

L'
E
C
H
O



En Mémoire de tous les
jeunes Duernois morts
pour la FRANCE



**Pour qu'ils ne soient pas
morts pour rien !**

Novembre 2024 N°78

Des Courtines

Sommaire

Actus Duernoises

Conseil Municipal
Fermeture Mairie
Appel aux bénévoles
Message 11 novembre
Ecole des Courtines
APED
Pause Duernoise
CAD
ASED
Classe en 5
Bibliothèque
Bien être et Santé
Don du sang
Le rendez-vous des saveurs
CAPDLP

En Décembre

l'EDC sera monté par : Société de Chasse

Afin de limiter au maximum le risque d'erreur,
les articles doivent nous parvenir **le 15 du mois au plus tard**
et sur l'adresse suivante :

echo.des.courtines@duerne.fr



PROCES-VERBAL RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL SEANCE DU 10 OCTOBRE 2024 – 20H30

L'an deux mille vingt-quatre, le onze du mois de juillet, à vingt heures et trente minutes, en application des articles L2121-7 et L2122-8 du Code Général des Collectivités Territoriales (C. G. C. T.), s'est réuni en session ordinaire, le Conseil Municipal de la commune de DUERNE, sous la présidence de Monsieur Benoit VERNAISON, Maire, en ses lieux habituels.

Date de convocation du Conseil Municipal : 3 octobre 2024

Quorum : 8

Présents : M. Benoit VERNAISON ; Mme. Marie Dominique CHEVRON ; M. Cédric FONT ; Mme. Marie-Line BALMONT ; Mme Claudie BARCET ; M. Anthony CUNHA ; Mme. Elodie MARION ; Marianne MASSON ; M. Maurice PETRE.

Secrétaire de séance : Mme Marie Dominique CHEVRON

Absents excusés ; Mme. Isabelle BALLAS ; M. Romuald BANSE ; Mme. Marie Thérèse FAYOLLE ; M. Laurent GIAUFFRET ; Mme Noémie VILLARD.

ORDRE DU JOUR

- Approbation du Procès-Verbal de la séance du jeudi 11 juillet 2024
- Echange de terrain
- Mise à jour des tableaux des effectifs
- Assurance groupe statutaire
- Convention unique à passer avec le CDG69
- Garantie d'emprunt 2 fleuves Rhône Habitat
- Proposition de groupement d'achat avec le SYDER
- Renouvellement de la convention à passer avec l'OGEC
- Mise en place d'un règlement pour la location de la salle associative
- Fixation des différents tarifs communaux pour 2025
- Subvention voyage scolaire
- Point sur les travaux du pôle sportif
- Point sur les travaux de l'église
- Bilan de la célébration du 29 septembre
- Désignation d'un référent ambroisie
- Questions diverses

APPROBATION DU PROCES VERBAL DE LA SEANCE DU 11 JUILLET 2024

Le conseil du mois de septembre n'ayant pas eu lieu par manque de conseillers présents, monsieur le Maire fait la lecture du compte-rendu du conseil municipal de juillet. Celui-ci est accepté à l'unanimité.

ECHANGE DE TERRAIN

Monsieur le Maire explique au conseil municipal qu'il convient d'échanger un terrain avec M. Clément RIVOIRE afin de régulariser une situation déjà existante. En effet, le chemin communal traverse sa propriété, tandis que la parcelle communale se trouve juste à côté. Il convient donc d'échanger la parcelle communale avec la parcelle constituant le chemin. Cet échange n'implique aucun frais pour la commune. Le conseil municipal valide cet échange à l'unanimité.

MISE A JOUR DU TABLEAU DES EFFECTIFS

Monsieur le Maire explique au conseil municipal que la Trésorerie souhaite que l'on transfère un tableau de nos effectifs à jours.

Monsieur le Maire demande donc de valider les effectifs suivants :

- Adjoint administratif : 1 agent à 16/35°
- Adjoint du patrimoine : 1 agent à 16/35°
- Adjointes techniques : 2 agents à 35/35° et 1 agent à 4.5/35°

Le conseil municipal valide à l'unanimité.

ASSURANCE GROUPE STATUTAIRE

Monsieur le Maire explique que la commune est assurée contre les risques financiers liés au régime de protection sociale des fonctionnaires. Une nouvelle consultation a été lancée par le centre de gestion pour renouveler cette assurance. Après avoir présenté les différentes options, il propose de conserver les mêmes conditions que précédemment.

Le conseil municipal valide à l'unanimité.

CONVENTION UNIQUE A PASSER AVEC LE CDG69

Monsieur le Maire explique que la commune adhère à plusieurs services du CDG69 (conseil en droit – médecine du travail – mission d'inspection - suivi des dossiers retraites CNRACL).

Il convient de renouveler la convention unique regroupant ces différentes missions à compter du 1^{er} janvier 2025.

Le conseil accepte à l'unanimité.

GARANTIE D'EMPRUNT 2 FLEUVES HABITAT

Monsieur le Maire explique que « 2 fleuves habitat » (ex OPAC) a acheté 2 maisons dans le lotissement « Les maisons du lavoir ». Il demande à la commune de se porter garant de leur emprunt pour cette acquisition. Le conseil valide à l'unanimité.

PROPOSITION DE GROUPEMENT D'ACHAT D'ELECTRICITE AVEC LE SYDER

Monsieur le Maire explique que le SYDER va lancer une consultation pour un groupement d'achat d'électricité. Actuellement, la commune étant en tarifs réglementés, n'a pas d'intérêt à participer à ce groupement. Cependant, si nous adhérons dès à présent au groupement, nous pourrions bénéficier des tarifs négociés lorsque les tarifs réglementés seront terminés.

Le conseil municipal décide donc de participer au groupement d'achat en prévision de la fin des tarifs réglementés.

CONVENTION A PASSER AVEC L'OGEC

Monsieur le Maire rappelle qu'une convention avait été passée avec l'OGEC pour l'année scolaire 2023-2024. Cette convention fixe les conditions d'aide de la commune auprès de l'école de Duerne.

D'après la convention 2023-2024, et après avoir reçu le bilan de l'OGEC pour l'année écoulée, la commune doit verser le solde de la subvention d'un montant de 8 163€. Le conseil accepte de verser le solde de cette subvention.

Monsieur le Maire propose de faire une nouvelle convention pour une durée de 1 an. Il présente aux membres du conseil les nouvelles modalités de cette convention travaillées avec l'OGEC.

Le conseil municipal accepte à l'unanimité de signer cette convention pour l'année scolaire 2024-2025 et de verser un 1^{er} acompte de subvention de 20 000€.

MISE EN PLACE D'UN NOUVEAU REGLEMENT POUR LA LOCATION DE LA SALLE ASSOCIATIVE

Monsieur le Maire explique que suite aux travaux de rénovation de la salle associative, et afin de maintenir la salle en bon état, un nouveau règlement a été travaillé par Cédric FONT et Noémie VILLARD. Cédric FONT présente ce nouveau règlement. Après quelques ajustements, ce règlement est validé et rentrera en vigueur dès que possible.

PRIX LOCATION DES SALLES COMMUNALES

Le conseil municipal valide les nouveaux tarifs suivants à compter du 1^{er} janvier 2025 :

SALLE DES FETES :

| | Duernois | Non duernois | Associations Duernoise |
|-----------------------------------|----------|--------------|------------------------|
| Location d'une journée | 370 € | 690 € | 170 € |
| Location du 2 ^{ème} jour | 155 € | | |
| Société commerciale | | 900 € | 300 € |
| Micro | 20 € | | |
| Vidéo projecteur + écran | 30 € | | |
| Acompte | 100 € | | |
| Caution | 1 500 € | | |

SALLE MARIUS DEAL :

| | Duernois | Extérieurs | Associations duernoise |
|---|-------------------------------------|------------|------------------------|
| Location d'une journée | 180 € | NEANT | Gratuit pour réunion |
| Location du 2 ^{ème} jour | 71 € | NEANT | |
| Réunion association ex- térieures | | 70 € | |
| Réception fin d'après- midi ou vin d'honneur | 70 € | NEANT | |
| Caution | 400 € | | |
| Caution pour ménage non effectué | 50 € | | |
| Funérailles | gratuit | | |
| Activités à but lucratif | 175 € / an pour 1 cours par semaine | | |

SALLE ASSOCIATIVE :

| | Duernois | Extérieurs | Association Duernoise |
|----------------------|----------|------------|-----------------------|
| Location du week-end | 200 € | 250 € | Gratuit pour réunion |
| Acompte | 100 € | 100 € | |
| Caution | 400 € | | |

HALLE COUVERTE

Duernois : 25 €

Extérieurs : 45 €

PREAU ANCIENNE ECOLE : plus de location. Eventuellement mis à disposition avec la salle des fêtes.

Cimetière : Pas de changement pour 2024

Droit de place camion outillage : 25 €

SUBVENTION VOYAGE SCOLAIRE

La commune a reçu une demande de subvention pour financer le transport du voyage scolaire de septembre 2024 d'un montant de 800€.

La commune accepte de financer le transport scolaire d'un montant de 800€.

TRAVAUX POLE SPORTIF

Les travaux de l'aménagement extérieur est prévu pour la fin des vacances scolaires.

TRAVAUX EGLISE

Les travaux de peintures et d'éclairage sont sur le point d'être terminés. Il reste encore quelques finitions et la remise en état des chaises et des prie-Dieu.

BILAN DU 29/09

La cérémonie du 29 septembre s'est très bien déroulée. Tout le monde était émerveillé. La commune a dépensé environ 10 000 € et a reçu environ 5 000€ de dons.

TRANSFERT BAIL INFIRMIERE

Actuellement, un bail est signé entre 2 infirmières et la commune. Une des 2 infirmières souhaite arrêter. Il convient de transférer le bail uniquement à Mme Aurélia RIVAULT à compter de début octobre.

QUESTIONS DIVERSES

- La commune a reçu une demande de subvention de la MFR : Refusée
- La CCMDL souhaite distribuer des cabas à la place des sacs jaunes pour le dépôt de déchets en vrac. La commune préfère conserver les sacs jaunes pour le moment car les bacs actuels ne sont pas adaptés au dépôt en vrac.
- Prochain conseil prévu le jeudi 7 novembre

Fin de séance à 22h50

Affiché en mairie le 12/11/2024

Le Maire,

Benoit VERNAISON

MESSAGE

de Monsieur Sébastien LECORNU, ministre des Armées et des Anciens combattants et de Monsieur Jean-Louis THIERIOT, ministre délégué auprès du ministre des Armées et des Anciens combattants

106^{ème} anniversaire de l'armistice du 11 novembre 1918

C'était il y a 106 ans, en 1918. À la 11^{ème} heure du 11^{ème} jour du 11^{ème} mois, de la boue des Flandres à la frontière suisse, les clairons égrènent les notes du « cessez-le-feu ». Aux fiertés de la victoire se mêle le cortège d'ombres des « péris en terre », accompagné de ceux qui les pleurent. Ce sont ces sacrifices que nous commémorons aujourd'hui, auxquels sont agrégés depuis 2012 celui de tous les « morts pour la France ».

Honorer leur mémoire, c'est écouter ce qu'ils nous disent encore aujourd'hui.

Ils nous laissent un devoir de gratitude, de lucidité et d'espérance.

Le devoir de gratitude, c'est tout simplement se souvenir du sacrifice de ces jeunes hommes, habités des promesses de la vie, qui ont consenti à tout donner pour que la France demeure. Les épreuves qu'ils ont traversées sont inimaginables.

Pour nous en imprégner, laissons la parole à un témoin, le général de Castelnau. Leur vie, c'était « *marcher, marcher encore, marcher quand même à demi-mort de fatigue, trempé jusqu'aux os, transi de froid ou bien épuisé de chaleur et de soif dans l'air embrasé d'une journée torride (...). Gravier la pente du terrain sous le lourd fardeau du sac, charger baïonnette au canon dans le sifflement des balles, le crépitement des mitrailleuses et le mugissement des obus. Combattre le jour, combattre la nuit, veiller toujours ; mourir obscurément dans le sillon d'un labour* ».

Le devoir de lucidité, c'est de ne pas oublier que 21 ans après que les canons se fussent tus, il a fallu reprendre les armes en 1939. La conjonction de la lâcheté et de l'aveuglement ont transformé la « *der des der* » en « *armistice de vingt ans* »

pour reprendre les mots du maréchal Foch. À l'heure où la tragédie de la guerre a fait son grand retour en Europe, à l'heure où certaines puissances remettent en cause tous les fondements de l'ordre et du droit international, ceux de 14 et ceux de toutes les guerres nous murmurent de continuer à défendre la paix.

Le **devoir d'espérance**, c'est de ne jamais douter des ressources de la France pour venir à bout des défis qui se présentent à elle. La guerre change de visage, mais de génération en génération, les soldats de France demeurent animés de la même volonté de défendre l'honneur et la patrie.

En cette année du 80ème anniversaire de la Libération, souvenons-nous des soldats du commando Kieffer qui ont foulé les plages de Normandie le 6 juin 1944 ; souvenons-nous des soldats de la 1^{ère} armée de Lattre qui ont débarqué en Provence ; de ceux de la 2^{ème} division blindée du général Leclerc qui depuis le désert, à Kouffra, sont remontés jusqu'à Strasbourg pour la libérer et accomplir leur serment ; souvenons-nous des héros de la résistance intérieure, mais aussi du calvaire des incorporés de force d'Alsace-Moselle, souvenons-nous du courage des parachutistes de Dien Bien Phu, de celui des soldats qui se battent en opération extérieure et notamment ceux du Liban qui y défendent la paix depuis 1978 : comment ne pas voir que ces combattants ressemblent comme des frères aux Poilus de 1914 ?

Au fil de notre histoire, les soldats morts pour la France, ceux tombés pour le service de la Nation, ou pour le service de la République nous disent les pérennités françaises. Toujours, nos armées sont là pour accomplir la mission.

C'est pourquoi, réunis au pied du monument aux morts, élus, anciens combattants de toutes les générations du feu, enfants des écoles, nous ne sommes pas seulement la garde des morts, nous sommes d'abord les sentinelles des vivants.

Vive la République !

Et vive la France !



FERMETURE EXCEPTIONNELLE
SECRETARIAT DE MAIRIE

**Le secrétariat de Mairie sera fermé
le jeudi 21 novembre pour formation.**

Merci de votre compréhension



APPEL AUX BENEVOLES

Les travaux à l'église touchent à leur fin. Afin de pouvoir rouvrir rapidement, les agents techniques ont besoin d'aide pour le vernissage du mobilier intérieur (chaises, bancs, ...).

Si à partir du 2 décembre, vous avez un peu de temps à leur consacrer, merci de les contacter au 07 61 16 92 65

Merci à vous.

La mairie

La Gazette des écoliers

Novembre

Je peux pas, j'ai soupe !

Le jeudi 17 octobre, nous avons fait la soupe avec les légumes du jardin de l'école grâce à l'aide précieuse de Jacky et Agnès Ogier, de la mamie de Noah, le papa d'Abigaëlle et la maman d'Ulysse et Callisto. Un grand merci pour votre implication dans ce moment convivial que les enfants apprécient beaucoup. En effet, ils adorent goûter avec un bol de soupe voir plusieurs.



L'école fait son cinéma !

Le vendredi 18 octobre, tous les enfants de l'école sont allés au cinéma.

Grâce au « Cinéma itinérant », que nous remercions pour leur engagement et leur disponibilité, les petits ont vu « Monsieur, monsieur » et les grands

« *Le roi et l'oiseau* ».

Cette animation clôturait bien une première période bien chargée.



Lors de notre rendez-vous mensuel à la bibliothèque, Mado nous a fait découvrir une surprise.

Après nous avoir raconté l'histoire de Justin le lapin, nous avons eu la joie de pouvoir câliner un petit lapin tout doux, bien installé dans son panier.

Nous avons pu aussi faire la connaissance de Jeanette qui a intégré la colocation pour personnes âgées à Duerné . Accompagnée par Chantal , bénévole , elle a écouté l'histoire avec nous . Nous nous sommes présentés et Jeanette nous a parlé de son métier qu'elle exerçait plus jeune : maîtresse ! C'était un beau moment d'échange.



Pour cette période en classe, nous allons poursuivre la découverte de jeux que nous empruntons à la ludothèque des Monts du lyonnais à Chazelles sur Lyon. Nous découvrons ainsi quatre nouveaux jeux à chaque nouvelle période.

Lorsque nous avons bien intégré la règle du jeu, nous pouvons choisir d'emmener un des jeux à la maison pour jouer en famille.

Nous avons choisi la date pour la soirée jeu qui sera proposé à toutes les familles de l'école : elle aura lieu le vendredi 24 Janvier 2025. Les bénévoles de la ludothèque seront présentes pour nous proposer une diversité de jeux pour tous les âges. Une belle soirée en perspective.

Viviane Bouchut

Rugby à l'école !

Grâce au club de rugby « Rugby des Monts », la classe de Philippe et la mienne ont bénéficié de cinq séances gratuites animées par Alexandre.

Les enfants ont pu découvrir le rugby à travers des jeux collectifs et se sont initiés à la technique de la passe en arrière. Tous ont beaucoup apprécié cette expérience, ainsi que le professionnalisme de l'animateur.

Un grand merci au nom des enfants !



Mme Madrid, chef d'établissement

« Edition 2024 » de

LA CHOUCROUTE de l'école

A EMPORTER



Dimanche 24 novembre 2024

Retrait à "La Pause Duernoise" de 11H à 12H

Tarif : 8,50€ la part

Renseignements : 06.51.21.79.36

Sur réservation obligatoire :

Coupon à retourner au plus tard le 17 novembre 2024 à l'épicerie Vival ou dans la boîte aux lettres de l'école.

Accompagné du règlement en espèces, ou chèque à l'ordre de l'APED.

Choucroute à emporter – Dimanche 24 novembre 2024

Nom – Prénom :

.....

Téléphone :

.....

Nombre de parts : X 8,50€ =€



le dimanche 1er décembre à partir de 11h30

Réservation avant le 25 novembre



au Menu

tartiflette
jambon cru
salade
tarte aux fruits



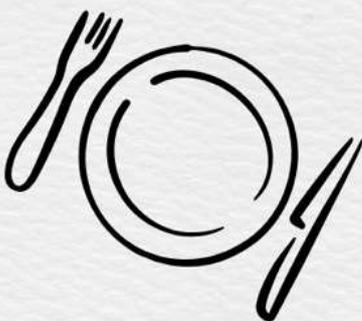
Sur place
(places limitées)

Réservation :

Jean louis Vernay : 06-71-58-63-56

Marco Bouteille : 06-52-49-29-40

15€





COMITÉ D'ANIMATION DUERNOIS



ANIMATIONS

Dimanche

8 Décembre



Vente de
Crêpes
au profit du
Téléthon



Marrons Chauds
Toasts 'boudin noir'
Chocolat &
Vin chauds



rejoignez-nous

17h

'Pause Duernoise'
balade 'lumière' à la
« Madone »
(pensez à apporter votre
lumignon!)



Téléthon

« Une urne sera à votre disposition pour vos dons »

MERCI !



Concert à la salle des fêtes de Duerne



Dimanche 15 décembre 2024
à 14h30



Avec la chorale
Chantefontaine
de Pomeys

Et la chorale
De Si De La
de Saint-Étienne



Entrée 10€ : bénéfiques pour l'ASED
possibilité de réserver au Vival de Duerne

CLASSES EN 5

***Les classes en 5 auront lieu le dimanche
de Pentecôte 08 juin 2025 à Duerne.***

Les modalités vous seront communiquées ultérieurement sous forme d'invitation personnalisée.

Voici donc quelques dates à retenir :

Le **08/06/2025** journée des classes à Duerne

Le **18/01/2025** Bal à la salle des fêtes de Duerne avec la sono Dynamite

Le **06/04/2025** Paella à la salle des fêtes de Duerne (sur réservation) les détails seront transmis ultérieurement.

Si vous êtes nouvellement arrivés sur la commune n'hésitez pas à vous faire connaître afin de recevoir l'invitation, vous pouvez nous contacter au 09 79 55 29 59 Régis Vernay ou 06 62 83 30 64 Cédric Nesme.

Animation de Noël

La bibliothèque vous propose un moment
bricolage de Noël pour les enfants de 4 à
10 ans le samedi 7 décembre de 14h à 16h
(attention les places sont limitées !).

Les pré-inscriptions peuvent se faire par
mail à : bibliotheque@duetna.fr ou lors
des permanences avec le règlement de la
participation de 2.5€.





Café Littéraire

Notre prochain café littéraire sera le jeudi 19 décembre à 13h30 sur le thème découverte à la librairie de la maison bleue (Chazelles s/Lyon).

Un coin a été aménagé à côté des coups de cœur pour vous proposer les lectures abordées lors des précédents thèmes, n'hésitez pas à les emprunter !

Pour plus d'informations, vous pouvez appeler au 04 37 20 02 45 ou par mail à : bibliotheque@duerne.fr

A bientôt ! L'équipe bibliothèque

Notre nouvelle décoration nous fait attendre Noël avec impatience !!!

Un grand merci à Jacky !! Venez les découvrir ! Des photos sont également mises sur la page Facebook de la bibliothèque

Samedi 7/12 de 14h0 à 16h00 : Bricolage de Noel pour les enfants de 4 à 10 ans, pensez à les inscrire car les places sont limitées !

Toute l'équipe de la bibliothèque

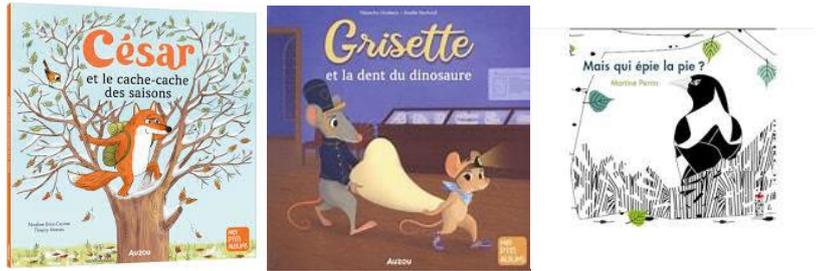
vous souhaite de passer de joyeuses fêtes de fin d'année !!!



Plein de nouveautés à découvrir :



Pour les enfants :



Pour les adultes :





Bien Être et Santé : Les Rhumatismes !

La réaction inflammatoire fait partie des défenses naturelles du corps. Elle peut être local ou général mais aussi aigu ou chronique. C'est dans ces dernières qu'on classera les rhumatismes comme la polyarthrite rhumatoïde ou la spondylarthrite.

Le processus inflammatoire comprend plusieurs phases : Pour les enfants on pourrait l'expliquer comme ceci

Étape 1 : on envoie les combattants rouges (donne la couleur du bobo), avec leurs bateaux ils prennent les plus grosses rivières pour arriver au plus vite sur le lieu de la bataille c'est ce qui fait gonfler le bobo

Étape 2 les combattants détruisent tous les méchants

Étape 3 les combattants s'en vont et on reconstruit la ville

Expliqué aux plus grands :

1. Perméabilité capillaires = fuite du sang par les pores des vaisseaux vers les autres tissus. Augmentation de la vasodilatation = du à la perméabilité et responsable des œdèmes, chaud et rouge. Apports des cellules inflammatoires.

2. Phagocytose c'est-à-dire destruction par ces cellules inflammatoires des éléments pathogènes, infectés ou abîmés.

3. Régénération avec l'élimination finale des cellules phagocytaires et inflammatoires puis cicatrisation de la zone.

En ostéopathie on peut utiliser des techniques de pompage et drainage lymphatique qui vont aider à la circulation liquidienne et augmenter les échanges. Ainsi que des techniques de mobilité permettant de réduire les raideurs associés aux différentes phases.

Les rhumatismes sont des atteintes des articulations. Ils comprennent :

- l'arthrose : cf article publié le mois dernier <https://www.harmonyz.fr/post/l-arthrose>
- les polyarthrites
- les spondylarthropathies.

Elles sont toutes en commun des douleurs, un enraidissement et une dégradation des cartilages. Les douleurs sont pour autant différentes.

Pour l'arthrose, ce sont des douleurs de type mécaniques : plutôt de fin de journée ou après un effort.

Pour les polyarthrites et les spondylarthropathies, les douleurs sont de type inflammatoire : plutôt la nuit, le matin au réveil ou après une période de repos. Elles nécessitent un dérouillage matinal...

Ici, nous nous concentrerons sur les deux dernières et je vous renvoie vers l'article de l'arthrose si c'est ce sujet qui vous intéresse. Le but des traitements est de lutter contre la douleur et contre l'enraidissement.

Pour cela, il faut à la fois bouger mais pas trop. C'est un subtil équilibre qui demande une belle écoute de soi et de ses besoins. Une alternance entre mouvement et repos. C'est déjà tout un thème de travail. En effet, notre société ne nous incite guère à cette écoute...

Quelques conseils pour limiter l'inflammation :

- boire suffisamment d'eau entre les repas pour permettre une bonne hydratation des tissus,
- bien mastiquer sa nourriture afin de permettre au système digestif de digérer efficacement

et d'éviter l'inflammation intestinale qui s'étendra à tout le corps,
- accueillir ses émotions, notamment la colère qui a pour habitude de se loger au niveau du foie. Si celui-ci est occupé à digérer votre colère, il est moins disponible pour votre alimentation et stimule le feu dans votre corps. Oui, Feu/Inflammation...
- utiliser la Terre et l'Eau comme éléments pour vous équilibrer énergétiquement,
- entretenir la souplesse par le mouvement, et la détente musculaire (massage, étirement doux, relaxation, sophrologie etc...)

Le Feu c'est notre force de vie : le feu de la création mais s'il est trop important ou bien hors de son axe, il devient destructeur. Il doit donc être canalisé pour rester le merveilleux outil qu'il est.

Je vous accompagne avec plaisir sur ces différents points qui peuvent vous aider à réguler vos douleurs et conserver votre mobilité !

La Polyarthrites est une maladie dégénérative avec douleurs, raideurs et inflammations.

Au niveau émotionnel, l'inflammation désigne une forme de colère que l'on dirige vers soi. Les personnes, atteintes de cette pathologie, ont souvent de la culpabilité qui est enracinée depuis leur enfance. Dans certaines situations, elles peuvent dire « regarder comme je suis capable » et d'autres « ce sont les autres qui sont responsables de ce que je vis. »

Si vous vous reconnaissez dans ce paragraphe, il est temps de prendre soin de vous naturellement. Les plantes peuvent vous accompagner sur votre plan émotionnel et physique.

Au niveau physique voici quelques plantes pour vous soulager :

- Curcuma : pour limiter les médicaments anti-douleurs (ibuprofène et diclofénac). Il a de multiples propriétés anti-inflammatoires. Il faudrait prendre 1,500 mg/jour d'extrait de Curcuma domestica pendant 1 mois. Il a de bon effet sur la douleur et la raideur.
- Camomille allemande prise sous forme de thé, 3g 2 fois/jours améliore la sensibilité articulaire. Elle freine en même temps le processus qui mène à l'arthrite. L'huile de Matricaria chamomilla est à appliquer lors de poussé pour son action anti-douleurs
- Extrait de Gingembre est réputé efficace pour soulager les douleurs. (30 à 500mg/jours). Il améliore vos symptômes. Quelques plantes moins connues pour réduire douleurs et raideurs :
- Ashwagandha, est une plante ayurvédique qui réduit les gonflement, rougeurs, déformation et ankylose. Elle a des effets analgésiques.
- Boswellie est aussi une plante ayurvédique, elle permet de réduire inflammations et douleurs.

Pour travailler sur vos émotions, je vous invite à me contacter et je vous créerai une formule sur mesure.

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Gwen Bénière 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00

CARTE DES PAINS, BÛCHES & SPÉCIALITÉS POUR VOS FÊTES DE FIN D'ANNÉE 2024



Karine & François
Boulangerie Pâtisserie Artisanale
DUERNE - Tél : 04 78 48 52 74
lerendezvousdessaveurs@gmail.com

*Karine et François
vous souhaitent un
Joyeux Noël et vous
présentent leurs
meilleurs voeux
pour l'année 2025*

Horaires d'ouverture :

Pendant la période des fêtes de fin d'année, nous serons ouverts :

Mardi 24 Décembre : 7h/13h - 16h/18h

Mercredi 25 Décembre : 7h/12h

Mardi 31 Décembre : 7h/13h - 16h/18h

FERMÉ : Mercredi 1^{er} Janvier



Distributeur 24H/24 DUERNE
Pain + Viennoiserie

Nous créons vos paniers
garnis sur mesure

Nos pains spéciaux

- Tradition «les Robins des Champs»
Baguette : 1,30€ - Flûte : 2,20€
- Pain aux céréales (lin brun, lin doré, millet, sésame, pavot) : 2€
- Campagne (farine de blé & farine de seigle) : 2€
- Seigle (pour les poissons, crustacés, fruits de mer) : 2€
- Complet : 2€
- Pain de mie toast (petit : 2,30€ - gros : 2,80€)
- Pain de mie carré (25 tranches) : 3€
- Baguette Saveur : 1,30€ - Flûte Saveur : 2,20€
- Pavé d'Elise : 2,20€ - Flûte d'Elise : 2,20€
- Baguette Thibault : 1,30€
- Pain de Clémence (sarasin) : 1,80€
- Pain de Juline (maïs) : 1,60€
- Baguette Mélyna «Robin des champs aux céréales» : 1,50€

Nos pains aromatiques

- Pain d'Epices (pour vos foies gras et instants gourmands) : 2,50€ les 100gr
- Pains aromatiques : 1,60€
Lardons/emmental - tomate/basilic - olives - chorizo/oignon
- Pain aux noix (pour vos salades et fromages)
- Pain aux figues (pour foies gras, roqueforts, magrets de canard)

Côté salé

- Feuilletés apéritifs : saucisses, gruyère, anchois, ail & fines herbes :
2,50€ les 100gr
- Plaque de pizza (24€), de quiche (34€) ou de tarte aux oignons (28€)
- Pains surprises : charcuterie (30€) ou saumon fumé (32€)

Nos bûches maison

Bûche Traditionnelle : 3,60€

Au choix :

- Chocolat
- Crème pâtissière,
- Praliné
- Vanille
- Grand Marnier
- poire,
- chocolat

Bûche Meringuée : 3,60€

Au choix : framboise, myrtille,
poire, citron

Bûche Royale Chocolat : 3,60€

Crème fouettée chocolat sur
un lit croustillant praliné

Bûche Délice : 3,60€

Framboise ou Fruit de la
passion

Bûche Glacée : 4€

Au choix : vanille, chocolat,
fraise, poire, framboise,
cassis, citron

Retrouvez nos galettes des rois à partir du Samedi 28 Décembre 2024

CALENDRIER 2025

Karine & François
Boulangerie Pâtisserie Artisanale
DUERNE - Tél : 04 78 48 52 74



| JANVIER | FÉVRIER | MARS | AVRIL | MAI | JUIN |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 1 M Jour de l'An | 1 S Ella | 1 S Aubin | 1 M Hugues | 1 J Fête du Travail | 1 D Justin |
| 2 J Basile | 2 D Prés. du Seigneur | 2 D Ch.le Bon | 2 M Sandrine | 2 V Boris | 2 L Blandine 23 |
| 3 V Geneviève | 3 L Blaise 06 | 3 L Guénoles 10 | 3 J Richard | 3 S Phil., Jacq. | 3 M Kévin |
| 4 S Odilon | 4 M Véronique | 4 M Mardi Gras | 4 V Isidore | 4 D Sylvain | 4 M Clotilde |
| 5 D Épiphanie | 5 M Agathe | 5 M Cendres | 5 S Irène | 5 L Judith 19 | 5 J Igor |
| 6 L Mélaine 02 | 6 J Gaston | 6 J Colette | 6 D Marcellin | 6 M Prudence | 6 V Norbert |
| 7 M Raymond | 7 V Eugénie | 7 V Félicité | 7 L J-B. de la Salle 15 | 7 M Gisèle | 7 S Gilbert |
| 8 M Lucien | 8 S Jacqueline | 8 S Jean de Dieu | 8 M Julie | 8 J Victoire 1945 | 8 D Pentecôte |
| 9 J Alix | 9 D Apolline | 9 D Carême | 9 M Gautier | 9 V Pacôme | 9 L L. Pentecôte 24 |
| 10 V Guillaume | 10 L Arnaud 07 | 10 L Vivien 11 | 10 J Fulbert | 10 S Solange | 10 M Landry |
| 11 S Paulin | 11 M ND de Lourdes | 11 M Rosine | 11 V Stanislas | 11 D Estelle | 11 M Barnabé |
| 12 D Tatiana | 12 M Félix | 12 M Justine | 12 S Jules | 12 L Achille 20 | 12 J Guy |
| 13 L Yvette 03 | 13 J Béatrice | 13 J Rodrigue | 13 D Rameaux | 13 M Rolande | 13 V Antoine de P. |
| 14 M Nina | 14 V Valentin | 14 V Mathilde | 14 L Maxime 16 | 14 M Matthias | 14 S Elisée |
| 15 M Rémi | 15 S Claude | 15 S Louise | 15 M Paterne | 15 J Denise | 15 D Fête des Pères |
| 16 J Marcel | 16 D Julienne | 16 D Bénédicte | 16 M Benoît-Joseph | 16 V Honoré | 16 L J.F. Régis 25 |
| 17 V Roseline | 17 L Alexis 08 | 17 L Patrice 12 | 17 J Anicet | 17 S Pascal | 17 M Hervé |
| 18 S Prisca | 18 M Bernadette | 18 M Cyrille | 18 V Parfait | 18 D Eric | 18 M Léonce |
| 19 D Marius | 19 M Gabin | 19 M Joseph | 19 S Emma | 19 L Yves 21 | 19 J Romuald |
| 20 L Sébastien 04 | 20 J Aimée | 20 J Printemps | 20 D Pâques | 20 M Bernardin | 20 V Silvère |
| 21 M Agnès | 21 V Damien | 21 V Clémence | 21 L L. de Pâques 17 | 21 M Constantin | 21 S Été * |
| 22 M Vincent | 22 S Isabelle | 22 S Léa | 22 M Alexandre | 22 J Emile | 22 D Fête-Dieu |
| 23 J Barnard | 23 D Lazare | 23 D Victorien | 23 M Georges | 23 V Didier | 23 L Audrey 26 |
| 24 V François | 24 L Modeste 09 | 24 L Cath de Suède 13 | 24 J Fidèle | 24 S Donatien | 24 M Jean-Baptiste |
| 25 S Conv.de Paul | 25 M Roméo | 25 M Annonciation | 25 V Marc | 25 D Fête des Mères | 25 M Prosper |
| 26 D Paule | 26 M Nestor | 26 M Larissa | 26 S Alida | 26 L Bérenger 22 | 26 J Anhelme |
| 27 L Angèle 05 | 27 J Honorine | 27 J Mi-Carême | 27 D Zita | 27 M Augustin | 27 V Fernand |
| 28 M Th. d'Aquin | 28 V Romain | 28 V Gontran | 28 L Valérie 18 | 28 M Germain | 28 S Irénée |
| 29 M Gildas | | 29 S Gwladys | 29 M Cath. de Sienne | 29 J Ascension | 29 D Pierre, Paul |
| 30 J Martine | | 30 D Amédée +1h | 30 M Robert | 30 V Ferdinand | 30 L Martial 27 |
| 31 V Marcelle | | 31 L Benjamin 14 | | 31 S Visitation | |

Les dates sont données à titre indicatif et n'engagent en aucun cas la responsabilité de l'éditeur. Il appartient à l'utilisateur de vérifier l'exactitude des informations présentes.

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers.

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg.

Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles.

| JANVIER | FÉVRIER | MARS | AVRIL | MAI | JUIN |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 1 M Jour de l'An | 1 S Ella | 1 S Aubin | 1 M Hugues | 1 J Fête du Travail | 1 D Justin |
| 2 J Basile | 2 D Prés. du Seigneur | 2 D Ch.le Bon | 2 M Sandrine | 2 V Boris | 2 L Blandine 23 |
| 3 V Geneviève | 3 L Blaise 06 | 3 L Guénoles 10 | 3 J Richard | 3 S Phil., Jacq. | 3 M Kévin |
| 4 S Odilon | 4 M Véronique | 4 M Mardi Gras | 4 V Isidore | 4 D Sylvain | 4 M Clotilde |
| 5 D Épiphanie | 5 M Agathe | 5 M Cendres | 5 S Irène | 5 L Judith 19 | 5 J Igor |
| 6 L Mélaine 02 | 6 J Gaston | 6 J Colette | 6 D Marcellin | 6 M Prudence | 6 V Norbert |
| 7 M Raymond | 7 V Eugénie | 7 V Félicité | 7 L J-B. de la Salle 15 | 7 M Gisèle | 7 S Gilbert |
| 8 M Lucien | 8 S Jacqueline | 8 S Jean de Dieu | 8 M Julie | 8 J Victoire 1945 | 8 D Pentecôte |
| 9 J Alix | 9 D Apolline | 9 D Carême | 9 M Gautier | 9 V Pacôme | 9 L L. Pentecôte 24 |
| 10 V Guillaume | 10 L Arnaud 07 | 10 L Vivien 11 | 10 J Fulbert | 10 S Solange | 10 M Landry |
| 11 S Paulin | 11 M ND de Lourdes | 11 M Rosine | 11 V Stanislas | 11 D Estelle | 11 M Barnabé |
| 12 D Tatiana | 12 M Félix | 12 M Justine | 12 S Jules | 12 L Achille 20 | 12 J Guy |
| 13 L Yvette 03 | 13 J Béatrice | 13 J Rodrigue | 13 D Rameaux | 13 M Rolande | 13 V Antoine de P. |
| 14 M Nina | 14 V Valentin | 14 V Mathilde | 14 L Maxime 16 | 14 M Matthias | 14 S Elisée |
| 15 M Rémi | 15 S Claude | 15 S Louise | 15 M Paterne | 15 J Denise | 15 D Fête des Pères |
| 16 J Marcel | 16 D Julienne | 16 D Bénédicte | 16 M Benoît-Joseph | 16 V Honoré | 16 L J.F. Régis 25 |
| 17 V Roseline | 17 L Alexis 08 | 17 L Patrice 12 | 17 J Anicet | 17 S Pascal | 17 M Hervé |
| 18 S Prisca | 18 M Bernadette | 18 M Cyrille | 18 V Parfait | 18 D Eric | 18 M Léonce |
| 19 D Marius | 19 M Gabin | 19 M Joseph | 19 S Emma | 19 L Yves 21 | 19 J Romuald |
| 20 L Sébastien 04 | 20 J Aimée | 20 J Printemps | 20 D Pâques | 20 M Bernardin | 20 V Silvère |
| 21 M Agnès | 21 V Damien | 21 V Clémence | 21 L L. de Pâques 17 | 21 M Constantin | 21 S Été * |
| 22 M Vincent | 22 S Isabelle | 22 S Léa | 22 M Alexandre | 22 J Emile | 22 D Fête-Dieu |
| 23 J Barnard | 23 D Lazare | 23 D Victorien | 23 M Georges | 23 V Didier | 23 L Audrey 26 |
| 24 V François | 24 L Modeste 09 | 24 L Cath de Suède 13 | 24 J Fidèle | 24 S Donatien | 24 M Jean-Baptiste |
| 25 S Conv.de Paul | 25 M Roméo | 25 M Annonciation | 25 V Marc | 25 D Fête des Mères | 25 M Prosper |
| 26 D Paule | 26 M Nestor | 26 M Larissa | 26 S Alida | 26 L Bérenger 22 | 26 J Anhelme |
| 27 L Angèle 05 | 27 J Honorine | 27 J Mi-Carême | 27 D Zita | 27 M Augustin | 27 V Fernand |
| 28 M Th. d'Aquin | 28 V Romain | 28 V Gontran | 28 L Valérie 18 | 28 M Germain | 28 S Irénée |
| 29 M Gildas | | 29 S Gwladys | 29 M Cath. de Sienne | 29 J Ascension | 29 D Pierre, Paul |
| 30 J Martine | | 30 D Amédée +1h | 30 M Robert | 30 V Ferdinand | 30 L Martial 27 |
| 31 V Marcelle | | 31 L Benjamin 14 | | 31 S Visitation | |

Les dates sont données à titre indicatif et n'engagent en aucun cas la responsabilité de l'éditeur. Il appartient à l'utilisateur de vérifier l'exactitude des informations présentes.

Zone A : Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers.

Zone B : Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg.

Zone C : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles.

Don du Sang
St Martin en Haut



Salle des Fêtes

Vendredi 3 janvier 2025

De 15h30 à 19h

Place du Plomb

Ne pas venir à jeun et se munir d'une pièce d'identité

Inscription

Je peux prendre mon rendez-vous sur :

efs.link/rdv



CA A PARU DANS LA PRESSE

Le Progrès du 15 octobre 2024

La boulangerie, 20 ans déjà

Le mardi 12 octobre 2004, les premières baguettes de François Reynard sortaient du four. 2 ans après avoir repris l'épicerie du village, tenue par Chantal, sa maman, François a, à peine 20 ans, patienté le temps que la municipalité lui procure un local approprié pour l'installation d'un magasin et d'un fournil. Depuis, les duernois viennent acheter du pain frais chaque jour sauf le lundi, jour de fermeture.

Travaillant tout d'abord avec sa mère, son épouse, Karine, l'a rejoint en 2011. Le couple a même procédé à une refonte totale du magasin, le rendant plus attrayant.



Bouillonnant d'idées, il confectionne de nombreux pains spéciaux auxquels il a donné le nom de ses proches, mais aussi pizzas, pâtisserie etc. François a tenu à fêter cet anniversaire avec ses clients ce dimanche. Nul doute que Duerne a la chance de garder un commerce aussi dynamique.

1206 marcheurs à la randonnée des chevreuils

Le soleil était de la partie, les organisateurs ont soigné le balisage, l'approvisionnement des relais, tout était presque parfait. Un sourire, une parole, de quoi être fin prêt pour accueillir les 1206 marcheurs lors de cette 32-ème randonnée des chevreuils.

À chacun son parcours, à chacun son degré d'effort, un seul but, boucler son circuit en profitant d'un ciel immaculé et finalement se restaurer avec la soupe à l'oignon. Encore un bon millésime pour les organisateurs.



