessert hors du commun a accueilli avec les yeux humides.

Claude POTTIN, Président de La Fraternelle de Jouarre



Notre village

ETAT CIVIL 2018

Mariage :

Denis LEROY et Ingrid MARQUES DA SILVA le 14 septembre 2018
Thierry BONNET et Claudine LESORT le 29 septembre 2018

Nouveaux nés :

Madeline REICHERT RODRIGUES le 7 avril 2018
Anna PATE THIRI le 21 juin 2018
Sybelle DUROURE le 5 août 2018
Dilya AOURAGH le 11 août 2018
Kayden JULUS le 31 octobre 2018
Enora LE PENVEN le 7 novembre 2018

LA SORTIE CCAS

Le 22 septembre 2018, le Centre Communal d'Action Sociale organisait la traditionnelle sortie pour les personnes de 65 ans et plus.

Cette année, nous avons pris la route vers Compiègne - Nous avons débuté par un café croissant à la brasserie parisienne.



Après cette petite pause, nous nous sommes rendus à pied au château de Compiègne pour 1h de visite guidée du Musée du Second Empire.



Puis, nous sommes allés déjeuner à l'Hostellerie du Royal Lieu à Compiègne. Un moment très agréable de convivialité avec ses grandes tables rondes et cette jolie pièce du restaurant et ses baies vitrées donnant sur le jardin, réservée pour nous.





Nous avons terminé cette journée par une visite guidée du cimetière américain de Belleau par un habitant de Sept-Sorts qui nous a retracé le centenaire de la bataille du Bois de Belleau et l'histoire de nos ancêtres.



Un lieu de mémoire exceptionnellement bien entretenu, une pelouse remarquable : 12 jardiniers entretiennent le site quotidiennement. Merci à Mr Lebastard qui nous a plongé dans notre histoire avec beaucoup d'émotions.



Certains d'entre nous ont pu participer au pliage du drapeau américain qui a lieu tous les jours à 16h30.



MEDAILLE DU TRAVAIL ET CEREMONIE POUR LES JEUNES RECENSES DE 16 ANS

Samedi 15 décembre 2018, Monsieur le Maire remettait les diplômes de la médaille d'honneur du travail à 2 sept-sortais :

Médaille d'argent (20 ans) : **Mme MACARTY Carine et Mr THIESSON Nicolas**



Toutes nos félicitations pour ces distinctions honorifiques qui récompensent l'ancienneté des services accomplis, la conscience professionnelle et le dévouement de chacun au sein de son entreprise.

Ce même jour, le CCAS offrait un chèque cadeau à 2 jeunes filles et 2 jeunes hommes de 16 ans recensés en mairie et présents : Mlles Hortense CLAUSEL, Fanny GRANGE, Mrs Paul CAUSTROIS et Mickaël JEAN-LOUIS



Cette cérémonie s'est terminée autour du verre de l'amitié.

BROCANTE

Le 2 septembre, le Comité des fêtes organisait la traditionnelle brocante du village. Les exposants sont venus et ils ont été accueillis par un café.



Le temps s'est maintenu, le soleil est même resté présent l' après midi... Au niveau de la buvette, de grandes faims ont été soulagées par le barbecue et les frites. Beaucoup de visiteurs ont pu s'installer autour des tables et passer un moment agréable.



Le Comité des fêtes remercie tous les participants et visiteurs ; rendez vous à tous l'année prochaine.

Le Comité Des Fêtes

HALLOWEEN

Le mercredi 31 octobre, le Comité des fêtes du village avait donné rendez-vous aux petits et grands devant la mairie afin de faire le défilé costumé.

Après la distribution des lampions à 18 h 30, le départ fut donné dans les rues du village, sous les cris de " un bonbon ou un sort !"



Beaucoup de portes se sont ouvertes, les habitants avaient fait leur approvisionnement de friandises et les enfants furent bien gâtés.

De retour à la mairie, une boisson accompagnée d'une petite bourse de bonbons ont été offertes aux enfants et accompagnants.



Le Comité des fêtes tenait à remercier chaleureusement les habitants et les participants qui ont contribué à la réussite de cette activité !

Le Comité des Fêtes

LE NOEL DES ENFANTS

Samedi 22 décembre au matin, tous les enfants de la maternelle au CM2 ont été invités à se rendre au cirque le Boui Boui Royal à la Ferté sous Jouarre pour assister au spectacle « Le Music Hall a Lucy Nogène » présenté par le duo « Les Renzo » suivi d'un atelier découverte aux Arts du Cirque.



Quelle ambiance ! On a bien ri face à ces deux loufoques. Un spectacle qui a plu aussi bien aux petits comme aux grands.



Pas facile de jongler avec un foulard, de faire tenir l'assiette chinoise au bout de son pique – Nos petits étaient tous volontaires pour participer aux activités.



Les parents ont aussi été mis à l'épreuve, ils ont testé le jonglage avec le foulard et eu un cours d'assiette chinoise sous les regards très amusés de nos enfants.

A l'issue du spectacle, tous les enfants ont été invités à prendre « l'apéritif »
et manger des chocolats offerts par la municipalité.



IDEE RECETTE

GRATIN DE COURGETTES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600 g de courgettes
- 30 cl de crème liquide
- 200 g de parmesan râpé
- Sel, poivre
- 3 œufs

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 °
2. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Taillez-les en très fines lamelles
3. Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez la crème liquide, le parmesan, le sel et le poivre. Battez de nouveau.

Déposez les courgettes dans un plat à gratin. Recouvrez-les avec le mélange œufs-crème. Mettez le plat au four 30 mn

Variante :

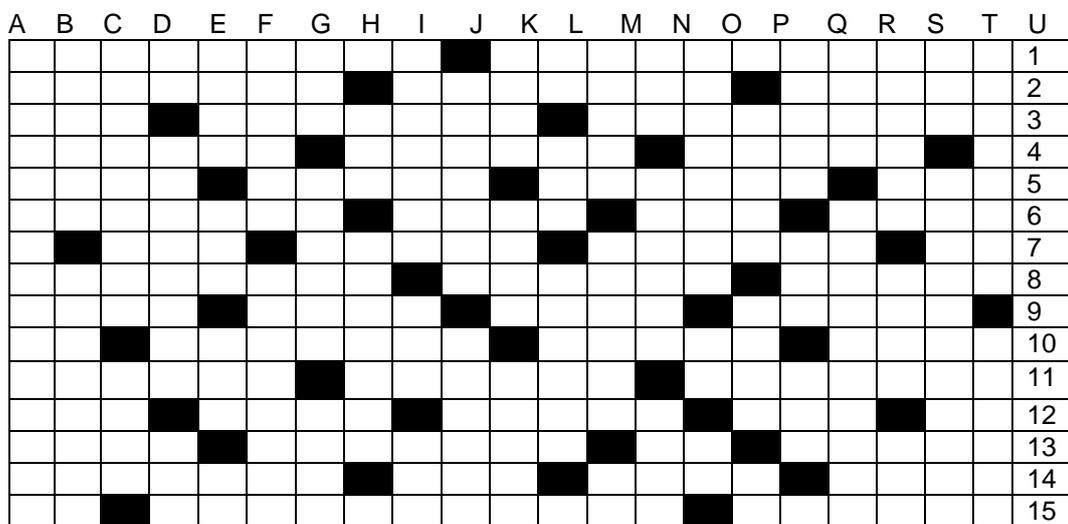
- Remplacez le parmesan par du gruyère, de l'emmental, du pecorino ou du fromage de chèvre
- Remplacez la crème liquide par du lait d'amandes
- Ajoutez des pignons de pin et/ou des tomates cerises
- Ajoutez entre les courgettes des oignons frits.

Citation

« Le bonheur, c'est du chagrin qui se repose ».

Léo Ferré (1916-1993).

MOTS CROISES



Horizontalement :

- 1) Trop mauvais pour être sifflé. Portait le pantalon sous la Convention
- 2) Mollusque des mers chaudes. Une fillette assez familière. Finirait par se rendre
- 3) C'est là qu'est le problème ! Félicité, mais pas chez nous. Eclaire en mettant au courant
- 4) Coule au Liban. Le prochain. Se livre à une activité qui ne manque pas de sel
- 5) Peut être utile à ceux qui ont du blé. A la poignée de manivelle. Il a besoin d'eau pour prouver sa force. Poudre pour la peau
- 6) Couvertes de couches. A qui mieux mieux (à l'). Facilite bêtement les rapprochements. Brune ou blonde, au choix
- 7) Relatif. Ce qu'on laisse dans un bar. Sa face est peu plaisante. Implique une suite
- 8) Cherche peut être à attirer l'attention. Met en odeur de sainteté. Jaune doré
- 9) Il fait partie des impondérables. Au bord du lit. Tourne mal. Attaquer à belles dents
- 10) Entre deux lisières. Une panacée pour les Chinois. Elle est de la famille. En boule dans la nouvelle de Maupassant
- 11) Affection dont on ne saurait rougir. Tableaux de prix. Fréquente conséquence d'un faux pas
- 12) Souvent marquée par un grand événement. N'a pas assez d'envergure pour se mettre à voler. Doit se plier au travail. Jalonne un parcours. Bien assimilé
- 13) Prit du poil de la bête. Sans accompagnement. Dangereux concurrent. Ne

concerne pas ce qui est cité

- 14) S'engageant. Offre boursière. Garde à vue. Un mal de chien
- 15) Pronom réfléchi. Laisse complètement froid le principal intéressé. Donner plus de poids.

Verticalement :

- A) Elles ouvrent rarement leurs portes
 - B) On y va pour un oui, mais pas pour un non. Fait lever le coude
 - C) Pastoral. Passé par des candidats
 - D) Possède sa clé. Fait de ne plus user d'un droit réel. Ne peut pas faire grand bien
 - E) Répondit à l'appel. Sont bien à toi. Eclate toujours, mais sous une autre forme.
- Fêté
- à son jour
 - F) Obtient sans discussion le droit d'asile. Concourt à un embellissement
 - G) Son rôle s'achève quand la vedette est lancée. Un renard sur la banquise. Villa à Tivoli
 - H) Se contemple d'une certaine hauteur. Mis sur les épaules
 - I) Aidée. Etablissement de grande classe. Futur gradé
 - J) Ne peut se concevoir sans une bonne intelligence. Collectif
 - K) Une personne qui a bien tourné .Déplace de l'air dès qu'il se lève. Religion
 - L) Paresse dans les arbres. Sans aucun motif. Remet en bonnes mains
 - M) Vide plus d'un godet, mais avec de l'eau. Supplément pour le gâteau. Dedans
 - N) Quand la patronne est prise de court. Comme Catherine de Russie. Qui en est forcément ravi
 - O) S'érigent en juges. Sert à désigner. En toute hypothèse
 - P) Passe sans s'arrêter. Flaire quelque chose. Article d'importation
 - Q) Fabricant de bottes. Hommes à femmes. Précision dans l'adresse
 - R) Câble de mouillage. Utérines
 - S) Œillet d'Inde. Enfant d'immigrés. Plus apprécié à l'Opéra qu'à l'hôtel
 - T) Béquille en port. Il permet de toucher du liquide à la suite d'un vol
 - U) Nous donne une idée de l'infini. Imiter le tigre.

Solutions:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	
I	M	B	U	V	A	B	L	E		S	A	N	S	C	U	L	O	T	T	E	1
N	A	U	T	I	L	E		P	E	T	I	O	T	E		I	R	A	I	T	2
H	I	C		N	I	R	V	A	N	A		R	E	N	S	E	I	G	N	E	3
O	R	O	N	T	E		A	U	T	R	U	I		S	A	U	N	E		R	4
S	I	L	O		N	I	L	L	E		N	A	G	E	U	R		T	A	N	5
P	E	I	N	T	E	S		E	N	V	I		R	U	T		D	E	M	I	6
I		Q	U	E		A	R	E	T	E		C	A	R	E	M	E		E	T	7
T	O	U	S	S	O	T	E		E	N	C	E	N	S		A	M	B	R	E	8
A	L	E	A		R	I	V	E		T	O	R	D		S	C	I	E	R		9
L	E		G	I	N	S	E	N	G		N	I	E	C	E		S	U	I	F	10
I	C	T	E	R	E		T	A	R	I	F	S		E	N	T	O	R	S	E	11
E	R	E		E	M	E	U		O	S	I	E	R		T	E	E		S	U	12
R	A	S	A		E	S	S	E	U	L	E		A	S		R	U	R	A	L	13
E	N	T	R	A	N	T		O	P	A		E	P	I	E		R	A	G	E	14
S	E		E	N	T	E	R	R	E	M	E	N	T		L	E	S	T	E	R	15

POEME

J'aime le vert laurier



J'aime le vert laurier, dont l'hiver ni la glace
N'effacent la verdure en tout victorieuse,
Montrant l'éternité à jamais bien heureuse
Que le temps, ni la mort ne change ni efface.

J'aime du houx aussi la toujours verte face,
Les poignants aiguillons de sa feuille épineuse ;
J'aime le lierre aussi, et sa branche amoureuse
Qui le chêne ou le mur étroitement embrasse.

J'aime bien tous ces trois, qui toujours verts ressemblent
Aux pensers immortels, qui dedans moi s'assemblent,
De toi que nuit et jour idolâtre, j'adore.

Mais ma plaie, et pointure, et le Nœud qui me serre,
Est plus verte, et poignante, et plus étroite encore
Que n'est le vert laurier, ni le houx, ni le lierre.

Etienne Jodelle (1532-1573)



5 fleurs de Bach pour aborder l'hiver

L'hiver est souvent synonyme de coups de blues voir même de déprime saisonnière : les bienfaits de l'été s'éloignent, les jours raccourcissent, la pluie et le froid arrivent. Si le coup de blues hivernal est passager, la dépression saisonnière est plus profonde.

Ce mal qui touche essentiellement les femmes (75% des personnes touchées sont des femmes), frappe également les enfants (2-3% des personnes atteintes).

Les principaux symptômes sont : tristesse intense, perte d'intérêt et fatigue mais ils peuvent s'accompagner de perte ou prise de poids, troubles du sommeil, irritabilité, troubles de la libido... Il est donc important de repérer les premiers symptômes et d'agir au plus vite pour éviter de sombrer dans la dépression saisonnière.

Des pratiques naturelles peuvent être mises en place pour aborder le changement de saison et prévenir le coup de blues saisonnier.

Deux pratiques sont intéressantes dans ce cas précis :

- **la sophrologie** qui est une méthode douce basée sur des exercices respiratoires et des visualisations d'images positives. Elle permet de changer en profondeur notre façon de réagir émotionnellement aux changements de saison, de gérer notre humeur et notre sommeil.
- **les Fleurs de Bach**, teinture-mères végétales sans effets secondaires ni contre-indications mises au point par un médecin anglais Dr Bach, qui permettent de gérer nos émotions négatives. Les Fleurs de Bach sont au nombre de 38 (plus 1 mélange : Rescue) chacune agit sur une émotion négative précise. Simples à utiliser, par voie orale, il suffit de mettre 2 gouttes de la fleur de Bach dans un verre d'eau ou encore de déposer les 2 gouttes directement en bouche, 4 fois par jour pendant 3 semaines. Il existe également des fleurs de Bach en granulés dans ce cas il faudra prendre 3 à 4 granulés en bouche 4 fois par jour. Vous pouvez utiliser plusieurs fleurs de Bach en même temps si vous retrouver plusieurs émotions négatives à gérer. Pour cela, préparez un flacon de 30ml contenant de l'eau de source (vous pouvez y ajouter 30% de cognac en guise de conservateur) et ajoutez 2 gouttes de

chacune des fleurs de Bach choisies (maximum 7). Dans ce cas, vous prendrez 4 gouttes du mélange dans un verre d'eau 4 fois par jour.

Voici 5 fleurs de Bach à utiliser pour échapper aux effets négatifs du changement de saison:

- **Walnut (Noyer)** est LA fleur de Bach des personnes sensibles aux changements de saison. Elle est la fleur de Bach à utiliser lorsque nous sommes sensibles aux influences négatives lors des périodes de changement (professionnel, personnel et saisonnier), déstabilisés par un changement.



- **Mustard (Moutarde)** pour chasser la mélancolie, la tristesse lorsqu'elle s'abat sur nous sans raison, sans cause apparente tel un nuage noir.



- **Olive (Olivier)** dans les cas de fatigue intense, d'épuisement, d'insomnie. Lorsque l'on se sent vidé de son énergie, qu'on a besoin de sommeil réparateur.



- **Hornbeam (Charme)** lorsqu'on se sent découragé avant même que la journée ait commencé, à l'idée de ce qu'il y a à faire. Perte de joie, procrastination, lassitude sont également soulagés grâce à Hornbeam.



- **Scleranthus (Scleranthe annuel)** pour gérer l'humeur instable, les sautes d'humeur, l'irritabilité transitoire.



Il peut être difficile d'identifier ses propres émotions, dans ce cas un praticien conseil en Fleurs de Bach saura vous aider et vous recommander les fleurs de Bach adaptées.

*Au cabinet InspirEssence (18 rue Petit Huet – Bât Château – 77640 Jouarre),
Caroline RICHARD Dr en Biologie, sophrologue et conseil en fleurs de Bach
saura vous accompagner*

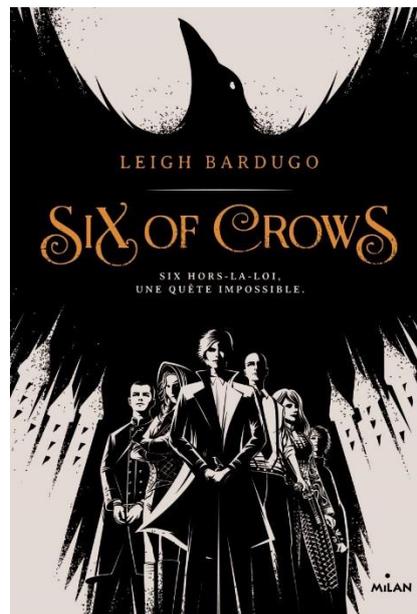
caroline@cabinet-inspiressence.com ou au 06 24 08 55 74

Dans tous les cas, l'utilisation des fleurs de Bach ne dispense pas de la consultation de votre médecin pour s'assurer qu'il ne s'agit que d'un épisode saisonnier et non d'une dépression profonde.



Six of Crows – De Leigh BARDUGO

C'est une nouvelle de **fantasy** mettant en scène des personnages hauts en couleur. Ainsi, on peut au premier abord se dire que c'est de la littérature pour adolescent. A plus forte raison, les héros sont tous des adolescents. Mais, contre toute attente, c'est plutôt, une série pour jeunes adultes.



Pour situer le contexte, tout se déroule à **Ketterdam**, une cité fortement inspirée de **Amsterdam**. De plus, cette série se situe dans le même monde que la première série de l'auteur « **Grisha** », même si ce n'est pas le même endroit, ni durant la même période. Pour résumé, les grisha possèdent différents pouvoirs et se démarquent des autres peuples par cela. Cela leur vaut l'amour ou la haine des autres Royaumes qui souvent se font la guerre ou utilisent les Grisha comme armes. Bien sûr, certains veulent juste éradiquer les Grisha, car ils sont différents.

Mais revenons à la duologie de « Six of Crows ».

Premièrement une des choses intéressantes, c'est que l'on se plonge littéralement dans la république danoise du 17^{ème} siècle. Hormis, la magie qui irrigue aussi une partie des livres, on est en immersion dans la vie d'une bande organisée de cette période.

Deuxièmement, un autre des aspects appréciable est le fait que le livre est construit de la même façon que Terre de Sendre. Comme dans cette trilogie de livres du Sept-Sortais Matthieu Fichez, dont nous avons parlé dans un

précédent journal communal. Car chaque chapitre est construit du point de vue d'un des six protagonistes, qui ne sont autres que nos adolescents.

Troisièmement, chaque ado représente une nation différente de cet univers, chacun avec un passé déjà lourdement chargé. Ainsi l'on découvre le chef de la bande sous le doux nom de « **Dirtyhands** ». Et, il y a une raison à cela, mais je n'en dirai pas plus, car le plaisir de la découverte de l'univers et du scénario est là aussi dans l'origine de ce nom.

Donc les six personnages sont les suivants :

- **Kaz**, chef de la bande des **Dregs**, plus connu sous le nom « Dirtyhands ».
- **Inej**, son espionne est Suli. Elle est aussi connue sous le nom du « Spectre ».
- **Wylan** est un fils de Mercurien (les businessmen), donc d'un nanti, mais il y a une raison à sa descente dans les bas-fonds.
- **Matthias** représente les guerriers du Nord et leur froide résolution, chassant les sorcières Grishas de la surface de la terre.
- **Nina** est quant à elle, originaire de Ravkan, en guerre contre les Druskelles (Matthias en est un en l'occurrence). Bien sûr, c'est une sorcière Grisha.
- **Jesper** est un hitman Zemeni et sert de bras armé à Kaz.



Toute cette petite bande, les Dregs, contrôle un quartier du port et une partie des bas-fonds de Ketterdam.

Et il ne faut pas en révéler plus pour que la découverte de cet univers captive le lecteur durant quelques heures.

Leigh Bardugo sort bientôt en anglais **King of Scars** (Roi des cicatrices), qui raconte les aventures de Nicolai Lankov dans le royaume Grisha, ainsi que **Ninth House** (la neuvième maison) qui aura pour sujet des meurtres liés à de la magie noire au sein des *sorority* (sociétés secrètes) dans la prestigieuse université de Yale.



Un ancien Sept-Sortais, sélectionneur de l'équipe nationale de Football des Fidji

Christophe Gamel, le Zizou de Lautoka

Christophe vit au tempo de l'arpichel des Fidji depuis 2 ans ; coach du club local de football de Lautoka et sélectionneur depuis 2017.



Un joli parcours :

Ancien joueur amateur et semi professionnel, il a entraîné en L1 Hongroise, Équipe nationale U17 Qatar, équipe L1 Al Rayyan, PSG (Paris Saint-Germain) et actuel sélectionneur de l'équipe nationale des Fidji de football plus responsable de toutes les équipes nationales Fidjiennes de football.

Palmarès :

Finaliste coupe de la ligue Hongroise (Liga Kupa) avec le DVTK

Champion du Qatar et vainqueur de la coupe du Qatar (Al Rayyan)

Finaliste de la champions League féminine (PSG)

Médaille d'argent des mini jeux du Pacifique (équipe nationale des Fidji)