



# LES POTINS DU 30

## Janvier 2026



Sortie régionale (Béziers)  
9 octobre 2025

### Sommaire :

L'éditorial de la présidente	.....	page 2
Le mot du trésorier	.....	page 3
Quelques informations	.....	page 3 à 4
La vie de nos adhérents	.....	page 4 à 5
Les sorties	.....	page 6 à 16
Séquence nostalgie	.....	page 17
Humour et méditation	.....	page 17
Jeux	.....	page 18 à 19

### Ont participé à cette revue :

#### A la rédaction :

Danièle Buat - Christian Scheidt - René Cougouluègne -  
Georges Palasse - Anne-Marie Cougouluègne -  
Muriel Mercier - Mireille Ségura - Marie-Hélène Toiron -  
M. et Mme Méjean et leur fille - Françoise Scheidt.

#### Photos :

Danièle Buat - Françoise Scheidt - Mireille Ségura -  
Muriel Mercier - M. et Mme Méjean et leur fille.

# L'éditorial de la présidente



Bonjour à toutes et tous,

Au revoir 2025, bonjour 2026. Vous entendrez ces mots qui vous seront adressés par de nombreuses personnes : ainsi va la vie !

Que dire de cette année passée ? de nos joies et de nos peines ?

Au chapitre des mauvaises nouvelles, nous déplorons plusieurs départs dont ceux de nos deux centenaires : Walter SOULIER à l'aube de ses 106 ans et Marcelle GERMAIN qui venait de fêter ses 103 ans. Ils étaient nos anciens et nous étions fiers de dire aux autres associations que nous avons des centenaires dans la nôtre. Lorsque nous les avons rencontrés, l'un lors d'une castagnade et l'autre à la maison de retraite, ils évoquaient leur passé et leur expérience professionnelle.

Walter me disait : « mais ils sont où mes copains » ? Et Marcelle aimait beaucoup les chocolats que nous lui offrions en fin d'année.

Côté bonnes nouvelles, il faut souligner les noces de platine (70 ans) d'Antoinette et René MEJEAN qui nous ont fait parvenir des photos de cette fête célébrée avec toute leur famille. Vous pouvez les voir sur le site FACEBOOK du Siège. Si vous aussi vous souhaitez nous faire partager des moments marquants de votre vie, n'hésitez pas à vous faire connaître ! Les « Potins du 30 » sont là pour le faire.

Nous terminons l'année avec 262 adhérents, ce qui est un peu moins que 2024, mais peu importe les chiffres, le principal est de se retrouver lors de nos sorties et de notre voyage annuel.

Nous n'oublions pas d'envoyer ou d'apporter la boîte de chocolats pour nos adhérents ayant plus de 85 ans. Les membres du bureau se partagent la liste et nous nous rendons chez les personnes les plus proches de nos domiciles, et La Poste se charge d'acheminer le colis pour les autres.

Nous tenons beaucoup à ce geste de bienveillance.

La nouvelle année va nous mener dans bien des contrées.

Millau, en mars, pour voir les insectes à Micropolis. Nous ferons encore un peu d'histoire en juin avec la visite de la Bavière. Le Gard est organisateur de la journée régionale en septembre, la castagnade en octobre et le Cabaret des Frankies Folies en décembre. Françoise SCHEIDT nous a concocté un planning très intéressant, que vous avez reçu avec les dates exactes.

Les jours à venir pour les retraités ne sont pas toujours ceux que nous voudrions, mais les politiques ne se souviennent pas pour certains qu'ils sont eux aussi à la retraite. Ils n'osent peut-être pas le dire mais ils n'oublient pas d'augmenter leurs indemnités.

Je ne sais pas de quoi sera fait l'avenir. Je pense que nous devons nous attendre à des diminutions des revenus mais aussi à des augmentations des produits de la vie courante, hélas !...

Il faut rester positif et aller de l'avant. Pour cela, vous pouvez nous rejoindre lors de nos sorties.

J'ai pu contacter la responsable du Comité des quartiers de Nîmes Beausoleil. Lors de la sortie à Valrhône, ils étaient 6 à participer avec nous.

J'espère que cela nous permettra de pouvoir faire connaître notre association à d'autres personnes et que nous remplirons ainsi plus facilement les bus !

N'hésitez pas à convaincre vos amies et amis à venir participer avec vous à nos activités.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne santé et au plaisir de nous rencontrer prochainement.

Danièle BUAT, Présidente de l'ANR 30

Nous espérons que vous avez passés de bonnes fêtes!

A vous toutes et à vous tous,  
les membres du bureau vous adressent  
leurs meilleurs vœux pour une Belle Année 2026,  
pour vous et vos proches.



# Le mot du trésorier

## • Première info :

Cette année, il y a une augmentation du coût de l'abonnement à la revue « La Voix de l'ANR ».

Depuis de nombreuses années, le coût de l'abonnement est resté inchangé, soit 9,00€ pour quatre numéros annuels, et ce malgré l'inflation des prix touchant la fabrication de ce magazine.

Compte tenu de l'augmentation sensible des matières premières (papier, encre, etc...) et de la hausse sensible de l'affranchissement, les délégués départementaux ont, lors de l'assemblée générale de l'ANR les 11 et 12 juin 2025, décidé d'augmenter le coût de l'abonnement de deux euros.

La qualité de notre revue vaut bien cet ajustement.

Par conséquent, les tarifs de la cotisation sont modifiés, à compter du 1er janvier 2026 de la façon suivante :

Adhésion avec abonnement à la revue « La Voix de l'ANR »

Pour un couple : 48,00€

Individuelle : 34,00€

Adhésion sans abonnement à la revue « La Voix de l'ANR »

Pour un couple : 37,00€

Individuelle : 23,00€

Information tirée d'une info publiée par le Siège

## • Deuxième info :

Pour les retraités de France Telecom et/ou Orange, si vous êtes bénéficiaires du téléphone de continuité de service et de la remise de 10% consentie par l'entreprise, vous pouvez conserver la remise sur votre matériel : box, smartphone.... suite au passage à la fibre optique.

Si vous êtes passé déjà à la fibre optique, et que vous avez perdu ces 10%, vous pouvez vous rendre sur

<https://monkiosqueorangertraites.orange.fr>

Personnellement, je suis passé récemment à la fibre, et ne pouvant garder mes deux numéros de téléphone :

fixe (04 66.....) et box (09.....),

j'ai préféré garder le numéro du fixe que tout le monde connaît.

Quand au numéro de mon ancienne box, un message de « Kiosque » m'en a signalé la suppression !



## Quelques informations

### L'esprit critique : il sert à tout âge !

Définition : Il n'y a pas de définition unique ou universelle de cet esprit critique. Mais chercheurs en sciences de l'éducation, en psychologie ou en philosophie le définirait comme un ensemble de dispositions et de compétences visant à analyser une information, un discours ou une situation avec recul et discernement.

Parmi ses composantes, on retrouve :

- La curiosité intellectuelle = comprendre, chercher au-delà de la première impression
- La capacité d'analyse = repérer arguments, faits, raisonnements et les distinguer de ses opinions et ses émotions.
- Le doute méthodique = ne pas tout croire spontanément sans tomber dans la méfiance systématique.
- La capacité à changer d'avis = accepter de remettre en question ses propres idées à la lumière de nouveaux éléments.

Nous sommes de plus en plus confrontés à des informations fausses, incomplètes ou biaisées.

L'esprit critique est donc la capacité de à prendre du recul, à se poser les bonnes questions sans tomber dans la méfiance systématiquement.

Ce n'est pas un rejet mais un réflexe de vigilance objective.

L'esprit critique n'est pas inné et n'appartient pas qu'aux seuls dits « intellectuels ». C'est un apprentissage : il se nourrit du recul que donne l'expérience et de la capacité à observer le monde avec lucidité.

Cet esprit critique est une compétence citoyenne, utile dans la vie de tous les jours, comme dans les grands débats.

«Propos du Professeur Alain Morel, sociologue spécialisé dans les comportements sociaux».

Rappel : Les Pyrénées Orientales organisent un voyage du 26 septembre au 3 octobre 2026 sur l'Île de Madère pour un coût à partir de 1950,00€ sur la base de 30 participants.

Si vous êtes intéressés par ce séjour, vous pouvez nous demander le programme ou bien vous adresser directement à:

Mme Fromageau au 06 22 75 47 84

Les publicités grand public pour les médicaments contenant 400 mg d'Ibuprofen sont interdites depuis le mois d'avril 2024.

Depuis le 1er décembre 2025 : les fauteuils roulants sont remboursés à 100%.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin si nécessaire

## Savez-vous quand l'impôt sur le revenu a été créé en France ?

Il a été créé le 15/07/1914, après 60 ans de débats. Le Sénat, qui s'y était longtemps opposé, finit par l'adopter pour pallier la dégradation des finances publiques alors que la 1ère guerre mondiale se profile à l'horizon.

Sans commentaires !!

Mais cela ne vous rappelle t'il rien ?

### Utiliser les antidouleurs sans danger

- **1 Privilégier le paracétamol,**

considéré comme le plus sûr des médicaments sans ordonnance, et l'utiliser en priorité. Vendu sous différentes formes et noms (Efferalgan, Dafalgan, etc...), il ne faut pas en abuser car il peut alors devenir dangereux.

En cas d'automédication, ne pas dépasser 3 comprimés / 24 heures en respectant un espace de 4 heures entre chaque prise, et vérifier que vous ne prenez pas un autre médicament contenant du Paracétamol (ex : rhume).

- **2 Eviter l'aspirine (acide salicylique)**

Son usage n'est plus recommandé en cas de douleurs. A doses antalgiques, il peut provoquer des hémorragies digestives ou ulcères chez les personnes fragiles.

Il est strictement interdit aux asthmatiques car provoque des crises.

Dans tous les cas ne jamais dépasser 3 gr/ jour...et même 2 pour les séniors.

- **3 Réserver l'Ibuprofène à des cas précis**

(Advil, Nurofen, Spedifen...) qui a par rapport au paracétamol une activité anti-inflammatoire.

Déconseillé en cas d'angine, otite, varicelle, toux...car il augmente les risques de complications infectieuses graves, mais peut se révéler utile en cas d'arthrose, arthrite entorse, rhumatismes...

Ne pas dépasser 1200 mg par 24 heures, en respectant un espace de 4 à 6 heures entre les prises.

Ne pas en donner à une femme enceinte, en cas d'insuffisance rénale ou d'hypertension artérielle.

- **4 La dose la plus faible le moins longtemps possible**

Quel que soit l'antidouleur vendu sans ordonnance, commencez toujours par la plus petite dose efficace : 500 mg de paracétamol, 500 mg d'aspirine ou 200 mg d'Ibuprofène.

N'utilisez pas non plus les antidouleurs plus de 3 à 5 jours en automédication

Si les symptômes persistent, consultez votre médecin traitant.

- **5 Ne jamais associer Aspirine et Ibuprofène :**

Tous deux sont des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Pris en association, ils présentent un risque élevé de surdosage et d'effets secondaires graves, en particulier hémorragiques.

On peut en revanche alterner Ibuprofène et paracétamol toutes les trois heures, mais en veillant toujours à ne pas dépasser les doses maximales par 24 heures, et en respectant les précautions d'emploi et les contre-indications.

Pour plus de renseignements :

<https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/medicaments-de-la-douleur>

## La vie de nos adhérents

Vous connaissez déjà Monsieur et Madame Méjean.

Cette année, ils nous ont fait parvenir quelques photos de la fête donnée en l'honneur de leurs noces de platine. Des photos qu'ils voulaient partager avec vous.

Je leur laisse la parole : « Chers amis de l'amicale,

Adhérents depuis très longtemps à l'ANR, nous tenons à vous faire part d'un moment important dans notre vie. Ma femme 93 ans, et moi 92 ans, avons récemment fêté au restaurant nos noces de platine, célébrant ainsi 70 ans de vie commune, de souvenirs et de bonheur partagé.

Cette journée a été rendue encore plus belle par la présence de nos amis mais également de notre famille : nos trois enfants, nos six petits-enfants et nos trois arrière-petits-enfants.

Leur amour et leur soutien nous remplissent de bonheur et nous rappelle à quel point la famille est un trésor inestimable. Nous avons transmis à nos enfants la joie de vivre et notre maison a toujours été un lieu d'accueil chaleureux où les rires et les histoires se mêlaient aux parfums des bons petits plats partagés en famille ou avec les amis.

C'est un bonheur de pouvoir partager cette nouvelle avec vous qui faites partie de notre histoire.

Nous souhaitons à tous les membres de l'ANR une bonne santé et nous leur adressons toutes nos amitiés. »

Antoinette et René



Nous leur adressons tous nos remerciements de nous faire partager leurs moments heureux.

Nous leurs adressons aussi toutes nos félicitations et leur souhaitons beaucoup de bonheur avec leur grande famille.



## Essayer d'y retrouver votre latin!!!

### La généalogie maintenant et au futur ! Racontée notre ami René

Un jeune homme fraîchement bachelier est questionné par son oncle sur son avenir :

✂ Jusqu'alors tu ne savais pas ce que tu voulais faire plus tard, et maintenant, es-tu fixé sur ton devenir ?

✂ Oui, je suis allé faire un stage chez un notaire généalogiste et le travail m'a plu, surtout dans les recherches des liens de parenté. Je vais donc aller à Montpellier faire des études pour être généalogiste.

✂ Mais as-tu pensé aux difficultés du travail actuel et futur de plus en plus complexe ?

Moi, je choisirais plutôt une autre branche.

Je vais te dire ce que je pense de la généalogie et te préciser mon expérience !

Moi, je suis un homme de 30 ans et je me suis marié avec une femme divorcée de 50 ans, mère d'une fille de 25 ans.

Cette fille aime les hommes mûrs, et du coup, mon père lui a plu. Elle a fini par se marier avec lui et de ce fait mon père est devenu mon gendre puisqu'il s'est marié avec ma belle-fille ;

mais dans le même temps, ma belle-fille est devenue ma belle-mère puisqu'elle est maintenant la femme de mon père !

Et puis, ma femme et moi avons eu un enfant, naturellement devenu le frère

de la femme de mon père, et donc le beau-frère de mon père.

Et du coup il est devenu mon oncle puisqu'il est le frère

de mabelle-mère, par conséquent, mon fils est aussi mon oncle !

Ce n'est pas fini, car mon père et sa femme ont eu, eux aussi, un enfant devenu mon frère puisqu'il est le fils de mon père, mais aussi mon petit-fils puisqu'il est l'enfant de ma femme. Ainsi, je me retrouve être le frère de mon petit-fils. Et notre grand-mère n'est autre que ma femme. Je me retrouve donc être aussi mon grand-père !!!

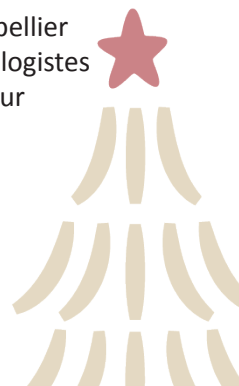
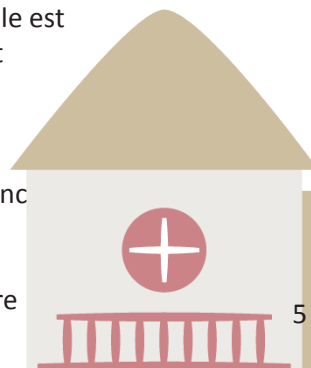
Voici la généalogie de notre temps et les liens de parenté que doivent rechercher les généalogistes.

C'est assez cocasse, n'est-ce pas ?

Mon pauvre neveu, imagine ce que ce sera avec les mariages gays quand un père sera une mère et une mère un père ! Le pauvre neveu en a perdu son latin, et surtout le fil de sa généalogie familiale !

Sonné, il s'assoit et répond à son oncle :

✂ Eh, bien, je partirai quand même à Montpellier mais pour y étudier la médecine ! les généalogistes pourront ainsi venir me voir pour soigner leur mal de tête...



## Les sorties

Les sorties du premier trimestre nous ont plongés dans l'Histoire. Nous avons continué avec celles du deuxième trimestre avec les Châteaux de la Loire, le Préhistorama pour expliquer nos origines, sans oublier le patrimoine urbain. Et décembre, moment de détente afin de finir l'année en douceur.

En septembre donc, un voyage en Touraine, dans le Jardin Potager de la France, nous a permis de passer d'excellents moments dans ce petit coin de Val de Loire, et nous a donné l'occasion de visiter quelques châteaux connus ou moins connus. J'avais demandé à certains participants – plutôt participantes – de prendre en charge une journée pour nous la raconter selon leur ressenti. C'est une expérience très intéressante car on peut avoir ainsi des points de vue différents. J'adresse toutes mes félicitations à ces dames pour leur travail et tous mes remerciements à Anne-Marie, Muriel, Mireille et Marie-Hélène qui ont bien voulu jouer le jeu. Merci à elles.

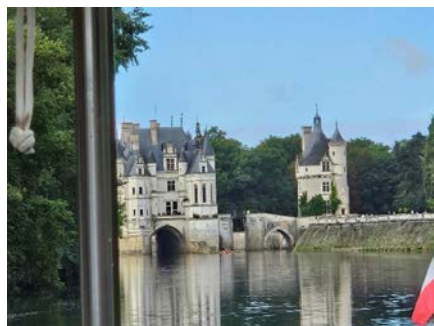
### Le Val de Loire

Et donc du 20 au 26 septembre, nous sommes partis en bus avec notre chauffeur Thierry, pour un rendez-vous royal. Le premier jour, notre voyage s'est bien déroulé et nous sommes arrivés sur notre lieu de résidence pendant ces quelques jours. Un bosquet qui sort des champs. Un petit château au milieu (pour nous mettre dans l'ambiance !) et ses annexes transformées en centre de vacances : La Saulaie.

Dès l'apéritif de bienvenue, on nous fait goûter les spécialités locales, du Vouvray pétillant et ses toasts au fromage de chèvre !

#### ↪ Dès le lendemain, dimanche 20 septembre,

Départ pour le château de Chenonceau, sans x, différent de Chenonceaux (avec x) village à proximité. Pour découvrir de belles choses : le château lui-même et ses jardins.



Le matin, une balade tranquille sur le Cher, en bateau. Le départ se fait près de la maison des éclusiers où est entreposé le matériel servant à dresser les barrages, dits à aiguilles. Afin de dompter cette rivière, qui peut faire des siennes lors de fortes pluies mais surtout pour y permettre la navigation tant le courant est important. Si le trafic fluvial perdure jusque dans les années 1860, il baisse ensuite inexorablement et, en 1957, le Cher est déclaré impropre à la navigation commerciale. Dès lors, ne transitent plus par le barrage et son écluse que quelques bateaux de plaisance. L'ouvrage est régulièrement entretenu et en 2011, il est inscrit comme monument historique.

Sur 15 barrages, il n'en reste que très peu (3 ou 4). Ils sont construits entre 1836 et 1841 sur quelques kilomètres en aval par l'ingénieur Camille Bailoud dans le prolongement du canal



de Berry. Le barrage proprement dit se compose d'un radier (socle) en béton supportant une série de fermettes (sorte de poutres coupées dans le bois dans un certain sens) reliées par un tablier mobile. Sur cet ensemble prennent appui environ 600 aiguilles de bois disposées verticalement à tout-touche et barrant le cours de la rivière sur une largeur d'une quarantaine de mètres et une hauteur de 2,45 m. On enlève ces dernières en période hivernale.



Le but de la balade est de nous emmener jusqu'au château, et de passer sous ses arches. Nous le découvrons petit à petit avec des vestiges allant du début de sa construction à ce que l'on peut voir actuellement. C'est

une autre façon de voir le Château.



Après le déjeuner, pris dans l'orangerie (superbe décor !), nous partons à la conquête des jardins : d'abord aux abords des dépendances : le potager des fleurs, une ferme du XVIème siècle et le jardin des plantes médicinales. Pour arriver dans le Jardin dit de



Catherine de Médicis : en carré, pas très grand, il donne en même temps sur la rivière et le parc. C'est un jardin élégant, avec cinq pelouses autour d'un bassin circulaire. Nous avons une vue, de l'autre côté du Château, sur le Jardin de Diane plus grand, composé de huit pelouses triangulaires, bordées d'arbustes et séparées par des allées perpendiculaires et diagonales, avec au centre un jet d'eau.



Nous entrons dans le château lui-même. Nous passons devant la tour datant du Moyen-Âge, dont on voit les remaniements au moment de la Renaissance.

Le Château est bâti sur le Cher. Il est appelé le Château des Dames. Car s'il a été souvent acheté, vendu, mis en adjudication, ou délaissé pendant de longues périodes par des familles, ce sont surtout les épouses, filles et/ou nièces des acquéreurs, qui en ont fait ce qu'il est actuellement.

Katherine Briçonnet (1434 – 1526), première dame à façonner le château et ses jardins  
Diane d Poitiers (1499 – 1566), qui reçoit ce cadeau du Roi Henri II, fait construire le pont sur le Cher qui embellit les jardins.

Catherine de Médicis (1519 – 1589), veuve de Henri II, elle chasse Diane, embellit encore les jardins et fait construire la galerie à deux étages sur le pont.

Louise de Lorraine (1553 – 1601), veuve de Henri III, elle prend le deuil (en blanc à l'époque ) pendant de longues années. Incapable de tenir son rang, elle se consacre à la lecture, aux oeuvres et à la prière.

A sa mort, plus de rois ne viendront à Chenonceau.



Louise Dupin (1706 – 1799), au XVIIIème (siècle des Lumières), elle redonne son faste au Château. Elle y reçoit l'élite des artistes écrivains, scientifiques et autres. Elle sauvera le Château lors de la Révolution.

Apolline, Comtesse de Villeneuve (1776 – 1862), se consacre avec son mari à restaurer le château, les jardins, etc...

Marguerite Wilson Pelouze (1836 – 1902) dépensera une fortune pour restaurer Chenonceau comme du temps de Diane. Une sombre affaire politique causera sa ruine. Et le château passe en de nombreuses mains jusqu'en 1913.

Simonne Meunier (1881 – 1972), infirmière major, elle administre l'hôpital installé dans les deux galeries pendant la 1ère guerre mondiale, ce jusqu'en 1919. Sa bravoure lui fera faire de nombreux actes de résistance pendant la deuxième guerre mondiale.

Aujourd'hui le Château appartient toujours à la famille Menier, des célèbres « Chocolats Menier ». La visite du château

en lui-même est une succession de pièces, toutes plus belles les unes que les autres, richement décorées avec du mobilier d'apparat et de nombreux tableaux de maîtres. La galerie, longue de 60m et large de 6m, éclairée par 18 fenêtres et peinte en blanc tout comme les solives en bois du plafond est maintenant une magnifique salle de bal.

Après cette belle journée « royale », retour à La Saulaie.



### **🐉 Lundi 22 septembre**

Ce jour-là, changement de guide, et jusqu'à la fin de notre séjour, Mathieu sera avec nous, tous les jours et habillé d'un costume par jour.

Après les fastes et les ors de Chenonceaux, nous voilà transportés à Chédigny, labellisé « Jardin remarquable ». Vieux bourg gaulois, il connut avec la culture de la vigne, son heure de prospérité. Mais le phylloxéra ruina le village qui périclita.

A la fin du 20ème siècle, ses 300 habitants rescapés des différentes vicissitudes, réagirent pour redonner vie au village en créant une zone d'activités...

Mais il fallait encore plus d'attraits, une idée originale, bien adaptée au site. Ainsi, plus de mille rosiers grimpants et autres fleurs furent plantés, à même la rue, devant les maisons.

Résultat : c'est magnifique, bucolique... un enchantement !



On imagine la féerie du mois de mai lorsque tout est en fleurs. Il y a même un jardin du curé ! Sa particularité : les plantations sont organisées en forme de croix ! L'après-midi, nous visitons le château de Montpoupon.



Drôle de nom pour un fief qui fût au moyen-âge un château de défense,



car situé sur un tertre (il fut occupé par un peuple germanique «les Popos»... le nom a évolué !!), avant de devenir un château de plaisance à La Renaissance, berceau de la famille d'Amboise Il est toujours habité après une succession de propriétaires et agréable à visiter car bien meublé.



**Mardi 23 septembre**

Temps pluvieux : 9° le matin pour notre départ à Villandry. Mathieu nous prend en charge, habillé en courtisan du Moyen Âge. Le Château paraît petit à côté de ses magnifiques jardins en terrasse qui l'enserrent.

Château médiéval appelé Colombier jusqu'au XVIIème siècle. Jean Breton (proche conseiller de François 1er) le fait réaménager dans le style Renaissance. Il ne reste que le donjon de l'époque médiévale.



Dans les communs, un musée dédié à la vènerie ouvre une fenêtre sur le monde de la chasse à courre, très pratiquée dans la région.



Aujourd'hui, c'est la famille Carvallo qui en est le dépositaire. A noter, le magnifique salon oriental, tout en rouge et orange avec un plafond qui provient d'un palais ducal de Tolède.



C'est la tête pleine d'images que nous rentrons à la Saulaie pour clôturer la journée par un excellent dîner et une soirée non moins agréable.



lique qui lui permet de monter l'eau jusqu'à un réservoir en plomb installé au sommet d'une tour du château et ensuite de répartir l'eau sur sa propriété par un système de vases communicants.

J'ai eu le sentiment d'une immersion en Pologne tant par les noms de rue que par l'histoire.

Les réfugiés polonais sont arrivés à partir de 1832 à la suite de



l'insurrection manquée de 1830 et de la répression de celle-ci par l'armée Russe. Ces opposants au régime tzariste appartenaient à la

noblesse et à la bourgeoisie intellectuelle. Xavier BRANICKI acquiert le château de Montrésor en 1849 et devient maire de 1860 à 1870, depuis les relations entre MONTRESOR et la Pologne perdurent.



La collégiale ou Eglise Saint Jean Baptiste de Montrésor mérite que l'on s'y attarde.

Sur la façade de nombreuses sculptures, dont les médaillons du fondateur Imbert De Batarnay. Les statues manquantes ou étêtées sont la conséquence de la révolution, les médaillons ornant la porte latérale représentent la vie du Christ, A l'intérieur, nous découvrons le tombeau des Batarnay, avec les gisants, son épouse et leur fils. Une calotte du Pape Jean Paul II est également exposée rappelant ainsi l'attachement indéfectible de Montrésor avec la Pologne. Le diable est également caché dans cet édifice, mais le plus malin du groupe l'a débusqué !

### **La Halle des Cardeux**

Edifiée au début du XVIIIème siècle, elle accueillait autrefois les ouvriers cardant (démêlant) la laine. Un escalier de pierre dans le corps de la muraille mène à l'étage. Sous la belle charpente, une exposition riche en couleurs : le Gemmail, le 8ème art, selon Cocteau. Contraction des mots gemme et email, il s'agit d'une nouvelle technique de représentation datant de moins d'un siècle, créée par Malherbe et Crotti, qui rappelle le vitrail, mais qui s'en distingue cependant. Ce sont des morceaux de verre coloré superposés, sans l'assemblage de plomb du vitrail, et l'intensité de la couleur provient du nombre de couches utilisées.

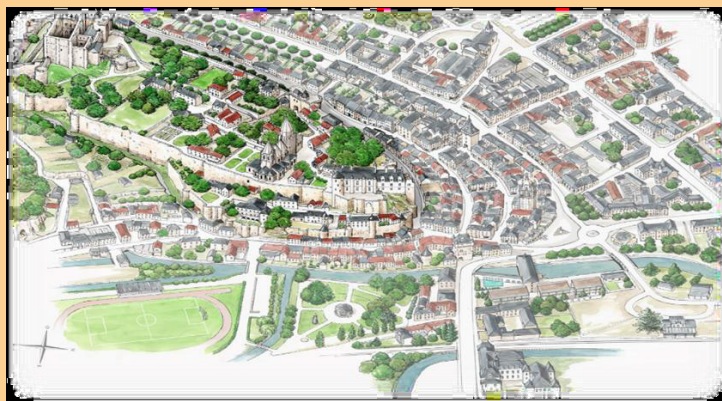
Il est désormais temps de retourner à La Saulaie pour le déjeuner.



La Cité royale de Loches est prête à nous accueillir, plus exactement nous sommes prêts à la découvrir.

Au sommet de la Cité Royale, le Logis Royal domine la vallée de l'Indre et témoigne du faste des résidences royales de la Renaissance. Bijou d'architecture gothique et gothique flamboyant, cette résidence favorite de la dynastie des Valois a vu défiler les plus grands noms de l'histoire de France. Ici vécut Charles VII et sa célèbre favorite, Agnès Sorel, première maîtresse officielle d'un roi de France.

A deux pas, la collégiale Saint Ours constitue un joyau de l'art Roman avec son portail sculpté d'animaux fantastiques et ses voutes octogonales en forme de pyramides. A l'intérieur le somptueux gisant d'Agnès Sorel fait en albâtre blanc se détache sur un socle de marbre noir.



Le donjon de Loches est un chef-d'oeuvre de l'architecture romane militaire. Il a été construit à partir de 1013 par

Foulques Nerra comte d'Anjou, en lutte incessante contre les comtes de Blois. Ce donjon est ensuite devenu un enjeu entre le roi Plantagenêt d'Angleterre les rois Capétiens Français. Le donjon passe de mains en mains. En 1193, Jean sans Terre le livre à Philippe Auguste. L'année suivante, Richard Cœur de Lion y met le siège et reprend son bien. En 1205, Philippe Auguste s'en empare après un siège d'un an. Dès lors, le donjon de Loches ne quittera plus la couronne de France. Au milieu du XVe siècle, Louis XI décide de transformer cette citadelle militaire en prison d'État.



En 1801, le donjon devient prison départementale. En 1926, la prison est fermée. Le donjon de Foulques Nerra fait trente-six mètres de haut. Sa visite est associée à celle des autres tours : la tour Louis IX et le martelet. Construites au XVe siècle, elles abritent des cachots restés célèbres de par la personnalité des prisonniers.

Nous quittons Loches pour aller visiter les Caves du Père Auguste, du nom de l'ancêtre de leur famille. Ce dernier a commencé à creuser le tuffeau, variété de calcaire à l'aspect crayeux afin de créer une cave destinée à la production de ses vins, et d'autres bâtiments pour héberger les chevaux et animaux de la ferme.



Aujourd'hui, encore nous pouvons visiter cette cave troglodyte, admirer les foudres, les outils, les photos retraçant l'histoire de cette famille de vignerons.

Leur vin est commercialisé avec l'appellation d'origine contrôlée (AOC) CHENONCEAUX. Les différents cépages travaillés sont le Cabernet Franc, le Chenin, le Gamay, le chardonnay, le Sauvignon et le Cot, plantés en fonction de l'exposition de chaque vigne, le Sauvignon et le gamay se plaisent à l'est où le climat est plus continental qu'à l'ouest où l'influence de l'océan est présente et convient mieux au Cabernet Franc et au Chenon.

Une dégustation de vin à la boutique a suivi cette visite. Chacun a pu faire ses emplettes de vin, de rillettes ....



Puis retour à la Saulaie après cette journée bien remplie.



🗓 Jeudi 25 septembre

**Amboise et Clos Lucé**

Notre guide Matthieu nous attend sur le quai de Loire face à l'Office du Tourisme. Ce jour-là il est costumé en mousquetaire ce qui lui procure un effet certain tout au long de nos visites ;

**Première étape :**

La montée vers le château en passant par le couloir des écus. Arrivée sur les terrasses ; vue panoramique sur la Loire, le château et les jardins. Visite de la magnifique chapelle gothique St Hubert (1493) qui abrite le tombeau de Léonard de Vinci –décédé à Amboise le 2 mai 1519. Ensuite nous entrons dans le château royal par la salle des gardes. L'immense salle du conseil expose sur ses cheminées et ses piliers les armes d'Anne de Bretagne : mouchetures d'hermine et de Charles VIII : fleurs de lys. Mais c'est surtout François Ier qui transforma Amboise en château Royal.





Léonard de Vinci accueilli par François 1er en 1516. Il apporte avec lui les 3 tableaux dont on voit les copies : La Joconde, St Jean Baptiste et Ste Anne.

La visite commence par la Galerie, ensuite la chambre de Léonard. Un petit chat est venu trouver le calme sur le lit (un autre dans la cuisine).

Puis chambre de Marguerite de Navarre, Oratoire d'Anne de Bretagne et ses 4 fresques peintes par les élèves de L. de Vinci.

Les ateliers de L. de Vinci, sa bibliothèque, son cabinet de travail, la cuisine (sans déranger le chat).

Fin de la visite par la salle des maquettes et hélas plus assez de temps pour les jardins.

Une vraiment belle et instructive journée grâce à toutes les informations fournies par notre guide.

Visite des différentes chambres, du roi (tableau de la mort de Léonard), de la reine, de style Renaissance.

Passage dans les appartements « Orléans » style Empire et fin XVIII -ème et ensuite notre guide nous fait connaître les salles Abd-El-Kader, sa lutte contre la conquête de l'Algérie et sa détention à Amboise pendant 4 ans.



Nous montons sur le toit de la Tour des Minimes pour admirer la vue et ensuite bifurquons pour emprunter la Tour cavalière et atteindre les magnifiques jardins.



### Deuxième étape :

Excellent repas Tourangeau dans une cave creusée dans le tuffeau utilisé pour construire le château (possibilité d'accueillir 600 convives).

### Troisième étape :

Le Clos Lucé initialement résidence de Louise de Savoie qui y élève ses enfants – dont le futur François 1er- ; Ce petit château de briques roses fut la dernière demeure de



## Une journée à Béziers



La journée régionale, organisée cette année par l'Hérault, nous a permis de visiter la ville de Béziers, pour laquelle nous avons à choisir entre trois options :

- I - une visite des 9 écluses de Fonsérane sur le canal du Midi
- II - la visite guidée du centre-ville en trompe-l'oeil
- III – l'essentiel de Béziers

Nous partîmes de Nîmes en car pour arriver en force (nous étions le groupe le plus nombreux avec 31 personnes) pour le petit déjeuner de réception dans un restaurant « L'Hallegria », au coeur des Halles de Béziers, élues en 2025 plus beau marché de France. Nous avons pu y savourer une sorte de brioche, spécialité de la ville.

Pour notre groupe, deux visites ont été les plus demandées :

La visite des trompe-l'oeil de la ville qui complètent la découverte et la connaissance de l'histoire de la ville, à travers ses personnages célèbres et/ou remarquables, combinée avec une visite de la ville un concentré de la richesse du patrimoine culturel, historique architectural à travers le temps.

Danièle raconte : la visite du vieux Béziers

Notre guide nous a fait parcourir à pied le vieux Béziers. Nous avons ainsi pu déambuler dans les vieilles rues, de nombreuses maisons ont des façades haussmanniennes. Le centre-ville a été refait au cours du 19ème siècle.

Tout au long de notre promenade nous avons pu apercevoir des maisons en trompe-l'oeil dont l'une d'elle permet de voir Jean Moulin avec son écharpe.



Nous avons pu apercevoir la statue de Paul RIQUET dans les allées qui portent son nom. Elles ont été construites en 1827 et débouchent en les remontant sur le théâtre municipal (érigé sous le règne de Napoléon 3).

Nous sommes ensuite allés visiter l'église Saint Jacques de type roman carolingien. Elle se situe sur le passage des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle. Plusieurs fois remaniée au fil des siècles. Son intérieur est très riche en statues, vitraux ... Et sur le retour nous sommes passés devant l'Hôtel de Ville qui fut bâti par les Consuls de Béziers et il date de 1729.



Après deux heures de marche nous sommes retournés aux halles de la ville.



### Les écluses

Le deuxième groupe (la majorité) est parti pour les 9 écluses de Fonsérane sur le canal du Midi, en petit train. Sur le trajet A/R, nous traversons la ville avec des commentaires sur d'autres sites remarquables de la cité.

Les écluses, construites sur le canal du Midi, se suivent sur un dénivelé de 21,5m.

Le canal a été construit par l'architecte Paul Riquet pour permettre de relier la Méditerranée à la Côte Atlantique. Construit sous le règne de Louis XIV, entre 1667 et 1681, le canal du Midi est l'un des plus anciens canaux d'Europe encore en fonctionnement. Il prend naissance à Toulouse et permet de rejoindre l'étang de Thau à Marseillan, et ainsi la mer Méditerranée via Sète.

Long de 240 km, le canal du Midi sillonne 4 départements : Haute-Garonne, Aude et Hérault, ainsi que le Tarn pour son système d'alimentation en eau. L'ambition de 3 personnes a permis la création de cet ouvrage : Pierre-Paul Riquet qui rêvait de relier la Méditerranée à l'Atlantique, Jean-Baptiste Colbert, influent ministre des Finances de Louis XIV et le Roi lui-même. Tous trois, ambitieux, tenaient à marquer l'histoire et à faire de la France une grande puissance. Le 14 octobre 1666, Louis XIV désigne Pierre-Paul Riquet entrepreneur de la construction du canal Royal du Languedoc - rebaptisé canal du Midi après la Révolution - entre l'étang de Thau et la ville de Toulouse.

Nous avons pu nous balader le long des écluses. Et ainsi admirer le ballet des bateaux (plaisanciers et pilotes de bateaux d'excursions), orchestré par une éclésièrre leur faisant passer les différentes écluses, sans jamais se heurter entre eux.



Nous avons ensuite rejoint les Halles pour le déjeuner.

Après le repas, il nous restait un peu de temps, nous en avons profité pour aller visiter la Cathédrale Saint-Nazaire.



Imposante et fortifiée, la cathédrale Saint-Nazaire domine la ville dont elle est le symbole.

L'édifice actuel de style gothique méridional a succédé à un temple romain puis à une église de style roman, détruite en 1209 au moment de la prise de Béziers par l'armée des Croisés.

L'intérieur, surprenant par son vaste volume, renferme des fresques du XIVe siècle, un très beau buffet d'orgues du XVIIe siècle et un chœur baroque du XVIIIe siècle. La voûte en étoile de la sacristie est un chef d'oeuvre de l'art gothique.

Le cloître du XIVe siècle, inachevé, présente d'intéressants chapiteaux. Il permet d'accéder au Jardin des Evêques, aménagé à la française à la fin du XVIIe siècle et dont la deuxième terrasse, plus basse, permet d'avoir une vue magnifique sur l'Orb.

Vu depuis la plaine, l'ensemble composé par la rivière, le Pont vieux, la cathédrale et l'ancien Palais des Evêques est d'une beauté saisissante.

En 2019 seront entrepris d'importants travaux d'aménagement qui permettront de relier en mode doux la cathédrale St Nazaire et ses abords au site de Fonserane et au Canal du Midi.

## La Castagnade

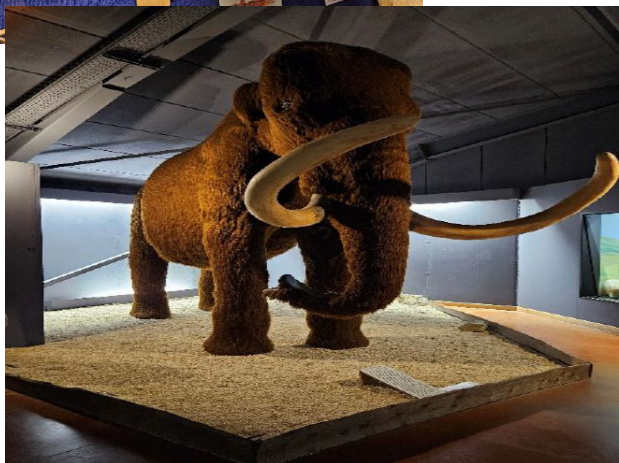
Celle-ci étant presque une institution à l'ANR, nous sommes partis avec un bus plein vers Rousson, visiter le Préhistorama, et ensuite vers Le Fraissinet pour le repas.

Nous sommes accueillis au Préhistorama par notre guide, qui nous emmène pour un voyage dans le temps depuis l'apparition de la vie sur terre jusqu'à la fin de la Préhistoire.

Nous commençons par la visite de la galerie des Temps géologiques, car s'il n'y avait pas de vie sur terre, il y en avait une

dans les eaux, celles de microorganismes. Ils vont grossir, se transformer.

Et on arrive aux Dinosaures et certains primates.



Un voyage organisé le long d'une galerie de 78 vitrines comportant près de 40 dioramas, des scènes reconstituées de la vie préhistorique avec des hommes et des animaux grandeur nature. On y trouve de véritables fossiles et des moulages de fossiles extrêmement rares, soit plus de 1500 pièces de la collection personnelle de Bruno Guy, le Président de l'association Les Amis du Préhistorama.

On passe devant différentes scènes traitant chaque époque de la Préhistoire : du tout premier primate Purgatorius, en passant par Néandertal, les peintures pariétales, l'âge des métaux...

Criants de vérité, les personnages sculptés selon une méthode scientifique et les animaux naturalisés sont l'oeuvre du

créateur du musée, Eirik Granqvist, préhistorien, sculpteur et taxidermiste.

Nous reprenons ensuite le car pour aller déjeuner au Restaurant du Fraissinet.



Chacun a pu ensuite faire des achats de produits du terroir avant de déguster quelques marrons. Et de revenir chez nous.

## Une journée dans la Drôme

Le 11 décembre, dernière balade de l'année 2025, une balade gourmande au Musée du Chocolat de Valrhôna à Tain-l'Hermitage.



En arrivant, nous avons eu la présentation de la fabrication du praliné. Des noisettes, des amandes, etc.. que l'on torréfie à sec (façon chou-chou) avec un peu de sucre. Les fruits sont ensuite pulvérisés pour obtenir une poudre, puis cuits



dans un robot. En chauffant, ils deviennent une crème dont on peut fourrer chocolat et autres friandises.



Ensuite, un petit tour dans le musée, très agréable. Auprès de chaque, ou presque, des panneaux explicatifs, un petit distributeur nous permettait d'avoir un petit chocolat de dégustation, chacun plus ou moins riche en cacao.

En sortant du Musée, achat pour certains d'une pogne ou d'un saint-génix, spécialité de Valence, dont le magasin se trouvait en face.

Nous traversons le Rhône pour aller prendre le déjeuner à Tournon : un très bon repas avec des produits du terroir. Après le dessert, l'on nous a offert des mandarines et des paillotes.

C'est l'heure de reprendre le chemin du retour. Avec un arrêt à Montélimar, pour faire provisions de nougat(s) !



## Séquence nostalgie

### La canicule et la distribution du courrier.

Durant la canicule de cet été, de nombreuses dispositions ont été mises en oeuvre pour les salariés travaillant à l'extérieur : horaires décalés, fourniture d'eau et divers moyens de rafraîchissement.

Pour la distribution du courrier, la prise en compte de la chaleur estivale n'est, semble-t-il, pas nouvelle à en croire le numéro du 27 août 2025 de « LOU PAPET MANDIEULIEN », lequel rapporte un article du « COURRIER du GARD » du 15 août 1859 ainsi rédigé.

« Les chaleurs qui règnent depuis quelques temps ont attiré, paraît-il, l'attention de l'Administration sur les conditions à la fois si modestes et si dignes d'intérêt des facteurs ruraux. On cite dans plusieurs cantons des facteurs qui, chaque jour, n'ont pas moins de sept lieues à parcourir. On assure qu'il est question d'accorder deux jours de repos par mois aux facteurs ruraux dont le traitement modique ne dépasse pas 1,50 franc par jour.

Un facteur postulant, rétribué par l'Administration des Postes, servirait alors de suppléant ».

Ces dispositions ont-elles été appliquées ? L'article ne le dit mais on peut en tirer plusieurs enseignements !

- ✂ Le traitement modique : 1 franc de 1860 équivaut à 4,15 € d'aujourd'hui.
- ✂ La longueur des tournées de distribution : entre 28 et 35Km.
- ✂ L'utilisation éventuelle des candidats à la distribution comme suppléant serait, en quelque sorte, un stage de préformation.

A la lecture de cet article, on ne peut s'empêcher d'avoir une grande considération pour le facteur CHEVAL qui, après sa tournée, allait récupérer les pierres qu'il avait sélectionnées pour construire son « Palais Idéal » en refaisant le trajet une deuxième fois.

## Humour & Méditation

### Humour

On demande à une vieille dame :

- A votre âge vénérable, si vous aviez le choix entre Parkinson et Alzheimer, que choisiriez-vous ?

Très futée, elle répond :

- Définitivement le Parkinson... J'aime mieux renverser la moitié de mon vin que d'oublier où j'ai mis la bouteille !!!! »

### A méditer

La beauté n'est pas dans les couleurs,  
mais dans leur harmonie.

Marcel Proust (Ecrivain français - 1871 / 1922)



## Devinettes

1 – J'apparais une fois par minute, deux fois par moments ou de temps en temps, jamais dans un siècle. On me voit sur la montre, mais jamais sur l'horloge. Qui suis-je ?  
-----

2 – Qu'est-ce qui est plus grand à mesure qu'on en retire ?  
-----

3 – Qu'est ce qui ne peut pas parler mais répond quand on lui parle ?

Devinettes : 1 : la lettre M, 2 : le trou, 3 : un écho.

## On va se baigner ?

C'est bientôt les vacances, certains aiment la montagne mais beaucoup préfèrent aller à la mer pour se détendre. Ce quizz vrai ou faux permet de savoir dans quelle mer nous mettons les pieds. Entourez les bonnes réponses.

- |  |              |
|--|--------------|
| 1 – la différence entre l'océan et la mer est le taux de sel dans l'eau          | Vrai ou Faux |
| 2 – la superficie de la Mer Rouge est de 450 000 km <sup>2</sup>                 | Vrai ou Faux |
| 3 – si on met les pieds dans l'eau à Stockholm, on se baigne dans la mer du Nord | Vrai ou Faux |
| 4 – il y a 21 pays riverains recensés autour de la mer Méditerranée              | Vrai ou Faux |
| 5 – il y a 150 mers dans le monde  | Vrai ou Faux |
| 6 – il existe une mer appelée la mer du Labrador                                 | Vrai ou Faux |
| 7 – la mer des Wadden est la plus petite mer du monde                            | Vrai ou Faux |
| 8 – la mer Noire tient son nom de sa couleur noire                               | Vrai ou Faux |
| 9 – l'île de la Jamaïque se trouve dans la mer Adriatique                        | Vrai ou Faux |
| 10 – les pays côtiers de la mer des Tchouktches sont la Russie et les Etats-Unis | Vrai ou Faux |

Vrai/Faux : 1 – faux; 2 – faux; 3 – faux; 4 – faux; 5 vrai; 6 – vrai; 7 – vrai; 8 – vrai; 9 – faux; 10 – faux.

## Mise en scène

Il est temps pour vous d'entrer en scène : reliez chacune de ces pièces, parmi les plus populaires du théâtre français, à son dramaturge. Attention aux confusions !

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 1 – Cyrano de Bergerac     | a – Jean Anouilh     |
| 2 – Antigone               | b – Samuel Beckett   |
| 3 – Le Cid                 | c – Jean Cocteau     |
| 4 – La Cantatrice chauve   | d – Pierre Corneille |
| 5 – Lorenzaccio            | e – Jean Genêt       |
| 6 – Electre                | f – Jean Giraudoux   |
| 7 – Bérénice               | g – Victor Hugo      |
| 8 – Fin de partie          | h – Eugène Ionesco   |
| 9 – Ruy Blas               | i – Molière          |
| 10 – La Machine infernale  | j – Alfred de Musset |
| 11 – Le Médecin malgré lui | k – Jean Racine      |
| 12 – Les Bonnes            | l – Edmond Rostand   |

# Sudokus

			8	7	2			
	9	8	3		5			
						5	3	
		2	4			8		5
1		9						6
		6	9			2		4
						4	8	
	2	1	5		9			
			1	6	4			

3	8	7	1	6	4	9	5	2
4	2	1	5	8	9	6	7	3
9	6	5	7	2	3	4	8	1
8	5	6	9	3	7	2	1	4
1	4	9	2	5	8	3	7	6
7	3	2	4	1	6	8	9	5
2	7	4	6	9	1	5	3	8
6	9	8	3	4	5	1	2	7
5	1	3	8	7	2	6	4	9

	3						6	
		2				1		
			4		7			
2				5				9
	5			3			8	
		9				3		
			7		3			
5				6				2
	6			1			9	

3	6	4	2	1	5	7	9	8
5	7	1	8	6	9	4	3	2
9	2	8	7	4	3	5	1	6
1	8	9	6	7	2	3	4	5
7	5	6	9	3	4	2	8	1
2	4	3	1	5	8	6	7	9
6	1	5	4	9	7	8	2	3
4	9	2	3	8	6	1	5	7
8	3	7	5	2	1	9	6	4

			3		4			
		1					6	
	8			2				7
			1		7			
		4					2	
	9			3				6
			7		1			
		2					4	
	7							3

8	7	9	4	5	2	1	3	6
5	1	2	8	6	3	4	9	7
3	4	6	7	9	1	8	5	2
1	9	8	2	3	5	7	6	4
7	3	4	9	8	6	2	1	5
2	6	5	1	4	7	3	8	9
4	8	3	6	2	9	5	7	1
9	2	1	5	7	8	6	4	3
6	5	7	3	1	4	9	2	8



ANR30

BP 21092

30014 Nîmes cedex 1

[www.anr30.fr](http://www.anr30.fr)