

L'
E
C
H
O



A une semaine du printemps, la neige a fait sa réapparition

Mars 2025 N°82

Des Courtines

Sommaire

Activités communales

Compte rendu du conseil municipal
Inauguration de l'église
Organisation du comice des 4 cantons
Lutte contre le frelon asiatique
Appartement à vendre
Commission fleurissement
Ecole des Courtines
Bibliothèque
La grande lessive
CAD
Trail des 4 crêts
Paëlla de la classe en 5
Classe en 5
Bien être et santé
Ça a paru dans la presse
Cinéma Itinérant
Ça a paru dans la presse

L'écho d'avril sera monté par Relaxation active

Afin de limiter au maximum les risques d'erreur,
les articles doivent nous parvenir au 15 du mois au plus tard
et sur l'adresse suivante :

echo.des.courtines@duerne.fr



PROCES-VERBAL RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL SEANCE DU 6 FEVRIER 2025 – 20H30

L'an deux mille vingt-cinq, le six du mois de février, à vingt 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 : 30 janvier 2025

Quorum : 8

Présents : M. Benoit VERNAISON ; Mme. Marie Dominique CHEVRON ; Mme. Marie Thérèse FAYOLLE ; M. Cédric FONT ; Mme Noémie VILLARD
Mme. Marie-Line BALMONT ; Mme Claudie BARCET ; M. Anthony CUNHA.

Secrétaire de séance : Mme Noémie VILLARD

Absents excusés : Mme. Isabelle BALLAS ; M. Romuald BANSE ; M. Laurent GIAUFFRET ; Mme. Elodie MARION ; Marianne MASSON ; M. Maurice PETRE.

ORDRE DU JOUR

- Approbation du Procès-Verbal de la séance du jeudi 9 janvier 2025
- Adhésion à l'agence technique du Département du Rhône
- Point sur l'aménagement du cœur de village
- Point sur le projet de city stade
- Convention à passer avec la CCMDL pour la mise en place d'un compost collectif
- Point sur le nouveau commerce
- Demandes diverses de subventions
- Retour sur le sondage « installation d'un distributeur à pizza »
- Préparation de l'inauguration de l'église
- Questions diverses
 - Retour sur octobre rose
 - Divers

APPROBATION DU PROCES VERBAL DE LA SEANCE DU 9 JANVIER 2025

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

ADHESION A L'AGENCE TECHNIQUE DU DEPARTEMENT DU RHONE

Monsieur le Maire explique au conseil municipal que la commune a la possibilité d'adhérer à l'agence technique du Département du Rhône pour un coût de 1€ par habitant soit 858€.

Cette adhésion peut permettre à la commune d'avoir des conseils gratuits dans la limite de 12 jours par an et une réduction de 25% d'AMO dans les domaines suivants :

- Voirie et aménagement paysagés
- Assainissement

Cédric FONT explique qu'il serait bien de les faire travailler sur les entrées de village du côté de la chapelle sur coise et d'Yzeron afin d'imaginer un aménagement pour sécuriser le secteur.

Le conseil municipal accepte à l'unanimité d'adhérer à l'agence technique du département.

POINT SUR L'AMENAGEMENT DU CŒUR DE VILLAGE

Les travaux commencent le 10 mars. Ils débuteront par l'aménagement du lotissement. Un parking provisoire sera aménagé en dessous du lotissement pour les riverains. Cette phase durera 2 mois et demi.

La deuxième phase qui consiste à l'aménagement de la place en dessous de l'église enchainera pour une durée également de 2 mois et demi.

PROJET DE CITY STADE

Les élus présents lors de la réunion avec le maître d'œuvre OXYRIA ont demandé d'étudier une option avec une tyrolienne, et une option avec « une araignée » et une table de ping-pong pour la 1^{ère} plateforme. Certains élus demandent si d'autres jeux peuvent être imaginés à la place de l'araignée. A voir les coûts et les idées proposées.

Sur la 2^{ème} plateforme est prévu le city-stade avec un terrain de basket 3x3 et une piste d'athlétisme.

La voirie d'accès sera suffisamment large pour permettre des stationnements le long, mais restera sans issue afin de privilégier une circulation piétonne.

Le budget total du projet est estimé à 162 440€ HT.

Le city stade uniquement est estimé à 66 660€ HT

Monsieur le Maire propose de demander une subvention à l'agence nationale du sport pour l'aménagement du city stade uniquement. Les critères demandés sont de réserver des créneaux pour l'école. Le conseil accepte à l'unanimité.

Pour le reste Monsieur le Maire annonce rechercher d'autres subventions avant le lancement du projet.

CONVENTION A PASSER AVEC LA CCMDL POUR LA MISE EN PLACE D'UN COMPOST COLLECTIF

Noémie VILLARD explique avoir rencontré Mme CHOLLET de la CCMDL pour choisir un emplacement pour la mise en place d'un composteur collectif. L'emplacement choisi se situe en dessous de l'église les bacs à composts seront installés quand les travaux d'aménagements de la place seront terminés. Ces bacs sont entièrement financés par la CCMDL. Il convient donc de signer une convention avec la CCMDL pour fixer les conditions d'utilisation. Le conseil accepte à l'unanimité.

POINT SUR LE NOUVEAU COMMERCE

Monsieur le Maire a reçu une demande d'une esthéticienne qui souhaiterait s'installer sur la moitié du local. Monsieur le Maire propose de demander à Style Maitrise d'étudier une solution pour créer 2 locaux distincts. Le conseil est d'accord pour réaliser cette étude.

DEMANDE DE SUBVENTIONS

Monsieur le Maire présente les différentes demandes de subventions reçues en mairie :

- BULH : 6 enfants duernois : le conseil accorde 40€ par enfant soit 240€
- Ciné des Monts : le conseil accorde 0,65€/habitant soit 565€
- Association Roannaise pour l'apprentissage : refusée
- MFR Anse : refusée

SONDAGE DISTRIBUTEUR A PIZZA

Suite au sondage paru dans l'écho des courtines et sur panneau pocket, la commune a reçu 63% de réponse contre et 37% pour la mise en place d'un distributeur à pizza.

Monsieur le Maire fait part également des « mots » reçues concernant ce sondage.

Le conseil décide de suivre l'avis des duernois exprimés à travers ce sondage, de ne pas donner suite à cette demande.

QUESTIONS DIVERSES

- Monsieur le Maire fait part au conseil du lancement du projet de baignade naturelle à Hurongues par la CCMDL
- L'inauguration de l'église aura lieu le 23/03
- Marie Dominique CHEVRON fait un rapport d'octobre rose sur le canton. Elle avait déposé des tirelires dans les commerces et lors de la marche des chevreuils. 13 400€ ont été récoltés sur tout le secteur.
- Marie Dominique CHEVRON s'est renseigné auprès d'ENEDIS pour faire peindre le transformateur électrique à l'entrée du village (route de Ste Foy). ENEDIS participe à hauteur de 500€. Elle va voir à combien serait estimé cette peinture.
- Marie-Thérèse FAYOLLE explique avoir assisté à une présentation avec les agents technique pour une machine de marquage au sol. C'est un matériel très minutieux à entretenir et il n'est pas préférable de l'acheter en commun avec plusieurs communes. Actuellement, la commune fait faire les marquages par une entreprise.

Il faut voir en combien de temps elle serait rentabilisée pour voir si c'est utile d'en acheter une.

- Marie-Thérèse FAYOLLE annonce qu'actuellement 6 personnes sont entrées à la collocation de Solidair'Aidants et qu'une autre personne devrait arriver en mars.
- Le prochain conseil municipal aura lieu le jeudi 13 mars 2025.

Fin de séance à 22h20
Affiché en mairie le 13/03/2025

Le Maire,
Benoit VERNAISON



Dimanche 23 mars 2025



Sous la présidence de Fabienne BUCCIO, Préfète de la région Auvergne-Rhône-Alpes,
de Fabrice PANNEKOUCKE, Président de la région Auvergne-Rhône-Alpes,
et de Christophe GUILLOTEAU, Président du département du Rhône.

En présence de

Jérôme BANINO, conseiller régional
Claude GOY, conseillère départementale,



Benoit VERNAISON, Maire de Duerne, les élus du Conseil Municipal
et l'Association pour la sauvegarde de l'église de Duerne
ont le plaisir de vous inviter

à l'inauguration des travaux de réfection de l'Eglise de Duerne
Le dimanche 23 mars 2025

10h : Messe

11h Mot du Maire devant l'église

11h30 Allocutions officielles et vin d'honneur à la salle des fêtes





CAMPAGNE DE PIEGEAGE DES FRELONS ASIATIQUES

Le frelon asiatique a un fort impact sur la biodiversité en raison de la prédation qu'il exerce sur de nombreux insectes dont les abeilles. Il représente également une menace pour la santé publique. Même s'il n'est généralement pas agressif envers les humains, sauf si la colonie est dérangée, il peut être particulièrement dangereux. C'est pourquoi les nids doivent être détruits par des spécialistes.

Nous vous remercions de signaler les nids observés en mairie.

Pour lutter contre le frelon asiatique, apprenez à le reconnaître et SIGNALEZ SA PRÉSENCE !

Comment différencier le Frelon Asiatique du Frelon Européen ?

Le frelon asiatique (*Vespa velutina nigrithorax*) est classé comme espèce exotique envahissante. Il a un impact fort sur la biodiversité en raison de la prédation qu'il exerce sur de nombreux insectes, dont les abeilles. Il représente aussi une menace pour la santé publique.

En été, chaque colonie construit un nid de grande taille, généralement à la cime des arbres. En fin d'automne de nombreuses futures reines quittent le nid. Il faut les trouver et les détruire pour éviter la création de nouveaux nids, l'année suivante.

Le frelon asiatique n'est pas agressif envers l'homme, sauf quand la colonie est dérangée. Il est alors particulièrement dangereux. C'est pourquoi les nids doivent être détruits par des spécialistes.

De plus, nous recherchons plusieurs personnes disponibles pour participer à la campagne de piégeage (marcheurs, chasseurs, apiculteurs,....)

Si vous vous sentez concerné par cette problématique et que vous avez la possibilité de prendre un peu de temps pour apporter votre aide, merci de vous faire connaître en mairie.



A VENDRE APPARTEMENT T3 A RENOVER

Situé en plein centre du village de Duerne, cet appartement au 1er étage, de 75 m², des années 70, en état d'usage, offre un fort potentiel après rénovation.

Exposé plein sud il dispose d'une belle terrasse à usage privatif et d'un balcon de l'autre côté.

Idéal pour des primo accédants.

Prix de vente : 120 000€

Pour plus d'informations, merci de contacter la Mairie au 04 78 48 62 60

Commission fleurissement / développement durable

Amis des fleurs , bonjour,

Afin de pérenniser la tradition du concours du fleurissement sur notre commune , la commission souhaite apporter quelques améliorations quant aux modalités du concours , par rapport aux photos de vos espaces fleuris.

En effet, il est parfois difficile lors de du passage du jury de faire accorder la floraison , la luminosité et l'épanouissement de vos fleurs pour réaliser de belles photos . Aussi nous souhaiterions vous solliciter pour immortaliser vous-mêmes vos parterres, compositions florales ou paysagère à tout moment de l'année (printemps, été ,automne ..) en fonction de vos plantations (plantes vivaces, annuelles ...)

Et avec les différents moyens de communication à notre disposition, il sera possible d'envoyer vos photos directement sur une adresse mail dédiée au fleurissement ;

fleurissement@duerne.fr

Pour les personnes ne souhaitant pas ou n'ayant pas la possibilité d'utiliser le réseau internet , vous pourrez déposer vos photos à Martine BESSON à l'agence postale, sur clé USB ou directement votre appareil photo.

Cette initiative est réservée à toutes les Duernoises et tous les Duernois, amateurs de belles photos !

Toutefois, ce changement n'empêchera pas l'inscription au concours des maisons fleuries , ni le passage de la commission communale pour évaluation.



Les catégories !

Nous aurons toujours

- les maisons individuelles,
- les décors sur rue,
- les fermes,
- les jardins potagers

Et pour les photos envoyées toute l'année par mail

- la photo coup de cœur ,

Alors à vos objectifs ! Prenez des belles photos et inscrivez- vous , tout le monde est bienvenu pour participer à l'embellissement du village.

Vous pouvez rejoindre cette équipe qui œuvre pour la plantation, la mise en place des décors, le désherbage et l'entretien des massifs.... En vous adressant à Martine BESSON ou Lionel RIVAT

Chacun peut également participer en maintenant propre et entretenu le trottoir devant chez soi.

La Gazette des écoliers

Mars

Le carnaval de l'école !

Le mardi 18 février, l'école a fait son carnaval. Les enfants et les adultes de l'école ont joué le jeu et sont venus déguisés. Nous avons beaucoup de princesses, de spidermen, des cow-boys, des Harry Potter... bref, c'était très varié et surtout très coloré.

Merci à tous !



Je peux pas, j'ai escrime !

Les élèves, du CE1 au CM2, ont eu la chance de faire 7 séances d'escrime avec

Raphaël (intervenant en sport) entre le mois de janvier et mars. Ils ont appris les bases de l'escrime sportive et artistique. Ils ont appris des chorégraphies et écrits deux scénarios.

Merci à l'APED pour le financement d'une bonne partie de ces interventions.



En maternelle...

Les crêpes

Nous avons préparé en classe notre pâte à crêpes grâce à l'aide précieuse de quelques mamans . Délicieuses ces crêpes

Le sport

C'est avec grand plaisir que nous avons retrouvé Raphael. Cette année, il nous a fait découvrir les jeux d'opposition. Les élèves de Cp ont partagé avec nous ce temps d'activités sportives.



L'école dehors ...

Nous reprenons nos sorties en forêt. Les enfants attendaient avec impatience de pouvoir retourner explorer la nature et faire de belles observations et découvertes. A poursuivre donc au mois de mars pour observer de plus près le printemps...



Mme Madrid, chef d'établissement



Café Littéraire

Notre prochain café littéraire sera le jeudi 13 mars à 14h00 sur le thème des romans adaptés au cinéma.

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 :

- Exposition de petites voitures de collection prêtées par Eric Berne
- Exposition des photos prises lors du concours sur le thème des portes et enseignes dans les Monts du lyonnais
- 20/3 : la grande Lessive sur le thème « du papier, des papiers, vos papiers »

La bibliothèque participe de nouveau cette année à la grande lessive Le thème est "**du papier, des papiers, vos papiers**". Vous pouvez dès à présent réaliser un dessin. Petits et grands apportez-nous vos dessins ou venez les faire pendant les permanences, une table est mise à votre disposition avec le matériel nécessaire mais vous pouvez aussi simplement le déposer dans la boîte aux lettres de la bibliothèque .

Vos dessins seront affichés comme une lessive le temps d'une journée **le jeudi 20 Mars** .

Des nouveautés à découvrir



Pour les enfants/ados/jeunes adultes :

Le loup qui avait perdu sa langue

BD les rugbymen tomes 2/3/5/6/10

Tchoupi visite la France

Pour les adultes :

La femme de ménage de Freida

McFadden tomes 1/2/3

Les renaissances de Agnès Martin Lugand

Straff de Ann-Helen Laestadius

Nous avons également de **360** nouveaux prêts de la Bibliothèque Départementale !

La Bibliothèque Départementale nous a également prêté des livres « *Envie de lire* » et des livres qui conviennent aux personnes dyslexiques. IL y a des BD, des romans et des documentaires pour enfants, ados et adultes.

Un rayon va être réservé à ces ouvrages pour vous permettre de les découvrir.

La Grande Lessive du 20 mars 2025

« Du papier, des papiers, vos papiers »



Le papier est une création qui a révolutionné et facilité la vie en société.

Le papier est aussi l'élément essentiel d'une réalisation imaginée pour *La Grande Lessive*[®], mais également une composante majeure de ses étendages éphémères. Il constitue une base, un support, qui permet à la pensée de se déployer et de se concrétiser. C'est pourquoi nous avons décidé d'en faire le cœur de notre proposition du 20 mars 2025.

Le mot « papier » recouvre toutefois des réalités différentes.

Les matières qui le composent varient : bois, plantes fibreuses (coton, lin, etc.), tissu ou chiffon... et papier recyclé ! La cellulose en est l'élément principal, mais il peut aussi contenir des impuretés dérivées du bois, des traces minérales, des colles, des colorants ou d'autres additifs.

Il est d'abord **matière et/ou objet** : papier dessin, papier musique, papier calque, papier bible, papier carbone ou buvard, papier tue-mouche, papier quadrillé, papier photo, kraft, origami, etc.

Il est aussi **texture** : lisse, glacé, granuleux, transparent, vergé, gaufré, ondulé, épais, collant, enduit, couché, mâché, etc.

Il est à la fois **espace et forme**. Dans le cadre de *La Grande Lessive*[®], il prend l'apparence d'un rectangle de format A4 d'une superficie de 625 cm².

Il est enfin **épaisseur**. Son grammage lui donne son poids, sa tenue plus ou moins rigide et offre ou non la possibilité de l'inciser, de le peindre, etc.

Son appellation évoque une fonction (emballage, journal, etc.)

Il est amené à devenir le **support** d'une image, mais peut aussi être modifié par **des actions** : arracher, déchirer, chiffonner, plier, coller, découper, assembler, superposer, etc. Parfois, ces actions font passer le papier de la planéité au volume, et le transforment en objet ou sculpture. Cependant, la suspension de réalisations en plein air lors de *La Grande Lessive*[®] ne permet pas d'exposer au vent de tels volumes en raison de leur fragilité.

De sa fabrication à ses usages créatifs, nous vous proposons donc d'explorer, à deux dimensions, le papier sous toutes ses coutures pour en faire le sujet d'une installation artistique éphémère.

Info CAD

Le Comité d'animation Duernois accueille pour son spectacle de printemps fin avril, le chanteur **Léandre** (participant de The Voice kids 2022) et **Sébastien Osmont** dans une pièce burlesque où il incarne un portraitiste qui n'a pas encore l'assurance des grands artistes mais qui cherche à bien faire ...ou plutôt à faire le bien !

N'hésitez pas à venir partager avec nous rires et émotions !

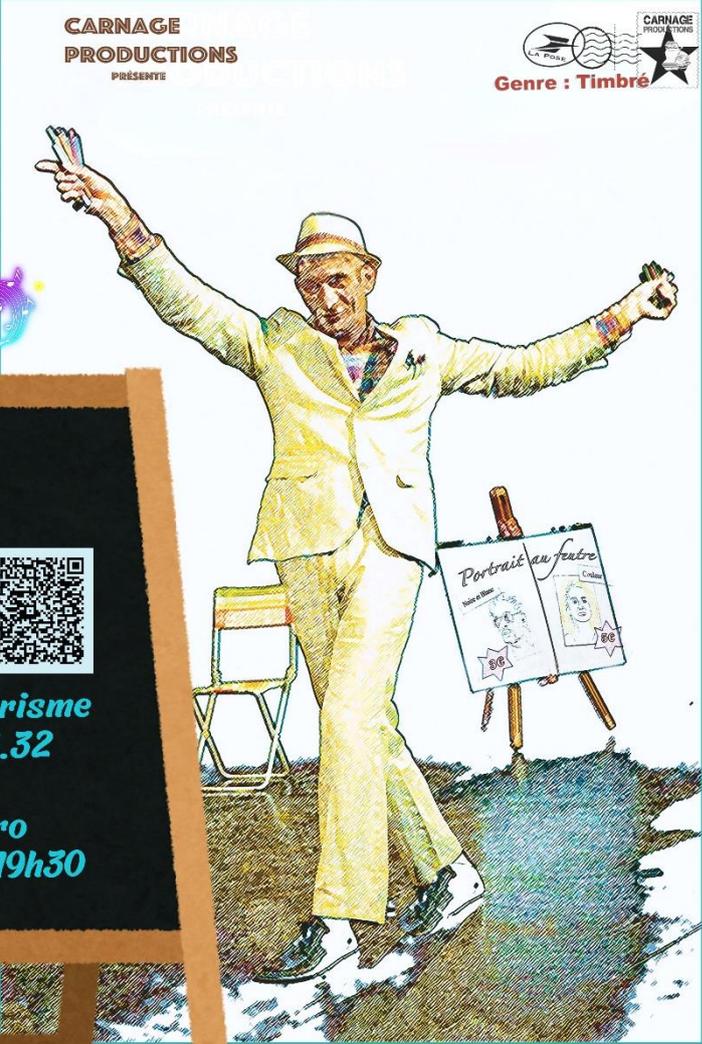
SALLE DES FÊTES DE DUERNE
SAMEDI 26 AVRIL 20H30

Théâtre humour : L'Être Recommandé

1ere partie
Chansons :
Léandre

CARNAGE PRODUCTIONS
PRÉSENTE

Genre : Timbre



Spectacle 17€

Réservation :

HelloAsso



Office du tourisme
04.78.48.64.32

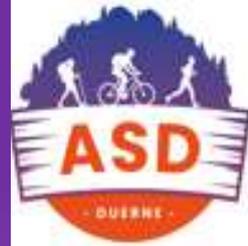
Planche Apéro
à partir de 19h30

www.cad-duerne.fr



Les réservations sont également possibles à la boulangerie de Duerne « au rendez-vous des saveurs » ou auprès d'un membre de l'association

Duerne Monts du Lyonnais



Randonnée VTT

Parcours Trail des 4 Crêts

13 avril 2025



Infos et Inscriptions :
06 07 05 17 82

Départs dès 8h
à la salle des fêtes

5 parcours VTT tous niveaux:

- Vert 7€ 15km 440D+ V
- Bleu 8€ 25km 690D+ B
- Rouge 10€ 35km 1040D+ R
- Noir 11€ 45km 1520D+ N
- Extreme 12€ 60km 2000D+ E

Parcours Trail 13 km 470D+

Pré inscription



Custom your bike

Buisson frères
0478486776

Charpente Couverture Zinguerie

LE TEMPS D'UNE COIFFURE
COIFFURE MIXTE

LOREAL INOA

STYLE & MAÎTRISE
MAÎTRISE D'ÉVALUATION - ARCHITECTURE D'INTERIEUR - DÉCORATION

MOTRIO Mécanique & Carrosserie

GARAGE ST MARTINOIS
RUE CROIX BERTRAND
69850 ST MARTIN EN HAUT

T 04 78 48 06 12
E garage-st-martin@af.fr

Horaires
7h45 12h00 15h30 19h00

ALTER MONTS
FROMAGERIE BIOLOGIQUE
S P A V S A R N E
DES MONTS DU LYONNAIS

FR-BIO-09
Agriculture France

iml Digital Impression Signalétique & Déco

04 78 19 16 16
www.iml-communication.fr

HAPPY FITNESS HF
Le sport, santé, plaisir...
LA REMISE EN FORME POUR TOUS

FRENCHYS DISTRIBUTION

LA FERME BAZIN

GRATALOUP CYCLES
Saint Martin Haut
04 78 48 62 13

PCT

04 78 48 06 12
www.pct-transport.com

MACHINES AGRICOLES
MOTOCULTEUR - IRRIGATION

04 78 48 06 12
www.comptoir-agric.fr

EUURLBENIERE AGRI

Kiriél
JARDIN - ANIMAUX
Le Jardin de Duerne
06 68 57 29 83

LES ROSSANDES

AUTOMOBILE
04 74 28 10 00
www.rossandes.fr

CYCLE
04 74 28 24 70
www.cycles@rossandes.fr

Abelion

GOUTTEFERME Pâtes
04 78 48 61 68
www.abelion.com

La ferme des vieilles charrires

PIOT Jean-Philippe
Élevage bovin - Aubrac

9 Impasse de la prairie
69610 AVEIZE
06 21 33 17 60

Elji SARL
électronique

8 Route de la Chapelle sur Coise
69850 DUERNE

Christophe Rodier PISCINES

Construction et Rénovation Piscines traditionnelles
Étanchéité PVC armé 150/100 - Filtration
Accessoires et produits

Tel. 04 78 48 00 68 - www.rodier-piscines.fr

Papeterie Saint Martinoise
P.MARTINOL

Venet

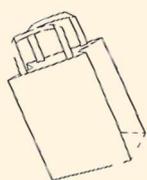
Séjours France et Étranger, Séjours randonnée, Spectacles, Journées, Aniversaires, Croisières, Transferts, Séjours scolaires

Duerne - Monthurin
04 78 48 61 68
www.venet-voyages.com

Salle des fêtes de DUERNE

PAELLA

De la classe en 5



SUR PLACE
ou **À EMPORTER**

Dimanche

6

AVRIL



BUVETTE
SUR PLACE

A partir de 12h00

AU MENU :

PAELLA

FROMAGE

TARTE

CAFE

Réservation avant le 28 mars :

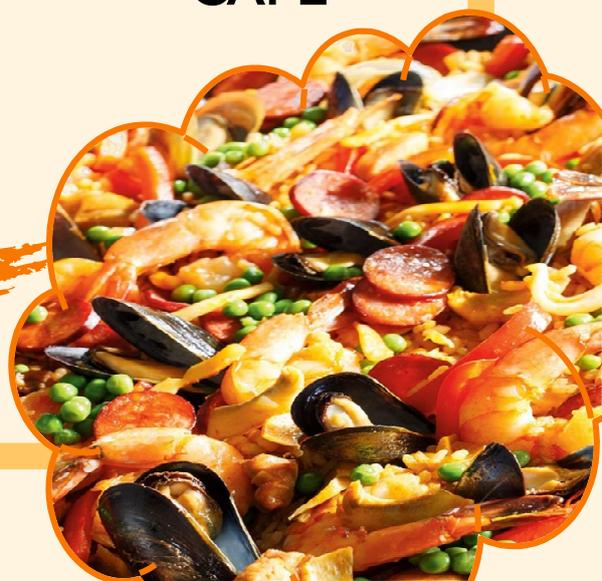
Préventes disponibles au VIVAL
OU

CEDRIC : 06 62 83 30 64

15€

10€ paëlla seule
(à emporter uniquement)

10€ pour les
moins de 10 ans



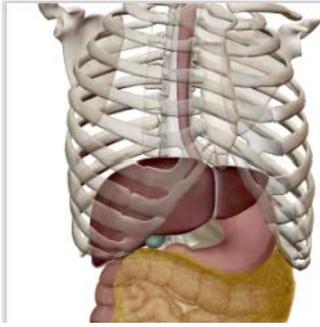
CLASSES EN 5



C'est le dimanche 08 juin 2025 qu'auront lieu les CLASSES EN 5 à Duerne. Si vous êtes nouvel arrivant, si vous n'avez pas reçu l'invitation et que vous souhaitez participer à cette journée festive, nous vous communiquons ci-dessous les responsables de chaque décennie auprès desquels vous pourrez vous faire connaître :

Référent de classes :

- 10 ans : Priscille – 06 67 06 18 38
- 20 ans : Jules – 06 69 50 14 53
- 30 ans : Cédric – 06 62 83 30 64
- 40 ans : Sébastien – 06 16 84 71 52
- 50 ans : Franck – 06 28 02 47 09
- 60 ans : Véronique – 06 99 43 22 29
- 70 ans : Marie-Thérèse – 06 60 21 13 06
- 80 ans : Michel – 06 06 57 85 80
- 90 ans : Marie-Thérèse – 06 60 21 13 06



Bien Être et Santé : Le Foie

Mon foie et Moi...

A une période de ma vie, mon foie s'est beaucoup exprimé...
Si mon expérience peut vous être utile... je vous la transmets !

Si je mangeais trop gras à son goût, ou bien si j'oubliais d'exprimer et/ou de ressentir pleinement un sentiment de colère, il me réveillait vers 3 heures du matin avec des douleurs désagréables qui pouvaient m'amener au vomissement... et ça se calmait vers 5 heures ou après avoir vomit !!

Avec le recul, je dirai qu'il était juste saturé et que quand je lui rajoutais quelque chose de compliqué à digérer, physiquement ou émotionnellement et bien il le mettait tout simplement dehors avec son copain l'estomac !!!

J'ai pu noter avec l'expérience que ces tensions étaient en lien avec celles de tout mon côté droit : psoas, sacro-illiaque, pilier du diaphragme, rein et même jusqu'au crâne car quand il était saturé, la circulation lymphatique ne se faisait pas bien à droite et venait me déranger jusque là haut. Du coup, à chaque « crise », il me fallait détendre tout ça !

Évidemment j'ai pris soin de lui pour pouvoir dormir en paix !

- changement de l'alimentation pour lui diminuer le travail de filtration : alimentation le plus bio possible, et diminution du gras (surtout ce qui vient du lait de vache), arrêt de l'alcool,
 - nettoyage et détox du foie en naturopathie et entretien avec un jus de citron tous les matins à jeun.
 - Jeune régulier,
 - soutien en ostéopathie pour le libérer structurellement,
 - accueil et expression de mes émotions type colère, déception, culpabilité,
 - libération de toutes les vieilles émotions non digérées...
 - travail de mon Feu pour diminuer le recentrer dans son axe et diminuer mon inflammation globale
 - ventouses pour l'aide à se libérer
- et j'en oublie sûrement...

Et vous, comment va votre foie ?

Fanny

Organes de nos déchets : le foie

Le foie est l'organe le plus gros du corps humain, il fait partie du système digestif. Il **épure, nettoie et détoxique le sang de déchets** qui ont franchi la voie intestinale. Il transforme les détritiques pour mieux les éliminer par nos selles. Il synthétise de nombreux composés physiologiques pour qu'ils soient plus assimilables par notre organisme.

Il a aussi un rôle de **stockage**, il emmagasine le fer, certaines vitamines, des graisses pour fabriquer le cholestérol et des sucres.

Si on le surcharge trop, il va vite nous faire signe. Alors prenons soin de lui.

Nous sommes constamment exposés aux toxiques même si nous faisons attention à notre alimentation et à notre hygiène de vie.

Il est préférable de **purifier** notre organisme au Printemps et en Automne. Mais nous pouvons réaliser une cure lorsqu'il y a certains signes que notre corps nous indique par :

- nausée au réveil avec manque d'appétit,
- langue pâteuse
- fatigue après repas, migraines...

Et nous pouvons réaliser une cure suite à un vaccin ou un long traitement.

La **tisane** ouvre une belle voie à la **désintoxication** de l'organisme et nous permet de boire et c'est un atout pour favoriser l'**élimination** des toxines par les urines.

Pour votre cure détox, je vous recommande 3 grandes tasses par jours pendant 2 semaines des plantes qui vous « parlent ». Je vous conseille de mélanger des feuilles d'**Ortie** (élimine les déchets tout en apportant des minéraux et oligo-éléments) avec votre synergie de plantes détox.

Je vous invite à prendre les plantes suivantes pour détoxifier votre Foie :

- racine de **Pissenlit** au Printemps ou **Chicorée** à l'automne ou feuille d'**Artichaut** sont hépato-drainante

- **Desmodium** protège le foie en augmentant la résistance de ses cellules

- Suite à un vaccin ou un long traitement privilégiez le **Chardon Marie** : il régénère les tissus hépatiques et protège le foie des agents cancérogènes ou des poisons

Attention ces différentes plantes peuvent faire apparaître des boutons, rougeurs, poussés d'eczéma, diarrhée...

C'est un signe d'élimination des toxines. Alors patience !

Et au niveau émotionnel :

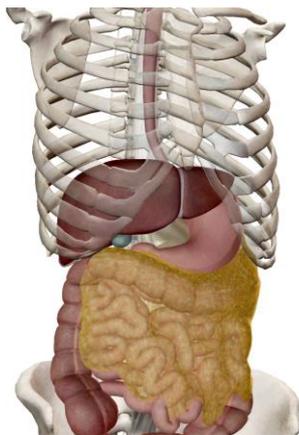
Le foie est le foyer de nos **émotions** tels que : colère, peur, rage, frustration, rancœur, amertume, haine...

Les émotions négatives le submerge et crée des maladies : cirrhose, foie gras, hépatite et cancer.

Pour le **libérer** de nos émotions, il existe différentes pratiques : sophrologie, yoga, acupuncture, thérapie cranio-sacrée, ostéopathie...

Et des **infusions Messagères** ou tout simplement une **synergie de plantes**.

Gwen

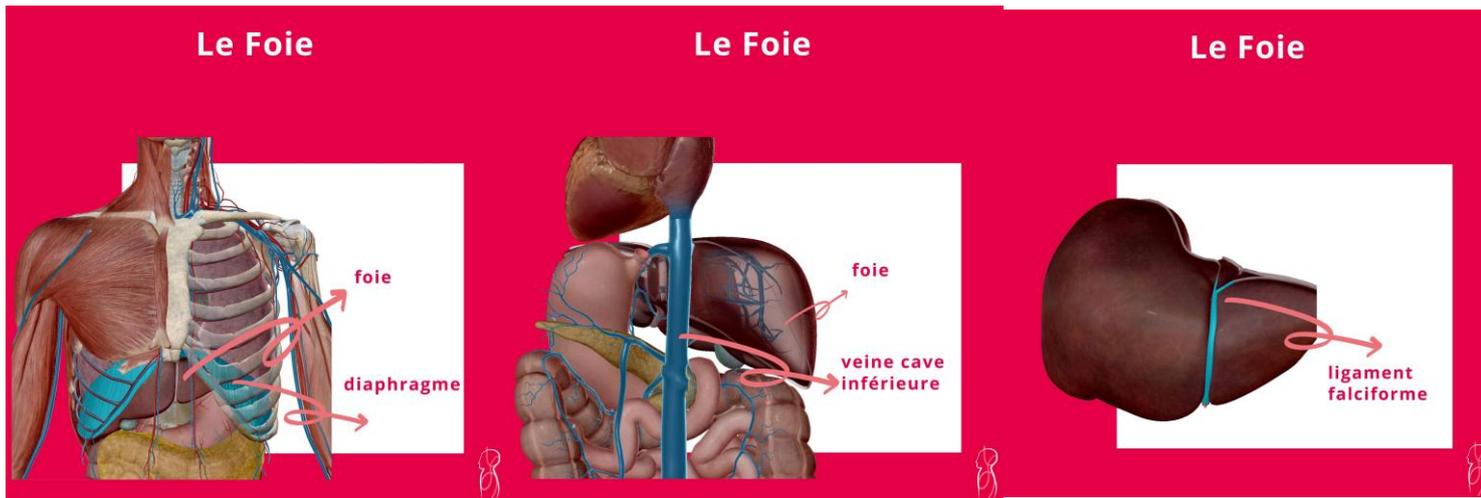


Le foie est l'organe le plus volumineux du corps.

Il est logé sous le grill costal son lobe le plus volumineux à droite et se termine en petite pointe à gauche.

C'est un organe plein sur lequel s'imprime les empreintes des organes qui lui sont adjacents tel que le rein droit, la vésicule biliaire, l'angle colique, l'estomac et la première partie du duodénum.

Son principal moyen de fixation est la veine cave inférieure qui le soutient en arrière, le ligament coronaire ainsi que les triangulaires droit et gauche le soutiennent en haut avec le diaphragme et le ligament falciforme en avant.



Les différentes fonctions du foie :

- [] Filtration, régulation et épuration du sang
- [] Transformation et stockage de substances absorbées par le tube digestif
- [] Fabrication de la bile et de la plupart des protéines.

Pour aller plus loin :

- Au niveau du foie les glucides vont être soit stockées sous forme de glycogène qui pourra être réutilisé selon les besoins soit immédiatement dégradé sous forme d'ATP et produire de l'énergie.
- les protéines lors de leur passage dans l'intestin sont découpées en acides aminés qui sont de plus petites molécules qui passent dans la circulation sanguine et vont ainsi jusqu'au foie qui les recycle pour former d'autres protéines nécessaires au corps. Exemple protéine osmotique, protéines de coagulation, albumine ou encore transferrine. On utilise le dosage de ces protéines pour diagnostiquer des insuffisances hépatiques ou autre pathologie
- le foie est le principal site de synthèse du cholestérol. Il peut être soit stocké soit éliminé par la bile. Néfaste en excès il est pourtant très utile pour la membrane cellulaire, la production des sels biliaires et pour la production d'énergie.
- certaines vitamines nécessitent de passer par le foie pour devenir actives dans l'organisme
- certaines substances potentiellement toxiques pour l'organisme sont aussi éliminées par le foie c'est le cas de l'ammoniaque (produit dans les reins). Les molécules hydrosolubles (dissolution dans l'eau) sont éliminées par les reins tandis que les liposolubles (dissolution dans les graisses) le sont plus par le foie. C'est notamment le cas pour les médicaments.
- les sels biliaires sont fabriqués exclusivement par les cellules du foie à partir du cholestérol. C'est aussi lui qui va les associer à certains acides aminés pour les rendre actifs dans la circulation digestive. Ce processus permet d'éviter la formation de plaque de cholestérol appelée athérome et de limiter la présence de cholestérol en le transformant.

Solène

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Gwen Bénére 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00

Nouvelles séances -Au plaisir de les retrouver !
GOD SAVE THE TUCHE
 COMEDIE / 1H35 / Févr 2025 / De et avec Jean-Paul Rouve et Isabelle Nanty, Claire Nadeau



Les Tuche mènent à nouveau une vie paisible à Bouzolle. Mais lorsque le petit-fils de Jeff et Cathy est sélectionné pour un stage de football à Londres, c'est l'occasion rêvée pour toute la famille d'aller découvrir l'Angleterre et de rencontrer la famille royale. Entre chocs culturels et maladroites, les Tuche se retrouvent plongés au cœur de la royauté anglaise, qui n'est pas prête d'oublier leur séjour !

CHAZELLES SUR LYON
Jeu 13 mars 20h
HAUTE RIVOIRE
Lundi 17 mars 14h30

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

BRULLIOLLES 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 PITAVALL 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
12 mars 2025
8 avril 2025
www.cinemontsdulyonnais.fr

Cycle REGARD SUR LE MONDE

Grande maîtrise formelle et dramaturgie sidérante. À voir absolument !!

LES GRAINES DU FIGUIER SAUVAGE

DRAME / 2H47 / sept 2024 / De Mohammad Rasoulof Avec Mahsa Rostami, Niousha Akhshi, Soheila Golestani



Film en VO sous-titrée
 Iman vient d'être promu juge d'instruction au tribunal révolutionnaire de Téhéran quand un immense mouvement de protestations populaires commence à secouer le pays. Dépassé par l'ampleur des événements, il se confronte à l'absurdité d'un système et à ses injustices mais décide de s'y conformer. A la maison, ses deux filles, Rezvan et Sana, étudiantes, soutiennent le mouvement avec virulence, tandis que sa femme, Najmeh, tente de ménager les deux camps. La paranoïa envahit Iman lorsque son arme de service disparaît mystérieusement...

CHAZELLES SUR LYON
Jeu 27 mars 20h
SAINT CLEMENT LES PLACES
Samedi 5 avril 20h30



Imprimerie IML Communication St Martin en Haut



Un délire survolté dans un zoo zinzin

UNE NUIT AU ZOO

AVENTURE, ANIMATION, COMEDIE, FAMILLE
 1H31 / Jan 25 / De Ricardo Curtis, Rodrigo Perez-Castro
 A partir de 8 ans



Une nuit, une météorite s'écrase sur le zoo de Colepepper, libérant un virus qui transforme les animaux en mutants zombies baveux ! Gracie, une jeune loubie excentrique, s'associe avec Dan, un puma bourru et redoutable, pour trouver un moyen de retourner à sa meute. Alors que tout le zoo va être contaminé, ils doivent élaborer un plan pour que les animaux redeviennent eux-mêmes. Avec l'aide d'un groupe de survivants - Xavier, le lémurien cinéphile ; Frida, la capybara fougueuse ; Ash, l'autruche sarcastique et Félix, le singe perfide - ils se lancent dans une mission périlleuse pour vaincre les zombies, déterminés à repandre le virus au-delà des murs du zoo. Bienvenue dans l'horrible... NUIT AU ZOO !

Amour conjugal et manipulation, un thriller psychologique réussi

DIS-MOI JUSTE QUE TU M'AIMES

DRAME
 1H51 / Janv. 25 / De Anne Le Ny
 Avec Omar Sy, Élodie Bouchez, Vanessa Paradis



Au bout de quinze ans de mariage, une crise met à l'épreuve l'union de Julien et Marie. Dans le couple, cette dernière a toujours été celle qui aimait le plus, aussi, au moment où Anaëlle, le grand amour de jeunesse de son mari Julien, réapparaît dans le paysage, Marie panique. Perdue dans une spirale infernale de jalousie et d'autodépréciation, Marie se laisse entraîner dans une aventure avec Thomas, son nouveau supérieur hiérarchique. Celui-ci va se révéler aussi manipulateur que dangereux, jusqu'à faire basculer leur liaison dans le fait-divers.

Récit à cent à l'heure et gags visuels hilarants

DAFFY ET PORKY SAUVENT LE MONDE

AVENTURE, ANIMATION, COMEDIE, FAMILLE, SCIENCE FICTION
 1H31 / févr. 25 / De Peter Browngardt
 A partir de 6 ans



L'un des plus grands duos comiques de l'Histoire, Daffy Duck et Porky Pig, fait son grand retour au cinéma dans une nouvelle comédie déjantée. Enchaînant les gags et les catastrophes dont seuls les Toons sont capables, Daffy Duck, Porky Pig et une nouvelle venue renommée Petunia Pig vont tenter de sauver le monde d'une terrible menace.

Séances	Du 12 au 25 mars		Du 26 mars au 8 avril	
	UNE NUIT AU ZOO	DIS-MOI JUSTE QUE TU M'AIMES	DAFFY ET PORKY SAUVENT LE MONDE	BRIDGET JONES : FOLLE DE LUI
BRULLIOLLES	Jeu 13 mars 18h	Jeu 13 mars 20h30	Jeu 27 mars 18h	Jeu 27 mars 20h30
BRUSSIEU	Ven 21 mars 18h30	Ven 21 mars 20h30	Ven 4 avril 18h30	Ven 4 avril 20h30
CHAZELLES	Ven 14 mars 18h	Ven 14 mars 20h30	Ven 28 mars 18h	Ven 28 mars 20h30
CHEVRIERES		Mar 18 mars 20h30		
DUERNE		Mar 21 mars 20h30		
FONTANES	Sam 22 mars 17h30	Sam 22 mars 20h30		Sam 5 avril 20h30
GRAMMOND		Mer 19 mars 20h		
HTE RIVOIRE	Sam 15 mars 17h	Sam 15 mars 20h30	Sam 29 mars 17h	Sam 29 mars 20h30
MONTROTTIER	Mer 19 mars 17h	Mer 19 mars 14h30 & 20h	Mer 2 avril 17h	Mer 2 avril 14h30 & 20h
ST CLEMENT	Sam 22 mars 17h	Sam 22 mars 20h30	Sam 5 avril 17h	
ST LAURENT	Mar 18 mars 18h	Mar 18 mars 20h30	Mar 1 ^{er} avril 18h	Mar 1 ^{er} avril 20h30
ST HEAND	Mer 12 mars 17h45	Mer 12 mars 15h & 20h30	Mer 26 mars 17h45	Mer 26 mars 15h & 20h30
VIOLAY	Sam 15 mars 18h	Ven 14 mars 20h30	Sam 29 mars 18h	Ven 28 mars 20h30
VIRIGNEUX	Dim 23 mars 17h	Dim 23 mars 20h		

Un nouvel opus irrésistible
BRIDGET JONES : FOLLE DE LUI

COMEDIE, ROMANCE
 2H04 / Févr. 25 / De Michael Morris
 Avec Renée Zellweger, Chiwetel Ejiofor, Leo Woodall



Bridget Jones a cinquante-deux ans et deux enfants. Après le décès de Mark Darcy, avec qui elle a vécu dix ans de bonheur, elle est à nouveau en quête de l'homme idéal. Mais ce n'est pas si facile de se remettre sur le marché du célibat. Les mésaventures de Bridget n'ont rien perdu de leur piquant !

CA A PARU DANS LA PRESSE

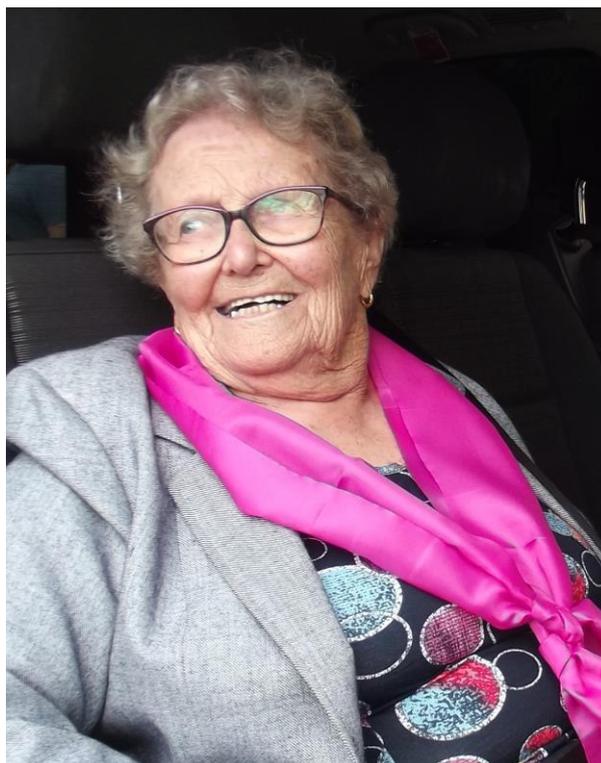
Le Progrès du 14/02/2025

Dédette Buisson nous a quitté

Propriétaire du café du Nord plus de 20 ans, tout le monde l'appelait Dédette. Née en 1932, c'était une femme appréciée de tous, jeunes et moins jeunes.

Derrière son bar 7 jours sur 7, elle accueillait les réunions d'association et y participait parfois elle-même. Son village de Duerne était si cher à son cœur. La retraite venue, elle s'est retirée mais jamais très loin de son café. Elle a pu s'occuper de ses fleurs et de son jardin.

Elle a également tenu avec son amie Micheline, à réaliser l'assistance de randonneurs pendant plusieurs années. Elle redevenait alors, la petite fille enjouée que l'on a toujours pu lire dans ses yeux et pourtant elle en a connu des malheurs.



Puis la dépendance s'est installée et sa mémoire est devenue défaillante, mais cet éclat dans les yeux ne l'a jamais quitté. Pour toute la commune de Duerne, c'est avec une belle personne, une page qui se tourne.

La municipalité remercie les bénévoles

Ce mardi 18 février, il y a effervescence à l'église de Duerne. Les bénévoles de l'Association pour la Sauvegarde de l'Église de Duerne (ASED) ont investi l'édifice pour parfaire au nettoyage et procéder aux diverses finitions pour donner suite aux lourds travaux qui sont maintenant terminés.



Au menu, remise en place des chaises et bancs, nettoyage des statues et des chapelles. La municipalité a tenu à offrir, à la pause duernoise, un petit casse-croûte à l'ensemble des bénévoles pour les remercier d'avoir effectué ces tâches un peu ingrates, difficilement attribuable à une entreprise.