

# Plume verte

L'hiver approche à grands pas. Déjà confrontés au virus de la COVID 19 qui nous oblige à une vigilance accrue, nous ne sommes pas moins épargnés par tous les autres maux hivernaux.

Aussi, il est plus que jamais nécessaire de nous protéger, de stimuler notre système immunitaire pour résister à la tourmente et de prendre soin de nous au quotidien.

Si les abeilles sont de précieuses alliées dans la pollinisation des plantes, elles sont aussi à l'origine d'une pharmacopée riche en substances naturelles, utilisées en apithérapie.

Nous vous proposons aujourd'hui de découvrir les vertus de ces produits qui améliorent notre bien-être (ce dont nous avons grand besoin en ce moment !), des substances également utiles dans la résistance aux agressions extérieures.

## Gros plan sur les produits de la ruche

### LE MIEL

C'est bien sûr le plus connu des produits de la ruche !

Mais connaissez-vous véritablement tous les bienfaits qu'il recèle ?

Le miel est principalement élaboré par les abeilles domestiques (*Apis mellifera*), à partir du nectar des fleurs qu'elles butinent, et stocké dans les alvéoles de la ruche. Sa composition et son goût varient en fonction des fleurs visitées.

Le miel se révèle d'abord un allié douceur à la saveur incomparable en cuisine. C'est également un atout nutritionnel, source d'énergie, de par sa composition riche en vitamines, oligo-éléments et sels minéraux.

C'est enfin une substance aux vertus médicinales reconnues depuis l'Antiquité, où il était considéré comme un bienfait des Dieux.

Aujourd'hui, les vertus anti-infectieuses, anti-inflammatoires, antioxydantes, antiseptiques et cicatrisantes du miel sont scientifiquement prouvées. Remède naturel, contre les petits maux du quotidien, il apaise les irritations et agit sur les infections de la sphère



respiratoire, digestive et cardiovasculaire. Il aide à la cicatrisation des plaies et des brûlures. Stimulant, c'est un allié anti-fatigue qui renforce les défenses immunitaires. Enfin, il favorise le sommeil.

Ses propriétés adoucissantes sont aussi reconnues et mises à profit dans le domaine des cosmétiques.

**Attention :** on trouve parfois dans les rayons des supermarchés de « faux miels » qui n'ont pas les mêmes qualités que le vrai miel. Ces miels, qu'il est difficile de distinguer à l'œil nu, ne sont pas élaborés à partir du nectar des fleurs mais de sirop de sucre. Pour être sûr d'acheter un bon miel, adressez-vous aux apiculteurs producteurs locaux que vous connaissez et en qui vous pouvez avoir confiance (par exemple l'association Le Rucher du Val !).

Pur produit écologique, le miel est un aliment dont les propriétés se dégradent dans le temps.

Sur le plan alimentaire, on peut conserver un pot de miel deux ans.

Mais sur le plan thérapeutique, pour qu'un miel conserve ses propriétés, il faut qu'il soit mis à l'abri de l'humidité et de la chaleur et surtout des rayonnements UV.

Le miel se conserve dans un endroit tempéré (placard), jamais au réfrigérateur : le froid le dénature.

**Précautions d'emploi :** le miel comme les autres produits de la ruche est déconseillé aux enfants de moins d'un an (botulisme), aux personnes allergiques (pollen) et diabétiques.

## LA GELÉE ROYALE

Substance blanchâtre secrétée par les glandes pharyngiennes et mandibulaires des abeilles nourricières entre le 6<sup>ème</sup> et le 15<sup>ème</sup> jour de leur existence, la gelée royale sert de nourriture à l'ensemble des larves de la colonie durant les trois premiers jours de leur vie et de nourriture exclusive à la reine toute sa vie (d'où son espérance de vie élevée). Elle est produite en petite quantité au fur et à mesure de l'élevage et n'est pas stockée. C'est une substance très particulière, fortement concentrée en éléments nutritionnels nécessaires à l'équilibre de notre corps.

C'est un fortifiant très efficace qui agit sur l'ensemble de l'organisme. On peut en faire une cure à l'automne ou au printemps. Son goût n'est pas très agréable (âcre). Elle revitalise le corps et stimule les défenses immunitaires, aide à lutter contre la fatigue physique et morale, ralentit les effets du vieillissement, participe au bon fonctionnement du système nerveux (diminue le stress) et stimule l'appétit.

**Précautions d'emploi :** de par sa concentration élevée, fortement allergène, son utilisation nécessite quelques prudenances.



## LE POLLEN

Le pollen est produit par les fleurs dont il constitue la semence masculine. Lors du butinage, ces minuscules grains viennent se coller sur les poils qui recouvrent le corps des abeilles. En visitant un grand nombre de fleurs de la même espèce à la suite et en transportant le pollen, les abeilles assurent ainsi 80 % de la pollinisation des plantes dans la Nature. Les abeilles façonnent avec les grains des pelotes qu'elles transportent grâce à une corbeille située sur les pattes arrière.



En rajoutant au pollen du miel, du nectar et des enzymes salivaires, elles fabriquent pour leur propre consommation le « Pain des abeilles », source indispensable de protéines. Le pollen se consomme soit frais (sous forme congelée), soit déshydraté, soit en gélules. Il peut très facilement être mélangé à une boisson, un fruit, une crème, un yaourt, etc. Stimulant, tonifiant, le pollen apporte à l'organisme humain un ensemble d'éléments qui jouent un rôle déterminant lors de périodes de forte demande en énergie. Il permet de lutter efficacement contre la fatigue, qu'elle soit physique ou intellectuelle.

Il permet d'améliorer la mémoire et diminuer la chute des cheveux. Agissant comme une substance protectrice, il stimule le système immunitaire. Faire une cure de pollen au début de la période hivernale permet de mieux lutter contre les infections. Il présente aussi un intérêt contre les troubles digestifs.

**Précautions d'emploi :** comme tous les autres produits de la ruche, il convient de l'utiliser avec précaution et naturellement les personnes allergiques ne doivent pas l'utiliser.

## LA PROPOLIS

C'est une résine plus ou moins solide qui protège les bourgeons et jeunes pousses de certains arbres. Les abeilles la récupèrent afin de la ramener à la ruche, et l'utiliser pour protéger cette dernière des affections microbiennes. Véritable barrière contre les agents pathogènes, la propolis possède de très bonnes propriétés anti-infectieuses et immunostimulantes, elle sera particulièrement efficace en hiver, en soutien de la sphère ORL et pulmonaire mais aussi contre les affections cutanées (vertus antivirales et antimycosiques, cicatrisantes et anti-inflammatoires). On peut la trouver sous différentes formes : extrait hydroalcoolique, brute (gomme à mâcher), gélules, sirop, bonbons, crèmes, etc... Dans tous les cas, il est important de s'assurer de la qualité de la propolis utilisée, 100 % naturelle, brute, et récoltée en France si possible.

**Précautions d'emploi :** l'extrait hydroalcoolique de propolis est déconseillé aux enfants de - de 6 ans, aux femmes enceintes, et en cas d'allergie aux produits de la ruche.



## LA CIRE

Ce sont les jeunes abeilles qui produisent la cire pour fabriquer les alvéoles de la ruche où elles stockeront notamment le miel. Elles la sécrètent à l'intérieur de la ruche via leurs glandes cirières. Nourrissante, apaisante, adoucissante ou cicatrisante, nombreux sont les bienfaits de la cire d'abeille sur le corps, le visage, mais aussi le bois et le cuir. C'est l'élément de base des bougies artisanales. C'est aussi un imperméabilisant naturel. On la trouve sous différentes formes (paillettes, blocs, pépites, ...). Riche en vitamine A, elle entre dans la composition de nombreux produits cosmétiques, onguents et pommades.

La cire d'abeille possède des vertus cicatrisantes et des propriétés anti-inflammatoires. Elle permet une cicatrisation de la peau plus rapide et plus douce. Elle calme rougeurs et irritations. Son film gras protège la peau.

**Précaution d'emploi :** la cire d'abeille s'utilise très rarement en usage pur et il est essentiel de la diluer dans un beurre ou une huile d'origine végétale. Attention, la cire tâche !

## LE VENIN D'ABEILLE

Sécrété à partir des glandes acides et basiques caudales des abeilles ouvrières, le venin est un liquide incolore à l'odeur forte, caractéristique. De tous les produits de la ruche, le venin est forcément considéré comme le plus inquiétant pour les humains. Pourtant de nombreuses personnes malades par le monde bénéficient des effets positifs de cette étonnante substance sur leur santé. Anti inflammatoire, il soulage les douleurs rhumatismales et arthrosiques. Son usage médical reste restreint mais des études tendent à prouver son efficacité thérapeutique.

**Précaution d'emploi :** l'usage de venin doit se faire seulement sur prescription médicale, sous une surveillance médicale rigoureuse pour des affections parfaitement déterminées, en tenant compte des contre-indications (allergies).

## RÉTROSPECTIVE PRINTANIÈRE ET ESTIVALE DE LA BASE

Cette année particulière a bien évidemment été ponctuée par les aléas de l'épidémie COVID 19 et nous n'avons pu mener à bien tous les projets que nous avions pour cette saison. Cependant, nous avons pu sauvegarder quelques animations que nous tenons à partager avec vous.

### du 02 au 08/03/2020 Je & Compagnie...

Avant le premier confinement, dans le cadre des animations proposées aux écoles, nous avons eu la chance de travailler une nouvelle fois avec le service culturel de la CA2C. Grâce à l'exposition itinérante du Forum des Sciences *Je et Compagnie* dont la thématique est le « vivre ensemble », les enfants des écoles maternelles ont pu développer leur sens de la coopération à travers différents modules installés dans la salle. Les 7 et 8 mars, le grand public a découvert cette exposition et les nombreux jeux mis à disposition pour l'occasion et animés par la ludothèque du centre social La Passerelle d'Avenir Jeunes ainsi que les membres de l'association caudrésienne Meeples & Co. Un très bon moment passé à s'amuser ensemble avant que le virus ne nous oblige à nous séparer pour quelques temps.

### 23/07/2020 : Initiation pêche

C'est une quinzaine de jeunes du LALP Blanqui Avenir Jeunes accompagnés de leur référente qui ont pu bénéficier de cette initiation pêche encadrée par les membres bénévoles de l'association de pêche partenaire de la Base de Loisirs « La Carpe caudrésienne ». Montage de ligne, amorçage et bien sûr séance de pêche étaient au programme de ce bel après-midi loisirs.

### Les 26/07 et 26/08 : Nos Quartiers d'été Fun'In'Val

Cette année, point de grande fête ni de cinéma plein air pour fêter les vacances mais des animations ponctuelles tout l'été pour Avenir Jeunes et ses Quartiers d'été dont deux passages sur la Base. D'abord en musique le 26 juillet en compagnie notamment de Michel de MRC Radio ; et le 26 août avec des activités gratuites pour les enfants (manège, balades poneys, quads électriques, trampoline, élastiques, parcours bootcamp, toboggan géant et structures gonflables), un quiz musical pour gagner des cadeaux... et de la bonne humeur, le tout en appliquant les règles sanitaires.

### Juillet /août : Les rendez-vous estivaux de la ludothèque de La Passerelle

Comme chaque été depuis plusieurs années maintenant, la ludothèque du centre social La passerelle d'Avenir Jeunes, en la présence de Loïc, nous a fait le plaisir de proposer hebdomadairement ses activités sur le site de la Base.

### De Juillet à septembre : Un rallye questions Nature pour la famille

Distanciation physique oblige, cet été nous a obligé à nous réinventer pour pouvoir proposer des activités en autonomie pour les enfants et plus globalement toute la famille. Nous avons donc mis en place un petit rallye découverte avec des questions sur le thème de la Nature et du développement durable. Les visiteurs munis de leur feuille de route et de leur plan ont ainsi pu partir à la recherche des 18 panneaux mis en place dans la Base et tester leurs connaissances. Une expérience sans nul doute à renouveler et à développer. Le rallye a également été testé et validé par les enfants des centres de loisirs de Caudry et de Cambrai. Merci à eux pour leur participation !



La tour de Fröbel  
jeu d'adresse et de coopération



Photos 2 et 3 : Modules de l'exposition  
*Je & Compagnie*, le monde des cabanes



Photos 4 et 5 : Espace ludothèque  
avec La Passerelle et Meeples & Co



Photos 6, 7 et 8 :  
Initiation pêche



Photos 9 et 10  
Nos quartiers d'été Fun'In'Val



Photos 11 et 12  
Les r-d-v de la Ludothèque



Rallye questions Nature  
pour toute la famille !

## 05 et 06/09/2020 : Le Festi'Val Les Naturiades du Val du Riot...

Jusqu'au dernier jour, nous avons retenu notre souffle, souhaitant mener à bien cet incontournable rendez-vous de la rentrée. C'est donc soulagés ... et masqués que nous nous sommes retrouvés les 5 et 6 septembre pour une 7<sup>ème</sup> édition peu « ordinaire ». Ateliers créatifs (cerfs-volants, éoliennes, mini jardin suspendu, attrape-rêves) ou encore mini ferme et rallye questions ont ravi petits... et grands ! Les acteurs du Développement durable et de la protection de l'environnement, associatifs et institutionnels, étaient bien évidemment présents pour renseigner le public et le guider dans sa démarche écocitoyenne. La manifestation a également marqué le lancement de la nouvelle exposition extérieure de la Base **Grandeur Nature**.

### Gros plan sur l'Exposition **Grandeur Nature**

Réunissant 30 œuvres photographiques (dont certaines primées) d'artistes des associations AL Photo Club Caudry, PhotoPassion Caudry et Collectif 8, cette exposition de grande qualité inaugurée lors du Festi'val des Naturiades reste en place encore plusieurs mois et vous pourrez la découvrir au fil de vos balades au Val du Riot. Initialement prévue dans le cadre de la manifestation « Les Artistes croquent le Val » programmée en juin et malheureusement annulée, cette exposition est la deuxième du genre et sans nul doute pas la dernière ! L'accès à l'art et à la culture pour tous dans notre cadre atypique est en effet l'un des axes de travail que le SIAT du Val du Riot veut développer ces prochaines années. En ces temps troublés où la Culture est mise à mal vous pourrez découvrir et vous émouvoir en toute sécurité devant ces œuvres magnifiques.

### Concours de dessins « Dessine-moi le Val ! »

Programmé à l'origine dans le cadre de la manifestation « Les artistes croquent le Val », ce concours de dessin pour enfants a été reconduit aux Naturiades, mais n'a pas su trouver son public. Nous avons cependant tenu à souligner la participation de deux artistes en herbe qui ont pu voir leur œuvre exposée lors du festi'val et ont reçu un cadeau en remerciement de leur investissement.

Merci et bravo à Laurine et Tom !

### 19/09 : Remise des prix du championnat colombophile 2020 et vente annuelle des pigeons de Capsule

C'est dans le respect des mesures sanitaires en vigueur que se sont déroulées la traditionnelle remise des prix du championnat colombophile 2020 de Capsule et la vente annuelle des pigeons de la saison. Cette année, marquée par le confinement, n'a pas permis de recevoir le nombre escompté de pigeonceaux mais le Val du Riot tenait tout de même à maintenir l'évènement. Capsule a bien sûr pu compter sur la ténacité de son fidèle entraîneur colombophile, bénévole de l'association « Les Amis du Pigeonnier », Jacques HERNOUX, qui a lui-même élevé des pigeons pour compléter l'effectif. Ainsi ce sont au final 18 pigeons qui ont participé aux concours dont 14 qui étaient encore présents lors de la vente et ont été mis aux enchères.

La cérémonie, présidée par Frédéric BRICOUT, s'est déroulée dans la bonne humeur et les colombophiles présents se sont vus récompensés.

Le classement colombophile de la saison 2020 a donné vainqueur le pigeon de David BANSE de Le Cateau C<sup>is</sup> avec 4 prix suivi à la deuxième place du pigeon de Jean NEVE de Marchiennes avec 3 prix ainsi que le pigeon de Jacques HERNOUX qui a clôturé le podium...



Photos 1 à 6 : Festi'Val  
Les Naturiades du Val du Riot



Photos 7 à 10 : Exposition  
Grandeur Nature



Laurine et Tom



De gauche à droite : N. MACHUT, directeur du Val du Riot, D. BANSE, vainqueur du championnat, J. NEVE, 2<sup>ème</sup> du championnat, J. HERNOUX, 3<sup>ème</sup> du championnat et entraîneur des pigeons et F. Bricout, Maire, Président du Val du Riot



## BRÈVES DE BASE

### Des travaux pour les Poneys de Céléria

Afin de vous accueillir dans des conditions optimales et en toute sécurité, notre prestataire équestre « Les poneys de Céléria » a développé son infrastructure au sein de la Base.

Le « ranch » est désormais prêt à recevoir les cavaliers en herbe pour les séances d'initiation équestre et les balades proposées par Julie.

+ d'infos au 06.76.55.03.04



## CARNET ROSE

Félicitations à Shelssy & Jean-James,

nos partenaires du manège enfantin « Le Disney Paradise » pour la naissance de leur petite Savannah.

Tous nos vœux de bonheur et longue vie à la jolie petite princesse.



## AGENDA 2021

Comme tout un chacun, nous ignorons à l'heure où nous écrivons ces lignes ce que l'avenir nous réserve concernant la situation sanitaire. Nous sommes donc dans l'impossibilité de savoir si nous pourrions mener à bien les événements de la saison 2021. Cependant, nous sommes impatients de pouvoir vous retrouver pour partager de bons moments !

Nous travaillons donc bien évidemment sur la programmation d'événements et d'animations pour cette nouvelle année dont nos deux rendez-vous incontournables :

**Les artistes croquent le Val - 12 et 13 juin 2021**

**Les Naturiades du Val du Riot - 4 et 5 septembre 2021**

**A très vite et en attendant prenez soin de vous !**



Convoi de voyageurs en gare de Caudry

## VIE HISTORIQUE / / /

### Le chemin de fer du Cambrésis *épisode 2*

Le premier chapitre de l'article consacré au Chemin de Fer du Cambrésis (C.F.C) traitait de l'ouverture des lignes, du matériel roulant et du trafic voyageurs et pondéreux.

La seconde partie évoque la vie de la compagnie pendant les guerres mondiales, la fermeture des lignes et les traces du chemin de fer dans notre paysage.

#### LE CHEMIN DE FER DU CAMBRÉSIS PENDANT LA GUERRE 14-18

Dans son ouvrage « *Quatre ans sous l'étouffoir allemand* » Simon Herlem écrit : « *Les Allemands, après leur recul de mars 1917, créèrent un certain nombre de voies qu'ils rattachèrent à la ligne du Cambrésis devenue l'artère principale de leurs communications* » ; de Caudry à Crèvecœur-sur-l'Escaut par Haucourt ; de Clary à Estrée par Elincourt et Hurtevent. Ces voies, tracées dès novembre 1916, sont achevées en quelques mois par des travailleurs civils. Les machines sont conduites par des civils requis sous la surveillance d'un soldat.

Depuis les parcs d'artillerie du XIII<sup>ème</sup> corps d'armée de Caudry et Clary, le ravitaillement passe par Hurtevent et bifurque sur Le Catelet et Bohain. De l'importante gare de transit d'Hurtevent, il reste aujourd'hui, quelques traces dans le paysage à proximité des bâtiments de la ferme.

Le lazarett du Transvaal est relié, depuis la cour des ateliers à la ligne de Cambrai, par une voie longeant la rue de Bruxelles.

L'aviation alliée visait particulièrement les gares, elles furent toutes endommagées ainsi que nombre des maisons voisines.

#### PENDANT LA GUERRE 39-45

En mai 40, les familles du personnel évacuent dans les autocars de la Compagnie.



Guerre 14 Effets d'un bombardement des alliés. L'occupant s'apprête à embarquer vers l'Allemagne le matériel arraché aux ateliers.



Guerre 14 Maison d'habitation de la rue Stéphenson endommagée par l'explosion d'une bombe.