

L'Association Bien Lire à Hon-Hergies, créée en 1996, a pour vocation d'animer la bibliothèque municipale.

Elle compte un fonds constitué d'environ 5.000 ouvrages alimenté par :

- Les prêts consentis par la Médiathèque départementale du Nord et son antenne située au Quesnoy.
- Les dons de livres
- Les achats réguliers d'ouvrages nouveaux (romans, essais, ouvrages destinés à la jeunesse...)

Nous nous employons aussi à nous insérer dans la vie de la commune en participant à des activités diverses en collaboration avec l'Association des Amis des Aînés.

Soucieux de promouvoir la lecture parmi les jeunes, nos bénévoles effectuent neuf fois par an une opération de prêt à l'école de Hon-Hergies. Nous nous efforçons aussi, grâce à la Médiathèque départementale, de fournir aux enseignants les ouvrages indispensables à l'étude des thèmes abordés dans la classe au cours de l'année scolaire. Depuis la rentrée 2014, cette démarche s'est élargie à l'école de Taisnières sur Hon. Au total, une centaine d'élèves sont concernés. A ces jeunes emprunteurs, il faut ajouter environ le même nombre de lecteurs réguliers originaires des deux communes.

Les heures d'ouverture de la bibliothèque sont :

- Le mercredi de 17h à 18h
- Le samedi de 10h30 à 12h.

Soyez assurés de notre accueil cordial.

Le Président  
Jean-Marie RZESZUTEK

## Voici les prochaines dates pour les réunions de l'ASSOCIATION TRAVAUX MANUELS

C'est de de 14h30 à 16h30 dans la salle d'honneur de la mairie que l'association vous accueillera les :



**mardi** 12 janvier 2016 (si la météo le permet)  
**mardi** 9 février 2016 (si la météo le permet)  
**mardi** 8 mars 2016  
**mardi** 12 avril 2016  
**mardi** 10 mai 2016  
**mardi** 14 juin 2016



## QUE S'EST-IL PASSE AVEC « LES AMIS DES AÎNES » ?

### \*Le voyage à Bruxelles du 28 juin.

Une quarantaine de participants ont visité la chocolaterie Duval (avec dégustation !), apprécié un bon repas avant de découvrir l'Atomium -tout aussi rutilant à l'extérieur qu'impressionnant à l'intérieur des boules- !



Puis deux manifestations en partenariat avec « Bien lire à Hon-Hergies » :



### \*La brocante du 5 juillet.

Avec sa vingtaine d'exposants, sa buvette et ses pâtisseries « maison », l'ambiance était ensoleillée et champêtre.

### \*L'exposition de l'atelier de dessin Croqu'Art des 7 et 8 novembre.

A l'initiative de Madame D. Stiévenart, 160 tableaux ont ravi les yeux des visiteurs.

Chacun pouvait y trouver son bonheur artistique...

Une tombola était organisée au profit des deux Associations.

Les lots, quatre tableaux, étaient offerts par les artistes.



### \* le 12 décembre : la remise du colis de Noël.

A la salle des fêtes en collaboration avec la Municipalité et avec la participation des enfants de l'école.

\*Et nous vous convions au traditionnel rendez-vous du 3ème mardi de chaque mois à la salle des fêtes. Vous y passerez un bon moment dans une ambiance chaleureuse en jouant aux cartes ou aux jeux de société.

Le Président,  
Gérard DRANCOURT



Une communication de l'Association « Mieux être en Sambre »

Suite à la réunion d'information qui s'est tenue à la salle des fêtes le 26 novembre dernier, l'association « Mieux être en Sambre » vous communique les dates retenues pour les prochaines séances de Sophrologie Caycédienne.



### Premier semestre 2016

Jeudis 14 et 28 Janvier  
Jeudis 4 et 25 février  
Jeudis 10 et 24 mars  
Jeudis 21 et 28 avril  
Jeudis 12 et 26 mai  
Jeudis 9 et 23 juin

La cotisation s'élève à 60 € pour l'ensemble des 12 séances, ce qui revient à 5 € la séance.

Les séances se dérouleront à 20h dans la Salle d'honneur de la Mairie de Hon-Hergies.

CONTACT : Mme GOGUILLON Marie-Paule 06 87 24 74 07 [mieuxetreensambre@gmail.com](mailto:mieuxetreensambre@gmail.com)



### Le repas des Aînés du 13 septembre 2015...

Un repas apprécié et une bonne humeur partagée...  
Mais aussi un peu d'exercice grâce à une animation endiablée et haute en couleurs.



Pour ce deuxième semestre 2015 nous verrons la fin des gros travaux du mur de l'école avec les finitions de l'ancienne entrée de l'école. Et nous entamons maintenant le début des travaux d'aménagement et d'accessibilité de la mairie.



Les plantations, les couvre-murs, les raccords de macadam dans la cour, la fabrication et la fixation d'une barrière de sécurité et diverses finitions clôturent le chantier de l'école pour une dépense totale de 18.681 €.

Pose de crôte de pierre pour la retenue des terres.



A la mairie, les travaux ont commencé avec le terrassement pour l'installation des cuves.



Mise en place de la citerne de récupération d'eau de pluie.



Et raccordement de la fosse septique.





Rue des Alliés, des travaux ont été réalisés pour une collecte correcte des eaux pluviales et le renforcement des bas-côtés. Tout cela pour un montant global de 6138 €.



**Encore et toujours des dépôts sauvages d'immondices !**  
Ici des déchets enlevés par nos agents rue des Alliés.





Bollignies

## L'entretien de nos chemins et espaces publics :



Le deuxième cycle de fauchage a eu lieu, ici rue Gaston GENARTE. Deux passages annuels pour un coût total de 3420 €.

Nous avons pu constater le beau résultat des semis de fleurs sauvages sur les parcelles du cimetière d'Hon...



Les travaux d'entretien de la voirie sont bien sûr une préoccupation permanente: ici des purges de macadam ont été réalisées chemin des potiers. Il s'agit d'une méthode de réparation par soudage au goudron liquide. D'autres solutions seront appliquées pour trouver la technique la plus durable.



Caisnières-sur-

L'amélioration ou l'entretien de notre espace commun se fait également grâce à la volonté de bénévoles qui contribuent par leurs actions à améliorer l'aspect ou l'efficacité de notre commune, tout en préservant son budget. Nous tenons à leur rendre hommage et à leur dire un grand merci pour leur implication.



C'est en effet grâce au travail de Danièle STIEVENART (pour les dessins), de Marc BOUTET (pour l'infographie) et de Dominique THOMAS pour la gravure, que la table d'orientation a été superbement restaurée.



La pose de deux spots d'éclairage pour l'église par David FRANCOIS et Florian THOMAS.



La vidange de la citerne à fioul par Michel LEBRUN qui nous fait économiser beaucoup d'argent. (Non, il ne fabrique pas sa gnolle...) 1700l d'eau dans 2000l de fioul ont été décantés. Egalement, un grand merci à Mr Damien BON pour son don de 700l de fioul pour l'église.



La fabrication et la pose d'une enseigne en fer forgé et des réparations sur la grille de l'école ont été réalisées par Christophe DRUART.



Et enfin, c'est un superbe travail de rénovation fait par Mr Michel RANDOUR sur les machines agricoles qui trônent fièrement rue WILSON.



**A** l'automne, au moment des récoltes, les nombreux déplacements d'engins agricoles, conjugués à un temps souvent humide, conduisent à laisser des traces de boue sur les routes.

La présence de boue sur la chaussée peut provoquer parfois des accidents, ce qui entraîne la responsabilité de celui qui a déposé la boue. Ainsi, afin d'anticiper tout problème, et dans un souci de sécurité, je retiens trois principes essentiels :

- Je vérifie
- Je signale
- Je nettoie

**La propreté des routes, c'est l'affaire de tous !**

**Q**ue dit la réglementation ?

La présence de boue sur les chaussées favorise les accidents de circulation. Au-delà des dommages causés, ces accidents engendrent parfois des conséquences lourdes pour l'exploitant ou le transporteur, alors considéré comme responsable de la présence de boue sur les chaussées.

**Art. R116-2 du Code de la Voirie Routière : «...seront punis d'une amende de 5ème classe, ceux qui auront laissé écouler ou auront répandu ou jeté sur les voies publiques des substances susceptibles de nuire à la salubrité et à la sécurité publiques ou d'incommoder le public.»**

La responsabilité de celui à l'origine du dépôt de boue peut être engagée sur deux fondements juridiques :

- En application de l'article 1382 du Code Civil « Tout fait quelconque de l'homme qui cause à autrui un dommage oblige celui par la faute duquel il est arrivé à le réparer. »
- Article 1383 du Code Civil – Responsabilité civile « Chacun est responsable du dommage qu'il a causé non seulement par son fait, mais encore par sa négligence ou par son imprudence. »

**Le fait de poser des panneaux de signalisation ne sera pas de nature à dégager toute votre responsabilité. En mettant en garde les usagers de la route avec une signalisation adaptée pour éviter tout accident, les juridictions, en cas de recours, pourront apprécier si les moyens mis en place ont été appropriés au danger créé.**



Ici deux beaux exemples sur notre commune :  
Chemin Martel  
Et Chemin de la Louvière



### Je signale le chantier :

Gyrophares et lumières. Rappel : il est interdit de rouler sur la voie publique avec les feux orientables de travail allumés.



### Panneaux de signalisation :

- Les plaques et panneaux doivent être conformes à la réglementation.
    - 1. Les plaques rétro-réfléchissantes, rouge et blanc de classe 1 de 423 x 423 mm ou 423 x 282 mm.
    - 2. Les panneaux « Convoi Agricole », fond jaune, rétro-réfléchissant de classe 2 de 120 x 140 cm ou 190 x 25 cm.
    - 3. Les feux de détresse et le triangle de pré-signalisation : tout véhicule ou matériel agricole immobilisé sur la route constitue un danger pour la circulation. Le convoi doit être balisé en faisant usage des feux de détresse et d'un triangle de pré-signalisation installé provisoirement à 150 mètres minimum du chantier, de chaque côté de la route.
- Les panneaux peuvent être amovibles mais le support doit être plat et vertical lors des déplacements sur la voie publique. N'oubliez pas d'enlever les panneaux de signalisation une fois la route dégagée ou revenue dans son état initial.



### Je nettoie la chaussée:

#### La signalisation:

L'exploitant doit signaler par des panneaux la présence de boue sur la chaussée, afin d'inciter les automobilistes à ralentir. Les panneaux doivent être bien visibles (au moins 150 mètres). Un point d'exclamation (signifiant danger) et la mention « Boue » sont suffisants.

On peut également y ajouter « chaussée glissante ».

Penser à disposer un panneau à chaque extrémité de la section salie et à les renouveler tous les 500m au besoin.

Les panneaux ont un caractère préventif. Ils ne dispensent pas de nettoyer la route le plus rapidement possible et aussi dès que le chantier est terminé. Le balisage par des cônes de la zone à nettoyer est vivement conseillé.

#### Le nettoyage:

Les routes boueuses sont particulièrement dangereuses, surtout lorsque les conditions de visibilité sont réduites. Très glissantes, il est important qu'elles soient nettoyées rapidement. Le cas échéant, il ne faut donc pas hésiter à arroser copieusement la route.

#### Le nettoyage peut être réalisé:

- manuellement (eau, pelle et balais)
- mécaniquement (avec un engin approprié de type balayeuse mécanique ou lame équipée d'une bayette en caoutchouc).

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé de porter une chasuble rétro-réfléchissante pendant le nettoyage.



Si la configuration de la parcelle le permet, ne pas sortir directement du champ sur la route principale.

Emprunter un chemin secondaire sur lequel les engins pourront se « décrasser ».





## Cédric Hélin, le retour aux souches :

Cédric Hélin est menuisier. Il a installé son atelier en 2011 chez lui, derrière son habitation à Hon-Hergies, rue de la Marne au numéro 4D. Un atelier qu'il a construit lui-même en charpente. Inutile d'y chercher une enseigne ou un panneau publicitaire. C'est peine perdue. Quant à sa camionnette, elle n'est presque pas siglée. D'un naturel discret, il n'a pas besoin de marketing à outrance. Son atelier est situé au sein de son lieu de vie. Ce n'est pas une surface commerciale. Exit donc les boniments! L'artisan compte sur le bouche à oreille pour asseoir sa réputation. De l'advertising du terroir en quelque sorte qui reflète la personnalité de l'homme qui ne pratique pas la langue de bois quand il s'agit de défendre son métier, la menuiserie. La menuiserie à l'authentique! La nuance est de taille!

**A** l'origine, il travaillait en entreprise. Mécanicien de formation, il est détenteur d'un BTS, un brevet de technicien supérieur. Il a œuvré pendant dix ans en atelier. Ecœuré par deux licenciements et par le manque de reconnaissance dans le secteur industriel, lassé d'être sur la corde raide, il a lâché la mécanique et a décidé de changer d'orientation, de faire son chemin tout seul. Petit-fils de menuisier et bricoleur-né, le choix de la profession coulait de source : le travail du bois. L'homme avait trouvé sa voie. Restait à suivre une formation. En moins d'un an, il a appris le métier avec les Compagnons de Jeumont. Aujourd'hui, terminé le profil bas. L'ex-mécanicien montre de quel bois il se chauffe; il vit de sa passion. Pourtant, avec l'avènement de matériaux nouveaux comme le PVC, le plastique ou autre plexiglas, le combat n'est pas gagné d'avance. La tradition du bois a perdu du terrain sur la culture (suédoise entre autres) du meuble en kit. La force de l'artisan réside dans sa volonté de se démarquer en utilisant exclusivement le bois. "Du bois, du bois et encore du bois", c'est la devise qui guide la main de ce menuisier qui recourt le moins possible à l'usage de métal ou autres éléments qui ne soient pas issus d'un tronc, de racines, d'écorces ou de branches. Il pense tout haut : " J'aimerais fabriquer des clous en bois. D'ailleurs, ça se fait. Ça s'appelle des chevilles".

Cédric Hélin est comme nous tous, témoin d'une société gérée par le numérique. Rapide et efficace, l'informatique remplace de plus en plus le "fait à la main". L'imprimante 3D, par exemple, ne cesse de se déployer. Elle permet de fabriquer du mobilier sur mesure, même de très grosses pièces et de répliquer des modèles existants au point que de nombreux designers se mettent à fantasmer et se tournent vers le concept du meuble imprimé 3D. Ce qui n'est pas du goût du Gepetto Hon-hergeois : "Etre menuisier, artisan, est un métier qui requiert de se tenir au courant des nouvelles technologies, de les utiliser de temps à autre. Il ne faut pas être à la traîne. Mais l'artisanat, c'est avant tout le respect des matériaux utilisés. Si la menuiserie moderne se base sur des éléments morts, mon défi, c'est de travailler des matières naturelles et vivantes. Elles ne sont pas nocives et ont une âme. Quand je commence à couper du frêne, c'est très agréable. Ça sent la noisette. C'est comme si je venais d'ouvrir le pot de pâte à tartiner".

L'artisan garde une grande curiosité sur ce qui se fait, sans jamais s'en inspirer. Il crée de A à Z, active ses neurones, stimule sa matière grise avant de signer une œuvre : "J'ai la même culture que les autres menuisiers, une formation identique, toutefois j'essaie de me démarquer le plus possible. Je ne prétends pas être un magicien du bois et accomplir des tours de main extraordinaires mais avec de l'imagination et de la maîtrise, on peut tout réaliser, même des meubles design avec des assemblages traditionnels. Je viens d'achever une table en bois traditionnel, au design suédois. Contrairement aux productions à la chaîne du géant du meuble en kit, mon meuble est marqué du sceau de la durabilité, de l'unicité et du personnalisé".





Il a fait le choix de l'authenticité. Une valeur que l'homme tente de partager à travers ses créations. Jamais, il ne fera usage de PVC. Ça ne l'intéresse pas. C'est vendre son âme au diable : "Les gens font un mauvais calcul en misant sur le PVC. Ils croient que le matériau, parce qu'il est issu de l'industrie, a une durée de vie plus longue. Une menuiserie en PVC va durer 12 ans. Le bois, 20 ans. Il existe des maisons qui ont encore leur menuiserie d'origine".

C'est donc équipé de rabots, de scies, de ponceuses, que l'artisan qui dispose d'une large gamme d'outils adaptés trace, découpe, assemble, sculpte, polit, débite en planches, en morceaux. Il crée des ouvrages en bois massif, des charpentes, pose portes et fenêtres. Il s'occupe également de l'aménagement intérieur, fabrique du mobilier, des escaliers, des poutres pour la décoration, de la marqueterie. Il travaille sur commande et aime imprimer l'image des lieux à aménager avant de se mettre à l'ouvrage : "Il est indispensable que je rencontre les clients afin de connaître leurs aspirations en matière de style, de dimensions, de choix d'essence. Je leur pose un maximum de questions afin de répondre au mieux à leurs espérances. Ils veulent un bureau aux dimensions hors standards. Je fabrique du sur-mesure. Quand il s'agit de grosses pièces, je demande un peu d'assistance et me fais aider par des collègues".

Le choix des essences est plus restreint et dépend du fournisseur. Cédric Hélin travaille les bois que l'on trouve le plus facilement sur le marché mais qui n'en demeurent pas moins des essences de qualité et de prestige ; des bois indigènes, des essences locales comme le chêne, le frêne, le sapin. Les bois exotiques, l'acacia, par exemple sont plus rares : "Il est possible d'acheminer des essences rares mais ça prend du temps. Or, le client n'aime pas trop attendre. Je lui déconseille alors, s'il souhaite être livré rapidement d'opter pour un bois exotique. Et généralement, on arrive toujours à trouver un compromis. Le bois quel qu'il soit, quand il est bien mis en œuvre, donne toujours un résultat intéressant".

Son sens de l'esthétique, sa connaissance des volumes couplés à une imagination sans faille et à une grande technicité sont les témoins d'un carnet de commandes bien rempli. Sollicité tant en Belgique qu'en France. Il a entre autres laissé son empreinte dans un restaurant du centre-ville de Mons, "Le Salon des Lumières", un cadre idyllique, romantique aux boiseries raffinées, œuvres de l'artisan qu'on qualifiera, au vu de son talent et sans crainte d'exagération d'artiste. Si l'homme présente aujourd'hui une carte de visite de plus en plus impressionnante, il tient pourtant à rester pondéré et continue à toucher du bois. Malgré une activité très prenante, il met un point d'honneur à préserver sa vie de famille. Agé de 47 ans, né à Wattrelos, Cédric Hélin père de trois enfants, un garçon, deux filles artistes comme lui. Le menuisier, en montrant ce qu'il est capable de faire avec ses mains, constitue un exemple pour sa famille. Un bel arbre donne forcément de belles ramifications. Son retour aux sources (il faut toujours un arbre pour faire le monde), prouve par ailleurs qu'une reconversion n'est pas impossible.

Belle leçon de vie.



## Règle de base de l'alimentation :

Il est une nécessité de bien choisir son carburant alimentaire, en qualité puis en quantité. Mais, je tiens à signaler que c'est surtout la qualité de l'aliment et sa fréquence d'apport qui vont influencer fortement votre santé. En effet, la quantité ne sera que le reflet de vos besoins fluctuants jour après jour selon votre état (si vous êtes malade ou pas), votre activité (professionnelle, ménagère, sportive...), la température de votre environnement (notion de neutralité thermique) et bien d'autres points.

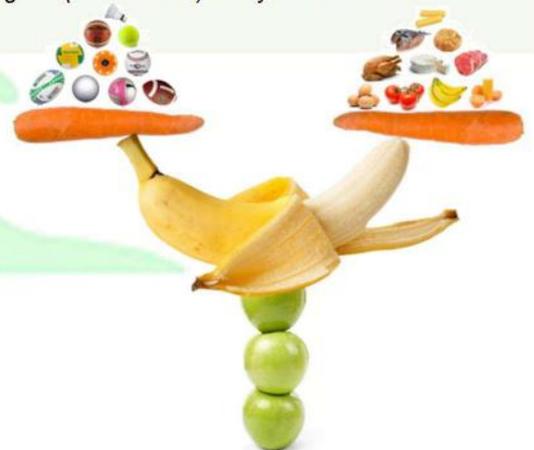
Le comportement alimentaire reste le fondement de notre relation avec l'alimentation

L'alimentation est liée à beaucoup de paramètres plus ou moins variables dans le temps : état psychologique (niveau d'anxiété, stress, névroses, psychoses...), temps pour soi, activité sportive (intensité, volume,...), situation professionnelle (travail de jour, de nuit, libéral, en équipe, en déplacement,...), situation familiale (marié, célibataire, nombre d'enfants...)... Lorsque l'on cherche à faire évoluer sa façon de s'alimenter, il est nécessaire de rechercher quels pourraient être les facteurs favorisant le déséquilibre de notre comportement alimentaire. On a trop tendance à bannir les aliments, à ne pas s'intéresser aux personnes et aux relations qu'elles entretiennent avec ces mêmes denrées alimentaires. La démarche est tout autre : il faut travailler en amont pour traiter le problème en aval. Chaque aliment (denrée brute) a des vertus (excepté les produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire), mais c'est la fréquence (et dans un second temps leur qualité et leur quantité) à laquelle ils sont présents dans notre alimentation qui fait que l'on consomme trop (excès de charcuteries, viandes rouges, beurre, graisses saturées,...) ou pas assez (légumes, fruits, poissons, fibres, acides gras oméga 3...), ce qui au fil du temps favorise l'apparition de diverses pathologies (surpoids, diabète, hypertension, cholestérol, triglycérides, cancers, maladies cardiovasculaires...).

### Quelques points fondamentaux :

Pour une alimentation équilibrée au niveau qualitatif, qui reste bien évidemment à adapter au cas par cas en fonction des caractéristiques de chacun (surtout concernant les quantités) :

- Buvez au minimum 1.0 à 1.5L d'eau par jour. Ceci reste très souvent un minimum. Les urines doivent être claires le soir. Augmentez cette quantité avec l'activité physique et la température environnante. Privilégiez les eaux de source, minérale ou du robinet ;
- Aussi important que le respect du cycle jour/ nuit : fractionnez distinctement vos prises alimentaires sur la journée à des heures régulières afin d'éviter les fringales et les dérives alimentaires type grignotages, boulimie. On peut citer l'exemple avec 3 repas principaux dans la journée avec éventuellement 1 ou 2 collations. Il s'agit d'adapter en fonction de vos besoins. Le dîner doit être un repas normal et non allégé, mais ne doit pas être le plus important de la journée ;
- Ne rajoutez pas de sel dans vos plats, l'alimentation s'en charge déjà. Ainsi, vous laissez une marge de sécurité dans vos apports en sodium. Évitez les eaux gazeuses dont la teneur en Sodium est supérieure à 100 mg/L. Si vous salez fortement, diminuez progressivement, vos sensations pour le salé s'adapteront progressivement et vous retrouverez très rapidement le goût sans avoir à rajouter du sel ;
- Idem pour le sucre. Si vous sucrez fortement, diminuez progressivement les quantités. En qualité, évitez le sucre blanc et préférez sucrer avec des produits naturellement sucrés comme le miel, les sirops d'érable et d'agave ; *Remarque : De même, en remplacement du sucre, évitez de consommer des sucres de régime (édulcorants) de synthèse.*

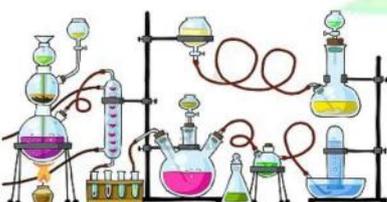


- Consommez tous les jours des céréales et produits céréaliers peu ou non raffinés : minimum 200 à 300g par jour. Cela comprend :
  - Les céréales peu raffinées : riz, blé, quinoa, épeautre, avoine, seigle...; évitez les céréales du petit-déjeuner sous forme extrudée type pétales, au chocolat, de toutes les couleurs et préférez le muesli, l'avoine;
  - Le pain : complet, seigle, bis, multicéréales, mais, épeautre, sauf le pain blanc; et ses dérivés : biscottes, galettes,... minimum 150g par jour;
  - Les produits céréaliers : pâtes au blé complet, polenta, nouilles de riz, gnocchis... ;
  - Les pommes de terre: 2 fois minimum par semaine. Si vous les faites sous forme de frites, privilégier à l'huile d'olive dans une poêle ou au four ;
  - Les légumes secs : pois cassés, lentilles, haricots blancs, haricots rouges, flageolets... à consommer minimum 1 à 2 fois par semaine ;
- Apportez quotidiennement des légumes frais afin de satisfaire les apports en fibres trop fréquemment faibles : 400g minimum par jour à l'état frais. Tous les légumes sont bons, crus, cuits, en potage (les fibres ne disparaissent pas !). Si vous trouvez que ce sont des aliments qui n'affolent pas les papilles, faites les revenir dans un peu d'huile d'olive, ajoutez des aromates, des herbes... ;
- Consommez eu minimum 2 fruits frais par jour dont un agrume minimum (pamplemousse, pomelo, orange, citron, mandarine, clémentine... ) pour leur apport en vitamine C qui est un puissant antioxydant et en citrates (effet alcalinisant);
- Privilégiez un minimum de 150 à 200g de viande et/ou poisson et/ou œuf ou équivalent végétal (steak de soja, tofu...) par jour afin de vous assurer un quota minimum de protéines de bonne valeur biologique. On préférera tous les poissons en privilégiant les plus gras minimum 2 fois/ semaine (saumon, thon, maquereau, sardine, hareng... en limitant l'anguille). Ensuite, les viandes type poulet, lapin, dinde, pintade, veau, petit gibier, pas de contre-indication, par contre, concernant la viande rouge (2 à 3 fois maximum/ semaine, on choisira les moins grasses comme le bifteck, rumsteck, tournedos, onglet, hampe, bavette... les entrecôtes et côtes plus riches seront consommées ponctuellement ;
- « Graissez intelligemment vos plats » : utilisez les huiles végétales d'olive (2 cuillères à soupe minimum) et de colza (3 cuillères à soupe minimum) quotidiennement pour vos salades et cuisson. Utilisez le beurre à l'état cru ponctuellement pour accompagner le petit-déjeuner, des crustacés coquillages, certaines entrées de crudités... ;
- Utilisez les épices, les aromates, les herbes, les légumes à goût fort pour parfumer vos plats et vous donnez l'envie de bien manger et de vous mettre à table avec appétit. Leur diversité est assez large et chacun y trouve ce qu'il lui faut.

Enfin, je donnerai un dernier conseil : le comportement alimentaire évolue progressivement (« notion de temps d'adaptation propre à chaque personne ») tout en sachant que de petits changements permettent de grands bénéfices pour sa santé avec le temps.



Sportivement.  
David HEEMS  
[www.invictus-bike-training.fr](http://www.invictus-bike-training.fr)

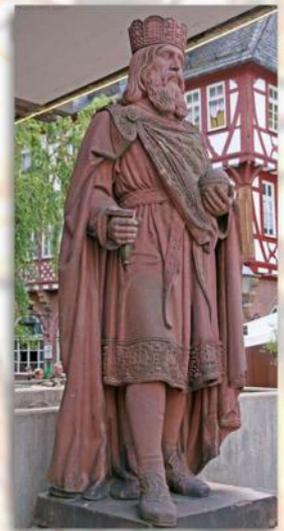


La rubrique "Histoire d'Hon-Hergies" est rédigée à partir des notes et articles de Maître Ronval, de la Rue Haig. Véritable mémoire du village, il nous prête volontiers ses écrits, ses comptes rendus, fruits de longues recherches, pour une immersion dans le passé, un retour aux fondements, à la base, à ce qui représente nos racines. Les Carolingiens à Hon-Hergies (petite leçon de vocabulaire historique et chasse aux trésors...).

Les Carolingiens forment une partie de la dynastie des rois francs qui régnèrent sur l'Europe occidentale de l'an 751 au Xème siècle. Le terme carolingien vient du Latin "Carolus" en référence au prénom de Charles Martel, l'aïeul de la dynastie carolingienne et à Charlemagne, l'homme à la barbe fleurie qui a eu l'idée folle d'inventer l'école (Paroles de Robert Gall, le père de France Gall). Le fils de Pépin le Bref est probablement le roi le plus illustre de la dynastie carolingienne (742-814).



**Charles Martel**  
23 août 686 / 22 octobre 741



**Charlemagne**  
2 avril 742 / 28 janvier 814



Le code des Francs a régi Hon-Hergies pendant 440 ans, du Roi Childéric Ier, père de Clovis (année 480) jusqu'à sa reprise par les Comtes du Hainaut en l'an 920. Hon-Hergies se trouvait sous la loi salique étant donné sa proximité avec les cités franques royales Famars dans le Nord-Pas-de-Calais et Tournai dans le Hainaut Belge. Les Carolingiens ont donc imposé leurs règles sur le territoire.

Des recherches ont été menées et ont permis de dresser un inventaire des vestiges de la dynastie carolingienne aux alentours d'Hon-Hergies, lors de fouilles au Trou des Sarrasins à Houdain-Lez-Bavay entre autres. D'autres études ont mis au jour des métairies carolingiennes à Dour, un potager carolingien à la ferme fortifiée de Rampemont à Honnelles,...si bien qu'insensiblement, on constate qu'Hon-Hergies a été encerclée de fermes carolingiennes, "des villas" conçues pour fonctionner en autarcie et aussi pour subvenir aux besoins de la "familia" carolingienne. Le terme "familia" a le sens de clan (l'ensemble des parents et domestiques). La ferme carolingienne est régie par un "capitulaire", document législatif sous la dynastie des rois francs, sorte de règlement légal de fonctionnement.



Une Louvière, c'est un trou de 1,50 m de long et 0,80 m de large sur plus de 2,50 m de profondeur. L'intérieur est bâti en pierres sèches. Le fond est plus large que l'ouverture pour empêcher le loup de fuir.

Les fosses étaient disposées sur les chemins de passage des loups, soit sur les crêtes, soit à mi-pente, soit dans le fond de la vallée car cet animal préfère se déplacer sur un terrain assez horizontal. Il avance au trot et donc n'aime pas les fortes pentes. Il va vers les sommets pour hurler. De nombreuses bêtes pouvaient se laisser piéger : sangliers, chevreuils mais aussi quelques personnes non informées de la présence de la fosse.

(Ndr)

Une des fonctions de la ferme est de combattre les loups au moyen d'armes et de fosses à loups connues aussi sous le nom de "Louvière". Une autre mission réside dans l'émission monétaire. Pour la Cour de Waldrade, compagne de Lothaire II (roi carolingien, empereur d'Occident, roi dès l'an 855 de Lotharingie, ancien nom de la Lorraine), installée à Hon-Hergies avec ses gardes et domestiques, il n'était pas difficile d'obtenir des fonds. Les Carolingiens avaient en effet implanté un atelier monétaire à Valenciennes. La monnaie carolingienne a donc transité par Hon-Hergies. Le temps pour amener l'argent s'estimait à seulement quatre heures compte tenu de l'existence de la voie romaine Bavay-Cassel (Saint-Vaast-la-Vallée / Sebourg / Valenciennes), une route flanquée d'une rocade sinueuse mais qui n'augmentait pas la durée du trajet. L'argent était acheminé dans des tonnelets en fonte, sur des mules.

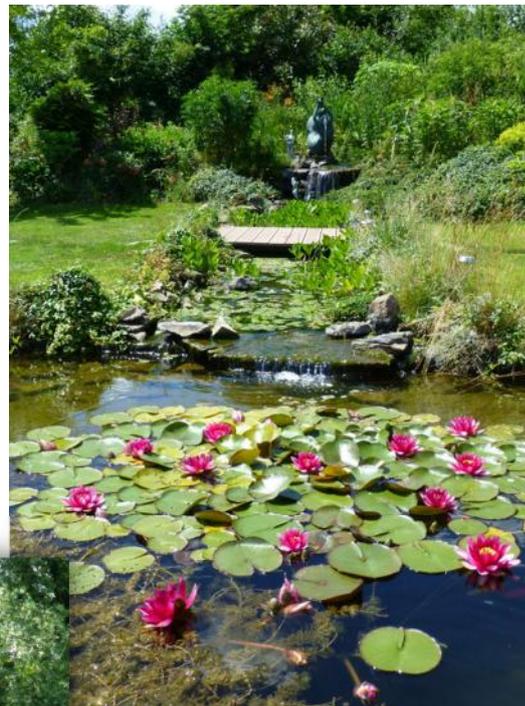
Les monnaies carolingiennes eurent, durant deux siècles, des motifs de frappe constants, et ce compris sous Lothaire II. Les motifs sont une croix grecque avec quatre points (des globules) entre les branches sur le revers et sur la face (l'avers), un fronton et quatre colonnes symbolisant un temple. Ces motifs ont peu varié entre l'an 800 et l'an 1000 après Jésus-Christ.



On peut encore trouver des traces de cette monnaie dans le sol et le sous-sol de Hon-Hergies. A vos détecteurs de métaux! Oui et non. Il faut être prudent et bien informé des lois. Les découvertes de trésors, pièces de monnaie, objets précieux sont soumises à une législation très spécifique. Si la monnaie est trouvée par hasard (sans le recours à un détecteur) sur un terrain communal, dans ce cas, elle appartient à l'inventeur (le découvreur). Si elle est trouvée sur une propriété privée, toujours fortuitement, la monnaie découverte suit le même régime sauf qu'il faut tenir compte du maître des lieux. Bref, la moitié revient au découvreur, l'autre moitié au propriétaire. Oublier de partager relève de l'infraction et est considéré comme un détournement avec le risque que la monnaie soit saisie et confisquée. A bon entendeur...



Concours des maisons, jardins fleuris et potagers :



Merci à tous les participants pour ce florilège de couleurs, mis en scène et toujours aussi agréable à regarder.



Une édition du concours particulièrement disputée cette année mais tous les participants passionnés ou simples amateurs ont été récompensés.



Fête de l'arbre, des bulbes et des plantes vivaces :



Le 25 octobre dernier s'est déroulée à la salle des fêtes, la 1<sup>ère</sup> fête de l'arbre, des bulbes et des plantes vivaces.

A cette occasion, des producteurs locaux, des associations et artisans ont partagé leur savoir-faire avec le public.



Une conférence sur l'importance des arbres têtards dans l'avesnois était proposée par Stéphane Marache du Parc Naturel Régional.



Le concours des jardins en caisse à vin a permis de récompenser les belles réalisations des petits comme des plus grands.





## Les aumônières surprises :

Une recette simple pour une entrée de fêtes.

Il vous faudra pour cette recette:

- 150 g de bloc de foie gras
- 12 grandes tranches souples de jambon cru
- 18 champignons de Paris moyens
- 3 figes fraîches
- 1 grenade
- 1 beau bouquet de ciboulette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à café de confit de figes
- 2 c. à café de baies roses
- le jus d'une ½ orange
- fleur de sel et poivre du moulin



**1.** Séparez les pieds et les têtes des champignons. Lavez rapidement les têtes à l'eau fraîche, égouttez-les bien sur un torchon. Séchez-les puis émincez-les en lamelles.

**3.** Mettez-les dans un saladier et arrosez-les de jus d'orange. Salez très légèrement à la fleur de sel, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive.

**4.** Lavez les figes, séchez-les, pelez-les si la peau est trop dure. Emincez-les en fins quartiers et mélangez-les délicatement avec les champignons et le confit de figes.

**5.** Coupez la grenade en deux et prélevez-en les grains. Lavez la ciboulette, séchez-la, réservez 18 longs brins et ciselez finement le reste. Coupez le foie gras en petits cubes ou émincez-le en copeaux.

**6.** Étalez une grande feuille de film alimentaire sur la surface de travail, posez-y 2 tranches de jambon cru en croix et garnissez-en le centre de mélange aux champignons crus et aux figes.



**8.** Donnez un tour de moulin à poivre, ajoutez quelques baies roses, 1 pincée de fleur de sel et 1/4 de c. à café de ciboulette ciselée.



**9.** Refermez le jambon cru en aumônières (ou façon bonbon) et liez-les avec 3 tiges de ciboulette. Emballez délicatement les aumônières dans le film alimentaire et réservez-les au frais. Sortez les aumônières 15 min avant de servir.

Bon appétit !...

Servez avec quelques jeunes pousses de salade assaisonnées d'une légère vinaigrette à l'orange et parsemées de grains de grenade. Au poivre du moulin, préférez le mélange 5 baies, plus doux et plus aromatique: dans un bocal, mélangez en parties égales du poivre noir en grains, du poivre blanc en grains, du poivre vert, des baies roses et de la coriandre.



### Réponse à la devinette :

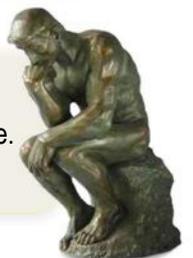
- Il a neigé la veille.  
Un homme regarde le terrain de son voisin et remarque qu'il y a deux fois plus de neige  
chez celui-ci que sur son propre terrain.  
Pourquoi n'est-il pas étonné ?

Parce que le terrain de son voisin est simplement deux fois plus grand que le sien !...

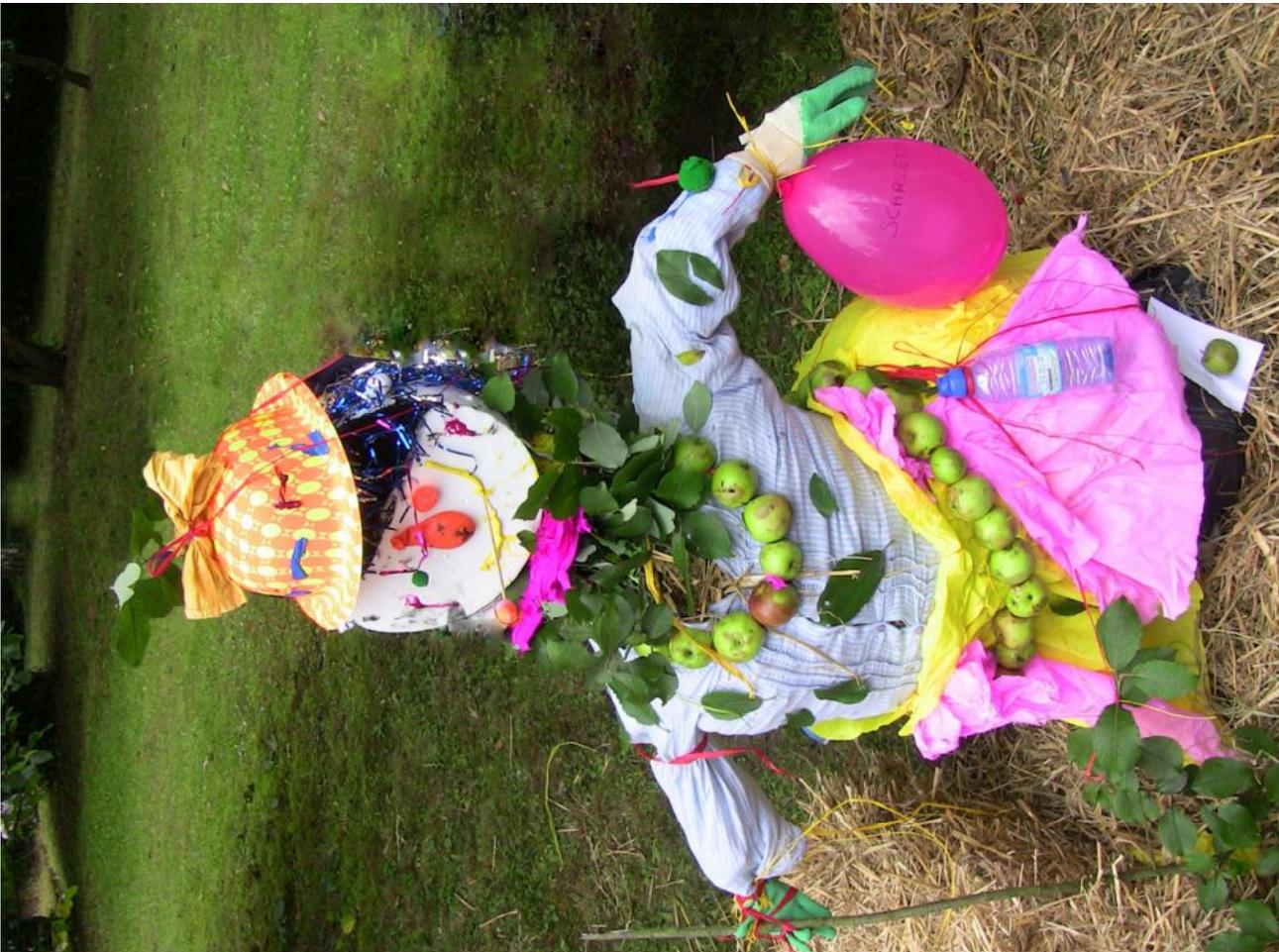


### Devinette :

- On me trouve dans l'étang, au fond du jardin. Je commence la nuit. Je finis le matin. J'apparais deux fois dans l'année.  
- Qui suis-je?







**Les sept erreurs.**  
Trouver les 7 erreurs qui se sont glissées dans les détails de cette photo des jeux inter-quartiers.



