

BETTANT

Bulletin municipal n°38
Printemps/Été 2020

SOMMAIRE

L'édito	1
L'équipe du bulletin	2
La mairie	2
Masques	2
Objets trouvés	2
Horaires des déchèteries	2
Vos élu(e)s 2020-2026	3
Réalisation 2 mandats 2008-2014 et 2014-2020	4
État civil 1 ^e semestre 2020	5
Planning de la collective sélective	5
Participation citoyenne	5
Sur les chemins de la beauté	5
Le frelon asiatique	6
Voilà l'été	6
Route sortie de Bettant	7
Le city stade et l'aire de jeux	7
AG du comité des fêtes	7
Fleurissement express du village	7
Le Sou des écoles	8
La JSB	8
La recette	9
Le 14 juillet	9
Hommages à Yves Schwab	10
Recettes de grand-mère	11
Les sponsors	12

L'édito

L'activité reprend... Pour combien de temps ? Personne ne le sait. Alors profitons de la VIE, tel est mon message de nouvelle maire de Bettant.

Les élections du 15 mars ont été limpides puisque nous avons tous été élu(e)s au premier tour et nous remercions sincèrement tous nos électeurs et électrices et espérons être à la hauteur de ce que vous attendez d'une nouvelle équipe municipale.

Mais avant cela, notre maire Jean-Félix Fezzoli a repris du service jusqu'au 25 mai, date de l'élection du nouvel exécutif, et nous le remercions très sincèrement pour son implication de tous les instants pendant la crise.

Les adjoint(e)s secondés par les conseiller(e)s municipaux ont quant à eux, repris du service jusqu'au 18 mai : nous les remercions de tout cœur pour le travail de l'ombre (je concède que dans l'ombre, nous ne voyons pas très bien ce qui se passe et tout a bien été fait discrètement mais sûrement) qui a été réalisé pendant cette période de transition difficile à passer. Rien n'avait été prévu et pour cause, qui aurait pu imaginer qu'un tel scénario puisse arriver un jour chez nous, en France et plus particulièrement dans notre petite commune de Bettant.

Nous remercions chaleureusement nos secrétaires qui sont toujours restées à leur poste et au service de nos administrés ainsi que notre agent municipal Fabrice et nos autres agents Karine et Pia.

Nous avons une pensée émue pour tous ceux qui ont été malades pendant cette période et qui semblent toujours avoir des difficultés à se remettre mais aussi pour les personnes qui ont eu des malades ou des décès chez leurs proches et à toutes celles et ceux qui ont tant œuvré pendant cette période.

Vous trouverez un bulletin municipal très épuré car nous n'avions même pas envisagé d'en réaliser un mais comme nous aimons les défis, le voici quand même !

Nous vous souhaitons un **très bel été** et **espérons que ce minuscule virus ne vienne pas chambouler à nouveau notre belle vie !**

La maire de Bettant,
Marie-Françoise VIGNOLLET

L'ÉQUIPE DU BULLETIN

L'équipe de rédaction remercie tous les annonceurs qui, au fil des années par leur soutien financier, ont toujours répondu présents, permettant ainsi de réaliser un bulletin municipal plus dense et plus coloré.

Merci également aux habitants de Bettant qui, à un moment ou à un autre, se sont joints à l'équipe de rédaction pour donner des articles.

La rédaction

Conception et réalisation Armano Studio

Masques

Il reste des masques qui peuvent être mis à votre disposition à la mairie, aussi n'hésitez pas à venir en chercher !!!



Nous profitons de ces infos sur la mairie pour remercier très chaleureusement Lydie Gardet qui a travaillé de très nombreuses années auprès des enfants de l'école.

Objets trouvés



Horaires déchèteries

Déchèterie	Du lundi au vendredi	Samedi
Ambérieu	8h30-12h 13h30-18h	8h30-12h 13h30-18h(*)
Meximieux		(*) fermeture à 19h en période estivale du 01/04 au 30/09
Lagnieu		

1-2-3 
C'est prêt !!!

06 26 10 23 47
200 route de Torcieu - BETTANT



armano
studio

Graphiste

TOUS TRAVAUX D'IMPRIMERIE
de la création à la livraison

armano-studio@neuf.fr
06 73 68 73 40

4 rue Marius Berliet
Ambérieu-en-Bugey

Vos élu(e)s... 2020-2026

Maire : Marie-Françoise Vignollet

1^{er} adjoint : **Éric Maître** (12)
Urbanisme - Bâtiments - Finances

2^e adjointe : **Aline Lazzarini** (11)
*École - Cantine -
Fêtes et cérémonies - Électricité*

3^e adjointe : **Cécile Jourdain** (13)
*Finances - Salle polyvalente -
Cimetière*

4^e adjoint : **Pierre Rambaud** (4)
Assainissement - Voiries

Conseillères et conseillers municipaux

Bernard Thierry (15)
D'Etterre Allann (14)
Mattia Annick (9)
Mussard Sully (10)
Parsy Amandine (7)
Pelud Cyril (8)
Pelud Sébastien (6)
Reverte Imma (5)
Rostoucher Françoise (3)
Rouyer Guy (2)

Responsables des commissions

Finances : Cécile Jourdain - Éric Maître

Information : Allann D'Etterre

Bâtiments : Éric Maître

Urbanisme : Éric Maître

Gestion des bois : Sébastien Pelud

Assainissement : Pierre Rambaud

Voirie : Pierre Rambaud

Électricité : Aline Lazzarini

Cimetière : Cécile Jourdain

École - Cantine : Aline Lazzarini

Jeunesse - Sport - Culture - Loisirs -

Relations avec les associations : Cyril Pelud

Salle polyvalente : Cécile Jourdain

Fêtes et Cérémonies : Aline Lazzarini

Délégation

CCPA (Communauté de Communes de la Plaine de l'Ain) :

Titulaire M.-Françoise Vignollet

Suppléant Éric Maître

SIERA (Syndicat Intercommunal des Eaux Région d'Ambérieu) :

Titulaires Éric Maître, Guy Rouyer, Thierry Bernard

SIABVA (Syndicat Intercommunal d'Aménagement du Bassin Versant) :

Titulaires Cyril Pelud, Pierre Rambaud

Suppléants Sully Mussard, Allann D'Etterre

SR3A (Syndicat de Rivière Ain, aval et affluents) : Éric Maître

SIEA (Syndicat Intercommunal Energie et e-communication) :

Titulaire Allann D'Etterre

Suppléants Thierry Bernard, Imma Reverte

SIVU (Syndicat Intercommunal à Vocation Unique « les p'tits mômes »)

Crèche et RAMI :

Titulaires Aline Lazzarini, Cécile Jourdain

Suppléants Cyril Pelud, Annick Mattia

BUCOPA (Bugey - Côtière - Plaine de l'Ain) :

Titulaire M.-Françoise Vignollet

Suppléant Allann D'Etterre

Délégué ONF : Sébastien Pelud

Déléguée ambroisie : Cécile Jourdain

Référente défense : Françoise Rostoucher



Réalisation 2 mandats 2008-2014 et 2014-2020



CIMETIÈRE

- Création d'un columbarium
- Mise en couleur des murs extérieurs



VOIRIES

- Enrobé et trottoirs Route de St Denis et route de Torcieu
- Création d'un rétrécissement vers le rond-point pour respect de son contournement (détruit par la DDT lors du déneigement) et enrobage des trottoirs après enlèvement des arbres
- Création d'un rétrécissement et alternat vers le cimetière
- Mise en place d'un radar pédagogique



ÉCOLE

- Installation de jeux pour enfants
- Peinture de la salle de bibliothèque
- Réfection du toit du préau
- Réfection du toit de l'ex cantine
- Construction d'une nouvelle salle de classe, d'une salle d'évolution et d'une nouvelle cantine
- Mise aux normes handicap de l'école avec rampe d'accès... et aménagement de la cour
- Pose visiophone



RESTAURANT LES MARRONNIERS

- Arrachage des marronniers malades et remplacement
- Réfection de toute la cour - Mise en place de portails et grilles



SALLE DES FÊTES

- Remise en peinture de tout le bâtiment intérieur
- Clôture de la salle des fêtes

MAIRIE

- Réfection du toit
- Changement de couleur
- Mise aux normes handicap entrée mairie, accès école et toilettes publiques

ABRIS BUS : Graffiti

FLEURISSEMENT

Beaucoup de lieux de fleurissement : Église, mairie, place, entrées du village et vers cimetière...

Marchande des 4 saisons

Pots au rond-point et à côté du traiteur !

EGOÛTS : Un curage régulier est effectué

ÉGLISE : Remise à neuf de tous les vitraux

BOULES

- Mise en accessibilité : Sous baisement du trottoir - Création de toilettes - ouverture sur les terrains de jeux depuis salle polyvalente
- Création d'une terrasse semi-couverte et mise en état de tous les terrains
- Pose de fenêtre PVC et de volets roulants

FOOT

- Enlèvement de tous les peupliers
- Fermeture de l'accès au stade
- Mise en place d'un filet
- Changement de la main courante

MAISON PINARD : Achat et destruction de la maison « Pinard »

MAISON BÉBERT CHASTAGNAC :

Destruction de la maison Chastagnac et construction d'habitations à loyer modéré. Mairie caution du projet

FOUR BANAL : Réfection du toit du four communal vers les marronniers

VENTE DE LA POSTE

CITY STADE et JEUX POUR ENFANTS : 2 mandats pour une belle réussite



STATION D'ÉPURATION

- Création puis fresques sur les murs par élu(e)s et bénévoles.



JARDINS PARTAGÉS : Création mais manque d'huile de coude !
Dommage !

INONDATIONS : Drainage bois et terrain face au local des pompiers

TERRAIN 4X4 : Fermeture et remise en état naturel

BORNES À INCENDIE :

Changement de plusieurs bornes

BANCS PUBLICS - POUBELLES - CANISETTES : Mise en place

PLACE : Abattage des marronniers

ÉPICERIE

- Fermeture de l'épicerie
- Reprise par Caprice Créole
- Puis 1 2 3 C'est prêt !
- Mise en place de commerçants itinérants

RAMI : Mise en place

CRÈCHE LES P'TITS MÔMES : Création intercommunale

PLU : 8 ans pour le réaliser !!!

État civil 1^e semestre 2020 Liste arrêtée au 18/07/2020

NAISSANCES

Layano Brigitte Emilie CAMPOS née le 17 janvier
Lucas EL-BAZE né le 8 mai

Nous présentons toutes nos félicitations aux familles.

MARIAGE

Asmane OUYED et Sabrina Monia BOUDEGHDEGH
18 juillet

Nous présentons tous nos vœux de bonheur aux mariés.

Décès

Yves Charles SCHWAB, 75 ans - 16 février
Nicole BARET née MYARD, 81 ans - 19 mars
Antonio Maria MARQUES da SILVA, 54 ans - 14 juin
Jean Claude Marcel LÉGER, 80 ans - 1^{er} juillet

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.

Planning de la collecte sélective



Du 1^{er} juillet au 31 décembre 2020

La collecte s'effectue un mercredi sur deux.

15 juillet	9 septembre	18 novembre
29 juillet	23 septembre	2 décembre
12 août	7 octobre	16 décembre
26 août	21 octobre	30 décembre
	4 novembre	

À noter: Il est impératif de sortir votre sac la veille au soir de la collecte!

La distribution des sacs aux portes et portails sera effectuée le samedi 29 août au matin.

Participation citoyenne

Comme vous le savez, notre village a signé la charte de la Participation citoyenne qui a pour ambition de définir les "règles du jeu" de la démocratie participative.

Plusieurs personnes se sont déjà inscrites pour être référentes sur la commune mais si vous le souhaitez, vous pouvez encore vous inscrire pour faire partie de cette équipe. Il suffit de vous faire connaître à la mairie.

Sur les chemins de la beauté...

À Bettant, nous avons la chance d'avoir

► **Une esthéticienne à domicile**, Marine Cumer qui habite au 795 rue sous le Bourg
Diplômée Prothésiste ongulaire et microblading (Maquillage semi-permanent)

Contact : 07 84 14 84 97

Facebook : marine Esthétique Bettant



► **Une esthéticienne itinérante** avec son camping-car « Beauty Truck » qui voyage dans les parages pour prendre soin de vous!

Vous sont proposés des soins du corps, du visage, des ongles ! Mais aussi épilations, et détox !

Toutes les 6 semaines, environ, vous pourrez venir vous faire « chouchouter » ! Prochaine séance le lundi 10 août sur la place de la mairie.

Contact : 06 17 39 78 81

www.beautytruck01.fr

beautytruck01@gmail.com



Voilà l'été...

avec les premiers rayons de soleil, les tondeuses reprennent du service ainsi que les soirées entre amis et les barbecues.



L'arrêté préfectoral du 12/08/2008 précise que les activités susceptibles de causer **une gêne pour le voisinage** en raison de leur intensité sonore (tondeuse, bricolage...) sont à réaliser dans certains créneaux horaires.

- Les jours ouvrables de 8 h à 12 h et de 14 h à 19 h 30
- Les samedis de 9 h à 12 h et de 15 h à 19 h
- Les dimanches et jours fériés de 10 h à 12 h

En cas de fête de famille ou entre amis, pensez qu'après 22 h il est préférable d'informer les voisins (ou de les inviter !)

Les toutous, nous les aimons, mais ce qu'ils nous laissent, pas vraiment... ! Des canisettes (poubelles et sacs) ont été installées à Bettant et ce serait bien qu'elles soient utilisées.

De plus, nous invitons les propriétaires à maîtriser les aboiements intempestifs pour le bien être de tout le monde.

Concernant **les feux déchets verts et autres**, ils sont toujours et encore INTERDITS !

LE FRELON ASIATIQUE

ABDOMEN NOIR AVEC
LARGE BANDE ORANGÉE

EXTRÉMITÉ DES
PATTES JAUNE

THORAX NOIR

TÊTE NOIRE

NID SECONDAIRE

NID PRIMAIRE

SIGNALEZ SA PRESENCE !



Vous suspectez la présence d'individus ou d'un nid de frelon asiatique ? Prenez une photo et signalez votre suspicion :

→ Sur le site www.frelonsasiatiques.fr

→ Ou en téléchargeant l'application mobile

Frelon Asiatique

Ce dispositif est dédié à la surveillance du frelon asiatique, espèce exotique envahissante. Pour la destruction de nids de guêpes ou autre insecte, merci de contacter un désinsectiseur professionnel.



Route de sortie de Bettant jusqu'à Torcieu

De nombreux plaisantins pour ne pas dire autre chose, se chargeaient régulièrement d'arracher les arrêtés municipaux interdisant l'accès de cette route pour risques de dangers imminents : chutes de rochers, pierres, glissements de terrains, chutes d'arbres... Et jetaient les balises en plastique un peu trop faciles à bouger aussi nous avons pris les grands moyens :

Cette route sera toujours barrée pour risques encourus pour la population mais un accès en chicane avec des gabions (structures métalliques et pierres) seront mises en quinconce pour qu'un véhicule autorisé puisse passer : les propriétaires de bois souhaitant aller entretenir ou couper leurs bois, les pompiers si nécessité d'intervention et les propriétaires des différents grangeons.

Nous vous encourageons donc vivement à ne pas enfreindre ces dispositions sachant que vous le ferez à vos risques et périls !

Une balade au frais, à pied, l'été, au bord de l'Albarine, pourquoi pas mais attention à tous les dangers !!!



Le city stade et l'aire de jeux

Vu la fréquentation de ces deux équipements, les élu(e)s ne peuvent qu'être entièrement satisfaits d'avoir pu les faire réaliser.

Dans l'ensemble, il y a très peu d'incivilités et nous espérons qu'il continuera à en être ainsi pour le bonheur des petits et des grands.

Si chacun se prend en charge et ramasse tout ce qui a été abandonné par quelques personnes peu respectueuses, ce lieu devrait être vraiment agréable !

Assemblée générale du comité des fêtes

L'assemblée générale du Comité des fêtes aura lieu le jeudi 17 septembre à 20h30 à la salle polyvalente. L'ordre du jour sera essentiellement le calendrier des manifestations en rêvant que tout rentre dans l'ordre car toutes les manifestations qui n'ont pas pu avoir lieu ont bien manqué !

Merci de venir nombreux pour revigorer cette dynamique association.

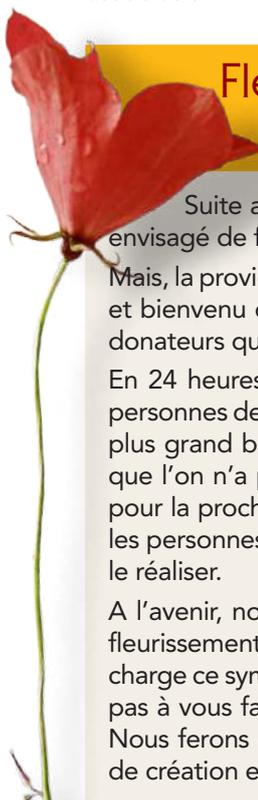
Fleurissement express de notre village

Suite au confinement, nous n'avions absolument pas envisagé de fleurir le village cette année.

Mais, la providence nous a fait un clin d'œil : un don inespéré et bienvenu de plants nous a été fait. Nous remercions les donateurs qui se reconnaîtront mais chut... !

En 24 heures, la plantation s'est organisée avec quelques personnes de l'ancienne équipe de fleurissement pour notre plus grand bonheur ! Nous nous excusons auprès de ceux que l'on n'a pas contacté mais marathon oblige... Ce sera pour la prochaine fois avec plaisir. Par contre, nous invitons les personnes qui souhaitent arroser de temps en temps de le réaliser.

A l'avenir, nous devrions avoir une association loi 1901 de fleurissement qui devrait être créée et qui devrait prendre en charge ce sympathique geste envers les habitants. N'hésitez pas à vous faire connaître en mairie si cela vous intéresse ! Nous ferons connaître par voie de presse les futures dates de création et de mise en place de cette association.



Excellente ... moitié d'année pour le Sou des écoles



À la tête du Sou depuis deux ans, l'équipe menée par Caroline Pin a passé la main, mais elle peut s'enorgueillir de ses réussites. D'abord, elle a relevé le pari d'innover les manifestations, en attirant toujours un public fidèle, demandeur et reconnaissant.

L'année 2019-2020 a été mouvementée, mais avant le confinement, de nombreuses familles ont pu profiter du Loto des enfants le 9 février : un succès ! Rappelons que tous les lots ont d'ailleurs été offerts par de généreux commerçants, ou entreprises, auprès desquels il a fallu démarcher. Plus de 800 euros ont été récoltés lors de ce dernier événement de l'année. L'année scolaire du Sou avait démarré à l'automne avec une fête d'Halloween particulièrement colorée. On se souviendra longtemps des arrivées interminables, une fois la nuit tombée, de monstres et autres petits vampires à la salle des fêtes ! Et plus de 800 euros dans les caisses... Puis à Noël, marqué par un spectacle de Pierre et le loup. Au total, plus de 1 600 euros de bénéfices récoltés en cette moitié d'année qui s'est terminée prématurément ! Tous ces fonds permettent de financer les activités, le matériel, tout ce qui peut aider l'école de Bettant, et les apprentissages des élèves. Et ce qui ne se compte pas, qu'on gardera bien au chaud dans nos souvenirs : ces bons moments qui peuvent se tisser.

Bonne chance à la nouvelle équipe dirigée par Amélie Dela qui prendra les commandes dès la rentrée !



La JSB Club de foot de Bettant

L'AG a eu lieu le samedi 13 juin en présence de nombreuses personnes. Une implication ainsi qu'un investissement de chacun avec sérieux et une dynamique très positive ont été appréciés.

Quelques membres démissionnaires ont été remerciés : le co-président sortant, Laurent Canu pour le travail qu'il a réalisé que ce soit en tant que président mais aussi comme coach ainsi que Karine Canu et Laetitia Lecointe qui étaient secrétaires et Jérôme Paccoud et Violaine Canu qui étaient entraîneurs.

Le président : Frédéric Arena

Le président adjoint : Christopher Hochart

La trésorière : Kelly Rose

La trésorière adjointe : Marine Thiry

La secrétaire : Lucie Templier

Responsable équipement : Julien Templier

Responsable manifestations :
Stella Froidebise

Les entraîneurs seront les suivants :

Catégorie U7 :

Anthony Guilhaudin et Nathan Couriat

Catégorie U9 :

Yannick Margueritain et Mickaël Toscano

Catégorie U11 :

Frédéric Thiry et Grégory Laher

Catégorie U13 : Frédéric Arena, Ludovic Campos et David Philogene

Catégorie Senior : Poste à pourvoir !

Quelques postes restent encore à pourvoir (secrétaire adjoint, responsable buvette ...) mais dans l'ensemble, la relève est là.

Environ 80 enfants font du foot à Bettant, ce qui est un très beau défi à relever ...

Un appel à inscription sera mis dans les boîtes aux lettres. Des seniors sont recherchés activement !



LA RECETTE

Fleischknaka

(en traduction escargots de viande)

Nouvelle au conseil municipal, je ne pensais pas que mon premier travail serait d'écrire une recette de cuisine pour le bulletin municipal.

Afin de rester au plus près de la recette familiale alsacienne, je vous transcris ci-dessous, la recette de ma copine Jocelyne R...mann qui la tient elle-même de sa belle-mère. Pour plus de facilité, le texte est bien sûr en français.

Faire une pâte à nouille en mélangeant 500g de farine et 5 œufs. Ramasser en boule et laisser reposer.

Pour la farce, faire revenir un oignon puis ajouter une gousse d'ail puis environ 800g de viande hachée, bœuf ou de mélange bœuf et porc, un peu de jambon haché et en bon alsacien la chair d'une saucisse blanche.

Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée. Puis ajouter 2 œufs.

Étaler la pâte le plus fin possible puis répartir la farce sur toute la surface.

Rouler la pâte en un grand boudin. Avec une assiette assez fine, couper «à l'ancienne» la pâte en tronçons d'environ 5 cm. L'utilisation de l'assiette écrase la pâte en enfermant la farce dans de petits coussins comme dit Jocelyne.

Faire dorer ces coussins côté tranche dans un peu d'huile. Couvrir avec du bouillon de poule et laisser frémir pendant 30 mn.

Manger chaud avec une salade verte.

E Güatar ou Bon appétit



14 juillet

En France, comme vous le savez la révolution française a eu lieu en 1789 et depuis 1880, les Français célèbrent leur FÊTE NATIONALE le 14 juillet :

C'est le symbole de l'unité, de l'histoire et des valeurs de notre pays !

Cette année, en raison de la crise sanitaire, le 14 Juillet a été réinventé de façon à rendre hommage aux personnes, civiles et militaires, engagées dans la lutte contre la COVID-19 au niveau national.

En ce qui nous concerne, nous avons fait le choix de limiter la cérémonie aux élus et leurs proches ainsi que les personnes qui viendraient à passer et souhaiteraient se joindre à nous car la distanciation sociale doit être encore respectée.

 **GUILLET PEINTURE**
Peinture Intérieure et Extérieure
Revêtement Sols et Murs
Décoration

270, Route de Saint Denis 01 500 BETTANT

06 70 02 25 95 



Hommages de la municipalité à Yves Schwab

Yves, par ses mains en or et son sens de la convivialité, a fait vivre une partie de la commune même s'il n'a jamais été un élu.

Nous nous souvenons qu'il était passionné par son métier, enseignant le travail du métal. Il a continué à pratiquer en faisant de véritables œuvres d'art... et a d'ailleurs reçu une haute distinction. De plus, ces dernières années, il s'était passionné pour les vitraux. De très belles pièces sont nées d'entre ses mains et une d'ailleurs, un coq en fer forgé, était en cours de réalisation.

Yves avait d'autres cordes à son arc : perpétuer la Saint Vincent avec ses amis... Les fourneaux et la convivialité lui plaisaient.

D'ailleurs, pour le boudin du comité des fêtes, c'était Yves qui était à la chaudière et pour le pot au feu qui suivait, c'était encore Yves !

Pour la fête de la batteuse, Yves était celui qui faisait l'entretien de la machine avant de la mettre en marche pour le bonheur des visiteurs et des curieux.

Pour la fête de la bière, organisée par l'Union Musicale dont Yves a fait si longtemps partie, Yves a été un pilier de cette belle organisation que nous regrettons.

Mais Yves avait aussi une autre passion : l'histoire ! Combien de fois l'avons-nous croisé à la mairie en train d'effectuer des recherches.

Merci Yves pour tout ce que tu as réalisé et merci de nous avoir permis de te côtoyer dans tous ces moments. Rien ne laissait présager que tu allais nous quitter si brutalement.

Pensées sincères à toute sa famille, notamment Danièle, Sylvain, Luc, Popeye, et Sandrine et tous ses petits enfants de la part du conseil municipal.

→ J'ai une crampe

Pour soulager les crampes, mais aussi les douleurs musculaires et articulaires liées à une pratique sportive, diluez 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de lavandin dans l'eau ou de l'huile. La chaleur, jointe aux vertus myorelaxantes et antalgiques du lavandin, accélère la décontraction des muscles.

→ J'ai un bleu

L'arnica est le remède homéopathique idéal en cas de traumatisme physique (hématome). Prenez 2 granules en 5 CH, 3 fois par jour, le temps que le bleu se résorbe.

→ J'ai le mal des transports

Préparez une infusion de feuille de mélisse et de menthe poivrée, des plantes naturellement antispasmodiques et antinauséuses. Laissez refroidir et buvez pendant toute la durée du trajet, par petites gorgées.

→ J'ai pris un coup de soleil

Préparez un cataplasme avec une pomme de terre râpée ou coupée en rondelles ; déposez-le sur une compresse stérile, refermez et posez le tout sur la brûlure : la douleur cesse immédiatement ! Laissez le cataplasme en place pendant 1 heure et renouvelez si nécessaire. Riche en amidon et en potassium, la pomme de terre est apaisante pour la peau et les muqueuses

→ J'ai une ampoule

Déposez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Manuka (*Leptospermum scoparium*) directement sur l'ampoule. Renouvelez 2-3 fois par jour pendant 4-5 jours pour faire disparaître l'ampoule. Antibactérienne et antifongique, cette huile essentielle est interdite pendant la grossesse et avant l'âge de 6 ans.

→ J'ai une écharde

Le soir, posez un cataplasme d'argile verte directement sur la zone où se trouve l'écharde et maintenez avec une compresse et un élastique : le lendemain matin, retirez le cataplasme - comme par magie, l'écharde est partie ! Ce remède peut être utilisé chez l'enfant.

→ J'ai mal à la tête

Remplissez une bassine d'eau chaude (mais pas brûlante) et ajoutez-y une poignée de gros sel. Faites un bain de pieds jusqu'à ce que l'eau soit tiède-froide. La vasodilatation au niveau des pieds décongestionne naturellement la tête, pour apaiser la douleur et la sensation de «tête lourde».

→ J'ai fait un malaise

Après un petit malaise vagal, allongez-vous sur le dos, les jambes surélevées, puis stimulez le méridien d'acupuncture lié au cœur en pinçant fortement le petit doigt de chaque main, au niveau de la racine de l'ongle. Ensuite, appuyez fortement avec le doigt sur le point d'acupuncture «réanimation» qui se trouve entre la racine du nez et la lèvre supérieure.

→ J'ai une mycose

Pour éliminer naturellement une mycose au pied, pressez ½ citron, buvez le jus et frottez le citron côté pulpe sur la zone concernée, 1 fois par jour pendant 2 mois. Complétez avec des bains de pieds au bicarbonate de soude, pendant 15 minutes chaque soir, sans oublier de bien sécher les pieds après !

→ J'ai une piqûre de moustique

Tapotez votre piqûre de moustique avec un coton-tige imbibé de vinaigre de cidre pour désinfecter naturellement la zone et stopper les démangeaisons. En effet : riche en acide acétique, le vinaigre de cidre est antiseptique et anti-démangeaisons.

→ J'ai une piqûre de méduse

En cas de piqûre de méduse, rincez immédiatement la zone à l'eau salée (surtout pas avec de l'eau douce, au risque d'aggraver la douleur) sans frotter ni toucher la piqûre à mains nues. Puis recouvrez la zone avec du sable et laissez sécher : grattez enfin le sable sec avec une carte postale ou tout autre support dur - pas avec les mains ! - pour enlever les derniers filaments venimeux.

→ J'ai une verrue

Coupez 3-4 pissenlits dans la nature et pressez-les pour en extraire le lait : déposez-en quelques gouttes sur la verrue, renouvelez régulièrement jusqu'à disparition de l'indésirable. Ce suc très légèrement caustique «brûle» naturellement la verrue.

→ Je saigne du nez

Pour stopper le saignement de nez, imbibe un coton avec du jus de citron, roulez-le pour former une mèche et introduisez-le dans la narine. Déposez également sur le nez un gant de toilette imbibé d'eau très froide. La vasoconstriction provoquée par le jus de citron et le froid entraîne un arrêt du saignement quasi-immédiat.

→ J'ai été piquée par une guêpe

Commencez par désinfecter la piqûre puis appliquez une goutte d'huile essentielle de lavande ou de tea-tree, qui ont des propriétés anesthésiantes et anti-inflammatoires. Si vous n'avez pas d'huiles essentielles sous la main, une goutte de vinaigre de cidre peut aussi faire l'affaire.

Quelques piqûres d'insectes



Taon



PUNAISE



ARAIGNÉE



TIQUE



MOUSTIQUE



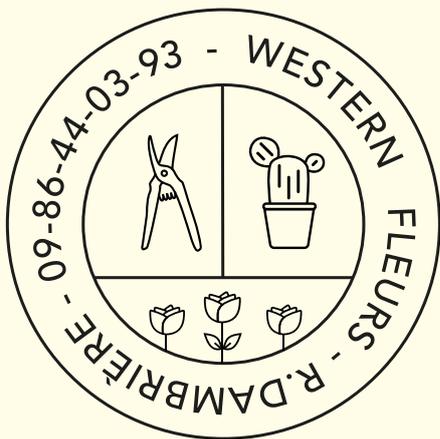
FOURMI



GUÊPE



PUCE



CO SINUS
INGÉNIERIE DU BÂTIMENT ET VRD

**21 personnes
à votre service**

**26 ans d'expérience
auprès des collectivités**

Maîtrise d'œuvre
Économie de projet
Suivi de travaux
Aménagements extérieurs
Réseaux
Chauffage
Climatisation
Électricité

Enerpol
INGÉNIERIE DES FLUIDES



EXPERTS COMPTABLES

ZA en Beauvoir - 120 rue de la Outarde - 01500 CHÂTEAU-GAILLARD

Tél. 04 74 12 03 33 - Fax 04 74 77 94 82

www.cabinetadb.fr

Ain Secrétariat & Services
Votre Centre d'Affaires

Le Centre d'Affaires Ain Secrétariat & Services propose aux artisans, professions libérales, indépendants, TPE, PME... une assistance à la carte :

Secrétariat

- Juridique
- Médical
- Technique
- ...

Assistance administrative et commerciale

- Aide à la création
- Élaboration de factures, devis, tableaux de bord, relances impayés...
- Réalisation de courriers, comptes rendus, mise en page, mise sous pli...

Retranscription

- Retranscription de fichiers audio : conseils municipaux, comités d'entreprise, colloques, séminaires ...

La domiciliation et la location d'espaces de travail : Ain Secrétariat & Services met à disposition des espaces de travail : bureaux équipés, salons et salles de réunion à louer sur courte ou longue durée (1 heure, 1 jour, 1 semaine ou plus).

146 rue Pasteur
01500 CHÂTEAU-GAILLARD

SARL au capital de 3000€ SIRET 800 121 626 00025

Tél. 04 74 38 31 79
ain.secretariat@orange.fr

www.ainsecretariat.net

BUGEY DIESEL
BOSCH CAR SERVICE

ADA LOCATION DE VÉHICULES

BOSCH SERVICE

Mise au point diesel
injection essence

☎ **04 74 38 13 86**

110, rte de St Denis - 01500 BETTANT

Hervé Curt et Christophe Zelindre

*Labeille
Charpentière*

Jérôme Bader **06 52 68 18 46**

Charpente Couverture
Zinguerie Ossature Bois
Étanchéité

abeillecharp@gmail.com

www.abeille-charpentiere.com

VELUX
INSTALLATEUR
CONSEIL