

Association Energie et quiétude

Conférence sur l'alimentation

L'association Energie et Quiétude proposait deux conférences sur l'alimentation samedi 11 avril.

Une cinquantaine de personnes avaient fait le déplacement pour écouter et dialoguer avec les deux intervenants.

Philippe Faivre, naturopathe, animait la première partie.

«L'alimentation, qui a peu évolué pendant des siècles a connu un changement profond ces cinquante dernières années» assure-t-il.

Les modes de vie y sont pour beaucoup mais aussi l'abondance de produits proposés. En conséquence de nouvelles maladies apparaissent.

Les aliments sont composés de nombreux nutriments qu'il est utile de consommer réguliè-

rement au cours de la journée, de la semaine...pour obtenir un bon équilibre.

Il détaille aussi la fonction digestive, les modes de cuisson, les associations d'aliments, les théories alimentaires qui sont nombreuses mais parfois source de carences.

En conclusion, quelques mots synonymes de bonne alimentation et par extension de bonne santé sont à retenir : plaisir, convivialité, partage, respect, bien-être, bon sens.

Avant d'aborder la deuxième partie, les participants marquaient une pause autour de pâtisseries maison et boissons rafraîchissantes et bavardaient avec l'intervenant.

Céline Battédou, qui a grandi au Nayrac et qui vit actuellement en Norvège, intervenait

ensuite pour faire découvrir les graines germées.

Après en avoir donné la définition et l'histoire, elle en exposait les bienfaits. Les vitamines, les oligo-éléments, les minéraux sont très présents dans les graines germées. Elle donnait ensuite une classification des graines : céréales, légumineuses, légumes, oléagineux, liaciées, aromatiques, gélatineuses et... nocives.

Des techniques de culture étaient montrées et quelques petites astuces simples dévoilées. Pour joindre la théorie à la pratique, des graines germées pouvaient être dégustées.

De nombreuses questions concernant les graines à faire germer, des idées de recettes, étaient posées et Céline y répondait avec plaisir.



Coutellerie

Jérôme Lamic : bienvenue dans l'excellence

Meilleur Ouvrier de France (MOF), cette prestigieuse distinction fort convoitée vient d'être décernée à un jeune nayracois, Jérôme Lamic, en reconnaissance de son grand talent de coutelier.

Deux ans de travail ont été nécessaires afin de créer ces œuvres exceptionnelles. Il s'agit d'une première tentative immédiatement reconnue et primée par un jury professionnel.

Un parcours professionnel atypique d'un jeune diplômé de l'école d'Agriculture conduit Jérôme à nous faire rencontrer.

En recherche d'un emploi stable, bien cadré, un emploi sécurisé, une partie de sa famille travaillait déjà dans la coutellerie. Un jour depuis la cabine du tracteur, il décroche son portable et me demande de lui accorder un rendez-vous en vue d'un entretien d'embauche.

En interne, débute une première formation, encadrée par son maître Dominique Biondi, responsable d'atelier. Notre ti-



mide Jérôme fait rapidement la démonstration de ses capacités, de sa soif d'apprendre et du désir de se retrouver avec les meilleurs.

Au terme de sa formation, Jérôme se trouve à un poste de travail près de l'établi de Jean-Michel Cayron. Une certaine complicité s'installe. Le maître Jean-Michel fier de cette confrontation, prend sous son aile le tout jeune coutelier. Tonton Christian prête son matériel... voilà une belle recette !

Jérôme, nous sommes tous très fiers de toi, de cette récompense tant méritée. Accepte nos sincères compliments pour toi, mais aussi ta grande famille.

Ne pas oublier que ton voisin et complice d'établi possède... deux titres de MOF... Rendez-vous pour ton deuxième titre ! Savoure ton succès, n'oublie pas le moment venu de préparer la suite. En son temps, j'ai été ravi de te compter dans mon équipe.

Honoré DURAND (père)

Foyer rural : une folle chasse aux œufs

En ce lundi de Pâques, les membres du foyer rural avaient lâché quelques lièvres dans le village pour qu'ils répartisent de nombreux sujets en chocolat ainsi que quelques surprises...

L'après-midi venu, une bonne trentaine d'enfants, accompagnés de leurs parents, se lançaient à l'assaut des jardins.

Paniers ou poches furent vite remplis tant les enfants, parfois bien aidés des parents, étaient attirés par l'odeur du chocolat.

Le soleil très généreux ce jour-là avait sérieusement ramolli les poussins, lapins ou autres œufs de Pâques.

Qu'importe, le principal était de bien s'amuser et de déguster les friandises trouvées. L'après-midi finissait par un



A la recherche des œufs.

petit goûter où petits et grands se désaltéraient après cette course folle. Tous les participants remercient les lièvres de Pâques et s'excusent pour les quelques petites traces laissées dans les massifs. Fabienne,

notre jardinière, pourra se consoler si elle tombe sur quelques œufs oubliés...

Le foyer rural proposera une vente de fleurs le dimanche 10 mai et le jour de la fête des Mères le 31 mai.

Base d'essais automobile : reprise des activités

Après une période hivernale un peu plus calme, l'activité reprend à la base d'essais. Les bénévoles de l'ARSA ont effectué un nettoyage et une remise en parfait état des deux circuits d'essai proposés. La partie la plus utilisée est celle qui est goudronnée, mais il y a également une piste terre au profil très varié qui est utilisée par les véhicules de rallye sur terre.

Ces derniers jours, la piste terre a été utilisée par des pilotes et des écuries qui se préparaient pour le rallye Terre des Causses. Ce rallye qui est le premier du championnat de France sur terre est organisé en Aveyron dans la région de Capdenac et Villeneuve. L'équipe PH Sport qui prépare et loue des voitures de rallye était présente à la base d'essais avec plusieurs voitures.

Ce Team, cher à Sébastien Loeb, est spécialisé dans les véhicules Citroën et distribue les pièces



et accessoires compétition de la marque. On a vu Stéphane Chambon qui découvrait et essayait la nouvelle DS3 R5 avant la participation au rallye Terre des Causses. Stéphane, après une carrière mondiale de pilote moto, est un grand animateur du championnat de France des rallyes sur terre, il a rapidement pris en main sa nouvelle monture.

Un agréable spectacle avec Julien Joubert



Julien Joubert et les enfants.

C'est à l'espace multiculturel que s'est achevé le projet porté par la communauté de communes Estaing Espalion avec le spectacle *La Bibliothèque endormie*. Julien Joubert, venu pendant huit semaines, a rencontré les différents acteurs de la Résidence de territoire. A l'issue de ces rencontres, il a présenté un spectacle où de nombreux partenaires ont été associés : les enfants des écoles

de Campuac, Estaing, Villecomtal, du Nayrac mais aussi une classe occitane du collège d'Espalion. Pour compléter le registre, l'antenne du conservatoire de musique d'Espalion, le cercle occitan du Haut-Rouergue et le groupe La Bourrée d'Olt ont aussi apporté leur touche.

Le résultat était des plus réussi et tous les spectateurs ont fortement applaudi cette

création originale où les mots, la musique, les gestes s'entremêlaient joyeusement.

A l'issue du spectacle, Julien Joubert a été vivement remercié et a reçu quelques produits locaux qui lui rappelleront sans aucun doute son passage dans cette région.

Pour finir, les participants ont partagé fouace et boissons offertes par la communauté de communes.

Quilles : la saison va bientôt débiter

Les joueurs se sont réunis en fin de semaine autour des dirigeants du club. Trente et un licenciés sont inscrits et les équipes ont été constituées pour disputer les manches à venir.

Une en espoir, une en 1^{re} série, une en 2^e série et une en 3^e série.

Deux équipes de féminines en moins de 15 ans et en moins de 18 ans prendront part aux compétitions.

A l'école de quilles, deux enfants suivent assidûment les entraînements. A noter que la finale du district en école de quilles aura lieu au Nayrac.



Le club ayant été fondé il y a 40 ans, il serait agréable de fêter l'événement. La date a été arrêtée au samedi 8 août 2015. L'organisation d'une telle journée nécessite d'abord de retrouver les joueurs qui ont fait partie du club depuis sa création puis de programmer une petite fête au quillodrome avec repas et jeux de quilles. Bien

des détails restent à régler mais les personnes concernées peuvent déjà retenir la date. Un courrier sera adressé aux intéressés mais quelques oublis sont possibles. Le bouche-à-oreille fonctionne aussi et il faut souhaiter que le plus grand nombre d'anciens licenciés soient présents pour cette rencontre.

Véronique Pomiès a fait valser les danseurs



De nombreux danseurs sur la piste.

Pas d'abstention pour ce premier thé dansant du dimanche 22 mars organisé par le foyer rural ! En effet, à l'Espace Multiculturel l'orchestre de Véronique Pomiès a attiré de nombreux danseurs venus des alentours mais aussi de plus loin et même des départements voisins. La soupe au fromage,

servie à la pause accompagnée de quelques autres spécialités, a permis de reprendre des forces pour la deuxième partie de soirée.

Il faut dire que les bénévoles, tant aux fourneaux qu'au service, n'avaient pas ménagé leur peine pour que cette première soit une réussite. Tout laisse

croire que d'autres éditions vont suivre puisque les danseurs ont émis le souhait de revenir quand l'occasion se présenterait.

Les organisateurs ont bien entendu ce message et veulent bien renouveler ce genre de manifestation. On peut leur faire confiance pour y parvenir.