

L'ÉCHO



ASED
Un sacré coup de main !

Janvier 2025 N°80

Des Courtines

Sommaire

Activités communales

Compte-rendu décembre du conseil municipal

Avis à la population

Bus France Services

Résultats fleurissement

Bibliothèque

École des Courtines

Cinéma

CAD

ASD

Mascarade

Club Arc-en-ciel

Bien-être et Santé

L'écho de février sera monté par
l'association des familles



PROCES-VERBAL RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL SEANCE DU 5 DECEMBRE 2024 – 19H00

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

Date de convocation du Conseil Municipal : 28 novembre 2024

Quorum : 8

Présents : M. Benoit VERNAISON ; Mme. Marie Dominique CHEVRON ; Mme. Marie Thérèse FAYOLLE ; M. Cédric FONT ; Mme Noémie VILLARD
Mme. Marie-Line BALMONT ; M. Anthony CUNHA ; Mme. Elodie MARION ; Marianne MASSON.

Secrétaire de séance : M. Cédric FONT

Absents excusés ; Mme. Isabelle BALLAS ; M. Romuald BANSE ; Mme Claudie BARCET ; M. Laurent GIAUFFRET ; M. Maurice PETRE.

ORDRE DU JOUR

- Approbation du Procès-Verbal de la séance du jeudi 7 novembre 2024
- Décision modificative n°1
- Mise en place d'un montant forfaitaire pour les petites dégradations dans les salles communales
- Encarts publicitaires bulletin
- Avenant 1 Aménagement extérieur pôle sportif
- Demande de subvention DETR
- Subvention accordée pour l'homologation du terrain de rugby
- Point travaux pôle sportif
- Point travaux Eglise
- Questions diverses
 - Avis sur la mise en place d'un distributeur à pizza
 - Date distribution sacs poubelles
 - Date vœux de la municipalité

APPROBATION DU PROCES VERBAL DE LA SEANCE DU 7 NOVEMBRE 2024

Monsieur le Maire fait la lecture du compte-rendu du conseil municipal de novembre. Celui-ci est accepté à l'unanimité.

DECISION MODIFICATIVE N°1

Afin d'effectuer des écritures d'ordre de fin d'année, Monsieur le Maire propose d'effectuer la décision modificative suivante :

DEPENSES

Article 2313 (041) + 12 000€

RECETTES

Article 238 (041) + 12 000€

Le conseil municipal valide cette DM à l'unanimité.

MISE EN PLACE D'UN MONTANT FORFAITAIRE POUR LES PETITES DEGRADATIONS DANS LES SALLES COMMUNALES

Monsieur le Maire explique que lors des locations des salles, lorsqu'il y a de petites dégradations qui sont réparées par les agents, la commune ne peut pas retenir la caution par manque de facture.

Monsieur le maire propose de facturer le temps agent aux locataires. Il fixe le coût à 21€ de l'heure. Le conseil valide à l'unanimité.

AVENANT 1 RIVOLLIER TP

Concernant l'aménagement des abords des vestiaires, M. le Maire explique qu'il a été demandé à l'entreprise de mettre de l'enrobée sur le devant des vestiaires à la place du stabilisé pour plus de propreté. Cela représente une plus-value de 2 092,40€.
Le conseil valide cet avenant.

SUBVENTION DETR

Monsieur le Maire propose de reporter ce point sur le prochain conseil afin d'avoir un estimatif plus précis des dépenses prévisionnelles du cœur de village.

HOMOLOGATION TERRAIN DE RUGBY

Monsieur le Maire explique avoir reçu une subvention de 30 000€ pour les travaux d'homologation du terrain de rugby.

POINT SUR LE POLE SPORTIF

Il reste les filets à mettre sur les abords du stade et le chantier de la phase 2 sera terminé. Monsieur le Maire va demander une nouvelle évaluation de la phase 3, à savoir la réalisation du city stade pour savoir à quel moment lancer les travaux.

CHANTIER EGLISE

Il ne reste plus qu'à changer les abats sons et éventuellement les portes latérales. La 1^{ère} messe aura lieu pour la veillée de Noël.

QUESTIONS DIVERSES

- La cérémonie des vœux de la municipalité aura lieu le samedi 11 janvier à 11h
- La distribution des sacs poubelles au lieu le vendredi 17 janvier de 16h à 19h et le samedi 18 janvier de 9h à 12h.
- Avis distributeur à pizza : la commune a reçu une demande pour l'installation d'un distributeur à pizza. Monsieur le Maire demande l'avis aux élus à ce sujet :
 - Marie-Line BALMONT trouve que ce serait une bonne idée car ne ferait pas forcément concurrence à la vente de pizza du rendez-vous des saveurs. Serait apprécié par les gens de passage
 - Anthony CUNHA est favorable.
 - Noémie VILLARD est contre. Pense que cela encouragerait la consommation de « mal-bouffe ».
 - L'ensemble du conseil décide de sonder d'abord M. François REYNARD pour savoir s'il souhaite en installer un. Ensuite, la commune lancera une consultation auprès de la population via l'écho des courtines.
- Le prochain conseil municipal aura lieu le jeudi 9 janvier.

Fin de séance à 20h30
Affiché en mairie le 16/01/2025

Le Maire,
Benoit VERNAISON



AVIS A LA POPULATION

La commune a reçu une demande du restaurant la Provençale de Saint Martin en haut pour installer un distributeur à pizza sur la commune.

Nous avons demandé au rendez-vous des saveurs si c'était un projet qu'il voudrait porter. N'étant pas intéressé et le conseil municipal étant partagé à ce sujet, nous avons décidé de solliciter l'avis à la population sur ce projet.

Vous avez la possibilité de retourner le coupon ci-joint dessous en mairie avant le 6 février 2025, ou répondre sur le site internet à l'adresse suivante :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2xV90GpwH5KI--11XK2MGtccXWe8zl8kBCFtLIR0QedEhhw/viewform?usp=dialog>

Coupon à retourner en mairie avant le 6/02/2025

- OUI je pense que l'installation d'un distributeur à pizza sur la commune peut être une bonne idée
- NON je ne souhaite pas qu'un distributeur à pizza soit installé sur la commune.

Bus France services Communauté de communes des Monts du Lyonnais Février et mars 2025

Commune	Parking	Jour	Horaires	février	mars
Aveize	Place de l'Eglise	lundi	13h30/16h30	24	24
Brullioles	Multi accueil	mardi	9h00/12h00	4	4
Brussieu	Place de la Mairie	jeudi	9h00/12h00	4	6
Chambost Longessaigne	Espace Culturel	mardi	9h00/12h00	25	25
Châtelus	Place de la Mairie	mercredi	9h00/11h00	12	12
Chevrières	Salle polyvalente	jeudi	13h30/16h30	27	27
Coise	Place de l'Eglise	lundi	9h30/12h00	24	24
Duerne	Rue des écoles	lundi	9h30/12h00	17	17
Grammond	Place de l'Eglise	jeudi	9h00/12h00	27	27
Grezieu le Marché	Place des jardins	vendredi	9h00/12h00	7	7
Haute Rivoire	Cabinet médical 86, Grande Rue	vendredi	9h00/12h00	21	21
La Chapelle/Coise	Salle des fêtes	mercredi	9h00/11h00	5	5
Larajasse	Place de l'école	lundi	13h30/16h30	17	17
L'Aubépin	Place de l'Eglise	lundi	13h30/16h30	3	3 et 31
Les Halles	Place de l'étang	jeudi	9h00/11h00	13	13
Longessaigne	Place de l'Eglise	mardi	12h30/14h30	11	11
Maringes	Passage de la Mairie	lundi	13h30/16h30	10	10
Meys	Place de l'Eglise	jeudi	12h30/14h30	13	13
Montromant	Place du lavoir ou cours de l'école	mercredi	9h00/11h00	19	19
Montrottier	Parking de la Poste	mardi	13h30/16h30	4 et 18	4 et 18
Pomeys	Parking derrière Proxi	Lundi	9h30/12h00	10	10
Saint Clément les Places	Place des fontaines	mardi	15h/17h00	11	11
Saint Denis/Coise	Place de la Mairie	jeudi	9h30/12h00	20	20
Saint Genis l'Argentière	Place de la Mairie	mardi	9h00/12h00	18	18
Saint Martin en Haut	Place de l'Eglise Si travaux : PLACE DU PLOMB	vendredi	9h00/12h30 et 13h30/16h30	14 et 28	14 et 28
Sainte Catherine	Place de l'Eglise	lundi	9h30/12h00	3	3 et 31
Sainte Foy l'Argentière	Place du Château	vendredi	13h30/16h30	7 et 21	7 et 21
Souzy	Salle polyvalente	mardi	9h00/11h00	11	11
Villechenève	Route de Chambost	mardi	13h30/16h30	25	25
Viricelles	Place de l'Eglise	mercredi	9h00/11h00	26	26
Virigneux	Devant la Bibliothèque	jeudi	15h00/17h00	13	13

Pour plus d'information, écrivez-nous à : bus@cc-mdl.fr ou contactez les Maisons des services

Saint-Laurent-de-Chamousset

122, avenue des 4 cantons
Tel : 04 74 26 50 78

Du lundi au vendredi :
9h à 12h **sans rendez-vous**
13h30 à 17h **sur rendez-vous**

mds@cc-mdl.fr

Saint-Symphorien-sur-Coise

57, rue des Tanneries
04 78 19 05 14

Fleurissement

La remise des prix du concours des maisons fleuries 2024 s'est tenue le 11 janvier 2025 lors de la cérémonie des vœux du Maire à la salle des fêtes et retrouvez ci dessous LE PODIUM par catégories.

Maisons individuelles

1er prix : Maguy COLLOMB

2ème : Marie-Agnès et Alain GERIN

3ème : Marie-Claire PIEGAY

Ont également participé :

- Marilou et Marcel BAZIN
- Martine BESSON
- Claudette et Paul BLANC
- Mado BOUTEILLE
- Brigitte BUISSON
- Isabelle BUISSON
- Elodie CHARRETIER
- Hélène GOUTTEFARDE
- Albert JULLIEN
- Brigitte MILLE
- Jacky OGIER
- Marie-Aimée PIEGAY
- Odile PONCET (du Brossard)
- Chantal et Jean REYNARD
- Jérémy RIVOLLIER
- Ets VENET

Fermes

1^{er} prix : Laurence et Franck BLANC

2ème : Amélie, Elsa et Robin GOUTAGNY

3ème : Annick BAZIN

ont également participé :

- Alexandra CHARRETIER
- Simone et Marc FERLAY

Décor sur rue

1^{er} prix: Denise CROZET

2ème: Régis PONCET

3ème : Marthe et Louis DECULTIEUX

Ont également participé :

- Marie-Claire BENIERE
- Michel BLANC

- Marie PIEGAY

Jardins potagers

1^{er} prix : Marcel BAZIN

2ème ex-aequo: Mado BOUTEILLE
et Marthe et Louis DECULTIEUX

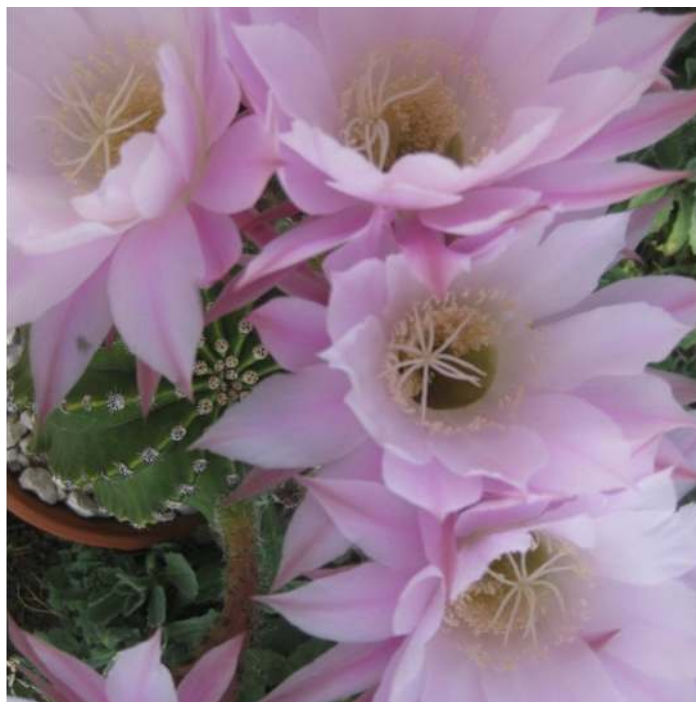
3ème : Jean-Jo PONCET

Ont également participé :

- Claudette et Paul BLANC
- Laurence et Franck BLANC
- Marc BOUTEILLE
- Brigitte BUISSON
- Jacqueline et Albert JULLIEN
- Jacky OGIER
- Chantal et Jean REYNARD

Photo coup de cœur

Prise de vue de Marilou Bazin



La municipalité remercie tous les participants et espère vous retrouver nombreux aux concours 2024

La commission vous rappelle que chaque participant est automatiquement inscrit aux concours d'une année sur l'autre ; Si vous ne souhaitez pas y participer une année, il faut en informer la commission en mairie .

Pensez à immortaliser en photos, vos jardins fleuris ,vos potagers , vos espaces paysagers, paysages du village..... tout au long de l'année et les envoyer par mail sur fleurissement@duerne.fr

Qui sait, la photo coup de cœur sera peut-être la vôtre !!



Café Littéraire

Notre prochain café littéraire sera le jeudi 16 janvier à 14h00 sur le thème de l'humour.

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

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

A bientôt ! L'équipe bibliothèque

A noter dans vos agendas :

- Portes ouvertes le dimanche 19/01 de 10h00 à 12h00
- Vendredi 31/01 à 19h00 à la salle des fêtes,

venez rencontrer l'autrice Ann Helen LAESTADIUS dont le livre « stöld » a été primé par le prix des grands D'Monts



Toute l'équipe de la bibliothèque

vous souhaite une merveilleuse année pleine de bons moments de lectures !!!

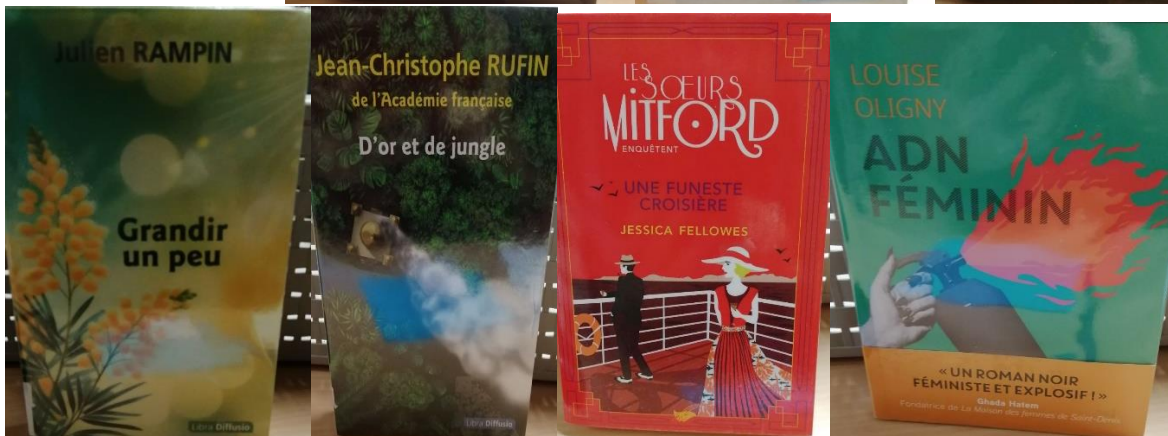


Des nouveautés à découvrir

Pour les ados/jeunes adultes :



Pour les adultes :



Ann-Helen Laestadius



© Carl-Johan Utsi



Date et lieu de de naissance : 3 décembre 1971 à Jukkasjärvi dans l'extrême nord de la Suède

Lieu de résidence actuelle : Solna près de Stockholm

Activités : Journaliste – autrice jeunesse

Biographie :

Ann-Helen Laestadius est suédoise d'origine samie et tornédalienne (deux des minorités nationales de Suède). Elle a grandi près de Kiruna, ville arctique multiculturelle du nord de la Suède, où les samis étaient nombreux mais très mal vus par les suédois. Bien qu'issue d'une famille d'éleveurs de rennes, sa mère, pour la protéger des brimades et des insultes, a toujours refusé de lui enseigner la langue samie parlée par sa famille. Durant son adolescence, elle a essayé de comprendre les parties de son héritage sami qui lui avaient été cachées, tout en faisant face au fait que beaucoup la considéraient comme n'étant pas "pleinement sami" puisque son père était tornedalien. Depuis 1999 elle vit à Solna près de Stockholm. Elle travaille comme journaliste depuis 1990 ; elle est aujourd'hui, journaliste indépendant et écrit principalement sur les samis et les autres minorités nationales. Son premier livre jeunesse *Sms från Soppero* (Sms de Soppero) a été publié en 2007 lorsqu'elle a remporté un concours d'écriture sur le thème « Être un jeune Sami aujourd'hui ».

Distinctions :

Prix *August* de la littérature suédoise pour la jeunesse 2016 (*Tio över ett* (Une heure Dix)), et en 2017 le prix de littérature du Norrland ; Prix *du livre de l'année* en 2021 en Suède (*Stola*).

Mots de l'auteur / Citations :

« *Le mélange des cultures est important et beau, mais il peut aussi créer des conflits, sur lesquels j'écris souvent.* »

« *Il y a de plus en plus d'auteurs Sami qui racontent leurs histoires, et j'en suis extrêmement heureuse. Il est si important pour nous de prendre le pouvoir sur notre propre histoire pour la raconter à notre manière.* »

Sujets et thèmes favoris :

Culture samie - discrimination - identité - autochtones - traditions - émancipation des femmes – Laponie

RENCONTRE DÉDICACE ANN-HELÉN LAESTADIUS Lauréate 2024

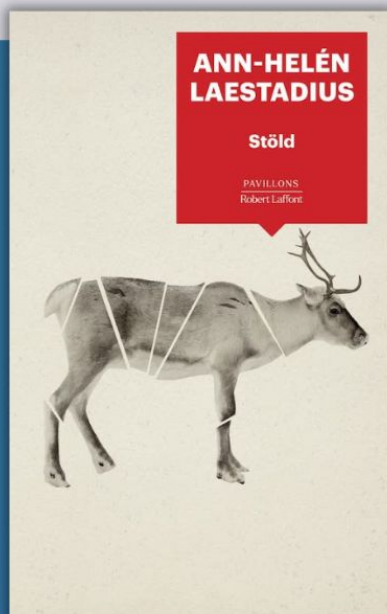


**VENDREDI 31 JANVIER 2025
19h-21h**

Salle des fêtes de Duerne
Interview - Prix - Dédicace

**SAMEDI 1ER FÉVRIER 2025
10h-12h**

Médiathèque St Martin-en-Haut
Dédicace



Nouveauté



© Carl-Johan Utsi

La Gazette des écoliers

Janvier



*Toute l'équipe de l'école « Des Courtines » vous
souhaite une très bonne année 2025.*



Célébration et repas de Noël !

Le vendredi 20 décembre, nous avons tous mangé le repas de Noël préparé par le restaurant de Duerne « De toutes façons » et servi par des parents volontaires. Un grand merci à tous ; c'était délicieux !

L'après-midi après la visite du père Noël dans les classes, nous avons fait une petite célébration pour Noël.

Sortie des CM à Activer !

Le mardi 17 décembre, la classe de CM a été à « Activer » à St Laurent de Chamousset pour finaliser les séances de courses d'orientation offertes par la Com-com cette année.

Les enfants ont pu se rendre compte que ce n'est pas toujours facile de se repérer sur une carte mais ce sont bien amusés.

Un grand merci à la maman de Lorina pour nous avoir accompagnés.

Cinéma pour Noël !

L'APED a financé pour tous les élèves une séance de cinéma, grâce au cinéma itinérant, le jeudi 19 décembre.

Les petits ont vu « Le grand Noël des animaux » et les grands « Nico le petit renne ».

Merci pour eux car ils ont bien apprécié.

Vive les rois !

Le vendredi 10 janvier, nous avons tiré les rois et les reines à l'école.

Comme chaque année, les brioches préparées par François étaient très bonnes et nous nous sommes régalés.

Certains ont été couronnés, d'autres pas, mais cela reste un grand moment de partage.



Mme Madrid, chef d'établissement



L'ÉCOLE de DUERNE ORGANISE UNE

VENTE DE BRIOCHES A DOMICILE

LE SAMEDI 18 janvier 2025

DE 9H à 12H

Nous espérons vous trouver nombreux chez vous et vous remercions de réserver le meilleur accueil à nos bénévoles, petits et grands !

Ils passeront dans les maisons du village et de la proche campagne.

Le bénéfice de cette vente servira à financer les différents projets de l'école.

Nous lançons par ailleurs un appel à tous les parents qui souhaiteraient nous donner un peu de leur temps sur cette matinée pour nous accompagner dans cette vente.

Pour cela, vous pouvez contacter la Présidente Julie au 06.51.21.79.36

Assemblée Générale du CAD

COMITÉ D'ANIMATION DUERNOIS



SAMEDI 25 JANVIER À 11H

RDV à la Pause Duernoise

Suivi d'un verre de l'amitié !

Pour plus de renseignements,
contactez le 06-52-62-01-91



Un film d'animation à couper le souffle

MUFASA : LE ROI LION
 AVENTURE, ANIMATION, FAMILLE, MUSICAL
 1H58 / décembre 2024 / De Barry Jenkins
A partir de 8 ans



Rafiki raconte à la jeune lionne Kiara - la fille de Simba et Nala - la légende de Mufasa. Il est aidé en cela par Timon et Pumbaa, dont les formules choc sont désormais bien connues. Relatée sous forme de flashbacks, l'histoire de Mufasa est celle d'un lionceau orphelin, seul et désemparé qui, un jour, fait la connaissance du sympathique Taka, héritier d'une lignée royale. Cette rencontre fortuite marque le point de départ d'un périple riche en péripéties d'un petit groupe « d'indésirables » qui s'est formé autour d'eux et qui est désormais à la recherche de son destin. Leurs liens d'amitié seront soumis à rude épreuve lorsqu'il leur faudra faire équipe pour échapper à un ennemi aussi menaçant que mortel...

Portrait drôle et poétique de la jeunesse rurale

VINGT DIEUX
 DRAME
 1H30 / décembre 2024 / De Louise Courvoisier / Avec Clément Faveau, Maiwène Barthelemy, Luna Garret



Totone, 18 ans, passe le plus clair de son temps à boire des bières et écumer les bals du Jura avec sa bande de potes. Mais la réalité le rattrape : il doit s'occuper de sa petite sœur de 7 ans et trouver un moyen de gagner sa vie. Il se met alors en tête de fabriquer le meilleur comté de la région, celui avec lequel il remporterait la médaille d'or du concours agricole et 30 000 euros...

Un film trois fois plus gros

SONIC 3 - LE FILM
 AVENTURE, ANIMATION
 1H49 / décembre 2024 / De Jeff Fowler
A partir de 8 ans



Sonic, Knuckles et Tails se retrouvent face à un nouvel adversaire, Shadow, mystérieux et puissant ennemi aux pouvoirs inédits. Dépassée sur tous les plans, la Team Sonic va devoir former une alliance improbable pour tenter d'arrêter Shadow et protéger notre planète.

Séances	Du 15 au 28 janvier	
	MUFASA : LE ROI LION	VINGT DIEUX
BRULLIOLES	Jeu 16 jan 18h	Jeu 16 jan 20h30
BRUSSIEU	Ven 24 jan 18h15	Ven 24 jan 20h45
CHAZELLES	Ven 17 jan 18h	Ven 17 jan 20h30
CHEVRIERES		Mar 21 jan 20h30
DUERNE		Ven 24 jan 20h30
FONTANES		Sam 25 jan 20h30
GRAMMOND		Mer 22 jan 20h30
HTE RIVOIRE	Sam 18 jan 17h	Sam 18 jan 20h30 Lun 20 jan 14h30
MONTROTTIER	Mer 22 jan 17h	Mer 22 jan 14h30 & 20h
ST CLEMENT	Sam 25 jan 17h	
ST LAURENT	Mar 21 jan 18h	Mar 21 jan 20h30
ST HEAND	Mer 15 jan 17h45	Mer 15 jan 15h & 20h30
VIOLAY	Sam 18 jan 18h	Ven 17 jan 20h30
VIRIGNEUX	Dim 26 jan 17h	Dim 26 jan 20h30

Du 29 janvier au 11 février	
SONIC 3 - LE FILM	UN OURS DANS LE JURA
Jeu 30 jan 18h	
Ven 7 fév 18h30	
Ven 31 jan 18h	Ven 31 jan 20h30
	Ven 7 fév 20h30
Sam 8 fév 17h30	Sam 8 fév 20h30
Sam 1 ^{er} fév 17h	Sam 1 ^{er} fév 20h30
Mer 5 fév 17h	Mer 5 fév 14h30 & 20h
Sam 8 fév 17h	Sam 8 fév 20h30
Mar 4 fév 18h	Mar 4 fév 20h30
	Mer 29 jan 15h & 20h30
Mer 29 jan 17h45	Ven 31 jan 20h30
Sam 1 ^{er} fév 18h	

Du 20 janvier au 7 février	
LA PLUS PRECIEUSE DES MARCHANDISES	
Jeu 30 jan 20h30	
Ven 7 fév 20h30	
Jeu 30 jan 20h	
	Sam 25 jan 17h30
	Lun 20 jan 20h30
	Sam 25 jan 20h30



Une savoureuse comédie noire
UN OURS DANS LE JURA
 COMEDIE, THRILLER
 1H52 / janvier 2025 / De Franck Dubosc / Avec Laure Calamy, Franck Dubosc, Benoît Poelvoorde
 Michel et Cathy, un couple usé par le temps et les difficultés financières, ne se parle plus vraiment. Jusqu'à jour où Michel, pour éviter un ours sur la route, heurte une voiture et tue les deux occupants. 2 morts et 2 millions en billets usagés dans le coffre, forcément, ça donne envie de se réparer. Et surtout de se taire.

Cycle REGARD SUR LE MONDE
 Un film important et beau
 Un bijou de film d'animation
 Un hymne à l'amour au temps le plus insensé de l'humanité
LA PLUS PRECIEUSE DES MARCHANDISES
 ANIMATION, DRAME, HISTORIQUE
 Nov 2024 / 1h21 / De Michel Hazanavicius
 Avec les voix de Jean-Louis Trintignant, Dominique Blanc, Denis Podalydès

Déconseillé aux moins de 12 ans



Il était une fois, dans un grand bois, un pauvre bûcheron et une pauvre bûcheronne. Le froid, la faim, la misère, et partout autour d'eux la guerre, leur rendaient la vie bien difficile. Un jour, pauvre bûcheronne recueille un bébé. Un bébé jeté d'un des nombreux trains qui traversent sans cesse leur bois. Protégée quoi qu'il en coûte, ce bébé, cette petite marchandise va bouleverser la vie de cette femme, de son mari, et de tous ceux qui vont croiser son destin, jusqu'à l'homme qui l'a jeté du train. Leur histoire va révéler le pire comme le meilleur du cœur des hommes.

DATES ET HORAIRES DES SEANCES EN PAGE CENTRALE

Tout le programme en avant-première avec la **NEWSLETTER**
 Inscription sur le site www.cinemontsdulyonnais.fr

TARIFS :
 NORMAL 5 € / REDUIT (- de 16 ans) 3,5 €
 PASS Région : 1 € / 3D : +1 €
 Abonné ADULTE 4,50 € / Abonné JEUNE 3 €
 Carte abonné annuelle : ADULTE 3 € - JEUNE 2 €

- CONTACTS SEANCES VILLAGES**
- BRULLIOLES Joël SOLA 07 71 25 31 83
 - BRUSSIEU Michel MAYOUD 06 37 38 82 79
 - CHAZELLES Daniel MINTION 06 95 89 92 94
 - CHEVRIERES Jean-Yves DURAND 06 17 75 08 36
 - DUERNE Jérôme BARANGE 06 78 89 57 99
 - FONTANES Nicolas MARTINS 06 62 22 36 58
 - GRAMMOND André PITAVAL 04 77 20 74 37
 - HAUTE-RIVOIRE Frédérique REYNARD 06 14 83 73 53
 - MONTROTTIER Jean-Yves LAVAL 06 58 38 25 94
 - ST CLEMENT Marie-Gabriel GAYNON 06 06 97 98 28
 - ST HEAND Joël PIEGAY 06 79 82 50 32
 - ST LAURENT Ginette DECULTIEUX 06 83 40 49 98
 - VIOLAY Claire BOURGEAT 06 20 15 09 12
 - VIRIGNEUX Denis MASSET 04 77 94 42 79



CINE MONTS DU LYONNAIS
 15 janvier 25
 11 février 25
www.cinemontsdulyonnais.fr

Cycle REGARD SUR LE MONDE

BONNE Année 2025

Près de 19000 spectateurs en 2024
 Merci pour votre fidélité

BONNE Année 2025

POUR QUE VIVE VOTRE CINÉMA

PENSEZ A LA CARTE ABONNÉ

SORTIE DU MOIS DE L'ASD



COURSE A PIED

DIMANCHE 2 FEVRIER 2025

**Distance et temps de parcours adaptés
en fonction des participants**

Renseignements

Florian Villard
06 07 05 17 82



Informations

RDV à 10h
Esplanade rue de l'école
Gratuit
Collation offerte à l'arrivée

DUERNOISES, DUERNOIS
VENEZ NOUS REJOINDRE POUR FAIRE DU SPORT ENSEMBLE !

Association artistique et culturelle duernoise



Les enfants de la troupe de théâtre de Duerne vont organiser une vente de brioches pour faire baisser le coût de leur séjour à Avignon et voir un maximum de spectacles.

Ils passeront chez vous le **samedi 1^{er} février 2025.**

Faites-leur bon accueil et merci pour eux.

Club « Arc-en-ciel du soir »

Jeudi 9 janvier, le club a tenu son assemblée générale annuelle, une quarantaine d'adhérents avaient répondu présents.

Mireille Grieb a ouvert la séance en souhaitant la meilleure année possible à tous et en demandant de penser une minute à Simone Benière qui nous a quittés au mois de mai.

J. Jo Poncet dresse le bilan moral en rappelant les diverses choses qui ont été faites : rencontres avec les clubs voisins de La Chapelle et d'Aveize, le partage des bugnes, un loto interne, un concours de belote interne sur pivot, une rencontre avec les « patoisants », un après-midi « remue-méninges », une sortie dans le Jura (le Comté au fort des Rousses et un artisan sur corne) etc.....

J.P.Barange présente ensuite le rapport financier : des recettes et des dépenses qui s'équilibrent grâce : aux cotisations, à une opération « repas à emporter », à un concours de belote ouvert aux clubs voisins et à un loto interne bien doté grâce à quelques sponsors du village : Le Jardin de Duerne, le Temps d'une Coiffure, le restaurant De Toutes Façons, Alter Monts et les cars Venet.

S'ensuivent ensuite les questions diverses : envie des responsables de proposer de nouvelles choses.

L'après-midi s'est terminé avec le partage des délicieuses galettes confectionnées par notre boulanger.

Pour les personnes qui auraient envie d'adhérer au club :

Contacts : Mireille Grieb au 06 15 08 68 64 ou J. Jo Poncet au 07 81 58 39 48 et montant de la cotisation : 20 €

Le système digestif bas est composé de l'intestin et des différents colons.

L'intestin est lui-même divisé en 3 parties :

la 1ère s'appelle le duodénum et fait suite à l'estomac par la jonction pylorique. En forme de C elle est palpable sur le pourtour de l'ombilic la majorité du temps. Par plusieurs canaux elle va recevoir les enzymes pancréatiques et biliaire ce qui va permettre de diminuer l'acidité liée à l'estomac. Celle ci est néfaste pour tous les replis de l'intestin appeler villosité qui augmente l'absorption des nutriments.

La 2ème est le jéjunum qui continu après le duodénum et va se s'arrêter à l'iléon sans qu'il n'y ait de délimitation claire entre les deux. En continuant son chemin le bol alimentaire va être plus liquide car le mucus sécrété ainsi que le péristaltisme c'est-à-dire les contractions de l'intestin vont être important à cet endroit. C'est ce qui va permettre d'absorber les nutriments importants tels que les sucre , gras et acides aminés.

La 3ème partie qui est l'iléon va se terminer au niveau de la valvule iléo-caécale où elle sera poursuivie par le colon ascendant. À cet endroit encore plus de mucus est sécréter et la valvule fais une sorte de barrière pour protéger des bactéries du gros intestin.

Le contenu intestinal est liquide lorsqu'il atteint le gros intestin, alors qu'il est en général solide au moment où il atteint le rectum sous forme de selles. Les nombreuses bactéries qui colonisent le gros intestin peuvent continuer à digérer certaines matières, produisent du gaz et sont appelées flore résidente. C'est ce qui constitue le microbiote intestinal. Contrairement à l'intestin grêle l'absorption est peu importante à part pour les liquides.

Le gros intestin est divisé en

-colon ascendant : verticale pars du caecum dans la fosse iliaque droite jusqu'à angle colique droit sous les côtés.

-colon transverse: horizontal pars de l'angle colique droit à l'angle colique gauche

-colon descendant : vertical pars de l'angle colique gauche à la fosse iliaque gauche

-sigmoïde dans la fosse iliaque gauche il effectue une torsion en S pour se continuer par le rectum.

Le péritoine est une fine membrane qui recouvre la face arrière de la paroi abdominale (péritoine pariétal) et la face avant des organes abdominaux (péritoine viscéral). Un mésentère est un ligament composé d'une double couche de péritoine qui couvre l'intestin grêle et certaines parties du colon et les connecte à la paroi abdominale postérieure. Le mésentère grélique enveloppe et soutient le jéjunum, l'iléon, le colon transverse (mésocolon transverse) ainsi que le sigmoïde (mésocolon sigmoïde). Le mésentère contient l'artère et la veine mésentériques supérieures ainsi que leurs branches, des ganglions, des canaux lymphatiques de même que de la graisse. Ces structures vont progressivement constituer des ligaments qui vont servir de supports aux organes abdominaux et les relier à la colonne vertébrale.

Le Système Digestif Bas : Je parle ici du l'intestin grêle et du colon ou peut-être même des colons...

L'intestin est lui-même divisé en 3 parties :

la 1ère s'appelle le duodénum et fait suite à l'estomac par la jonction pylorique. En forme de C elle est palpable sur le pourtour de l'ombilic la majorité du temps. Par plusieurs canaux elle va recevoir les enzymes pancréatiques et biliaire ce qui va permettre de diminuer l'acidité liée à l'estomac. Celle ci est néfaste pour tous les replis de l'intestin appeler villosité qui augmente l'absorption des nutriments.

La 2ème est le jéjunum qui continu après le duodénum et va se s'arrêter à l'iléon sans qu'il n'y ait de délimitation claire entre les deux. En continuant son chemin le bol alimentaire va être plus liquide car le mucus sécrété ainsi que le péristaltisme c'est-à-dire les contractions de l'intestin vont être important à cet endroit. C'est ce qui va

permettre d'absorber les nutriments importants tels que les sucre , gras et acides aminés.

La 3ème partie qui est l'iléon va se terminer au niveau de la valvule iléo-caécale où elle sera poursuivie par le colon ascendant. À cet endroit encore plus de mucus est sécréter et la valvule fais une sorte de barrière pour protéger des bactéries du gros intestin.

Vous savez déjà que l'intestin est très long et sinueux. On dit que si on étale toutes ses villosités, il fait la surface d'un terrain de football... Les villosités sont des replis de la muqueuse très vascularisées. C'est à ce niveau sur le nutriment traverse la paroi intestinale pour aller dans le sang et ensuite nourrir nos cellules. Vous voyez sur l'image du bas les vaisseaux à l'intérieur d'une villosité intestinale.

Ce qui ne sera pas absorbé continuera son chemin vers le colon.

En effet, le colon fait non pas le tour de la Terre mais celui de notre ventre en partant d'en bas à droite pour finir en bas à gauche :

Le contenu intestinal est liquide lorsqu'il atteint le gros intestin, alors qu'il est en général solide au moment où il atteint le rectum sous forme de selles. Les nombreuses bactéries qui colonisent le gros intestin peuvent continuer à digérer certaines matières, produisent du gaz et sont appelées flore résidente. C'est ce qui constitue le microbiote intestinal. Contrairement à l'intestin grêle l'absorption est peu importante à part pour les liquides.

Le gros intestin est divisé en

- colon ascendant : verticale pars du caecum dans la fosse iliaque droite jusqu'à angle colique droit sous les côtés.
- colon transverse: horizontal pars de l'angle colique droit à l'angle colique gauche
- colon descendant : vertical pars de l'angle colique gauche à la fosse iliaque gauche
- sigmoïde dans la fosse iliaque gauche il effectue une torsion en S pour se continuer par le rectum.

Sauf dans le cadre du dolichocolon : un colon plus long que la moyenne et qui est installé à sa manière ! Sa présence peut expliquer des transits plus lents.

Ici j'ai envie de parler de La constipation : c'est « une diminution de la fréquence des selles associée à une difficulté pour les évacuer » selon améli.fr. Quelques conseils :

- Première chose : vous assurer de boire suffisamment : de l'eau pure (sans rien dedans, même le pastis...) et entre les repas pour qu'elle soit bien assimilée par le corps,
- manger beaucoup de fibres,
- Bien mastiquer,
- avoir une respiration profonde pour le brassage abdominal, je vous renvoie ici à mon article sur l'inspiration qui parle notamment du diaphragme, le muscle principal de l'inspiration et tout ce qui peut le gêner... : <https://www.harmonyz.fr/post/l-inspiration>
- bouger pour mobiliser et aider à faire circuler, - choisir une position optimale aux toilettes type accroupie pour ouvrir l'angle entre le descendant et le sigmoïde et favoriser la descente des selles. Ne pas hésiter à mettre un petit tabouret sous vos pieds aux WC... et vous détendre au maximum !

L'intestin et le colon ont leur propre système de propulsion par des contractions intrinsèques mais le diaphragme a également un rôle important par son activité de brassage, massage à chaque cycle d'inspiration/expiration. Il est donc important de veiller à sa détente et à sa mobilité pour un fonctionnement optimal.

Le péritoine est une fine membrane qui recouvre la face arrière de la paroi abdominale 😊 (péritoine pariétal) et la face avant des organes abdominaux 😊 (péritoine viscéral).

Un mésentère est un ligament composé d'une double couche de péritoine qui couvre l'intestin grêle et certaines parties du colon et les connecte à la paroi abdominale postérieure. Le mésentère grélique enveloppe et soutient le jéjunum, l'iléon, le colon transverse 😊 (mésocolon transverse) ainsi que le sigmoïde 😊 (mésocolon sigmoïde). Le mésentère contient l'artère et la veine mésentériques supérieures ainsi que leurs branches, des ganglions, des canaux lymphatiques de même que de la graisse. Ces structures vont progressivement constituer des ligaments qui vont servir de supports aux organes abdominaux et les relier à la colonne vertébrale.

Après ce petit rappel d'anatomie, ce qui est important pour moi c'est de vous redire comment protéger ce système pour éviter qu'il ne soit enflammé et/ou poreux car cela va entraîner une inflammation de tout votre corps.

La porosité intestinale :

c'est quand les cellules intestinales qui permettent la filtration de ce qui doit rester dehors par rapport à ce qui doit passer, sont trop écartées et qu'elles laissent passer ce qui ne devrait pas. Les trous de la passoire sont trop grands...

Cela va entraîner une prolifération de bactéries de putréfaction avec des ballonnements et une inflammation par stimulation du système immunitaire qui doit lutter contre ces intrus et cela peut être à l'origine d'une hypersensibilité alimentaire... Cette dysbiose va modifier les pressions abdomino-thoraciques et entraîner un effort respiratoire, un RGO etc.

Pour cela, la mastication est d'une importance capitale car elle permet de réduire suffisamment le bol alimentaire par l'action mécanique des dents et enzymatiques de la salive pour permettre ensuite à l'intestin de faire son travail sans souci. Je vous renvoie vers mon article sur la mastication pour plus de détails : <https://www.harmonyz.fr/post/la-mastication>

Le ventre notre 2^e cerveau ?

Notre santé dépend du bien être de notre ventre, en particulier de notre intestin et de notre microbiote,

Effectivement notre ventre contient des millions de neurones qui veillent au bon fonctionnement de notre digestion et à l'échange des informations avec notre « tête ».

L'intestin serait dirigé par un second cerveau « le système nerveux entérique ». Il produirait 95% de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule notre humeur, des comportements alimentaires ainsi que notre sommeil.

Il y a une interaction entre microbiote intestinale et cerveau. Le ventre et le cerveau sont en communication constante grâce au nerf vague. L'intestin joue aussi un rôle de défense de l'organisme.

80% des messages et signaux de notre corps tel que la faim ou la douleur sont générés dans notre ventre avant de se propager dans notre cerveau.

La flore intestinale est composée de centaines de milliards de bactéries qui contribuent à la bonne santé de notre corps. Elle aide à la digestion, à la bonne absorption des nutriments, apporte de l'énergie et lutte contre les virus et les mauvaises bactéries. Une mauvaise alimentation et le stress peuvent déséquilibrer notre flore, influencer notre état émotionnel et déclencher de nombreuses maladies.

La paroi intestinale permet de lutter contre les mauvaises bactéries en devenant perméable aux substances nocives pour l'organisme. Dans le cas contraire, elle laisse passer ces substances dans le sang et est à l'origine de maladies chroniques et d'intolérances alimentaires.

Pensez à prendre soin de votre deuxième cerveau, en ayant une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée.

Si vous ressentez un déséquilibre intestinal, pensez aux probiotiques. Voici une recette qui augmentera le taux de probiotiques : dans un litre d'eau mettez 2 sachets avec 2 cuillères à soupe de sucre. Laisser fermenter 24h et buvez un verre par jour. Il existe aussi le Kéfir qui se donne de main à main.

Pour le stress et le sommeil, il existe des plantes pour vous détendre : Mélisse, Camomille, Verveine citron, pavot de Californie, Aubépine, Millepertuis et tant d'autres.

Inflammations :

– intestinale : Bardane, Bouillon blanc, Boswellie, Chardon Marie, Gingembre...

– du corps : Curcuma à mélanger avec du Poivre pour plus d'efficacité, ananas, Cassis

Immunité : Astragale, Echinacée, Sureau...

Chaque personne est différente et aura donc des plantes sur mesure en fonction de ses besoins au niveau physique et/ou émotionnel. Tous ces conseils sont donnés à titre indicatifs et ne remplacent pas un avis médical.