

11

PAGE VERTE :  
MOINS DE COUCHES CULOTTES

12

LUMIÈRE SUR :  
LES PLANTES MÉDICINALES



# DIRECT A G G L O

REGARD SUR L'ACTU EN GARD RHODANIEN

Avril 2021

# 55

[gardrhodanien.fr](http://gardrhodanien.fr)



3

DOSSIER

DU MOIS

## À L'HEURE D'UN NOUVEL HORIZON PROJET DE TERRITOIRE



7

L'AGENDA  
DU MOIS

DANS LES

YEUX DE ...

# Regard EN GARD RHODANIEN PAR AURORE JORDA

**O**riginaire de SABRAN, ou son père fût maire, Aurore a réalisé sa scolarité à Bagnols/Cèze jusqu'au BTS Chimie en alternance, puis à Lyon pour une licence pro. À 34 ans, elle travaille aujourd'hui sur le site de Marcoule.

Depuis 2012, Aurore est membre de la Jeune Chambre Economique (JCE) de Bagnols qu'elle préside durant toute l'année 2021. En effet, dans les JCE, les postes sont « tournants » pour que chaque membre puisse élargir au maximum ses compétences et découvrir tous les aspects de la vie de l'association. Les JCE sont des associations qui mènent depuis plus de 50 ans des actions en lien avec les thèmes de l'emploi, l'aménagement du territoire, le développement économique et la préservation de la planète. Les JCE sont issues d'une association internationale, non-partisane et apolitique, qui compte 200.000 membres répartis en 5.000 structures dans plus de 100 pays.

« Tout un chacun peut y adhérer, quelle que soit sa situation professionnelle, la seule condition est d'avoir entre 18 et 40 ans. Cela permet, par la gestion de projets, de développer de nombreuses compétences utiles dans le cadre professionnel telles que la prise de parole en public, la gestion budgétaire, les relations avec les élus et les partenaires, le travail en commun... Cela permet également de rencontrer des gens de tous horizons pour se constituer un réseau amical et professionnel fort. »

Épicurienne, amatrice de judo, de vélo et de course à pied, Aurore déborde d'énergie et de projets !



## LE RESTAURANT « Ô PAS SAGE » À BAGNOLS

« J'aime beaucoup ce restaurant tenu par Margot et Baptiste, avec leur cuisinier Robin. Ils sont très dynamiques et toujours très agréables et accueillants. Ils ont mis en place de la vente à emporter depuis la crise sanitaire et c'est vraiment très bon ! »



### INFOS PRATIQUES

Facebook : @jce.bagnols  
Site web : jcebagnols.fr

“ S'investir pour et dans mon territoire fait partie de mon ADN, un peu comme un héritage familial ! ”



## LE HAMEAU DE COLOMBIER À SABRAN

« C'est le hameau dont je suis originaire et avec lequel j'ai gardé un très fort attachement. La place du village, le château de BOUSSARGUES, les randonnées... tout y est très beau et préservé. »



## L'ENTREPRISE « ARTE PIERRE » À TRESQUES

« C'est un ami, Thomas, avec qui j'étais au lycée, qui dirige cette entreprise spécialisée dans les métiers de la pierre. Ils font un travail remarquable, notamment en restauration de patrimoine, un sujet qui me tient à cœur ! »

Mensuel Direct Agglo • Agglomération du Gard rhodanien  
1717 route d'Avignon • 30200 Bagnols-sur-Cèze • 04 66 79 01 02 •  
communication@gardrhodanien.fr

Dépot Légal : à parution • **DIRECTION** : Directeur de la publication : Jean Christian REY • Rédacteur en chef : Frédéric Martin • Rédacteurs adjoints : Marie Béal, Jérôme Buiguès, Maëva Vincent, Laura Zmitec •

**RÉDACTION** : Thierry PERRIER • Agence INSIGHTCOM - insightcom.fr •  
Contributeurs rédactions : Traducteur Occitan : M. VATON

Association Ben Léu • **RÉALISATION** : service communication de l'Agglomération du Gard rhodanien •  
**CONCEPTION GRAPHIQUE** : Marie BEAL, Service communication de l'Agglomération du Gard rhodanien  
**MAQUETTISTE** : Alexandre BRUNO • www.atelierukiyo.com  
**IMPRESSION** : Riccobono - Le Muy • www.riccobono.fr  
Tirage : 40 000 exemplaires • Numéro ISSN : 2431-4293  
Papier : • 115 g • 100% recyclé

**DISTRIBUTION** : SOCOM • Prochaine parution : le 24 Mars 2021 •  
Également disponible sur gardrhodanien.fr

**Crédits photo** : A. Jorda, Mairie Sabran, Ô Passage, M. Desray, N Thieblemont, J. Buiguès, A. Heitzmann, O. Bocquet, E. Termini.



MIXTE  
Papier issu de  
sources responsables  
FSC® C131468

# A

près les diverses et nombreuses implications citoyennes dans le Projet de Territoire, nous devons passer maintenant aux concrétisations précises, dont les premières se déclinent déjà au travers du budget 2021 en cours d'élaboration.

Pour autant cette large consultation populaire doit se poursuivre, c'est l'intention du Conseil de Développement (CODEV).

Le CODEV a pour mission de suivre et d'évaluer nos politiques publiques, mais également celles absentes afin de faire des propositions d'évolutions. Notre projet est en cours, il vit, il est donc naturel de pouvoir y apporter en temps réel les adaptations nécessaires.

Ces ambitions ont été rendues possibles grâce au travail citoyen ainsi qu'au travail de vos élus dans chaque commune. Ce sont eux qui portent ces évolutions, qui les ont voulues, acceptées et délibérées. Que chacun soit ici remercié.

Notre Agglomération, son Conseil de Développement, ses plateformes d'échanges ou ses laboratoires d'idées désirent être toujours au plus près de la réalité afin que chaque action se transforme, se structure, s'étoffe au fil du temps, des opportunités, des moyens humains et financiers.

Un territoire en perpétuel mouvement, tourné vers l'innovation et dans l'inclusion environnementale, économique et sociale, voilà notre projet, le contrat que nous proposons à l'avenir de ce territoire et à chacune et chacun.



**Jean Christian REY**

**Président de l'Agglomération du Gard rhodanien**

DOSSIER

DU MOIS

:D<ESSINONS  
NOTRE HORIZON

3

## PROJET DE TERRITOIRE : DE LA VISION A L'ACTION

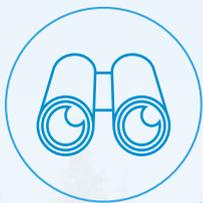
LE PROJET DE TERRITOIRE A ÉTÉ L'OCCASION DE LANCER UNE LARGE CONSULTATION À L'ÉCHELLE DE L'AGGLOMÉRATION. CHACUN A PU S'EXPRIMER ET DONNER SON AVIS SUR LE TERRITOIRE ET SON DEVENIR. UNE APPLICATION CONCRÈTE DE « DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE » DONT ON PARLETANT.

Avec le retour de plus de 2000 questionnaires remplis et complétés par des ateliers thématiques (tourisme, environnement, commerçants, artisans, santé, lycéens...), on peut dire que la première consultation citoyenne du Gard Rhodanien a suscité un vif intérêt !

Les idées et propositions faites ont été « triées » et traitées par les services et le cabinet conseil qui accompagne l'Agglomération. Certaines ne sont pas de la compétence de l'Agglomération à l'heure actuelle, d'autres sont déjà en cours de réalisation ou à l'état de projet, mais toutes ont été prises en compte.

Dans les pages qui suivent, nous revenons sur les grands thèmes et « chantiers » prioritaires du projet de notre territoire, un projet qui se veut vivant et en continuelle évolution.





Les projets ont été passés à la « moulinette de la faisabilité » et ont été classés en 4 catégories :

actions nouvelles, actions existantes à renforcer, actions nouvelles qui demanderaient un élargissement des compétences de l'Agglomération, et actions déjà en cours de réalisations.

Un classement en 5 grandes familles constitue les 5 axes prioritaires du **Projet de Territoire** :

- l'environnement et l'écologie,
- la qualité de vie et de services,
- les mobilités et déplacements,
- l'économie et l'emploi,
- la gouvernance et la citoyenneté.



LES AXES DE TRAVAIL DU PROJET DE TERRITOIRE CONSTITUENT LES FONDATIONS DU FONCTIONNEMENT À VENIR DE NOTRE AGGLO.

Rien n'est figé, et toutes les actions et projets seront appelés à évoluer en fonction de divers échanges et consultations entre les élus, les acteurs et les habitants du territoire. Plusieurs outils comme le Conseil de Développement associeront les citoyens à faire vivre la consultation pour la mise en œuvre de solutions et de réponses aux attentes de chacun afin d'adapter les projets aux besoins et aux capacités financières.

4

## LES 5 AXES PRIORITAIRES DU PROJET DE TERRITOIRE

### #01 ENVIRONNEMENT ET ÉCOLOGIE



« Nature et la ruralité » sont les premiers sujets d'attachement de l'enquête citoyenne.

Un tiers se déclare prêt à quitter le territoire en cas de dégradation de l'environnement et du cadre de vie ! 70% considèrent que « mieux se nourrir », c'est d'abord privilégier les produits locaux et de qualité. **Un sur trois considère que le capital naturel du territoire**

constitue la ressource et l'emploi de demain (énergies renouvelables, agriculture durable, tourisme...).

**Ressortent également 2 sujets majeurs** : la gestion de l'eau comme une priorité essentielle, et la recherche sur l'agro-écologie et l'évolution de pratiques alimentaires vues comme des leviers de développement et d'amélioration du cadre de vie.



**PAROLE D'HABITANT :**

"Ici, les changements climatiques sont déjà visibles avec des aléas importants"

#### 4 CHANTIERS PRIORITAIRES :

- Protéger l'eau, la faune et la flore en limitant les pollutions et les prélèvements abusifs.
- Réduire l'empreinte carbone et la facture énergétique du territoire.
- Limiter la production de déchets et valoriser ceux produits sur le territoire.
- Accompagner l'agriculture dans les nouvelles contraintes climatiques et environnementales.

# DESSEINONS NOTRE HORIZON

#02

## QUALITE DE VIE ET DE SERVICES



### PAROLE D'HABITANT :

"J'ai beaucoup de mal à trouver un médecin traitant suite au départ à la retraite du mien"

**Pour 46% des répondants, le maintien à domicile des personnes âgées doit être une des priorités en matière de politique de logement sur le territoire.**

La santé est également au cœur des préoccupations pour 62% qui

déclarent avoir des difficultés pour trouver un médecin généraliste. 42% souhaitent que l'on développe la pratique du sport libre et gratuit, de plein air de préférence. **La question de proposer des refuges pour les plus fragiles revient souvent.**

### 6 CHANTIERS PRIORITAIRES :

- Soutenir la vitalité des communes rurales.
- Recréer des centralités attractives et dynamiques au service des habitants du territoire et des touristes.
- Offrir à tous les enfants et aux jeunes les moyens de s'épanouir et de bien grandir ici.
- Accompagner et faciliter le vieillissement de la population et des personnes en situation de handicap.
- Garantir à tous un accès à des soins médicaux de qualité, devenir un « territoire de santé ».
- Accueillir et protéger les plus fragiles.

#03

## MOBILITES ET DEPLACEMENTS

**1 répondant sur 2 souhaite que l'on facilite la pratique du vélo, et que l'on développe l'offre de transport en commun** sur le territoire afin de

devenir un territoire où l'on se déplace facilement. C'est aussi un moyen de garantir à tous les habitants un accès facilité aux soins et services.



### PAROLE D'HABITANT :

"Nous, lycéens, voulons rejoindre Avignon en train !"

### 3 CHANTIERS PRIORITAIRES :

- Réduire l'empreinte carbone et la facture énergétique liées aux déplacements sur le territoire.
- Faciliter les connexions et les déplacements entre villes et villages.
- Faciliter les déplacements et la mobilité vers l'extérieur.



6

## #04 ÉCONOMIE ET EMPLOI

**Selon 43% des répondants, mieux accompagner les jeunes vers l'emploi en développant l'offre de formation est une priorité.** De manière générale, la volonté est d'être en mesure

pour un jeune de rester vivre ici s'il le souhaite. Que le territoire soit un laboratoire d'idées où l'innovation est permanente, et qu'il soit plus facilitateur pour l'accueil des entreprises.



### 5 CHANTIERS PRIORITAIRES :

- Développer l'offre de formation, en cohérence avec les besoins du territoire.
- Accompagner les porteurs de projets et la création d'entreprises et d'emploi.
- Soutenir l'expérimentation et l'innovation des entreprises du territoire.
- Soutenir la structuration de filières agro-alimentaires locales rémunératrices et créatrices d'emplois.
- Développer un tourisme durable.

### PAROLE D'HABITANT :

*"Nous n'avons pas une culture du tous ensemble sur le territoire. Il faut des idées innovantes et décloisonner"*



## #05 GOUVERNANCE ET CITOYENNETÉ

**1 répondant sur 3 attend que l'on imagine des solutions nouvelles pour faciliter la participation citoyenne.**

1 sur 3 pense également qu'il faut écouter davantage les jeunes et leur donner les moyens d'être plus utiles aux autres et à la collectivité.

### 3 CHANTIERS PRIORITAIRES :

- Structurer, animer une gouvernance politique et citoyenne qui stimule les complémentarités et le « faire ensemble ».
- Encourager et faciliter l'engagement citoyen, donner les moyens d'agir en termes d'instances et de budget.
- Animer et mobiliser autour de la mise en œuvre du projet de territoire, en associant toutes les parties prenantes : entreprises, associations, acteurs et partenaires.



### PAROLE D'HABITANT :

*"Et si le territoire donnait du pouvoir à chacun "*



AVEC L'ÉVOLUTION DE LA CRISE SANITAIRE, CERTAINS ÉVÈNEMENTS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉS OU REPORTÉS.

POUR CELA CONSULTEZ L'AGENDA DU SITE DE L'AGGLO.



**LE 02.04.2021**

**Le médecin malgré lui...  
affreux, sales et méchants**

20H30 - SALLE MULTICULTURELLE,  
BAGNOLS-SUR-CÈZE

Compagnie Les Têtes de Bois – D'après « Le médecin malgré lui » de Molière. Mise en scène : Mehdi Benabdelouhab. Tarifs : 13 € et 10 € tarif réduit (demandeurs d'emploi, enfants de – de 15 ans, lycéens et étudiants)

INFOS : SERVICE ACTIONS CULTURELLES  
04 66 50 50 54



**DU 06.04.2021 AU 17.04.2021**

**Exposition "De l'Ardèche à la méditerranée"**

10H - 12H / 14H - 18H - CENTRE D'ART  
RHODANIE SAINT-MAUT, BAGNOLS-SUR-CÈZE

Exposition de peinture en hommage au peintre Jean Savajol (1930 - 2018). Organisé par "Les amis des musées Bagnols-sur-Cèze"

INFOS : SERVICE ACTIONS CULTURELLES  
04 66 50 50 54



**LE 18.04.2021**

**Portes ouvertes de Pâques**

10H-18H - LES MAISONS BLEUES,  
SAINT-ALEXANDRE

Installation vidéo et en papier: "Nature fragile" avec Isabelle Bringer, l'artiste invitée, au côté d'Elsa Huet et Jean-Noël Criton.

INFOS : 06 64 12 56 70  
LESMONDESENPAPIERS.FR



**LE 04.04.2021**

**Atelier galerie - la mezzanine  
Portes ouvertes**

10H-18H - LES MAISONS BLEUES,  
SAINT-ALEXANDRE

Isabelle BRINGER installations en papier sur le thème "Nature fragile" exposition programmée par Jean-Noël CRITON dans l'atelier-galerie La mezzanine.

INFOS : 06 64 12 56 70  
LESMONDESENPAPIERS.FR



**LE 10.04.2021**

**Astor Piazzolla - Quintette de l'orchestre  
national de Montpellier occitanie**

20H30 - SALLE MULTICULTURELLE,  
BAGNOLS-SUR-CÈZE

Tarifs : 13 € et 10 € tarif réduit (demandeurs d'emploi, enfants de – de 15 ans, lycéens et étudiants)  
INFOS : SERVICE ACTIONS CULTURELLES  
04 66 50 50 54

**LE 11/04/2021**

**Pontaflores**

10H-18H - PONT SAINT ESPRIT

Organisé par le Comité de Jumelage  
INFOS : 06 34 01 06 27 / 06 32 68 20 22  
(+ D'INFOS VOIR PAGE 10)

# La MLJ au cœur du plan

Contact : 04 66 89 09 34

# #1jeunesolution

16 -25 ans

## Accompagner les jeunes à entrer dans la vie professionnelle

Aide exceptionnelle pour le recrutement d'un alternant  
5 000€ - de 18 ans | 8 000€ + de 18 ans

Jusqu'à 4 000€ de compensation de charges

Aide attribuée pour tout jeune de -26 ans recruté  
(contrat de plus de 3 mois)

### Contrat Initiatives Emploi (CIE)

Facilite l'accès à l'emploi des jeunes de -26 ans grâce à une aide financière pour l'employeur du secteur marchand : grandes entreprises, PME, TPE



### Parcours Emploi Compétence (PEC)

Permet un Emploi-formation-accompagnement dans le secteur non marchand : association, collectivités, fonction publique



### Emplois Francs+

Aides dédiées pour le recrutement d'un jeune de - de 26 ans résident en Quartier Politique de la Ville (QPV)



## Orienter et former les jeunes

### Parcours Contractualisé d'Accompagnement vers l'Emploi et l'Autonomie (PACEA)

Accompagnement des jeunes par les Missions Locales



### Garantie Jeunes

12 à 18 mois d'accompagnement collectif et individualisé assortis d'une allocation



### Missions de Service Civique

Mission d'intérêt général d'une durée de 6 à 12 mois dans des pays à l'étranger, avec une indemnisation mensuelle prise en charge par l'État



### Accompagnement adapté aux jeunes de 16 à 18 ans

Des phases de remobilisation et de formation, dont la «promo de 16-18 ans»



Nouvelles formations qualifiantes ou pré-qualifiantes proposées aux jeunes sans qualification



« Ensemble et sur mesure »

5, rue des Jardins du Souvenir 30200 Bagnols-sur-Cèze |

04 66 89 09 34 |

//mljbagnolssurceze.fr/ |

contact@mlj-gardrhodanien.com |





# ffice des entreprises

Un accueil unique au service de tous les professionnels

ENTREPRISES

PORTEURS DE PROJET

CRÉATION

FINANCEMENT

FONCIER

Nouveau  
à Bagnols-sur-Cèze

accueil

réseau

animation

accompagnement

SALLES DE RÉUNION

WIFI

IMPRIMANTE

ALARME

PARKING

ESPACE DETENTE

24h/24h

bureaux  
**PÉPINIÈRE**  
10€<sup>HT</sup>/m<sup>2</sup>/mois

espace de travail

**COWORKING**

150€<sup>HT</sup>/mois

12€<sup>HT</sup>/journée

GRATUIT  
jusqu'au  
31/08/21

[officedesentreprises.fr](http://officedesentreprises.fr)



ZA de l'Euze  
169 Rue Fernand Jarrié  
30200 Bagnols-sur-Cèze

04 66 79 38 00

[contact.eco@gardrhodanien.fr](mailto:contact.eco@gardrhodanien.fr)

# Les Pontaflores

## Grand marché aux fleurs

Organisé par le  
**Comité de Jumelage**

Dimanche 11 Avril 2021  
Pont-Saint-Esprit

Toute la journée sur  
les Allées Frédéric Mistral

Renseignements :

Tél. 06 34 01 06 27 - 06 32 68 20 22

[comitejumelage.pse@gmail.com](mailto:comitejumelage.pse@gmail.com)

Garage  
Mercier  
Sylvain

Vente véhicules  
Neuf & Occasion  
SAV



Garage  
Mercier  
Sylvain

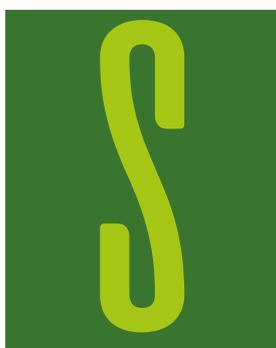
Vente véhicules  
Neuf & Occasion  
SAV





## PAS DE COUCHES CULOTTES À JETER, MOINS DE DÉCHETS !

AVEC L'ARRIVÉE DE LA REDEVANCE INCITATIVE, RÉDUIRE SON VOLUME DE DÉCHETS MÉNAGERS EST D'AUTANT PLUS INTÉRESSANT. DE SA NAISSANCE JUSQU'AU MOMENT OÙ IL MAÎTRISERA PARFAITEMENT LES TOILETTES, VERS 3 ANS, VOTRE ENFANT CONSOMMERA PLUS DE 4.000 COUCHES !



### TOP AUX IDÉES REÇUES, LES COUCHES LAVABLES ONT BIEN CHANGÉ ET NE PRÉSENTENT QUE DES AVANTAGES !

Le bilan est sans appel : tester les couches lavables, c'est les adopter ! Pour 70 % des familles utilisatrices, le bilan est

positif sur tous les plans : santé, écologie, porte-monnaie... Et 100% les recommandent à leur entourage.

Dans l'ordre des bénéfices, les familles interrogées placent l'écologie en premier. Chaque seconde, 635 couches culottes jetables sont utilisées dans le monde !

En second, vient la santé de bébé : aucun produit chimique et moins de plastique, donc moins d'allergies, moins d'érythèmes fessiers et plus de confort pour le bébé !

L'argument financier arrive en troisième position. Les couches jetables représentent un budget moyen de 1250 € par enfant de 0 à 3 ans. Du côté des couches lavables, le coût d'achat et d'entretien (lavage, séchage...) est évalué à 600 € par enfant. Bien sûr, ce coût est à calculer uniquement pour le premier enfant car, après, vous n'avez plus à les acheter mais seulement à prévoir les frais d'entretien.

**Alors, prêts à tester ?**

« Depuis le début de l'année, un groupe Facebook réunit les parents qui utilisent les couches lavables dans le Gard Rhodanien. C'est un moyen facile d'accès pour les échanges de bonnes pratiques »

Depuis 3 ans, l'Agglo vous propose de tester gratuitement les couches lavables à travers 2 services :

- un atelier de découverte des couches lavables (sur rendez-vous • actuellement en visio ou téléphone pour raisons sanitaires),
- un prêt pendant un mois d'un lot de couches lavables (10 ou 20 changes).

**N'hésitez plus faites vous votre propre opinion !**



+ d'infos + prise de rdv :

AURÉLIE FERCOQ-GIRAUDIN  
Service Prévention et Gestion des Déchets

04 66 90 58 03

prevention.dechets@gardrhodanien.fr

# LES PLANTES MÉDICINALES EN GARD RHODANIEN

UNE PLANTE MÉDICINALE EST UNE PLANTE UTILISÉE POUR SES PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES. CELA SIGNIFIE QU'AU MOINS UNE DE SES PARTIES (FEUILLE, TIGE OU RACINE) PEUT ÊTRE EMPLOYÉE DANS LE BUT DE SE SOIGNER. ELLES SONT À LA BASE DE LA PHYTOTHÉRAPIE DEPUIS AU MOINS 7.000 ANS AVANT NOTRE ÈRE.

**28 % des plantes qui poussent sur notre planète sont répertoriées comme ayant un usage médicinal.**

La plante est rarement utilisée entière. Le plus souvent il s'agit d'une ou de plusieurs parties de la plante qui peuvent avoir chacune des utilisations différentes. Les plantes médicamenteuses peuvent avoir également des usages alimentaires ou condimentaires ou encore servir à la préparation de boissons.

La phytothérapie qui est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles, connaît encore aujourd'hui un large succès. Tout d'abord par l'extraction industrielle de substances naturelles pures, destinées le plus souvent à des indications thérapeutiques majeures comme la prise en charge de la douleur (morphine). Ensuite, sous la forme de médicaments familiaux simples ou plus complexes (tisane, macérât huileux, poudres, extraits, etc.), utilisées en prévention dans les pathologies mineures ou en thérapeutique d'appoint.

En Europe, les médicaments à base de plantes bénéficient d'une procédure simplifiée de mise sur le marché qui est un simple « enregistrement de l'usage traditionnel » et qui donne

au consommateur des garanties de qualité et d'innocuité. Il est néanmoins recommandé, compte-tenu des risques éventuels d'effets indésirables, d'interactions médicamenteuses voire de toxicité de certaines plantes, de toujours informer son médecin si l'on a recours régulièrement à la phytothérapie.

Les plantes médicinales les plus connues sont l'absinthe (troubles de la digestion), le café (psychostimulant), l'eucalyptus (toux), le lin (constipation), le tilleul (fièvre)...

Dans notre région, on trouve en abondance du thym, du romarin, de la sarriette, du laurier noble, de l'origan, de l'aubépine, du millepertuis, du genévrier commun et cade, du plantain, des cynorrhodons, de la ronce, de la mauve, du calendula des champs, de la calament, du sureau, de l'achillée millefeuille... qui y poussent de façon spontanée.

Quelques conseils pour les cueilleurs occasionnels : attention à bien connaître et reconnaître ce que vous cueillez, et pratiquez de manière raisonnée : respectez les plantes (pas de piétinement), cueillez uniquement ce dont vous avez besoin, laissez au minimum les 2/3 de la plante pour son renouvellement et pour les insectes, coupez proprement et bien sûr n'arrachez pas les pieds.

**Et n'hésitez pas à vous former si vous voulez aller plus loin !**

## REMERCIEMENTS :

### > La Plante Libérée

Le Sauvan, 30760 ISSIRAC  
[www.la- plante-liberee.fr](http://www.la- plante-liberee.fr)  
[marion@la- plante-liberee.fr](mailto:marion@la- plante-liberee.fr)



## HUILES ESSENTIELLES : ET SI L'ON CONSOMMAIT LOCAL ?

Certaines huiles essentielles que l'on utilise au quotidien ont un impact environnemental et social très fort. Par exemple, le Bois de Rose, dont l'essence est la plus recherchée au point qu'on la surnomme « l'ivoire de la forêt ». Il fait l'objet d'un tel trafic que des centaines d'hectares de forêts sont détruits chaque année en Asie et que son commerce illégal pourrait représenter plus d'1 milliard de dollars, estiment les experts !

**Il existe de multiples plantes locales pour remplacer les plantes exotiques en huiles essentielles. Rapprochez-vous d'un aromathérapeute pour plus de précisions.**

13



## RÉAPPROPRIONS-NOUS LES SAVOIR-FAIRE !

Il est important de se réapproprier certains savoir-faire comme, par exemple, produire soi-même son huile rouge de Millepertuis aux vertus cicatrisantes, régénératrices et qui aide à lutter contre les rhumatismes, les douleurs musculaires ou encore les entorses.

La recette est simple : cueillir les sommités fleuries du millepertuis en plein soleil autour du 21 juin. Les laisser sécher durant une nuit, puis les mettre dans un bocal sans trop tasser. Remplir d'huile d'olive et laisser au soleil (en le rentrant la nuit) durant 3 semaines minimum jusqu'à ce que l'huile devienne bien rouge. Filtrer, c'est prêt !

PLUS PROCHE

DE VOUS

# LE GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE CÉZAME ÉDITE UN LIVRET PÉDAGOGIQUE.



LE GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM) CÉZÂME EST UNE ASSOCIATION D'USAGERS OU D'ANCIENS USAGERS ADULTES DE LA PSYCHIATRIE, VISANT À L'INSERTION DANS LA CITÉ, À LA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT ET À LA PRÉVENTION DE L'EXCLUSION SOCIALE.

**S** Lors du festival "Singulier Pluriel" 2020 de Bagnols, le GEM Cézâme a travaillé en collaboration avec l'Unité Psychiatrique de Soins et de Réadaptation (UPSR) du Château de COULORGUES, autour d'un projet de sensibilisation et d'information.

Ce projet a pris la forme d'une mini BD pédagogique "Maladies psychiques et handicap", présentant 3 maladies psychiques : la dépression, la schizophrénie et la bipolarité.

Ce travail s'est réalisé en collaboration d'étudiants en arts plastiques de l'école suédoise du Mont Cotton de Bagnols, qui ont su illustrer au mieux les mots et les maux des adhérents et des patients impliqués dans la rédaction de ce livret.

Le projet, a reçu le soutien actif de l'UNAFAM Gard, l'ARS Occitanie, le Département du Gard, l'Agglomération du Gard Rhodanien et la Mission Locale de Bagnols sur Cèze.

Faute d'avoir pu être présenté lors du festival « Singulier Pluriel 2020 » à cause de la COVID 19, le livret est accessible à tous gratuitement dans des points relais de l'Agglomération.

Il fera également l'objet de rencontres entre public divers tels que les collégiens/lycéens, les publics seniors, les professionnels de la santé ou encore les publics vulnérables.

VOUS POUVEZ CONSULTER L'ACTUALITÉ DU GEM DONT LE LIVRET PÉDAGOGIQUE ET RETROUVER LA LISTE DES POINTS DE DÉPÔTS SUR LE SITE INTERNET, ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX (INSTAGRAM, FACEBOOK)

## + d'infos :

### G.E.M. Cézâme

5 Rue des Clos de l'Ancise  
30200 BAGNOLS-SUR-CEZE

Tél. 04 66 33 16 29 ou 06 52 87 19 45  
cezame.epiphyte-gem.com  
cezame30@hotmail.com



LES SERVICES DE L'AGGLOMÉRATION  
DU GARD RHODANIEN  
Tél. 04 66 79 01 02

#### • Pôle gestion des déchets et déchetteries

Prévention et gestion des déchets  
Tél. 04 66 90 58 00  
gestion.dechets@gardrhodanien.fr

#### • Pôle enfance, jeunesse et loisirs

Tél. 04 66 79 01 02

#### • Pôle Économie - Office des Entreprises

Tél. 04 66 79 38 00 - contact.eco@gardrhodanien.fr

#### • Service transport : 7 esplanade. A. Mourgue Bagnols-sur-Cèze

Tél. 04 66 89 77 41 - transport@gardrhodanien.fr

#### • Service communication

Tél. 04 66 79 01 02 - communication@gardrhodanien.fr

#### • Relais Assistantes Maternelles du Gard rhodanien

Tél. 04 66 89 61 28 - rampse@gardrhodanien.fr  
Tél. 09 72 96 49 36 - rambc@gardrhodanien.fr

#### • Service écriture publique aide rédactionnelle, assistance administrative

Tél. 06 48 15 54 35 - lesep1@wanadoo.fr

#### • Service eau et assainissement

Tél. 04 66 33 10 30



## D'OCCITAN

Chaque mois, en partenariat avec Radio Mix, retrouvez le « **Pichòt cors d'occitan** » autour d'une expression ou d'un mot :

## { LA FRAGA } LA FRAISE

En occitan, avèm dos mòts per dire la fraise : la **majofa que se cuelha sus lo majofèr**, e la **fraga**...

... **Fraga coma en latin**. Dans cette langue, le pluriel neutre de fraises est : **fragam**.

La **fraga** est originaire de Virginie en Amérique du Nord, du Chili, et d'Europe orientale.

**Ara, la cultura de la fraga s'es generalisada en França, e se troba mai de 600 varietats. Mai l'estèla dei fragas, la star, c'est la Garigueta.**

La majorité des occitans la consomment. Il faut dire qu'elle est peu calorique et apporte une bonne dose de vitamine C.

**Una majofa es fòrça coneguda : la Fraga de Nimes.** Elle a une IGP **çò que vòu dire qu'arriba pas d'alhors.**

J'arrête là car on va dire de moi : « **Que fau totjorn que torni menar ma fraga !** ».

## PRONONCIATION

- « o » se dit « ou »
- « ò » se dit « o »
- « s » final ne se prononce pas
- « a » final se prononce très faiblement
- « e » se dit « é »
- « ara » = maintenant
- « mai » = plus.

Retrouvez  
le petit cours  
d'Occitan  
du lundi au Vendredi  
sur **Radio Mix**



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ



# Inspiration gourmande

Par **Nathalie Thieblemont**

Psycho-nutritionniste



## DUO D'ASPERGES ET POIREAUX SAUVAGES, CRÈME DE POIS CHICHE AUX ANCHOIS



★ Moyenne

👥 4 pers.

🕒 Préparation : 25 min  
Cuisson : 10 min

## PRÉPARATION

Faites cuire à l'étouffé (casserole avec un fond d'eau, sel et couvercle) les asperges environ 5 min et faites de même avec les poireaux (cuisson en fonction de la taille)

*Gardez-les au chaud.*

Égouttez les pois chiche (conservez le jus), mettez les dans le bol d'un mixeur.

Ajoutez l'ail, le ½ jus de citron, sel, poivre et les anchois.

Mixez et ajoutez du jus selon la consistance souhaitée.

**CHIPS DÉCO** : Mélangez 15g beurre fondu avec 15 g farine, sel et 1 blanc d'œuf.

Étalez en disque (5cm diamètre) sur une plaque à pâtisserie

Cuire 5 min au four à 180°C

## LE + DE LA CHEFFE

- Servir comme sur la photo avec des plantes comestibles (violette, pâquerettes, nombrils de venus) ou une salade de pissenlit.

## Ingrédients :

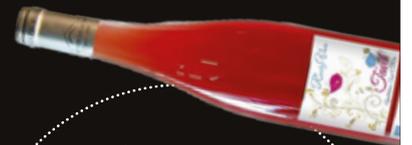
## POUR LES ASPERGES ET POIREAUX :

- 400 g asperges
- 400g poireaux
- Sel

## POUR LA CRÈME POIS CHICHE ANCHOIS :

- 1 petite boîte de pois chiche cuit
- 1 gousse ail
- ½ jus de citron
- 10-15 anchois à l'huile
- Sel
- Poivre

## L'accord parfait :



### CUVÉE "RENDEZ-VOUS SANS SULFITE"

Rosé AOC cru de tavel

Cave des vignerons de Tavel et Lirac

Cépages : Grenache noir, Mourvèdre, Syrah, Clairette, Picpoul, Bourboulenc, Carignan, Cinsault

**DÉGUSTATION** : Un vin ample et puissant avec une finale épicée, avec rondeur et de fruit.

**TEMPÉRATURE DE SERVICE** : 12°

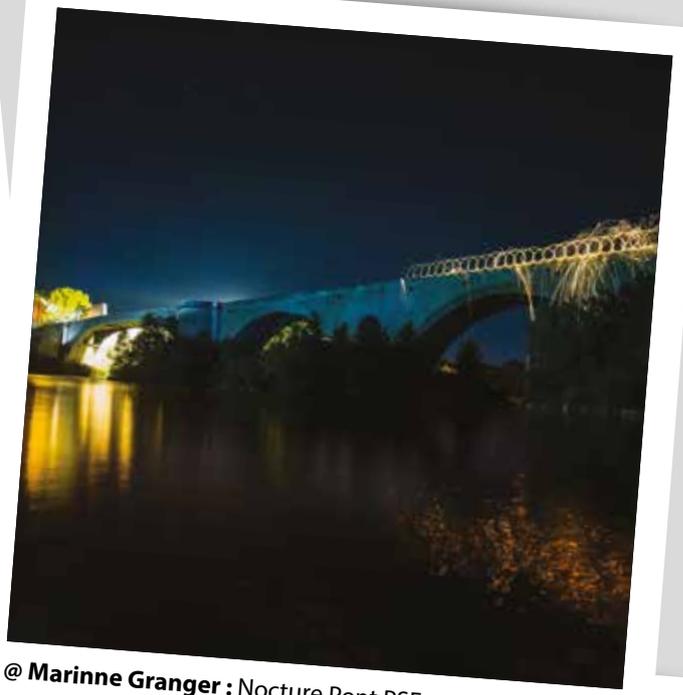


# LA PHOTO DU MOIS

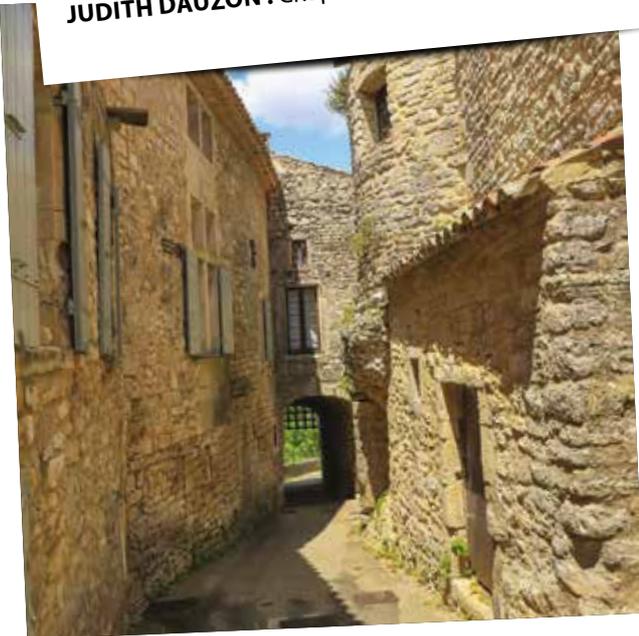
## MERCI POUR VOS BEAUX CLICHÉS !



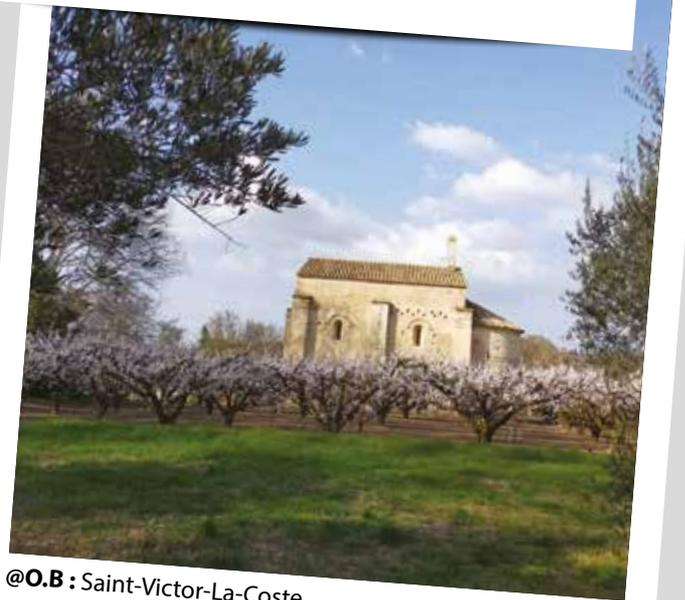
**JUDITH DAUZON** : Chapelle St foy



**@Marinne Granger** : Nocture Pont PSE



**@Nibourel claudie** : Montclus



**@O.B** : Saint-Victor-La-Coste

VOUS AVEZ UNE BELLE PHOTO ET VOUS SOUHAITEZ QU'ELLE SOIT PUBLIÉE ?  
TÉLÉCHARGEZ LE RÈGLEMENT SUR [gardrhodanien.fr](http://gardrhodanien.fr)



Votre mensuel est distribué dans toutes les boîtes aux lettres de l'Agglo (y compris avec un StopPub).  
Si vous ne le recevez pas, contactez : Service Communication • 04 66 79 01 02 • [communication@gardrhodanien.fr](mailto:communication@gardrhodanien.fr)