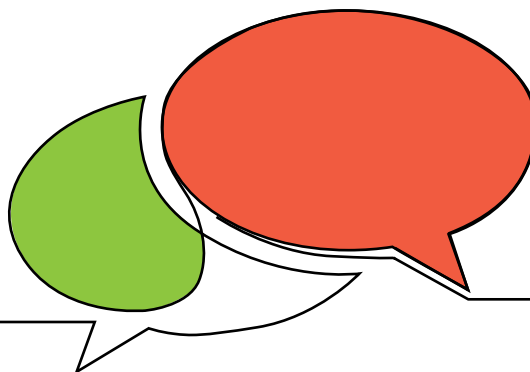


n°62 Juin 2026

Trimestriel œcuménique
offert par les communautés
catholiques et protestantes
du Mellois



Paroles en Pays mellois



Repos...



p. 5

Disparition
inquiétante :
le sommeil !

p. 7

Un équilibre
de vie au rythme
du monastère

p. 12

Rencontres avec un
auteur de BD et une
autrice de roman

Les Glycines

Hotel** Restaurant Traiteur

5, place René Groussard - 79500 Melle

05 49 27 01 11

LesGlycinesMelle logis_les_glycines

BRAULT

MAÇONNERIE
COUVERTURE
RÉNOVATION
ASSAINISSEMENT
TERRASSEMENT

La Plaine du Château - 79120 LEZAY

05 49 07 68 35 - brault.sarl@orange.fr

**Véronique Girard
Jean-Luc Bussault**

Agrée
Orthopédie
Matériel Médical
Fauteuils Roulants
Location • Vente
Ceintures et corsets sur mesure
Semelles orthopédiques
Incontinences

Tél. 05 49 27 18 60

9 place de la poste • MELLE

eur-auto

SARL
ABC AUTO PIÈCES
1 Route de Poitiers
79500 Melle

PRIX IMBATTABLES
QUALITÉ GARANTIE

05 49 27 26 49

Pneumatiques - Entretien auto - Ventes pièces détachées

Menuiserie AUGER

Z.A. LA CHAGNÉE
79 | MELLE

05 49 27 34 52
contact@menuiserieauger.fr
menuiserieauger.com

bayard

Vous souhaitez
faire paraître
une annonce publicitaire...

Contactez Philippe Pabot
06 15 25 16 13
ou philippe.pabot@bayard-service.com

RG DECORS

Tapiserie d'ameublement
Confection et restauration
fauteuils, canapés,
rideaux, voilages, etc...

39, avenue de Limoges - Celles-sur-Belle

05 49 79 82 94 - www.rg-decors-79.fr

Mutuelle de Poitiers Assurances

Claire CHARRON & Jean-Yves MEUNIER
El - Agents Généraux d'Assurance Exclusifs

MELLE - 05 49 27 03 34
LEZAY - 05 49 29 47 30

TOUTES ASSURANCES - Particuliers et Professionnels

Résidence St-Jacques

Pour les séniors
Votre indépendance
en toute sécurité

Possibilité
d'hébergement
temporaire

05 49 27 68 71 - www.residence-saint-jacques.fr

Chemin des Talles - 79500 ST-LEGER DE LA MARTINIÈRE

IRIS OPTIQUE

Mardi au vendredi :
9 h-12 h et 14 h-19 h
samedi :
9 h-12 h et 14 h-18 h

4 place du Marché - 79500 MELLE
M. BOCHE Julien
Tél. 05 49 27 06 83 - iris@mellecom.fr
http://irisoptique.expertsantevisuelle.com

Seguin & Fils

Electricité générale - Chauffage - Climatisation - Plomberie - Sanitaire
Vente - Installation - Dépannage

Electroménager vente et dépannage - Energies renouvelables

43, route de Poitiers - 79500 Saint-Léger-de-la-Martinière - Tél. 05 49 27 06 45

SUPER U

SNACKING
SANDWICHERIE
PISTE POIDS LOURDS
ESSENCE

SAINT LÉGER EN PAYS MELLOIS
Tél. 05 49 27 12 49

SAUZÉ-VAUSSAIS
Tél. 05 49 07 77 70

Intermarché

TOUTS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

NE PASSEZ PLUS EN CAISSE, PASSEZ EN VOITURE.

LES BONNES ADRESSES POUR MIEUX MANGER

ST-LÉGER-DE-LA-MARTINIÈRE • CELLES/BELLE
CHEF-BOUTONNE • BRIOUX-SUR-BOUTONNE

Être édité ? Réalisez votre rêve !

Spécialistes de l'édition déléguée à compte d'auteur, nous vous accompagnons pour créer votre livre papier ou numérique !

Découvrez nos réalisations :
→ editions.bayard-service.com

0 800 003 350 service et appel gratuits

Vacances bien aimées



© Corinne Merdier / Cîric

Comme nous aimons entendre ce mot « vacances » au milieu du bruit incessant de nos activités ordinaires, multiples et quotidiennes ! Ce mot résonne comme un délice à nos oreilles submergées.

S'arrêter, changer de route, quitter le rythme imposé, prendre des sentiers inconnus, s'échapper, fuir, disparaître !

Se poser, s'asseoir, regarder, écouter, s'étonner, contempler... Seul ou avec ceux qu'on aime, se taire, chuchoter avec la musique de la montagne ou de la mer, des champs et des bois, marcher en silence, lire,

rencontrer... Comme tout cela est bon, dirait le sage !

Vacances bien-aimées, au soleil, à l'ombre, en vallée, en plaine, ou sur les sommets, au bord de la rivière, en pleine mer, vous êtes ce temps donné, déchargé, délivré, desserré, pour faire de nous des êtres qui choisissent et décident de vivre librement et gratuitement !

Bonne lecture de ce numéro d'été, libre et gratuit, de *Paroles en Pays mellois*.

Armelle de Sagazan

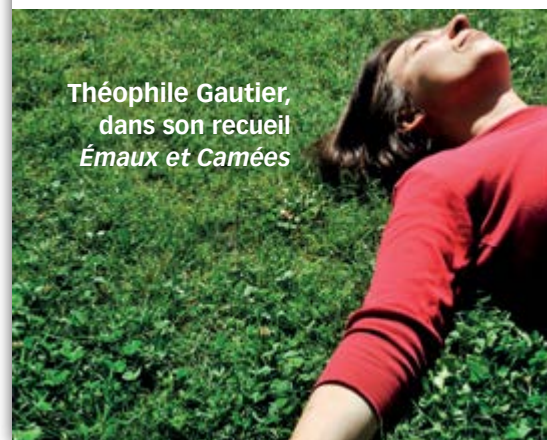
Plaisir d'été

Quand à peine un nuage,
Flocon de laine, nage
Dans les champs du ciel bleu,
Et que la moisson mûre,
Sans vagues ni murmure,
Dort sous le ciel de feu ;

Aux fentes des murailles
Quand luisent les écailles
Et les yeux du lézard,
Et que les taupes fouillent
Les prés, où s'agenouillent
Les grands bœufs à l'écart ;

Qu'il fait bon ne rien faire,
Libre de toute affaire,
Libre de tous soucis,
Et sur la mousse tendre
Nonchalamment s'étendre
Ou demeurer assis...

Théophile Gautier,
dans son recueil
Émaux et Camées



© Corinne Merdier / Cîric

Nouvelle Écoute
Le plaisir de bien entendre

Séverine Jourdain
Laurent Jourdain
Audioprothésistes Diplômés d'État

2C, Chemin des Perruquiers
79500 MELLE
05 49 29 44 48
nouvelle.ecoute.melle@gmail.com
www.nouvelleecoute.fr

DM
DISKO METAL
PRODUITS SIDÉRURGiques
QUINCAILLERIE DE BÂTIMENT
OUTILLAGE ÉLECTRIQUE - ISOLATION INOX
PRODUITS DE COUVERTURE
ASSAINISSEMENT

MASTER PRO
Si Pro, si Proche !

79370 CELLES-SUR-BELLE
Tél. 05 49 79 83 49 - Fax : 05 49 32 93 61
contact@diskometal.fr - www.diskometal.fr

AMBULANCES BARRE
Ambulances VSL TAXI
Transports malades

7 rue des Écoles
Saint-Martin Lès Melle
Tél. 05 49 29 14 70

www.ambulance-barre79.com

Du repos hebdomadaire aux congés payés

S'arrêter de travailler pour se reposer, ça n'est pas toujours allé de soi. Petit retour sur l'histoire du temps de travail.

Le principe d'un jour hebdomadaire chômé remonte à l'empereur Constantin, qui aurait déclaré en 321 au vicaire de Rome : « *Que tous les juges, les plèbes urbaines, les services de toutes les professions se reposent le jour vénérable du Soleil.* » Soit le premier jour de la semaine astrologique romaine, correspondant à notre dimanche actuel. Les travaux agricoles n'étaient pas concernés par cette injonction.

L'extension du christianisme à toute l'Europe, la confusion des pouvoirs politiques et religieux ont-ils pour conséquence l'obligation généralisée de chômer « *le dies dominicus* » ? Non. Dès le début, l'apothicaire est autorisé à préparer ses médicaments, le meunier à faire tourner son moulin... Ces premières fissures dans l'édifice du dimanche chômé iront croissant dans le commerce et l'artisanat, alors que recule l'autorité religieuse à la fin de l'Ancien Régime. Cette même période de notre histoire voit également la fin des nombreux jours chômés pour cause de fêtes religieuses : les révolutionnaires, dans leur tentative d'imposer le culte de l'Être suprême, décident que seuls les décadiers seront chômés et que les citoyens ne vaqueront que lors des fêtes patriotiques. Le Concordat de 1802, qui rétablit l'exercice des cultes, est bien accueilli. En même temps, le dimanche est institué comme jour de repos... des fonctionnaires seulement. Bonaparte, dont l'approche économique est libérale, laisse les particuliers exercer et les boutiques et ateliers ouvrir. Louis XVIII, à la Restauration, fait une ultime tentative pour rétablir le caractère sacré du dimanche, en interdisant de



travailler ou de faire travailler ce jour-là. Peine perdue : tout de suite transgressée, la loi tombe en désuétude dès 1830, quand Louis-Philippe, partisan du libéralisme économique, renonce à faire appliquer les sanctions prévues. Le XIX^e siècle voit le triomphe du travail dominical !

Les employés du commerce, à la fin du XIX^e siècle, sont les principaux militants de l'interruption du travail le dimanche. La montée en puissance de la contestation, sous l'égide des socialistes et des syndicats, débouche sur la loi du 13 juillet 1906, qui impose un repos hebdomadaire de 24 heures, de préférence le dimanche, mais exclut de son bénéfice : les cheminots, les ouvriers agricoles, les domestiques... et donne pouvoir au préfet d'accorder des dérogations. Ils le font avec un tel zèle que la loi est vite vidée de son sens. Mais en 1919, le repos dominical s'impose vraiment avec deux nouvelles conquêtes sociales : la journée de 8 heures et la semaine de 48 heures. Un aménagement de cette loi permettant que le samedi après-midi soit libre, voici émerger le « week-end » tel que nous le connaissons : le samedi pour les activités pratiques (courses, loisirs...) et le dimanche pour la famille et le repos.

D'abord les bourgeois

Et les congés ? Ils existent, mais peu : quand l'usine ferme, quand les intempéries empêchent de travailler dehors, quand, faute d'eau, les moulins à aube ne fonctionnent plus... Mais l'idée de les rémunérer est encore absente. Qui va « en vacances » ? Essentiellement la grande bourgeoisie urbaine. La France s'est dotée, avec un peu de retard sur ses voisins, d'un réseau ferroviaire qui favorise les déplacements



de loisirs. Et c'est lui qu'emprunteront les classes populaires de 36, pour lesquelles vient d'être votée la loi qui alloue 14 jours de congés payés par an aux « *salariés des deux sexes* ». Nous avons tous en tête les images des familles modestes saucissonnant dans les prés ou se trempant les pieds sur les plages jusqu'ici réservées aux privilégiés.

Cinq semaines de congé par an sont aujourd'hui payées, dont une en hiver. Il n'empêche que, crise aidant, les salariés pauvres restent chez eux, et même adhèrent aux dernières propositions gouvernementales d'étendre le travail dominical à de nouveaux secteurs : il faut bien vivre...

La RTT (réduction du temps de travail), qui a vu le jour dans les années 90, et consiste, en travaillant un peu plus que l'horaire fixé, à capitaliser des heures pour pouvoir les récupérer sur une demi-journée, une journée ou deux, ne concerne que certains secteurs.

Pour finir, un court poème de Jean Marce-nac (1913-1984), qui s'intitule *Les Congés payés*. Je me plais à imaginer une petite famille ouvrière de la fin des années 30, qui se repose après avoir monté une côte à vélo et contemple le paysage de ses premières vacances...

Regardez donc, braves gens

Ici c'est la France au printemps.

À faire mieux, Dieu perd son temps.

Un air venu du cœur effaçait la fatigue,

l'horizon du bonheur agitait

ses drapeaux, marguerites, bleuets,

et vous coquelicots.

Jocelyne Cathelineau

Disparition inquiétante : le sommeil !

Le temps de sommeil des Français (et, grosso modo, de la population mondiale) ne cesse de reculer, s'établissant à 6 h 50 par nuit, contre 8 h 20 il y a un demi-siècle*. Certes la proportion d'activité physique dans le travail a certainement diminué, mais d'autres facteurs sont responsables. Et les conséquences sont gravissimes pour la santé (mentale et physique) et les relations harmonieuses. Mais personne, ou presque, ne s'en alarme.

Face au manque de sommeil, il est l'heure de se réveiller ! Le manque de sommeil provoque des problèmes de santé très graves : diabète, tension, cancers, dépression... La liste est longue ! Le manque de sommeil nous fait courir des risques personnels mais aussi pour les autres. Il intervient dans de nombreux accidents de la route. Le problème peut même devenir rapidement politique : dans le film *Danton*, d'Andrzej Wajda, Robespierre est complètement laminé par la fatigue, et ses décisions, une fois au pouvoir, ne sont pas des plus lumineuses, instaurant la Terreur. Qui sait si nos dirigeants, même les plus éclairés, ne manqueront pas de discernement du fait d'un excès de lumière... nocturne ?

Pourquoi dormons-nous moins ? D'abord, la fée électricité a chassé le marchand de sable. Alors que nous nous couchions collectivement de bonne heure, quitte à nous réveiller au milieu de la nuit pour manger un bout, donner à manger au bout d'chou, ou même prier. Nous nous sommes déréglés à partir du moment où il y a eu cette lumière abondante et relativement bon marché. Nous nous sommes donc couchés plus tard, et nous maugréons contre les pleurs nocturnes de nos bébés. Par la suite, un système social se centrant sur la réussite individuelle a pu contribuer à nous

dérégler. On sait que donner des cours à des adolescents dès 8 h conduit la moitié d'entre eux à de graves dettes de sommeil. Les problèmes de santé sont également une source de troubles du sommeil, c'est le serpent qui se mord la queue.

Il est temps pour une révolution

Mais le coup de grâce a bien sûr été porté par la généralisation des écrans qui, pour beaucoup, ne nous quittent plus. Outre les problèmes liés à la lumière, l'information et les divertissements ne nous aident pas

à nous endormir. Résultat : 14 minutes de sommeil en moins en moyenne entre 2024 et 2025. À ce rythme-là, nous ne dormirons plus du tout dans une trentaine d'années ! Il y a bien des articles qui en parlent, on a bien de la mélatonine en pharmacie, pour aider à s'endormir, mais le problème est structurel et même parfois encouragé par un État qui s'en fiche pas mal et par des entreprises privées qui nous harassent de publicité. Il est temps de faire une révolution (circadienne, certes, mais pas seulement) et de proposer des pistes concrètes sur la place publique. J'en ose une, comme ça : « *Interdire toute publicité sur tout appareil après 10 h du soir.* » On ne verrait alors plus que des programmes soporifiques. C'est encore pour demain... la veille !

Nicolas Geoffroy

Source : sondage OpinionWay pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)



Le Lit, d'Henri Toulouse-Lautrec.

Pascal DELUMEAU

Agrée Orthopédie
Matériel Médical
Fauteuils Roulants
Location • Vente
Ceintures et corsets sur mesure
Semelles orthopédiques
Incontinences

05 49 27 00 79

1 place de la Croix • MELLE

POMPES FUNÈBRES - MARBRERIE

BARRÉ GAGNAIRE

Depuis 5 générations

CELLES-SUR-BELLE - 05 49 33 10 12

Visitez **Le kiosque**
des journaux paroissiaux

FEUILLETEZ DÈS MAINTENANT
VOTRE JOURNAL PAROISSIAL
EN LIGNE

www.journaux-paroissiaux.com

Le congé sabbatique : des vacances XXL ?

Ou plutôt l'occasion de faire le point sur son rapport au travail ?

Inventé par les Anglo-saxons, le congé sabbatique n'est inscrit dans le droit du travail en France qu'en 1984. Sous certaines conditions d'ancienneté, c'est un congé sans solde pour convenance personnelle, permettant aux salariés et employés de faire une pause dans leur activité professionnelle. Pendant cette période de congé, le contrat de travail est simplement suspendu et reprend lors du retour de la personne dans son emploi.

Mais pourquoi ce mot « sabbatique » ? Il semble être apparu au Moyen Âge avec une origine biblique. Dans l'Ancien Testament, les juifs appliquent des règles de vie. L'une d'elles, la « shmita », imposait aux paysans de laisser la terre en jachère tous les sept ans. C'est ce principe de pause dans le travail qui a été repris au XIX^e siècle par les enseignants des universités aux États-Unis, pour créer la « *sabbatical year* » sur le rythme d'une année tous les sept ans. Cette année sabbatique était accordée pour permettre aux professeurs d'améliorer leurs enseignements en menant des travaux personnels.

La pratique ayant évolué, le bénéficiaire peut maintenant disposer comme il l'entend de ce temps sabbatique.

Une tentation forte chez les jeunes

Qu'en est-il aujourd'hui ? Une enquête menée en 2024 nous dit que près de la moitié des travailleurs de moins de 35 ans envisagent de prendre un congé sabbatique. Si une proportion bien plus restreinte des interrogés réalisera effectivement ce projet, il n'existe, à ce jour, aucune statistique sur le congé sabbatique en France pour confirmer ces intentions surprenantes des jeunes actifs.

Une seconde partie des travailleurs, plus âgée, avec des envies d'évasion, se compose de profils de personnes proches de la retraite qui ont envie de longues vacances à la découverte du monde.



La pandémie de Covid et les tensions professionnelles toujours plus fortes semblent avoir contribué à laisser ces salariés envisager d'autres approches de leur quotidien et exprimer un besoin de recul par rapport à leur travail.

Dans son livre *Le travail, pourquoi travaillons-nous ?*, Dominique Méda, sociologue, professeure de sociologie à l'université Paris-Dauphine, précise : « *C'est une question que tout le monde se pose à un moment de sa vie. Pourquoi je travaille ? Pourquoi je travaille autant ? Les jeunes sont de plus en plus éduqués, diplômés. La moitié des jeunes sont diplômés de l'enseignement supérieur. Leurs attentes sont immenses à l'égard du travail. Ils veulent se réaliser dans le travail, avoir un travail qui a du sens, être utiles. Ils ont envie de s'épanouir dans leur travail, mais il y a aussi d'autres domaines très importants, la famille, les amis, les activités bénévoles, les voyages.* » Une pause, une césure fait donc partie des souhaits forts exprimés par ces travailleurs. Certaines entreprises, pour attirer les meilleurs profils et stabiliser leurs effectifs, ont bien senti cette tendance et proposent un congé sabbatique dans le cursus de leurs futurs employés.

Et maintenant, un exemple parmi tant

d'autres : Claire, la quarantaine en approche, cadre dans une grande institution culturelle parisienne. Après un Covid lourd, un management devenu toxique et une amorce de burn-out, apparaît pour elle le besoin impérieux de faire une pause dans son activité professionnelle. Passionnée de voile, formée à la navigation en haute mer, le congé sabbatique d'un an en poche et quelques économies sur son compte épargne, Claire décide de réaliser un de ses rêves : embarquer en tant qu'équipière pour la traversée de l'Atlantique à la voile, vers les Caraïbes ou l'Amérique du Sud. Ensuite, naviguer et découvrir ces contrées lointaines. Une belle aventure physique et humaine en premier lieu, mais aussi un temps long de réflexion pour Claire sur son avenir professionnel et personnel.

En final, le congé sabbatique semble une bonne étape pour ceux qui souhaitent réaliser un projet, un rêve ou, tout simplement, prendre un temps de réflexion sur leur avenir.

Avant ce congé sabbatique, on peut se souvenir des années 70 où, sur un coup de tête, poussées par l'urgence d'un ras-le-bol, des personnes ont tout plaqué pour aller élever des chèvres en Ardèche. Ce fut pour certaines une amère désillusion. Une parenthèse comme le congé sabbatique leur aurait été bien utile.

Alain Savariaux

Les jeunes ont envie de s'épanouir dans leur travail, mais il y a d'autres domaines importants : famille, voyages...

Un équilibre de vie au rythme du monastère

Les religieuses de Prailles travaillent et prient au rythme de leur monastère. Pour les visiteurs de passage, c'est l'occasion de respirer, à l'écart de la frénésie et des injonctions du monde.

Le monastère des Bénédictines est implanté depuis 1999 à Pié-Foulard sur la commune de Prailles-La Couarde, sur la D103, dans un cadre agréable, calme et paisible de la campagne melloise, avec de grands arbres. La communauté, composée actuellement de six sœurs, vit selon la Règle de saint Benoît (480-547).

Dans un monde où le rythme est devenu effréné et de plus en plus rapide, où le temps semble se rétrécir ou s'accélérer, où il faut réussir dans tous les domaines de l'existence, la vie monastique peut être source de sagesse et de repos pour nos contemporains.

Notre vie suit un rythme régulier, fixe, sans être monotone ! Nous ne sommes pas soumises à la performance, à la pression d'objectifs à atteindre. Notre vie est gratuite, donnée à Dieu. La seule vraie exigence est celle de la charité. La Règle est un guide pour bien vivre ensemble. Elle propose un équilibre de vie entre prière, travail, vie communautaire. Elle respecte le rythme biologique en alternant les temps d'activité et les temps de prière, les temps en communauté et les temps de solitude.

Chaque sœur vit régulièrement des temps de retraite (un samedi toutes les 8 semaines et pendant 10 jours une fois par an). Ces temps de retraite nous obligent à nous arrêter dans nos activités pour prendre davantage de temps pour Dieu, pour lire la Parole, la méditer, pour contempler la nature...

Le chemin du cœur

Dans la Règle de saint Benoît, l'hospitalité est importante : « *Chaque hôte sera accueilli comme le Christ.* » Vous pouvez prendre un temps dans l'église, ouverte dans la journée, ou vivre une journée ou un temps

plus long, seul, en couple ou en groupe. La communauté vous accueille volontiers pour prendre un temps de ressourcement dans le silence et la prière, à l'écoute de la parole de Dieu, pour découvrir « le chemin du cœur » et la joie d'être à Dieu.

Nous accueillons les jeunes pour découvrir la vie monastique, discerner un appel du Seigneur, pour un temps de révisions d'examens, ou tout simplement pour se poser.

Un samedi par mois, sont proposées une journée de prière contemplative et une *lectio divina* (lecture priante de la Bible en groupe).

Cet été, du 2 au 6 août, une retraite de prière contemplative est proposée selon les exercices du P. Franz Jalics*. Au cours de ces journées, nous vivrons des temps de marche méditative personnelle (perception) dans la campagne et des temps de méditation en silence avec le Nom de Jésus. Par la perception, nous apprendrons à rester dans le moment présent en contemplant la nature, car c'est dans le présent que Dieu est.

Nous vous souhaitons un bon repos pendant l'été !

Les sœurs de Prailles

* *Livre Ouverture à la contemplation, de Franz Jalics, 2002, Éditions Desclée de Brouwer, collection Christus.*



L'entrée du monastère.

Chacun peut venir se joindre aux temps de prière de la communauté.

La messe est dite chaque jour :

en semaine à 8h45

et le dimanche à 9h30.

Les horaires des autres offices sont indiqués sur le site de la communauté : www.benedictines-prailles.fr

Pour découvrir la prière contemplative :

meditation-contemplative.com



Sur le chemin de contemplation des sœurs bénédictines.



Et Dieu se reposa

Pour les chrétiens, le repos du dimanche revêt une dimension spirituelle.

C'est un jour où l'on se libère du quotidien, pour se reposer et prier.

Bien qu'aujourd'hui nos sociétés oublient volontiers leurs origines religieuses, le shabbat* rythme la vie de nombreux juifs : le samedi, ils s'abstiennent de tout travail. Et nous autres tenons beaucoup au repos du dimanche, même si certains souhaitent que les magasins restent ouverts. Pour les chrétiens, le dimanche reste le jour du Seigneur, jour de la résurrection du Christ.

Que nous dit la Bible ? Dès les premières pages, est évoqué le repos du Seigneur. Plus loin, dans les livres de l'Exode (20,9-11) et du Deutéronome (5, 13-15), sont énoncés les Dix Commandements, avec au centre le respect du sabbat. Dans les évangiles, nous voyons Jésus qui transgresse le sabbat et se dit Maître du sabbat.

Ouvrons la Bible

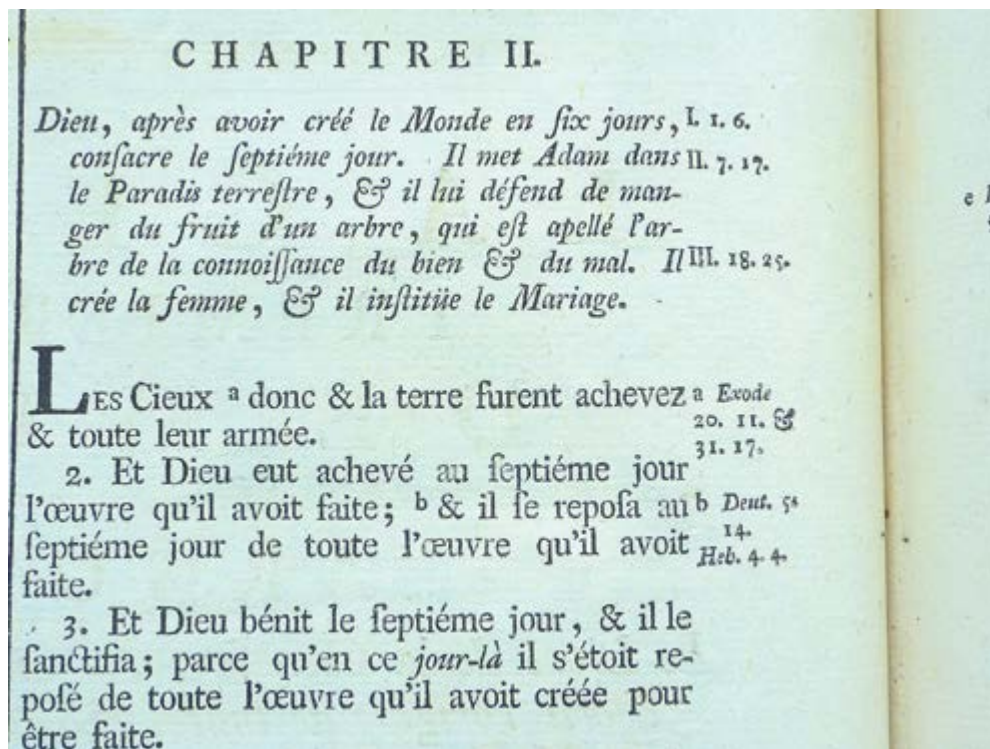
Lisons Genèse 2, 1 à 3

« Ainsi furent achevés le ciel et la terre. Le septième jour, Dieu avait achevé l'œuvre qu'il avait faite; le septième jour, il s'était reposé de toute l'œuvre qu'il avait faite. Dieu bénit le septième jour et en fit un jour sacré car ce jour-là il s'était reposé de toute l'œuvre de création qu'il avait faite. »

Retenons que le Dieu d'Israël est un Dieu Sauveur, qui l'a sauvé de l'esclavage et ne cessera de le sauver.

Ex 20, 2 « C'est moi le Seigneur, ton Dieu, qui t'ai fait sortir du pays d'Égypte, de la maison de servitude. »

Ex 20, 9-11 « Tu travailleras six jours... mais le septième jour, c'est le sabbat du Seigneur, ton Dieu. Tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, pas plus que ton serviteur, ta servante, tes bêtes ou l'émigré que tu as dans tes villes. Car en six jours, le Seigneur a fait le ciel et la terre... mais il s'est reposé le septième jour.



C'est pourquoi le Seigneur a béni le jour du sabbat et l'a consacré. »

En Dt il y a une variante. Le texte précise : « afin que ton serviteur et ta servante se reposent comme toi. Tu te souviendras qu'au pays d'Égypte tu étais esclave et que le Seigneur ton Dieu t'a fait sortir de là : c'est pourquoi il t'a ordonné de pratiquer le jour du sabbat. »

Revenons à Genèse et au repos du Seigneur.

On a tendance à penser que le Seigneur a terminé son œuvre au soir du sixième jour. Mais si on lit bien le texte, on comprend que le septième jour, Dieu poursuit son œuvre par son repos.

On remarque que par rapport aux six jours, il manque la phrase « Il y eut un soir; il y eut un matin ». Le 7^e jour ne serait donc pas terminé.

Pour les chrétiens,
le dimanche est le premier jour
de la semaine,
réservé au Seigneur.

Extrait de la bible du temple de Rouillé, récemment restaurée. Traduction révisée des pasteurs de Genève par Jean-Frédéric Ostervald (1663-1747), accompagnée de ses commentaires et réflexions. Édition de 1764. La bible dite d'Ostervald a été largement utilisée pendant 150 ans.

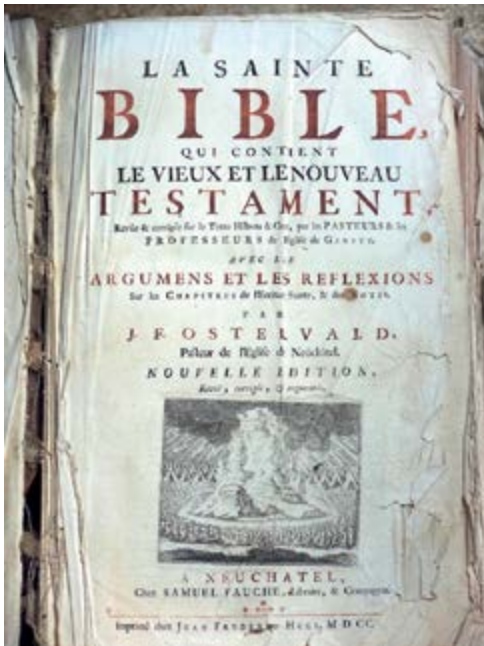
Dieu a fait le choix de s'arrêter et de déléguer à l'homme la poursuite de son œuvre, la plénitude du repos s'inscrivant dans les temps futurs.

Le commandement du sabbat

L'homme est invité à imiter le Dieu créateur en s'abstenant de tout travail le septième jour, tant lui-même que tous ceux qui sont sous sa dépendance car son Dieu est aussi libérateur.

Le sabbat est vu comme un signe de l'alliance entre Dieu et son peuple.

C'est un jour sacré qui doit être réservé au repos et à la prière.



Jésus et le sabbat

Les évangiles nous relatent des guérisons opérées par Jésus le jour du sabbat. À cette époque, les actes qui étaient défendus le jour du sabbat étaient très codifiés. Ainsi, guérir, sauf risque de mort imminente, était interdit. Or les guérisons opérées par Jésus pouvaient attendre. Pourquoi choisit-il le jour du sabbat ? Jésus se dit « maître du sabbat ». Il signifie par là qu'il a préséance sur l'observance du sabbat. Pour lui le temps presse. Il annonce l'imminence de la venue du royaume de Dieu et ses guérisons en sont le signe.

Le repos dominical, centré sur l'Eucharistie, doit permettre au chrétien de prendre de la distance.

Le dimanche, « jour du Seigneur »

Pour les chrétiens, c'est le dimanche, premier jour de la semaine, qui est réservé au Seigneur, en commémoration de la résurrection du Christ.

Le repos dominical, centré sur l'Eucharistie, doit permettre au chrétien de prendre de la distance avec toutes les contraintes des autres jours, d'être disponible pour Dieu et pour les autres.

Le Seigneur s'est arrêté... et nous ?

Regardons et interrogeons-nous sur l'évolution de notre monde.

Quelles relations ont les hommes d'aujourd'hui avec le travail ?

Ne s'agit-il pas d'un certain asservissement ? Pensons aux livreurs de repas, soi-disant indépendants, mais plus sûrement asservis à un système tel Uber. Pensons aux cadres rivés à leur messagerie, en grande fatigue, face à une concurrence effrénée. Quand s'arrêtent-ils ?

Comment les avancées scientifiques sont-elles perçues ?

Pour certains elles sont sans limites. Nous allons ainsi vers l'homme augmenté, le transhumanisme, l'immortalité, l'exploitation sans retenue de la nature...

Pour les défenseurs de ces idéologies, toute transcendance est à rejeter, l'homme est la mesure de toute chose et n'a pas à mettre de frein à ses capacités.

Ils se prennent pour des dieux qui prônent l'asservissement au travail, autrement dit tout le contraire de la sagesse biblique.

Roselyne Dumortier

* *Shabbat* : en hébreu signifie « cessation, abstention ». Traduit par sabbat.

**Votre avis
nous intéresse !**

Notre journal correspond-il à ce que vous attendez ?



N'hésitez pas à nous adresser vos remarques, suggestions, propositions de sujets, articles :

par courriel à l'adresse suivante :

parolesenmellois97@orange.fr

ou par courrier : Presbytère catholique : 12 rue Saint-Pierre, 79500 Melle. Tél. 05 49 27 00 96
Presbytère protestant : 10 rue Foucaudrie, 79500 Melle. Tél. 05 49 27 01 35



Repos actif au pays

Quand un scooter ouvre l'horizon d'un ado.

Ouf, je suis soulagé : cet été, pas de cours de rattrapage en vue, pas de voyage à l'étranger avec les parents, juste des vacances avec les copains. Il faut dire que j'avais le marché entre les mains : bien travailler ou voyager en famille et pas de scooter à 14 ans. Me voilà donc avec un vieux scooter, le permis AM tout juste en poche, prêt à me promener là où je veux, quand je veux et avec qui je veux.

J'irai d'abord à Celles et à Melle découvrir les musées de motos puis aux mines d'argent de Melle voir les nouvelles installations, frapper la monnaie et envoyer à mes potes – en guise de carte postale – celle que j'aurai frappée à mes initiales. Pour le reste, vogue la galère : avec les copains, outre discuter sans fin, on ira à l'aventure dans notre Mellois. C'est fou ce qu'il est possible de faire. Y'a pas de quoi s'ennuyer : suffit de consulter l'agenda de

l'office de tourisme du Pays mellois*, tout est noté !

Sûr, j'irai très souvent à la piscine et ferai peut-être un bout du chemin de Compostelle, qui traverse la contrée. Sans doute, j'irai également au Lambon, essayer les activités nautiques, la grimpe et le tir à l'arc et peut-être emprunterai-je, pour des périples insolites, la (presque) nouveauté : le train du Mellois.

Grand papi Raoul m'emmènera en voiture pêcher au Lambon et Papy Marco à l'étang de Javarzay. Avec Mamy Sylvie qui me transmet tout plein de bonnes recettes de cuisine, j'irai acheter des fromages à la laiterie de Fontenille et chez les petits producteurs et m'initierai à leur fabrication à la laiterie de Celles.

Je vais profiter des activités et séjours proposés un peu partout.

On refera aussi les classiques : Marais poitevin, Zoodyssée, musées de Bougon et Rom et autres pépites révélées par le Méli'pass** qui offre – entre autres – une réduction de prix sur l'entrée d'un panel de sites référencés.

Je devrais aussi pouvoir profiter – comme pendant les périodes scolaires et petites vacances – des activités et séjours proposés un peu partout par la communauté de communes Mellois en Poitou, mais aussi par exemple le Loup Garou de Lezay, les Grimpereaux de l'Hermitain basés à La Couarde ainsi que la Béta-Pi de Melle, qui organise cet été des camps en relation avec les sciences à La Chapelle-Pouilloux et avec la nature à Chizé.

Mais au fait, scooter ou pas, il est plus que temps que je m'y inscrive, *in extremis* !

Camille

* ot-paysmellois.org/agenda

** urls.fr/f3I8OR

La retraite et le repos

La polysémie du mot *retraite* est riche : se mettre à l'abri, être retiré ou tiré en arrière, sonner la retraite pour une armée, traire une seconde fois, retirer un paragraphe dans le cadre du droit, se rétracter... Tous ces termes, pour moi, sont teintés de tristesse, de rétrécissement, de contraction, expriment quelque chose de lié à la défaite et au renoncement à la vie. Comme si une partie de nous-mêmes était vaincu. La mort approche avec ce qu'elle a de plus irrémédiable, de plus inquiet, de plus négatif.

La mer se retire quand elle descend, la lumière s'efface dans l'obscurité, le soleil laisse place à la nuit, puis il renaît tandis que la mer remonte. Mouvement éternel de l'éloignement et du retour de la vie dans le temps qui nous amène à un tout autre sens que les précédents : celui de la retraite spirituelle. Se retirer dans un lieu où retrouver le calme, l'apaisement, un lieu où se reposer. Un lieu où se rapprocher de soi-même en retrouvant la nature, le silence et – peut-être, sans doute – le dialogue avec Dieu. Certes les centres de remise en forme du corps et de l'âme font florès aujourd'hui, certains plus commerciaux que

Non, la retraite n'est pas synonyme de fin.

d'autres, certains pouvant, à mon sens, entraîner plus de dégâts que de bien-être en profondeur... Mais oublions-les.

Comme un cadeau

Non, la retraite n'est pas synonyme de fin, de passivité, d'inutilité. Elle n'est pas non plus redoublement d'activité, d'agitation ou fuite en avant pour éviter d'affronter notre finitude. Elle est ce temps extraordinaire offert à chacun comme un cadeau quotidien, un temps qui se déploie parce que chaque jour il se donne : on a du temps. Un autre temps. Un temps pour regarder, comprendre, écouter, rencontrer autrement. Un temps pour lire, pour aimer, pour s'ouvrir. Oui, un temps pour ouvrir les bras et recevoir les surprises du monde, de son humanité, de sa vie. La retraite alors prend son sens plein ; elle devient reconnaissance, activités choisies, engagements assumés, découvertes remarquables, apprentissages inespérés. Elle devient grâce. Elle devient repos.

Agnès Dollfus Kressmann

Vacances non désirées

Tout bascule ! Le diagnostic est clair. Opération immédiate. Pas une minute à perdre. Il faut tout laisser. Pas de bagage, pas d'au revoir. On y va ! Ce type de départ en vacances médicales ne se prépare pas. Il s'impose avec force.

Commence alors un temps indéfini, imprévisible, de dépendance absolue. Nous ne décidons rien, nous nous abandonnons aux autres avec confiance. Il n'y a d'ailleurs pas le choix.

Commence une vacance, une absence, incertaine, incontournable. On prend soin de nous, on veille sur nous.

On ne nous quitte que quelques instants. Nous sommes embarqués dans une aventure étrange faite de sommeil imposé, de nuits mouvementées, de silence et d'attente.

Notre vacance non désirée devient lentement un immense repos que nous n'aurions jamais imaginé. Surprise de la vie, fragilité de notre existence, n'y a-t-il pas ici une expérience unique à ne pas manquer pour goûter, stupéfaits, le retour à l'ordinaire du quotidien ?

Armél de Sagazan,
un patient retrouvé



Sur la route des vacances, avec l'auteur mellois de BD Jérôme Cloup

La voiture reine des vacances populaires, la Deux-Chevaux, a fait l'objet d'une exposition de Jérôme Cloup au Café du boulevard à Melle.

Il fut un temps insouciant. Le litre d'essence était à un franc. On ne pensait pas que la circulation automobile polluant et on ne s'inquiétait pas de savoir ce qu'il y avait dans le poulet-mayonnaise du pique-nique dominical. En plein milieu des « Trente glorieuses », notre pays connaissait quasiment le plein-emploi, les ménages modestes pouvaient désormais « faire construire » et les congés payés venaient de passer à quatre semaines par an. Sur les routes de plus en plus empruntées des vacances, la Deux-Chevaux était la reine ! Cette voiture populaire, définie par son constructeur comme « quatre roues sous un parapluie », a inspiré Jérôme Cloup, qui nous a fait le plaisir récemment d'une chouette exposition au Café du boulevard.

« Il voit des Deux-Chevaux partout ! » C'est ce qu'on dit en voyant vos planches, où le célèbre véhicule économique se retrouve dans des situations insolites, par exemple perché sur une cheminée comme un nid de cigognes. Pourquoi le choix de cette voiture-là, plutôt que la DS ou l'Aronde, autres voitures emblématiques de l'après-guerre ? Lorsqu'on suit les aventures de « votre » famille Parasol et de son increvable Deuche, voit-on une évocation de votre enfance ?

Jérôme Cloup : Mes parents n'avaient pas de Deux-Chevaux mais ma sœur et moi avions pris l'habitude de nous pincer à chaque fois que nous croisions une Deux-Chevaux verte...

Vous trouvez donc la Deux-Chevaux plus intéressante, plus

esthétique que les autres voitures de l'époque ?

Non, pas plus esthétique. J'adore les 4 L ! Et dans ma BD *Help, ma 2 CV !* il y a plus de 80 voitures différentes. Mais la 2 CV est une voiture iconique.

Pour vous, elle est symbole de...

Vacances, France... C'était une voiture pratique et increvable. Elle est plaisante et facile à dessiner.

C'est vrai. Un symbole de liberté, aussi. L'évasion était permise vu son coût abordable. Nous croyons savoir que vous n'avez pas toujours été dessinateur...

Tout à fait. Fils de médecin, j'ai voulu devenir vétérinaire. Finalement, j'ai fait des études de pharmacie. Mais je n'ai pas

exercé. Pendant treize ans, j'ai créé des BD qui expliquaient les maladies aux enfants pour des associations, des institutions. C'est grâce à Jean Ragnotti, célèbre pilote de rallye des années 60 à 80, que j'ai appris à connaître les voitures anciennes. Il m'a inspiré les 4 tomes de *Gags sur bitume*. Ce n'est qu'à partir de 2024 que je me suis attelé à « ma » BD, *Help ma 2 CV ! Les aventures de la famille Parasol*, permise grâce au financement participatif... et le prêt d'une vraie 2 CV verte. Pour la première fois, j'ai pu en conduire une !

Quelle est votre conception des vacances, du repos ?

Être sûr de n'avoir rien à faire. Me trouver dans un endroit inconnu. Et dans la nature.

Propos recueillis
par Jocelyne Cathelineau



Une nouvelle autrice en Mellois !

L'intrigue du *Géant de papier* se passe à Melle... *Paroles en Pays mellois* a voulu en savoir plus en se procurant le dernier exemplaire au Matoulu et a donc rencontré Nathalie Morice.

Qui êtes-vous, Nathalie ?

Nathalie Morice : J'ai 51 ans. Je suis née à Saint-Yrieix-la-Perche en Haute-Vienne, deux jours après la Révolution des œillets. Mes parents sont arrivés du Portugal dans les années 70. Je suis mariée et maman de deux grandes filles. J'ai également la joie d'être la mamie d'un petit Diego. J'ai fait des études littéraires (Lettres françaises et lusophones et Communication), puis je me suis lancée dans une reconversion professionnelle à la quarantaine. Je travaille actuellement au lycée Desfontaines à Melle.

Si je comprends bien, c'est votre passion pour la lecture et la poésie qui vous a poussée à écrire et à publier ?

Oui ! Dans mes souvenirs, mes premières rencontres marquantes avec les livres remontent à mes années de collège. En dehors de ce que j'étudiais en classe, il y avait ce lieu magique à mes yeux : le CDI. Et surtout le Bibliobus qui passait dans mon quartier. Le monde était sans limites ! Ces évasions littéraires m'ont inspirée, remplie, fait grandir, fait rêver, et parfois consolée. J'ai commencé à écrire (de la poésie), encouragée par une professeure de français. L'écriture me faisait du bien, c'était un plaisir, un besoin, une thérapie dans certains moments de ma vie. Mais je ne pensais pas encore à partager mes écrits.

Ayant un peu plus de temps libre après le départ de mes filles, j'ai consacré plus de temps à ma passion. Écrire est pour moi un acte de résilience (des mots pour des maux).

Puis j'ai tenté ma chance en envoyant le manuscrit de mon premier roman à des maisons d'édition. La maison « Il est midi » m'a fait confiance, m'a donné ma chance.

J'aime les défis. Un jour quelqu'un m'avait dit (reproché) : « Vous êtes atypique, il faudrait créer un métier qui n'existe pas pour vous. » Je ne pouvais pas laisser passer cette occasion. Je me suis dit que peut-être mes histoires pourraient plaire. Et même qu'elles pourraient faire du bien, au-delà de la simple distraction...

Sans dévoiler la fin, bien sûr, plantez-nous le décor de ce premier roman...

L'histoire se passe à Melle, pendant la période des fêtes de Noël. Un secret de famille est à l'origine de l'intrigue écrite dans une veine *feel-good* teintée de fantastique. Un jeu de miroirs dévoile l'histoire de deux mères de famille unies, sans le savoir, par un lien mystérieux. L'une est bibliothécaire, l'autre libraire au Matoulu, à Melle.

Ana, Anne et leurs filles (les deux ont les yeux vairons) sont en quête de vérité, à la recherche d'un fantôme surgi du passé...

Une découverte qui ouvre le champ à une foule de questions... des rencontres et coïncidences troublantes au sein du petit bijou qu'est la ville de Melle... des chats énigmatiques... Pour notre part, nous ne regarderons plus le kiosque à musique de la place Bujault de la même façon ! Quel avenir espérez-vous pour votre livre ?

La publication de mon roman est pour moi l'occasion de faire des rencontres : après le club de lecture du lycée Germaine Tillion, au Bourget, j'ai dédié au Matoulu en avril (NDLR : C'était bien le moindre ! Voir le livre...). Les 16 et 17 mai, je serai au salon de Bassillac et Auberoche près de Péri-

L'histoire se passe à Melle, pendant la période des fêtes de Noël. Un secret de famille est à l'origine de l'intrigue.



gueux. Et je dois dédicacer chaque vendredi de juillet à l'office de tourisme de Melle. L'aventure ne fait que commencer et c'est pour moi une expérience très stimulante et très enrichissante. J'espère qu'avec la passion et le plaisir que j'ai eus à écrire ce roman, il trouvera ses lecteurs.

Je viens de terminer un second livre, *Un jour, il suffit d'un livre*, qui est actuellement soumis au comité de lecture d'une maison d'édition.

Pour moi, écrire revient à tisser du lien en (se) faisant plaisir. C'est surtout cela qui m'anime.

Nous ajoutons que la jolie aquarelle de la couverture est l'œuvre de votre fille Héloïse ! Et qu'elle ne doit rien à l'IA qui modélise et uniformise les représentations du monde... Merci, Nathalie, pour cet échange.

Le Géant de papier, de Nathalie Morice, aux éditions Il est Midi.

Vacances et familles

Paroles en Pays mellois a
rencontré quatre bénévoles de
Vacances et Familles : Mimie,
Éliane, Bertrand et Marie-Jo. Cette
association aide les familles qui
n'en ont pas l'habitude ou pas les
moyens à « oser » partir.

Racontez-nous les débuts de l'association...

Elle a vu le jour au niveau national en 1962 et dans les Deux-Sèvres en 1972. Il s'agit d'une association dont les bénévoles sont impliqués du « recrutement » des vacanciers à la fin de leur séjour, et bien sûr présents pendant les séjours auprès des familles accueillies qui, en général, n'ont pas de voiture. Nous nous occupons de trouver des familles que nous envoyons dans d'autres départements. Et nous recevons des familles (urbaines, généralement) qui ne sont pas deux-sévriennes. Au départ, elles étaient majoritairement hébergées dans des maisons à la campagne et, plus exceptionnellement, en caravane, et les séjours duraient trois semaines, voire un mois.

Et maintenant ?

Les séjours ont diminué en longueur : ils n'excèdent pas 15 jours. Les hébergements ont changé : plus de maisons mais des mobile homes dans les campings comme ceux de Verruyes, Magné... ou au village vacances du Lambon, tous lieux où les familles bénéficient d'un certain confort, d'animations, de la possibilité de se baigner. Pour autant, pendant chaque séjour, les bénévoles proposent deux sorties par semaine, facultatives.

On vous croise sur la place Denfert-Rochereau à Saint-Maixent, lors du passage des camions de la « Halte du C », vous tenez des stands dans les diverses manifestations... vous avez donc abandonné le principe des permanences en un lieu fixe ?



Au Village-Vacances du Lambon.

Oui, car nous préférons aller à la rencontre des publics susceptibles de bénéficier des vacances là où ils se trouvent. Nous faisons de l'information aux salariés de l'Association Intermédiaire du Saint-Maixentais, dans leurs locaux de Vausseroux ; aux serres de Cerzeau (entreprise d'insertion), dans les centres socioculturels de Melle, de Niort, des Forges près de Vasles, aux Restos du Cœur... et nous suivons le camion de l'épicerie sociale lorsqu'il va à Melle, Chef-Boutonne, Sauzé-Vaussais... Nous avons compté 120 contacts depuis le début de cette année, assurés par une dizaine de bénévoles.

Quel investissement !

Il est « payant » ?

Y a-t-il des gens qui sont contre l'idée de partir de chez eux ?

Oui, et ils avancent diverses raisons : ils ont des animaux, ils n'ont pas les moyens (en fait, la part à leur charge est fonction de leur quotient familial et ne devrait pas être un frein), ils ont peur de la nouveauté, ils ne veulent pas aller loin, ils craignent d'être isolés ou au contraire de se voir

imposer des voisins avec lesquels ils ne se plairaient pas.

Nous remarquons que les familles d'origine étrangère partent plus volontiers. Et que les familles qui ont effectué un premier séjour demandent à partir de nouveau, car elles se sentent sécurisées par la présence des bénévoles.

Nous avons de très bons retours sur les séjours, tant des familles du coin que nous envoyons dans un autre département, que des familles que nous accompagnons ici.

On peut partir avec Vacances et Familles autant de fois qu'on le veut ?

En principe, non, le nombre de séjours est limité à trois. Notre principe n'est pas de créer une habitude, mais de bien accompagner les familles dans leur découverte d'un nouvel environnement pour qu'elles puissent devenir indépendantes et envisager de partir en vacances par elles-mêmes.

Jocelyne Cathelineau

Le Secours Catholique - Caritas France fête ses 80 ans

Plusieurs groupes conviviaux existent dans le Mellois.

Le Secours Catholique, qui œuvre pour les personnes les plus fragilisées par la vie, porte une attention particulière aux moments de convivialité. À l'occasion de ses 80 ans d'existence, nous avons donc eu la joie de nous retrouver le 30 mai à Sauzé pour un après-midi festif autour d'un repas partagé et d'animations, rassemblés autour de valeurs communes de solidarité, fraternité et engagement. Bénévoles, personnes accompagnées, partenaires et simples sympathisants ont contribué à faire vivre et porter haut le message de l'association. Ce temps fort a permis rencontres et échanges et a été l'occasion de valoriser

des initiatives locales autour de l'alimentation, avec la présence de partenaires engagés pour un « bien manger pour tous » en lien avec les Civam, le CCAS de Melle, le CIF-SP et l'épicerie sociale Le Relais.

Fondé en 1946 par Mgr Jean Rodhain, le Secours Catholique s'appuie sur un siège national et 72 délégations, celle du Poitou couvrant Deux-Sèvres et Vienne. Une équipe de salariés accompagnent les bénévoles des équipes locales, qui mènent des actions multiples.

Les activités en Mellois

- D'abord **l'accueil, l'écoute** et l'accompagnement des personnes, cœur historique de l'association.

Des groupes conviviaux à Celles, Melle, Sauzé et Chef-Boutonne font se retrouver, autour d'activités simples, souvent manuelles, dans un esprit de partage et de convivialité.

- Trois **boutiques solidaires**, à Celles, Melle, Chef-Boutonne, proposent à tout un chacun des vêtements de seconde main à petit prix.

- À Sauzé, un **jardin solidaire** et partagé permet à plusieurs familles de cultiver leur parcelle, favorisant autonomie alimentaire et échanges.

- Enfin, le **service de transport « Roulons solidaire »** répond aux personnes sans solution de déplacement pour se rendre à des rendez-vous essentiels, notamment médicaux.

Autant d'actions concrètes qui traduisent un engagement quotidien au service des autres.

*N'hésitez pas à nous rejoindre pour participer, de manière ponctuelle ou plus régulière, à l'une ou l'autre de ces activités. Ensemble, nous continuerons à faire vivre cet esprit de solidarité et d'ouverture qui nous anime depuis 80 ans.

* Celles 07 77 20 23 06 ;
 Chef-Boutonne 06 70 56 11 98 ;
 Melle 06 77 23 88 60 ; Sauzé 07 88 45 52 ;
 Roulons Solidaire 07 57 41 63 56

Se retrouver, autour d'activités simples, souvent manuelles, dans un esprit de partage et de convivialité.



Audition de la chorale "A travers Champs" lors de la Grande Tablee.

Fé la mariénàie

Fais la méridienne

Étendus su la taere brulàie,
Lés oumes dormant sou lés oumeas,
Ol ét l'eùre de la mariénàie,
O fàut que tu fasses queme zeùs mun ga.

REFRUN

*Alun mun tout petiot, fé la mariénàie,
Tu toucheras les beus quant tu seras pu grand ;
Mé en atendant, decuntre la cheminàie,
Dor ben mun tout petiot, fe pa tun mechant.*

Qu'ét o que tu racuntes mun bounoume,
Tu veùs t'en alàe den lés chanps ?
T'és core trop petit pr faere toun oume,
Fàut que tu restes avec ta moman.

I cré que voela tun père qu'arrive,
O faut li faere in bun mijhot,
Al ét dure, tu sés la métive,
Mé le travaille pr toe, mun Piarot.

Étendus sur la terre brûlée,
Les hommes dorment sous les ormeaux,
C'est l'heure de la méridienne,
Il faut que tu fasses comme eux mon gars.

REFRAIN

*Allons mon tout-petit, fais la méridienne,
Tu conduiras les bœufs quand tu seras plus grand ;
Mais en attendant, près de la cheminée,
Dors bien mon tout-petit, ne pleure pas.*

Qu'est-ce que tu racontes mon bonhomme,
Tu veux t'en aller dans les champs ?
Tu es encore trop petit pour faire ton homme,
Faut que tu restes avec ta maman.

Je crois que voilà ton père qui arrive,
Il faut lui faire un bon mijet,
Elle est dure tu sais la moisson,
Mais il travaille pour toi, mon Pierrot.

Extrait de la Berceuse d'Yves Rabault, *Histoueres et Chantuseries*,
Niort, éd. du Terroir, 1982



La sieste est un moment de repos qui s'effectue après le repas de midi. Encore appelée méridienne (qui signifie « du milieu du jour ») dans les campagnes, elle était pratiquée surtout à l'époque des moissons, au moment le plus chaud de la journée, avant de reprendre le travail.

Aujourd'hui les bienfaits de la sieste sont reconnus : elle améliore la santé tant physique que mentale, réduit le stress et l'anxiété. Elle ne doit pas être trop longue : 30 minutes au maximum.



La recette d'Isabelle

Les vacances riment souvent avec repos, mais pas seulement. C'est aussi le moment des repas en famille ou avec les copains. Et comme c'est la saison où notre jardin regorge de légumes et de fruits de toutes sortes, nous pouvons faire des mélanges, soit en brochettes, soit en salades. Pour ma part, j'aime assez marier le sucré et le salé avec du poisson ou de la viande. Voici la brochette que je préfère : magret de canard, légumes et fruits.

Pour 4 personnes, il faut :

2 magrets de canard, une courgette, une aubergine, des tomates cerises, deux poires

Pour la marinade :

- 10 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée de miel d'acacia
- 1 cuillerée à soupe de paprika
- Un peu de thym et de romarin
- Du sel, du poivre

Préparer la marinade dans un bol. Éplucher et découper en cubes les légumes et les poires. Couper les magrets de canard dans le sens de la longueur et en faire des cubes. Enfiler sur les piques à brochettes en alternant magret, légumes et poires. Mettre les brochettes dans un grand plat creux, verser la marinade, laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. Faire cuire à la plancha ou au barbecue une dizaine de minutes.

Paroles en Pays mellois

12 rue Saint-Pierre - 79500 Melle
Tél. 05 49 27 00 96
DIRECTEURS DE LA PUBLICATION :
Arnel de Sagazan et Nicolas Geoffroy
COMITÉ DE RÉDACTION : Roselyne Dumortier,
Jocelyne Cathelineau, Alain Savariaux,
Isabelle Pizon, Anne Brun, Agnès de Longes.

CONCEPTION/RÉALISATION, ÉDITION DÉLÉGUÉE :
Bayard Service
www.bayard-service.com
23 rue de la Performance Europarc
BV4 - 59 650 Villeneuve-d'Ascq
RÉGIE PUBLICITAIRE :
Bayard Service - Tél. 03 20 13 36 60

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Romain Pénisson
MISE EN PAGE : Nelly Denos
RESPONSABLE DE FABRICATION : Mélanie Letourneau
IMPRIMERIE MORDACQ - ZI du Petit Neufpré
rue de Constantinople - 62120 Aire-sur-la-Lys
ISSN : 2260-6289. Dépôt légal à parution.
NUMÉRO DE SUPPORT : 07902

