



# Le Petit Baudreichois

Edition n°9 - Juin 2017

## EDITO



Les bagages sont chargés, les pneus sont gonflés, le plein a été fait,

Les niveaux vérifiés...

La route de l'été nous attend !

Alors prenons la route ensemble à Baudreix ! Elle nous mènera du boulevard des livres à l'autoroute du lac en passant par le GPS des activités de loisirs et l'aire des chaises longues.

En effet, l'été à Baudreix peut être tout à fait agréable et il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts.

Entre sports aquatiques, baignades, farniente sur la plage, et petite visite à la pouponnière de la saligue, ballade à vélo ou à pieds et toutes les activités proposées par Evasion pyrénéenne, pas de quoi s'ennuyer !

Et si c'est le cas un petit cocktail en famille ou entre voisins et le tour est joué !! (avec modération). Souhaitons que l'on ait pas de trop de moustiques cet été ! C'est aussi l'occasion, durant cette période propice au repos et à la détente, de piocher dans sa propre bibliothèque ou dans les boîtes à livres.

Toute l'équipe du LPB souhaite un bel été, un de ceux où l'on a envie de faire la cigale en oubliant tout le reste, et d'excellentes vacances à tous ses fidèles lecteurs !

Marlène BICIEN

## Des vacances actives et ludiques

Les vacances sont toujours un plaisir mais quelquefois les périodes de congés scolaires sont un casse tête pour les familles.

A Baudreix une solution existe, depuis 1991 un Accueil Collectif de Mineurs, plus communément appelé centre aéré, est en place et offre une solution aux parents qui travaillent ou simplement aux enfants et aux jeunes pour se retrouver et se divertir autrement.



Cet ACM accueille une vingtaine d'enfants du primaire le mercredi et entre 40 et 80 mineurs de 3 à 17 ans pendant les vacances, les tranches d'âge sont bien entendu différenciées.

Cette structure a une dimension humaine qui permet une

intégration sans problème pour les enfants et les jeunes. Créée par l'association Evasion Pyrénéenne, elle a défini son projet éducatif "l'éducation à la nature" et un engagement fort de laïcité pour que le vivre ensemble soit bien ancré dans les séjours.



La gestion du centre perdure grâce à un bénévolat important. Pour la bonne marche du service une salariée en CDI et deux salariées en CDD composent l'équipe permanente. Pour renforcer l'effectif, l'association embauche chaque été 10 salariés diplômés ou stagiaires BAFA. Cette équipe propose un projet pédagogique d'où dépendra le programme d'activités présenté aux familles.

Sur des thèmes différents une multitude d'activités est

proposée, elles sont adaptées aux âges et rythmes des enfants : travaux manuels, activités scientifiques, nature et artistiques sans oublier la piscine et les sorties qui ont lieu chaque semaine.

Concernant les plus de 11 ans, une mission est confiée chaque année à l'association par la Communauté de Communes du Pays de Nay. A travers un passeport jeunes. Ces derniers peuvent profiter d'activités variées : quad, canyon, escalade, raft, voile...



La structure ACM est conventionnée par la Caisse d'Allocations Familiales Béarn et Soule, ce qui permet d'obtenir une aide pour les familles les plus démunies.

Jean-Charles Roussel ■



### La pouponnière du lac

Si d'aventure vous allez vous promener au sentier nature de la Saligue près de l'aire de pique nique, un espace y a été clôturé.

Il s'agit d'une « volière anglaise » à partir de laquelle canards, lapins, faisans ont été réimplantés. Leurs progénitures sont appelées à venir coloniser à l'état sauvage notre saligot comme dans l'ancien temps.

Une garrenière a été construite avec des amas de souches provenant de la dernière tempête de 2014 afin de faciliter leur nidification. Une réserve de chasse a été créée pour les protéger, nos amis les chiens doivent être tenus en laisse pour ne pas les déranger. La Fédération Départementale et les chasseurs de la Ribère ont financé l'achat des animaux, leur nourriture ainsi que le matériel nécessaire à cet aménagement.

Philippe est le gardien du site, tous les jours il soigne, nourrit, protège sa pouponnière. Si vous le voyez, n'hésitez pas à lui demander de vous la faire visiter.

Francis Escalé ■

VIDE GRENIER  
Le 24 sept 2017

au profit du  
Centre  
Communal  
d'Action  
Sociale  
de BAUDREIX  
C.C.A.S.

Inscriptions  
jusqu'au  
20.09.2017  
au  
06-83-28-02-31

## Notre ami le plantain

Oui, vous connaissez le PLANTAIN qui accompagne vos promenades campagnardes en bordure de chemin !

Grand et Petit Plantain, « *Plantago lanceolata* » et « *P. major* », sont des plantes médicinales qui ne paient pas de mine, les deux variétés amenant les mêmes bienfaits ! Ces ROIS DES CHEMINS furent toujours une bénédiction pour les hommes ! Appelés « SIMPLÉS » par les herboristes anciens et considérés comme mauvaises herbes par les contemporains, il est intéressant d'en avoir à portée de mains.

De plus cette « HERBE AUX 5 COUTURES » est une plante facile à reconnaître ! Mélangée à l'eau, la feuille, qui contient beaucoup de mucilage, devient une gelée utilisée dans les maladies respiratoires (toux, coqueluche, asthme, tuberculose), tapissant gorge et œsophage. Ce gel peut aussi tapisser estomac et intestins facilitant la digestion et soulageant la constipation.

L'abbé suisse KUENZLE, naturopathe/herboriste de renom indique que le plantain est très bon lors d'anémie ou de maigreux, purifiant le sang. Il préconise de le prendre alors sous forme d'infusions (1 cuillerée à c. bombé de feuilles avec  $\frac{1}{4}$  l d'eau) ou de cataplasmes de feuilles broyées ou en sirop... Par ailleurs, des feuilles fraîches broyées et posées sur toutes plaies ouvertes : écorchures, coupures ou piqûres de guêpes, morsures de chien (même de serpent faute de médecin disponible) sont d'une grande efficacité immédiatement. C'est donc un remède de secours idéal contre les piqûres. Il faut malaxer les feuilles entre les doigts pour obtenir un liquide collant qui soulagera.

Des ampoules ? Mettez des feuilles de plantain sur la plaie, dans la chaussure !... Un vieux dicton dit : *lorsqu'un crapaud est mordu par une araignée, il court chercher du plantain : il sait ce qui l'aide !* Il peut aussi soulager certaines tumeurs et inflammations de la peau.



Plantago lanceolata

Poussant souvent à côté d'orties, il confirme la maxime populaire : *toujours la nature dispose à côté du mal son remède.*

Cru, il est un excellent en-cas au goût fin de champignon ; cuit, un excellent légume vert ou une base de soupe. Les jeunes feuilles peuvent être finement coupées et mises dans une salade.

Les fleurs de plantain peuvent être trempées dans une pâte à beignets et frites à la poêle.

Les graines, elles, sont très appréciées des oiseaux...et chez l'homme elles sont efficaces contre la formation de calculs.

**En espérant que vous regarderez maintenant cette « mauvaise herbe » d'un bon œil !**

Marie France Grison ■

## Sports et loisirs autour du lac de Baudreix

La BASE DE LOISIRS O'KIRI (Eaux qui Rient !) de BAUDREIX ouvre en juin 2001 sous l'égide de la mairie avec 10 CHALETS, un RESTAURANT, un TERRAIN DE TENNIS, un ESPACE MULTISPORTS et une PLAGE de sable avec un TOBOGGAN pour enfants.

Ainsi que le camping qui est en construction.

Le restaurant, la plage et le camping sont confiés à des gérants qui dans le cadre de l'entreprise ELA (Environnement Loisirs Accueil) investissent en 2002 pour 3 gîtes et 5 mobil-homes complétant ainsi l'offre de départ.

Pour rendre le projet plus viable, les investissements doivent continuer. Ainsi la mairie poursuit, en s'engageant pour 15 chalets hôteliers en 2005 et prévoyant également l'agrandissement de la terrasse du restaurant.

En 2008 puis 2012, suivent 5 mobil-homes supplémentaires (par ELA), le TELESKI (projet partenariat public - privé // état 65%-ELA 25%).

La grande inondation de 2013 oblige le rachat du téléski en 2014 et la mairie



installe les appareils FITNESS sur l'AIRE PIQUE-NIQUE.

L'offre aux usagers se complète avec la réalisation en 2015 d'un WATER-JUMP (toboggan géant pour adolescents et adultes) et des TOILETTES sur la plage (ELA).

Les tout-petits ne sont pas oubliés et cet été 2017, vous trouverez aussi une PATAUGEOIRE pour les moins de 4 ans. Ce vaste ensemble offre donc un grand choix de loisirs pour tous : hébergements multiples (4 étoiles), baignades avec jeux gonflables, toboggans, trampoline, téléski, terrains - tennis et multisports (pour les BAUDREICHOIS, la carte saison / plage est demi-tarif).

Renseignements au 05 59 92 97 73.

Un espace pique-nique, divers chemins de randonnées le long du gave, dans la plaine, et la VOIE VERTE pour running, balades, vélos, ... offrent de multiples possibilités pour passer d'agréables moments.

Pour les passionnés ou amateurs de pêche, rendez-vous à l'Atelier de PECHE NATURE DU BANIOU

Site : [alainb5.wix.com/atelier-peche](http://alainb5.wix.com/atelier-peche)



Sans compter tous les sites touristiques dans les environs...

**On peut donc passer de bonnes vacances, en restant chez soi ... à Baudreix !**

Marie France Grison ■

# Culture - Projets communaux

## Cet été, si on lisait en liberté

Vous avez peut-être déjà croisé des livres, posés sur des bancs, sous un abri bus, estampillés d'un petit autocollant avec le mot anglais « bookcrossing » ?

On pourrait traduire cela par « livre voyageur » ou « livre en goguette ». Eh bien, cette idée venue de nos amis anglosaxons a fait son chemin. Ceux qui ont vécu le hasard de cette rencontre et s'en sont réjouis, ont eu l'idée de prolonger encore l'expérience des livres en liberté, gratuits, à disposition de tous, avec les boîtes à livres.

Vous les avez peut-être déjà vues dans plusieurs de nos villages du pays de Nay, par exemple à Bénéjacq, Bruges, Montaut, ... et à la plage des O'kiri. L'idée est on ne peut

plus simple : vous passez, vous ouvrez la boîte. Voilà qu'un livre vous fait de l'œil et c'est parti pour l'aventure ! Vous pouvez également déposer les ouvrages que vous voulez, ramener ceux que vous aviez choisis ou garder à tout jamais l' élu de votre cœur, car les coups de foudre en lecture, cela arrive aussi !

**Victor Hugo disait :**  
**« La lumière est dans le livre »**

Livres libres, libres de lire, tout est là. Bandes dessinées, documentaires, poésie, romans, pour adultes, pour enfants, tout vous invite à vous servir.

Et comme l'explique Daniel Pennac dans *Comme un roman* - un essai sur l'acte de lire - « le verbe lire ne supporte pas l'impératif ».

Alors chers amis lecteurs, forcément lecteurs puisque vous êtes en train de me lire à l'instant, profitez de l'aubaine, partagez l'idée, redonnez des ailes aux livres, mais uniquement si vous le voulez.

Mais s'il vous plaît, ne dites pas que la lecture ne sert à rien. Comment expliqueriez-vous alors que tous les régimes autoritaires commencent toujours par la censure et l'emprisonnement des écrivains et des poètes ?



C'est qu'il doit bien se passer quelque chose quand on les ouvre non ?

Victor Hugo disait : « La lumière est dans le livre ».

Alors les boîtes à livres, c'est cadeau pour le porte monnaie et surtout c'est cadeau pour l'esprit.

Alors cet été abusez-en ! Lisez ici ou là, sur un muret, au bord du gave, au fond du lit ou contre les marronniers, seul ou entre amis. Ivresse garantie sans modération

Marie Pichon ■

## Été = soleil, vacances... et moustiques !

La chaleur est à peine de retour et voilà que nos fidèles parasites nous rendent à nouveau visite !

Bien que leurs piqûres soient désagréables, les moustiques endémiques de nos régions sont sans danger.

Cependant, depuis 2015, *Aedes albopictus* s'est implanté durablement dans certaines zones du département des Pyrénées-Atlantiques.

Autrement appelé moustique tigre, celui-ci peut, dans certaines conditions particulières, être vecteur des virus de la dengue, du zika et du chikungunya.



Le moustique tigre est très facile à identifier grâce à ses rayures noires et blanches présentes sur le corps et sur les pattes qui lui donnent un aspect très contrasté.



C'est un moustique de petite taille (plus petit qu'une pièce d'un centime d'euro) ne dépassant pas 1 cm d'envergure. Contrairement à ces congénères, lui a la particularité de piquer aussi le jour.

Originaire des forêts tropicales d'Asie du Sud-est, le moustique tigre à progressivement été introduit sur les cinq continents ces trente dernières années, grâce aux échanges internationaux.

A l'instar des autres espèces de moustiques, seule la femelle est responsable des piqûres chez l'homme. Après l'accouplement, celle-ci pique les mammifères pour recueillir du sang qui est l'unique source de protéines nécessaire pour nourrir ses œufs. Elle ne pique pas pour sa propre alimentation (mâles et femelles moustiques se nourrissent de nectar de fleurs).

Même si l'implantation du moustique tigre n'a pas été constatée sur le Pays de Nay, il est utile, ne serait-ce que pour passer un été paisible, d'adopter des mesures simples de lutte contre la prolifération des moustiques en général.

Pour cela, il suffit d'agir sur leurs gîtes de reproduction, c'est-à-dire :

- éliminer les endroits où l'eau peut stagner : petits débris, encombrants, pneus usagés, déchets verts.
- Changer l'eau des plantes et des fleurs une fois par semaine, ou si possible supprimer les soucoupes des pots de fleur, remplacer l'eau des vases par du sable humide.
- Vérifier le bon écoulement des eaux de pluie et nettoyer régulièrement gouttières, regards, caniveaux et drainages.
- Couvrir les réservoirs d'eau avec un voile moustiquaire ou un simple tissu : bidons d'eau, citernes, bassins.

Ces gestes simples réduisent de 80% le risque de présence des moustiques à proximité du domicile, et donc de piqûres.

(source : documents A.R.S.)

Patrick Bonilla ■

## NOUVELLE ASSOCIATION

### LES CAVALIERS DE LA BELOTE

Venez nous rejoindre pour passer un bon moment. Nombreux concours amicaux au cours de l'année et journée découverte des échecs prévue. Organisation de sorties en famille. Adhésion annuelle : 5€

Pour plus de renseignements :

Belote : Sébastien DUPLEIX

06.37.95.90.29

Echec : Thomas REGNIER

06.78.84.69.37

### L'ÉPI D'ARGENT

Selon notre devise « joie de vivre et bonne humeur » en 2017, nous irons à la découverte des cuisines du monde. Nous ferons des sorties d'un jour (resto et visite) ou d'un soir suivant les animations proposées dans les environs. Des voyages de 2 ou 3 jours seront organisés (Carcassonne/Madrid/Pays

Basque Espagnol) et un samedi par mois une soirée jeux au local.

Ces activités sont ouverts à tous.

Si vous êtes intéressé veuillez envoyer votre adresse @ à :

[epidargent.baudreix@gmail.com](mailto:epidargent.baudreix@gmail.com)

pour recevoir notre programme.

### BAUDREIX ANIMATION

organise une sortie "vélo- pique nique" le 25 juin 2017

Départ 8 H 30 devant la mairie, arrivée au lac de Lourdes.

Les plus aguerris emprunteront le chemin Henri IV, pour les autres l'itinéraire par la voie verte le long du gave. Chacun apportera son pique nique (une voiture pourra porter vos sacs). La famille et les amis pourront nous rejoindre pour pique niquer.

Sortie ouverte à tous (assurance personnelle en cas d'accident)

Inscription au 06 83 28 02 31

jusqu'au 22 juin 2017.

## LES ATELIERS DE BAUDREIX

### PRESENTENT

11<sup>ème</sup> édition  
Show des élèves  
des Guitares  
de Baudreix

SAMEDI  
17 juin 2017  
à partir de 14h30  
Salle des fêtes  
de Baudreix

ENTRÉE GRATUITE  
Buvette gâteaux

Association « Les Ateliers de Baudreix »  
1 rue de la Paix - 64300 Baudreix - [guitaresdebaudreix@gmail.com](mailto:guitaresdebaudreix@gmail.com)  
Tel : 05 59 82 12 94 - Mobile : 06 25 74 11 08 - n° de Siret : 488712779 00013

## L'AIL ACCOMPAGNE LES BEARNAIS DES LA NAISSANCE

Remède miracle ou condiment l'ail est reconnu pour ses qualités depuis la nuit des temps.

Il protège du mauvais œil, éloigne les vampires, le diable, les tempêtes et les monstres marins.

Il contient des vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, E et C, des minéraux (phosphore, potassium, calcium, magnésium, sodium) des oligoéléments (bore, cuivre, fer, iode, manganèse, molybdène, nickel, zinc et surtout sélénium qui agit contre le vieillissement des cellules).

Antibiotique naturel, antiseptique, vermifuge, diurétique, régulateur de l'hypertension, du cholestérol, antioxydant, antibactérien, c'est un stimulant général de l'organisme, il suffit de 2 gousses par jour pour s'assurer une bonne santé.

Reconnu des Chinois, Egyptiens, Romains, Grecs et Gaulois, considéré comme un dopant par les gladiateurs, les romains en donnaient à leurs coqs de combats. Il fut vite considéré comme aphrodisiaque malgré l'haleine qu'il donne à ceux qui l'utilisent. Servi en soupe aux jeunes mariés, il assurait la fertilité du couple.

Selon une vieille tradition Béarnaise, on frottait d'ail et de Jurançon les lèvres du nouveau-né. C'est ce que le grand-père d'Henri IV fit pour lui donner force et vigueur, et le protéger des maladies, maléfiques, de l'ivresse due à l'abus d'alcool et lui conférer la force du chef : « Va ! Tu seras un vrai béarnais ». Henri IV amateur d'omelette à l'ail, aimait qu'on lui dise qu'il « sentait le gousset ».

Le "vert galant" mangeait chaque matin une gousse d'ail afin d'honorer ses conquêtes féminines. Ses proches disaient qu'il avait « une haleine à terrasser un bœuf à vingt pas ». Une de ses favorites le lui fit remarquer un jour : « Sire, qu'il vous prend bien d'être roi, sans cela on ne pourrait vous souffrir car vous puez comme charogne ».

Michou Mirandou ■

« U homi aou yeilt dap la hemno, nou pot tira qué u cop  
mais si minjo ail et pourets quen poudéra tira très »

« Maynadas , meschidapé : l'ail qué hè ilhéba lou batailh »\*

\*pour la traduction s'adresser aux anciens



## CAFÉ ASSOCIATIF ET CULTUREL

Prochaine réunion OUVERTE A TOUS

LUNDI 26 JUIN à 19h30 au 3 rue de la Paix à Baudreix

Le pan e regalet, goûter du paysan béarnais : quignon de pain, frotté d'ail et tartiné de graisse de canard sel et poivre  
Ou le pan tomate catalan : tranche de pain frottée d'ail et tomate et huile d'olive  
Présent dans presque tous les plats l'ail est bien le condiment de toute la cuisine du sud.

## LIQUEURS DE PLANTES

Pour l'été, étonnez vos amis,  
faites vos liqueurs à base de plantes du jardin  
Pissenlit, verveine citronnelle, thym, estragon



- 1 litre d'eau de vie de fruits ou de vodka
- 200 / 500 g de sucre en poudre selon votre goût.
- 200 / 300 g de fleurs / feuilles selon l'intensité du parfum
- Laver, éliminer les tiges.
- Dans un bocal, alterner des couches fleurs / sucre/morceaux d'orange et citron non traité. Terminer par le sucre.
- Laissez macérer 1 mois
- Filtrer et laisser reposer 15 jours avant de consommer bien frais.

Michou ■

Journal à parution tri-annuelle

contact : [lepetitbaudreichois@gmail.com](mailto:lepetitbaudreichois@gmail.com)

Commission Municipale : contact Communication : Mairie

Coordination : Marlène Bicien

Maquette et mise en page : Diane Pierot Bossard

Equipe de rédaction : Marlène Bicien, Patrick Bonilla,

Francis Escalé, Marie-France Grison, Michou Mirandou,

Marie Pichon, Jean-Charles Roussel

ne  
pas  
jeter  
sur  
la  
voie  
publique