

# LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 21 Janvier 2021

Au sommaire de cette édition :

Page 1 : Pourquoi « Janvier »...

Page 2 : Le Variant

Page 3 : Séances FFRS en direct

Page 3 : Country

Page 3 : Danse en Ligne avec Mimi

Page 4 : CoDyGo avec Christiane

Page 4 : Page Santé : Le Sommeil

Page 7 : Page Médicale : Comment sauver une personne d'un arrêt cardiaque ?

Page 9 : Balade au fil de l'eau

Page 15 : Cuisine de Cristiane : La Garbure

Page 17 : Coup de Cœur des Phénix Lecteurs

Page 17 : Exercice Cérébral et Solutions



## Pourquoi janvier s'appelle janvier ?

Le nom de **janvier** provient du nom latin, *januarius mensis* qui signifie « mois de Janus ». Janus est le dieu romain du commencement.

Et les autres mois de l'année ? D'où viennent leurs noms ?

**Février** : du latin *februarius mensis* qui signifie « mois des purifications »

**Mars** : *martius mensis* signifie « mois de Mars ». Mars est le dieu romain de la guerre.

**Avril** : *aprilis mensis* signifie « mois d'Aphrodite ». Aphrodite est la déesse de l'Amour.

**Mai** : vient de *maius mensis* et signifie « mois de Maia ». Maia est la mère d'Hermès, dieu du commerce.

**Juin** : du latin *junius mensis* qui viendrait de Junon, déesse de la femme et du mariage, ou de Junius Brutus, premier consul romain.

**Juillet** : vient de *julius mensis* en l'honneur de Jules César.

**Août** : vient de *augustus mensis* en l'honneur de l'empereur Auguste.

**Septembre** : *september mensis* signifie septième mois de l'année.

**Octobre** : *october mensis* signifie huitième mois de l'année

**Novembre** : *november mensis* signifie neuvième mois de l'année

**Décembre** : *december mensis* signifie dixième mois de l'année

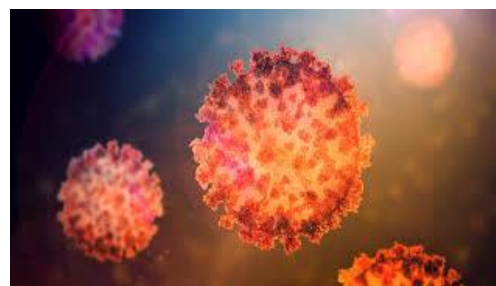
La numérotation de ces 4 derniers mois s'explique par le fait qu'à l'époque romaine, l'année comptait 10 mois et commençait en mars : les 7<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> mois de l'année correspondaient alors à septembre, octobre, novembre et décembre.



Mes Biches et Mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, on avait la COVID 19, maintenant le Variant. Depuis presque une année, nos vies ont changé par la force des évènements. Nous sommes tous impuissants face à cette situation brutale et totalement inattendue, mais nous gardons le moral pour un futur qui malgré tout se rapproche. C'est la raison pour laquelle, plus que jamais, cette **GAZETTE** est un lien important qui nous permet de rester au plus près de vous, de vos attentes. Bien sûr, nous avons nos 2 webmasters de grande qualité : Corinne et Geneviève que nous devons féliciter, remercier et encourager pour le travail remarquable qu'elles accomplissent chaque semaine avec l'aide des animateurs volontaires.

## LE VARIANT

Insidieusement, tu as traversé la Manche,  
Important sous ton bras une arme blanche.  
Habilement tu t'es faufilé évitant la sécurité,  
Personne n'a pu t'arrêter, tu es si déterminé.  
Traversant sournoisement toutes les frontières  
Ne respectant personne, aucun geste barrière.  
Ton sourire ironique face à la faiblesse de l'homme,  
Donne conscience que tu es un sale bonhomme.  
Tu frappes les plus démunis, seuls, sans défense,  
Répandant sans vergogne de grandes souffrances.  
Aujourd'hui tu te sens très fort parce qu'invisible,  
Mais demain, les recherches te rendront vincible.  
La traque belliqueuse de l'homme sera plus forte,  
Il n'y aura aucune trêve, bientôt tu seras à la porte.



Brigitte, Ollioules le 14.01.2021

Pour poursuivre et rester en forme :  
un lien pour un échauffement un peu dynamique, mais il vous est toujours possible de le pratiquer à votre rythme, et surtout ce qui est saut (corde ou course) sur place.  
Allez, un petit effort .....

Oh là là vous pouvez même vous passer de moi !!!!! le coach sportif est SUPER .....

### ECHAUFFEMENT DYNAMIQUE

[https://www.youtube.com/watch?v=czJG\\_JywTMc](https://www.youtube.com/watch?v=czJG_JywTMc)

Brigitte, animatrice de gym





## Séances en direct



La Fédération propose un programme de séances à suivre en direct et en rediffusion.  
**Gymnastique de maintien en forme** avec Séverine, conseillère technique fédérale.  
**Activités dansées** avec Véronique, instructrice fédérale.

Les informations et les liens pour accéder à ces séances sont communiqués sur la page suivante :  
<http://qs6r.mjt.lu/nl2/qs6r/mihvz.html?m=AL4AAJE7IrYAAcq-PnoAAANHxygAAYAtgj0AJSGhAAAnwAQBgBd2t-mcJLpxDTUadUb6uxKKLywAJZzc&b=84b5f0db&e=aa5dcc21&x=3ie3A6rqpKsxdy2ITJXBsencWIOAb-p8CLLvqDask>

Lien vers les rediffusions : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLm9pL-IZ2Xiytz1TVdG1u58NDwnaz34Ji>

## Country

La danse Country vous manque? Pourquoi ne pas aller au bal dimanche prochain ?  
Mais en restant dans votre salon...

En cliquant sur ce lien, vous trouverez les informations pour suivre en direct le bal de dimanche prochain proposé par Olivier Provencio :  
[http://oprovencio.free.fr/balscountry/playlist.php?fbclid=IwAR34EKnK1yhWhb5shEsx6RKCLzwbwFRWP18JImqOeQd-U+6VVP\\_fML8Upfo](http://oprovencio.free.fr/balscountry/playlist.php?fbclid=IwAR34EKnK1yhWhb5shEsx6RKCLzwbwFRWP18JImqOeQd-U+6VVP_fML8Upfo)

Et si vous n'êtes pas disponible au moment du direct, vous pourrez le refaire en différé  
<https://www.youtube.com/channel/UCVqOoZnbMQbnMRJTtGzimirQ>

Bon amusement, Corinne



## Danse en Ligne avec Mimi



Une petite danse cool et sympa sur une chanson connue, remixée.  
Allez les filles et les garçons,  
on reste motivés à bloc, et on danse.....

« C'est si bon »

Chorégraphie de Seonhee Lim, 32 comptes, 4 murs, niveau débutant  
Musique : C'Est Si Bon - Javier Elorrieta

Démonstration : [https://www.youtube.com/watch?v=dewg2VK1uVo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=dewg2VK1uVo&feature=emb_logo)

Explication des pas : [https://www.youtube.com/watch?v=7vCJ40xOvvc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=7vCJ40xOvvc&feature=emb_logo)

Bon amusement, Gros bisous  
Mireille

## CoDyGo avec Christiane



Chers CODYGIRLS & BOYS,

OUI-OUI ! Nous continuons avec de la musique country ! En ce moment, plutôt fatigué ou plutôt la pêche ?

- 1- Je vous mets un petit échauffement avec Marc Bosman
- 2- Un peu plus intensif, pour avoir la pêche ! On est des battants(es). On essaie de le faire en entier, bien sûr 😊!
- 3- Avec un retour au calme bien mérité.

Vous voulez en faire plus ! N'hésitez pas à aller dans les gazettes précédentes pour vos séances et musiques préférées !!! Hé oui on ne va pas se laisser aller ! On continue de bouger !

Ensemble continuons nos activités favorites ! Et surtout prenez soin de vous et de vos proches!

- 1 - Dance with me tonight: [https://www.youtube.com/watch?v=4EU4Wygx\\_pM](https://www.youtube.com/watch?v=4EU4Wygx_pM)
- 2 - Country de SarahG: <https://www.youtube.com/watch?v=EBcOtbmRmco>
- 3 - Next to me: <https://www.youtube.com/watch?v=lo5a96TPtgA>

Gros Bisous  
Christiane

## PAGE SANTÉ : LE SOMMEIL

**Testez vos connaissances sur le sommeil en répondant à ce quiz :**

*Source la mutualité française*

- 1. Pour être en forme, il faut dormir 8 h par nuit !
  - Vrai
  - Faux
- 2. La lumière joue un rôle crucial pour un bon sommeil !
  - Vrai
  - Faux
- 3. Un sommeil de mauvaise qualité engendre à long terme de graves maladies.
  - Vrai
  - Faux
- 4. Je peux rattraper mes heures de sommeil en retard le week-end ?
  - Vrai
  - Faux
- 5. Au fil des années, notre temps de sommeil est devenu de plus en plus court.
  - Vrai
  - Faux
- 6. Les travailleurs de nuit dorment moins que les travailleurs de jour.
  - Vrai
  - Faux
- 7. Les adolescents ont besoin de plus d'heures de sommeil.
  - Vrai
  - Faux
- 8. Le manque de sommeil peut être compensé par la prise de compléments alimentaires à base de mélatonine.
  - Vrai
  - Faux



- 9. Le sommeil est le troisième facteur d'accidents de la route après l'alcool et la vitesse.
  - Vrai
  - Faux
- 10. Le sommeil a désormais mauvaise réputation.
  - Vrai
  - Faux



### Réponses :

- **1. Pour être en forme, il faut dormir 8 h par nuit !**

#### Réponses

#### Vrai et Faux

La quantité de sommeil nécessaire varie d'une personne à l'autre ! Néanmoins, il est recommandé de dormir au moins 7 h par nuit.

- **2. La lumière joue un rôle crucial pour un bon sommeil !**

#### Réponses

#### Vrai

L'homme est un animal diurne dont l'horloge biologique interne favorise naturellement l'éveil le jour et l'endormissement la nuit. Les spécialistes ont constaté que l'organisme libère naturellement certaines hormones en fonction des heures de la journée. Ainsi, le matin, lorsque la lumière est optimale, le corps libère de la cortisol, hormone qui aide au réveil tandis que le soir, il secrète de la mélatonine, hormone qui favorise l'endormissement.

- **3. Un sommeil de mauvaise qualité engendre à long terme de graves maladies.**

#### Réponses

#### Vrai

Diminution des défenses immunitaires, irritabilité, diminution de la concentration, obésité, diabète, cancers, accidents cardiovasculaires, dépression, le manque de sommeil a de lourdes conséquences sur notre santé ! 4 français sur 10 sont d'ailleurs concernés par les troubles du sommeil (sommolence, insomnie, hypersomnies, apnées du sommeil...). Il est important de consulter un médecin si les troubles persistent.

- **4. Je peux rattraper mes heures de sommeil en retard le week-end ?**

#### Réponses

#### Vrai et Faux

La dette de sommeil (le différentiel entre le temps de sommeil en semaine et le temps de sommeil en week-end) est de 1 h 17 chez les français de 25-54 ans et est encore plus élevé chez les 18-24 (en moyenne une heure de plus). S'il est vrai que les heures de sommeil sont rattrapables en week-end, au-delà d'un certain seuil la dette de sommeil est irrécupérable et la personne sujette à une fatigue chronique. Attention donc à ne pas trop creuser l'écart entre les horaires de lever et de coucher.

- **5. Au fil des années, notre temps de sommeil est devenu de plus en plus court.**

#### Réponses

#### Vrai

Depuis 35 ans, on observe une nette réduction du temps de sommeil. En effet, en 1986 le temps de sommeil était de 8 h 05 par nuit et passe à 7 h 47 en 2010. Il n'est plus que de 6 h 42 en 2017. L'urbanisation, la productivité et l'ultra connectivité sont responsables de cette perte importante de temps de repos.

- **6. Les travailleurs de nuit dorment moins que les travailleurs de jour.**

#### Réponses

#### Vrai

Le travail de nuit engendre un décalage horaire inévitable pour le corps qui ne peut pas vraiment s'adapter. Une étude canadienne s'est ainsi intéressée aux infirmières de nuit et a constaté que dans 83% des cas le corps ne sécrétait pas de jour la mélatonine, la fameuse hormone du sommeil. Ajoutons

à cela la pollution lumineuse et sonore, les travailleurs de nuit dorment au total 40 nuits de moins par an que les travailleurs de jour !

- **7. Les adolescents ont besoin de plus d'heures de sommeil.**

**Réponses**

**Vrai**

A cause des changements physiologiques, psychologiques et émotionnels, les adolescents ont besoin de plus d'heures de sommeil, 9h au lieu de 7h. En effet, l'adolescence est après la grossesse la deuxième grande période de développement du cerveau. Une étude a d'ailleurs démontré les conséquences néfastes de l'absence de sommeil sur le cerveau des adolescents qui produirait moins de matière grise !

- **8. Le manque de sommeil peut être compensé par la prise de compléments alimentaires à base de mélatonine.**

**Réponses**

**Faux**

Les compléments alimentaires à base de mélatonine sont présentés comme la solution miracle aux troubles du sommeil car ils sont censés resynchroniser l'horloge interne. Ce n'est pas le cas et les compléments alimentaires quels qu'ils soient ne remplacent pas les heures de sommeil en retard ! Les compléments alimentaires représentent un marché juteux pour les laboratoires. En 2018, ces produits ont généré 88,5 millions d'euros de vente en pharmacie, 7,8 millions en parapharmacie et 18,6 millions en supermarché...

- **9. Le sommeil est le troisième facteur d'accidents de la route après l'alcool et la vitesse.**

**Réponses**

**Vrai**

Les causes humaines les plus fréquentes dans les accidents mortels sont l'alcoolémie 31%, la vitesse 25% et en 3<sup>ème</sup> facteur la fatigue et la somnolence 8%.

- **10. Le sommeil a désormais mauvaise réputation.**

**Réponses**

**Vrai**

Aujourd'hui il faut produire ! L'homme est dans un état actif permanent et constamment stimulé. Dans cette société de (sur)consommation, le sommeil a perdu de sa valeur et dormir est considéré comme une perte de temps. Cela n'a pas toujours été le cas et de nombreux philosophes (Nietzsche, Montaigne ou Freud) ont vanté les mérites du sommeil qu'ils jugeaient « bon » et « salubre ».

**Soyez philosophes, soyez rebelles, dormez !**



*Mes biches et mes biquets Uniques et Préférés DU PHENIX OLLIOULAIS, cette semaine une information qui, malheureusement, peut trouver toute son utilité, s'y intéresser ne coûte rien, alors : prenez note !!!!*

*Brigitte, Animatrice de gym*

### Voici comment vous pouvez sauver une personne d'un arrêt cardiaque

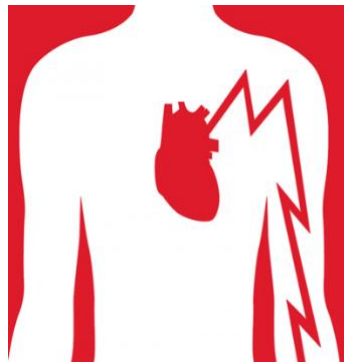
**Pour le résumer simplement, un arrêt cardiaque est un trouble du rythme cardiaque.**

Les artères du cœur se bloquent et les vaisseaux sanguins n'alimentent plus le corps en oxygène et nutriments. L'accident cardiaque est l'une des premières causes de mortalité. Cette année on a recensé en France près de 40.000 arrêts cardiaques, soit environ 137 accidents par jour. Sur les 1740 personnes sauvées, 90% doivent leur survie à la présence d'un défibrillateur et à son utilisation par les témoins. Parce que lors d'un tel incident chaque minute qui passe augmente le risque de décès de 10%, nous devons tous être prêts à secourir.



#### SIGNES D'UNE CRISE

Vous voyez la personne angoissée, qui s'essoufle. Elle n'avoue qu'à moitié une gêne incessante (poitrine, dos, bras, mâchoire...), provoquant étourdissements, sueurs et nausées. Contactez sans attendre le 15 : le numéro médical d'urgence qui vous mettra en relation avec le SAMU ou le SMUR selon le besoin.



#### IDENTIFIER UN ARRÊT

La personne s'effondre ou vient juste de s'effondrer, brutalement. Elle est inconsciente, au sol, elle ne bouge pas et semble ne plus respirer. Les lésions cérébrales peuvent devenir irréversibles en quelques minutes, il faut réagir très vite. Placez-vous à genoux auprès de la victime pour l'aider.



#### PREMIÈRES RÉACTIONS

Pendant que vous contactez le 15, assurez-vous de la sécurité de la personne dans le périmètre de l'incident ; n'hésitez pas à crier à l'aide et concentrez-vous sur une description précise des signes de vie, pour expliquer la scène aux unités médicales d'urgence.





## ASSISTANCE PHYSIQUE

Apposez votre main sur l'abdomen de la victime, juste au-dessus de son nombril. Si les mouvements cardiaques sont absents, une réanimation cardio-pulmonaire est nécessaire. Pour faire gagner du temps à la prise en charge des secours, appuyez fermement, de manière rapide et régulière, sur le thorax de la victime. Ces 100 compressions/minute prennent le rôle du cœur, pour faire circuler le sang et irriguer le cerveau.

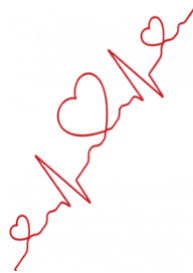
## LE DÉFIBRILLATEUR

Trouvez (dans la rue ou un bâtiment public) et utilisez immédiatement un défibrillateur. Deux électrodes se collent sur deux zones du corps définies par un schéma sur l'appareil : au-dessus de la poitrine côté droit et sous la poitrine côté gauche. Une fois les électrodes placées, branchez le câble d'alimentation. L'appareil est désormais fonctionnel.



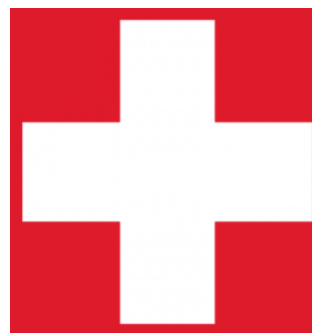
## COURANTS ÉLECTRIQUES

Un programme informatique va établir un diagnostic et engager si nécessaire une procédure de défibrillation. Si l'analyse ne conclue pas de situation de fibrillation, le défibrillateur n'initiera pas de choc électrique. Un message écrit ou vocal vous recommandera de poursuivre le massage cardiaque manuel, jusqu'à l'arrivée des secours.



## ARRIVÉE DES SECOURS

Le service médical d'urgence arrive très vite, pour prendre en charge la victime. Pendant la prise en charge, donnez le plus de détails sur la personne atteinte : résumez la scène, expliquez ce que vous avez fait depuis l'identification de la victime. Cela permettra au groupe d'intervention de prendre le relais cohérent de l'opération, sans perdre de temps.





## À la découverte du patrimoine ollioulais

### BALADE AU FIL DE L'EAU : LE CANAL DES ARROSANTS ET LE MOULIN DE PALISSON



*La section Balade prévoyait de vous emmener le long du canal des arrosants jusqu'au moulin de Palisson. En attendant des jours meilleurs pour pouvoir réaliser ce projet, nous vous proposons une petite découverte en images et quelques informations sur ce site, témoignage du riche passé agricole d'Ollioules.*

*Bonne découverte,  
Cristiane, Geneviève et Corinne*

Ollioules est traversé par la **Reppe**, un fleuve côtier qui prend sa source sur les hauteurs du Beausset et se jette dans la Méditerranée entre Sanary-sur-Mer et Six-Fours-les-Plages. Aux abords du fleuve, le **Canal des Arrosants** est un ouvrage datant de plusieurs siècles qui sert à irriguer les terres des horticulteurs et des maraîchers ollioulais.

Le mot **Reppe**, comme son dérivé Ripelle, signifie « petite rivière ». Le Canal des Arrosants, ou Béal, illustre une domestication de l'eau mise en place depuis le XV<sup>ème</sup> siècle. Il est alimenté par cinq **sources** permanentes qui surgissent dans les Gorges d'Ollioules : la source de la Ripelle, la source Allemand, la source de Marc, la source de Labus et la Mère (ou Maire) des Fontaines.

La source de la Ripelle marque le début du canal de captage qui est d'abord souterrain sur 352m. La source la plus importante est celle de Labus ; sa température avoisine les 24°C. L'eau de Labus, soufrée et légèrement salée, impropre à la consommation, ne servait qu'à l'arrosage, aux lavoirs, moulins,...

À l'inverse, la Mère des Fontaines est une source abondante propre à la consommation qui subvient encore aujourd'hui aux besoins de la commune. Son eau va rejoindre le canal souterrain, mais, pour ne pas être mélangée à l'eau impropre, elle y est canalisée en tuyauterie jusqu'à une station de pompage avant d'être distribuée.

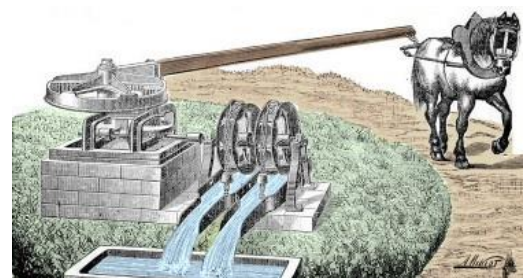
En suivant le cours de la Reppe vers l'aval, à la sortie des gorges d'Ollioules, nous rencontrons une première noria : la noria du terrain Piot.

« **Noria** » est un mot d'origine arabe : « *Na-aoûra ou Na'ora* » emprunté aux Maures par les Espagnols. La noria, ou pompe à chapelets, « posaraca ou pouzaraque » en provençal, est un système connu depuis l'Antiquité qui permettait d'alimenter en eau des terrains agricoles, des jardins, des bassins dont le niveau pouvait être supérieur à celui d'une source ou d'un canal. Cette construction mécanique évite d'arroser à bras d'homme et permet d'entretenir et de remplir plus facilement de très grands réservoirs et des canaux d'irrigation.

La commune d'Ollioules compte quatre norias.

La **noria du terrain Piot**, que nous avons évoquée dans la gazette du 7 janvier 2021 (<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>), est une construction massive mesurant 5,5m de haut, avec une dizaine de contreforts et une rampe d'accès de 18 m s'appuyant sur deux citernes de 5 et 6 mètres de long.

Au sommet de la noria, le puits maçonné est ceinturé par une large plate-forme circulaire mesurant 11,80m de diamètre sur laquelle on peut imaginer un animal tournant sans fin pour faire remonter l'eau.





Aux pieds des remparts de la ville, arrêtons-nous sur le **pont de Bonnefont**. Le nom Bonnefont signifie à la fois la source et le quartier où elle surgit. « Font » signifie source en provençal. La source de Bonnefont alimente la Reppe. Son eau, comme celle de toutes les autres sources de la vallée de la Reppe, vient du massif de Siou-Blanc. Son débit connaît des variations très importantes : le flux est abondant après une période pluvieuse et se tarit lors de sécheresses.

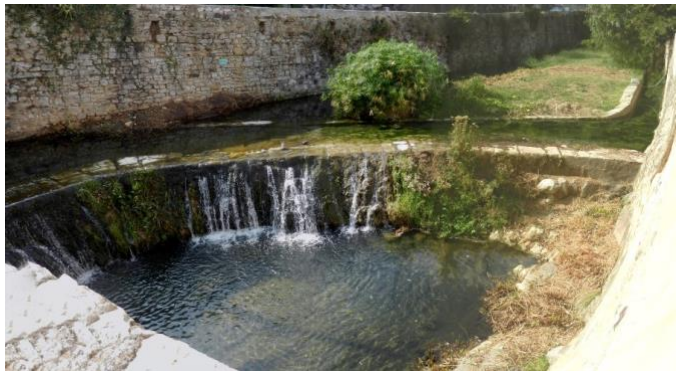
Protégé du mistral et du vent de Nord-Est, le quartier de Bonnefont était autrefois constitué de jardins. Le seigneur d'Ollioules y possédait le sien. On cultivait plus particulièrement des fruitiers : orangers, citronniers, pamplemoussiers, grenadiers ou jujubiers. Lorsqu'en 1564 le jeune roi Charles IX visita la ville en compagnie de sa mère Catherine de Médicis, il reçut en cadeau un oranger.



En bas du Chemin de l'oratoire, se trouve également une **noria** servant à remonter l'eau pour irriguer les jardins de la Bonnefont.

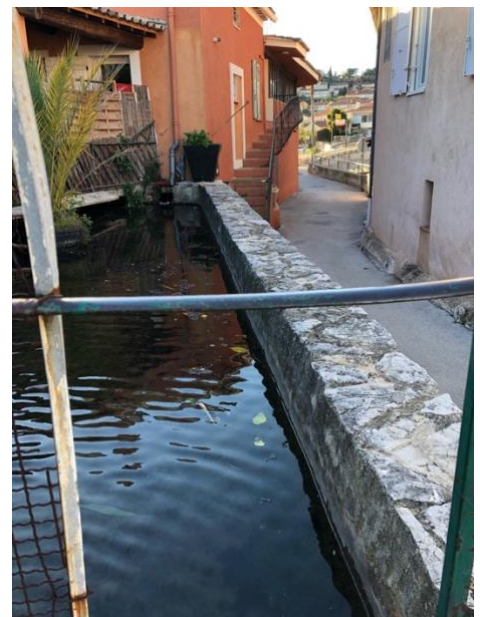
En amont du pont de la Bonnefont, on observe une première **resclave**.

Une resclave est un barrage permettant à l'eau du béal de changer de rive sans perte de débit. L'eau était ainsi canalisée jusqu'aux différents jardins et moulins.



Depuis le **pont du Faubourg**, dans la ville, on peut voir une deuxième **resclave** proche du jardin des Observantins.

La balade se poursuit à droite au bout du pont du Faubourg. En empruntant le **chemin Saint-Roch**, on rejoint le **chemin du pont du Berger** qui longe le canal. Un peu plus loin une passerelle enjambe la retenue d'eau qui permettait de lancer la roue du Moulin Clapier, qui abrite aujourd'hui le magasin Feuillazur.



### La distribution de l'eau du béal aux propriétés agricoles

Les deux facteurs principaux régissant la distribution de l'eau sont la fréquence et l'importance de l'irrigation. La quantité d'eau maximale à apporter à une parcelle est déterminée par le volume d'eau que le sol peut absorber. La périodicité minimale entre deux arrosages est celle qui permet au sol de conserver une humidité suffisante. Les arrosages ont lieu selon un minutage précis, déterminé à l'avance, variant selon les saisons et les besoins en eau des cultures : il est par exemple plus strict en été et plus souple en hiver.

L'ouverture ou la fermeture de **martelières**, plaques en métal amovibles verticalement, permettait la répartition de l'eau vers les différents canaux de dérivation.



La distribution de l'eau était organisée de façon très stricte :

Le territoire irrigable était divisé en 5 quartiers, chacun bénéficiant d'un jour précis dans la semaine pour arroser. La durée d'irrigation s'étalait sur 24 heures par quartier, mais les plus grands pouvaient bénéficier de 48 heures d'arrosage.



La durée d'arrosage par parcelle était calculée en minutes, quantité d'eau préétablie et proportionnelle à la surface irrigable. Une minute correspondait à l'arrosage de 54m<sup>2</sup> de jardin.

Le canal a alimenté en eau jusqu'à 93 propriétaires et 7 moulins (à farine ou huile) ou usines.

Entre deux arrosages d'une même parcelle, l'eau a fait un tour en servant les autres parcelles.

Un garde assermenté avait pour mission de veiller au bon fonctionnement de ce système et au respect du règlement. À grands coups de trompe, il signalait l'ouverture et la fermeture des trappes d'irrigation. Appelé « *Meladou de l'aigue* » sous l'ancien régime, puis « **Garde Canal** » jusqu'au XX<sup>ème</sup> siècle, il était chargé de surveiller les voleurs d'eau qui, en catimini et souvent la nuit, soulevaient leur martelière hors de la période d'attribution. Pour éviter ce genre de problème, le garde canal cadenassait les martelières la nuit et venait les ouvrir dès le lever du jour.

La poursuite de la balade au fil de l'eau amène à **la serve**.

Ce grand bassin d'une capacité de 150 m<sup>3</sup> était une réserve d'eau destinée à l'arrosage. Il servait à conserver une provision d'eau et à réguler son utilisation pendant une durée précise.

L'eau n'étant pas apportée à la parcelle de façon continue, le but premier des bassins est de stocker l'eau afin d'irriguer entre les temps d'arrosage officiels. La commune d'Ollioules en comptait plusieurs sur son territoire, lorsque le béal était encore la principale source d'irrigation de la ville, jusqu'en 1977.

La plupart stockait l'eau pour une durée d'irrigation de la parcelle d'environ une semaine. La taille du bassin était proportionnelle à la surface irrigable du jardin.



Plus avant, le chemin longe des serres qui illustrent la permanence de la tradition horticole d'Ollioules.



**Ollioules** est devenue **terre de jardins** vers le Moyen-Âge. À cette époque vraisemblablement, toute une zone de marécages fut asséchée et assainie pour la transformer en terres cultivables, à l'emplacement de l'actuel quartier des Horts (du latin hortus signifiant jardin). Chaque famille possédait un jardin pour sa propre consommation. À Ollioules, comme la production était largement excédentaire, une grande partie était vendue.

On cultivait les légumes très employés dans la cuisine médiévale comme le chou, l'oignon, la laitue ou le poireau ainsi que des produits plus méditerranéens : les olives, les grenades, les amandes et surtout les figues qui firent la réputation d'Ollioules sur les marchés marseillais.

Les jardins d'aujourd'hui gardent les traces de ce riche passé agricole.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, la venue du chemin de fer va marquer l'histoire d'Ollioules :

D'une part les productions, qui s'échangeaient jusque-là sur son marché local ou régional, vont voir s'élargir leur aire de diffusion, le train permettant un transport rapide de denrées fragiles.

D'autre part ce progrès technique va inciter beaucoup de paysans à se lancer dans la **culture de la fleur fraîche**, plus génératrice de revenus que l'agriculture traditionnelle. De nombreuses familles ollioulaises vont s'enrichir par ce nouveau négoce.



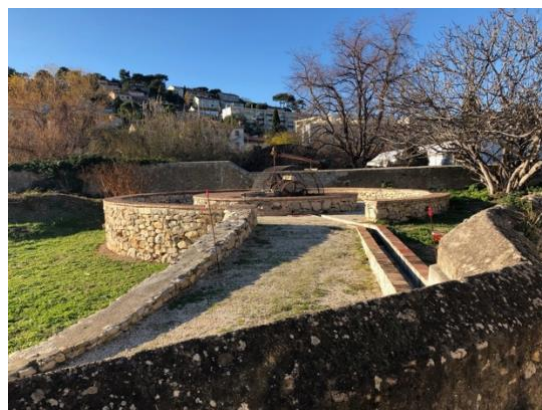
De retour en bord de Reppe, la balade laisse découvrir **la resclave de Rebuffel**.



En forme de fer à cheval, elle a été construite en 1568 par un certain Jacques Suquet, maçon du Beausset. La calade, construite en galets de rivière, traditionnellement utilisés pour paver les chemins et les routes, présentait l'avantage d'empêcher le ravinement en facilitant l'écoulement des eaux. Alors que la resclave située près du pont de Bonnefont ne fait que continuer le tracé du béal en le faisant traverser d'une rive à l'autre, la fonction première de la resclave de Rebuffel est de diviser l'eau du canal en deux directions. L'eau qui arrive du côté droit de la Reppe, vient frapper la resclave et est répartie en deux : 1/5<sup>ème</sup> de l'eau est dirigée vers le quartier du

Roustidou par un canal souterrain et les 4/5 restants continuent leur route vers le moulin de Palisson puis le quartier des Plans. 3592 mètres de canaux parcourent encore aujourd'hui la commune.

Le chemin se poursuit et amène à une autre très belle noria : **la noria « de lei Platano »**. Cette grande noria, qui apparaît sur le site du centre aéré, date du XIX<sup>ème</sup> siècle et permettait d'amener l'eau du canal vers les aires de lavage du blé situées en amont du Moulin de Palisson. Dite à puits, elle était actionnée par un animal qui tournait autour d'un axe sur lequel était fixé un engrenage muni d'une roue entraînant une chaîne de godets qui puisait l'eau au fond du puits et la remontait à la surface. Elle a été restaurée par le GRPO, Groupe de Recherches sur le Patrimoine Ollioulais.





Un peu plus loin, se trouve une autre petite **noria** qui date du XIXème siècle. Constituée par une chaîne munie de godets en zinc et actionnée par des engrenages, elle était activée par l'homme, ou par un âne ou un mulet.



#### Le canal mène jusqu'au **moulin de Palisson**

Situé au quartier de cancébiens, le moulin de Palisson date du XVIème siècle. Il doit son nom à un certain Jacques Parisson, coseigneur du Revest, qui le possédait et le louait à la ville en échange d'une rente annuelle. Vers 1570, le fils du coseigneur, Melchior Parisson, décide de céder définitivement le moulin à la ville contre la somme de 200 écus, somme considérable à l'époque. Au fil des siècles, le nom Parisson s'est altéré en Palisson.

Comme pour la plupart des moulins de la commune, celui de Palisson était un **moulin à blé**. Cette céréale, très peu développée sur le territoire de la ville, était en grande partie achetée dans le moyen Var, voire dans la vallée du Rhône ou de la Durance.

Ce moulin fonctionnait grâce au béal et est resté en activité jusqu'en 1912.

Au sous-sol subsistent quelques vestiges du moulin d'origine (grande meule, arc de type gothique, emplacement de la roue horizontale en bois) ainsi que des fragments du mécanisme des XIXème et XXème siècles. Le rez-de chaussée contenait les meules.



Parmi les plus grands de la région, le moulin était d'une importance cruciale. Il fallait donc en assurer le fonctionnement quotidien. Pour cela, le rentier chargé de l'exploitation engageait un meunier qui, en échange d'une rente annuelle en nature, devait faire fonctionner le moulin et le maintenait en état.

Le meunier avait son logement au 1<sup>er</sup> étage et disposait d'un jardin privé où il cultivait quelques fruits et légumes pour les besoins familiaux. Il élevait probablement des cochons.



À l'origine, le moulin tournait grâce à une **roue à cuillères**, horizontale. La force de l'eau faisait tourner la roue à cuillères qui entraînait la rotation de la meule. La roue était en bois et a malheureusement été détruite. Lors d'une restauration complète du bâtiment, une roue neuve de 1,5m de diamètre a été réalisée à l'identique par les élèves des ateliers « Bois » et « Fer » du Lycée Langevin de La Seyne sur Mer.



Au fil du temps, les roues verticales, plus faciles à construire et offrant plus de puissance, ont remplacé les roues horizontales. Les élèves du Lycée Langevin ont également réalisé une roue verticale, dite à augets. La **roue à augets** du moulin de Palisson comporte 48 augets, pèse 1,3 tonne et mesure 4,5m de haut et 1,02m de large.



En aval du moulin, en continuant le chemin, se trouve le **gourd de la cachoffle** (en provençal, l'artichaut). Celui-ci divisait le canal en 5 branches. L'une alimentait un moulin situé sur la commune de Six-Fours et les 4 autres desservaient les exploitations de la plaine.

*C'est avec impatience que nous attendons le moment de parcourir avec vous cette balade au fil de l'eau de la Reppe qui a été apprivoisée pour alimenter les moulins, les lavoirs, les fontaines et pour irriguer les exploitations agricoles qui ont fait la richesse de notre commune.*

Sources :

[http://randojp.free.fr/0-Diaporamas/Moulins/moulin\\_de\\_palisson\\_circuit\\_de\\_l\\_eau\\_ollioules.html](http://randojp.free.fr/0-Diaporamas/Moulins/moulin_de_palisson_circuit_de_l_eau_ollioules.html)

<https://lemetropolitan.fr/les-balades-du-patrimoine-dans-les-gorges-dollioules-le-canal-des-arrosants-se-devoile/>

<http://www.ollioules.fr/decouvrir-ollioules/1225-canal-des-arrosants-et-moulin-de-palisson>

<https://o-lidee.fr/ollioules-canal-arrosants-balade-reppe/>

Aviez-vous reconnu l'endroit des deux photos-devinettes de la gazette du 14 janvier ? Elles ont été prises à le resclave de Rebuffel...



## Atelier Cuisine de Cristiane

Bonjour gourmands et gourmets!!

Une soupe, la garbure ?

« Mais pas qu'une soupe » précisait un journaliste gastronomique « un plat complet, ancestral et multiforme. Il y a 100 recettes de garbure ! » et même une par foyer entend-on.

De ces origines, les avis des plus gastronomes divergent.

Tantôt plat wisigoth, espagnol (garbias) – qui signifie ragoût – ou gascon (garbe), gageons que cette potée à base de légumes grossièrement coupés, souvent associée à la Gascogne et au Béarn, ne peut être qu'une recette landaise.

Côté légumes, ils doivent être nombreux : des feuilles de chou bleu ou vert, des haricots frais tarbais, des fèves fraîches, de belles pommes de terre, des branches de céleri, navets, carottes et des poireaux. Quant aux viandes, au milieu de l'os de jambon séché (que l'on dit de Bayonne !), de la couenne de porc, ou de la saucisse de Toulouse, on y trouve évidemment le canard.

Et le canard, il est LANDAIS !! Oui ! Cuisse, cou, ailes, côtes sèches appelées coustous ... Dans le canard fermier « Label Rouge » des Landes, élevé en plein air pendant plus de 100 jours, tout est bon ... pour la garbure ! Confité dans sa graisse, c'est cette fameuse cuisse de canard qui apporte la saveur inestimable à la garbure landaise !!

On dit que la garbure est bien faite quand la cuillère y tient toute droite ! !

Pour servir ce plat entré dans le patrimoine culinaire français au lendemain de la Révolution, déposez délicatement un manchon de canard dont la peau aura caramélisé au four, une tranche de bon pain et un verre de Tursan blanc.

Vous n'êtes ni dans le Gers, ni dans les Hautes Pyrénées et encore moins en Aveyron ou en Aubrac, où ... malheur, on rajoute du fromage.

Vous êtes dans les Landes ! 40...

Il existe un Championnat du Monde de garbure – une garburade – qui se tient chaque année à Oloron Sainte Marie.

### Recette de la garbure landaise:

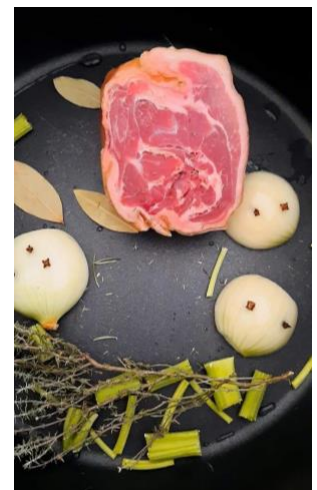
#### Ingrédients :

3 poireaux,  
1 oignon,  
3 gousses d'ail,  
1 chou vert (de préférence) ou blanc,  
3 belles carottes,  
1 navet,  
6 pommes de terre (de préférence pour purée)

200 g d'haricots blancs (frais ou secs)  
4 c. à s. de graisse de canard ou d'huile  
2 branches de céleri  
2 branches de persil  
Sel, piment en poudre

#### Pour la garniture

3 cuisses de confit de canard,  
6 manchons de confit de canard,  
1 talon de jambon de Bayonne avec sa couenne (ou une belle tranche)  
1 pincée de sel



### Préparation :

Dans une sauteuse, mettez les cuisses et les manchons de confit à fondre. Réservez la graisse.

Nettoyez les légumes. Si vous utilisez des haricots blancs secs, mettez-les à tremper dans de l'eau froide.

Émincez les poireaux, l'oignon et l'ail.

Dans le pot à soupe, appelé dans nos campagnes 'toupin' (s'il est grand) et 'toupinot' (s'il est petit), mettez la graisse de canard ou l'huile. Ajoutez les poireaux, l'oignon et l'ail émincés et laissez revenir doucement pendant 10 minutes environ, en posant le récipient sur la plaque de l'âtre. Remuez très souvent, pour éviter que les poireaux ne roussissent.

Pendant ce temps, préparez les autres légumes : coupez le chou, les carottes, le navet, et les pommes de terre en tranches.

Quand le mélange est bien revenu, mouillez avec 3 à 4 litres d'eau, suivant la quantité de garbure que vous désirez.

Approchez le pot des braises. Lorsque l'eau bout, jetez-y les légumes, les haricots blancs, le céleri, le persil et le jambon de Bayonne.

Salez légèrement (le jambon est déjà salé) et ajoutez une pointe de piment. Laissez frémir pendant 2 heures environ, en laissant le récipient devant le feu et en ôtant l'excédent de gras à la surface, à la louche.

Le secret d'une bonne garbure est le temps de cuisson : n'hésitez pas à le prolonger, jusqu'à ce que les légumes s'écrasent ...

Mettez le confit dans la garbure quelques minutes avant de servir. Attendez l'ébullition et dégraissez de nouveau. Laissez frémir encore 15 minutes environ, afin que les légumes s'imprègnent de l'arôme du confit.

Servez la garbure dans des assiettes creuses, dites à la calotte, en disposant une demi-cuisse de canard, un manchon et un morceau de jambon dans chaque assiette.

... et régalez vous!!





## Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

**Serge Joncour** est un écrivain français né en 1961 à Paris. Il a reçu de nombreux prix. En 2020, il obtient le prix Femina pour « Nature humaine ».

1976 - 1999, c'est la période " couverte " par le roman « **Nature Humaine** » de **Serge Joncour**.



L'auteur nous entraîne sur les pas d'Alexandre durant ces trente ans d'histoire nationale.

Alexandre vit aux Bertranges, propriété agricole dans la famille depuis 4 générations. Trois générations y vivent encore. Alexandre sera le dépositaire de l'héritage de la ferme ; ses trois sœurs, elles, ne rêvent que de rejoindre la ville. Alexandre a rencontré à Toulouse Constanze, une allemande de l'Est, militante antinucléaire qui va l'entraîner du côté des activistes violents.

Nature Humaine est une histoire construite en flash-backs qui nous plonge dans la vie d'une ferme et les révolutions de monde agricole. L'auteur alterne l'intrigue avec des chroniques historiques. Les domaines politiques ou économiques font aussi place à de savoureux souvenirs du quotidien des français, des bribes parfois désuètes et bien souvent nostalgiques.

Vous allez faire un beau voyage dans le temps en partageant la vie d'une famille de paysans du Lot, attachante. Serge Joncour aborde avec finesse les conditions de vie de fils d'agriculteur, pas dans son travail, mais au sens de fils sacrifié.

Malgré la gravité du sujet abordé le roman garde un caractère lumineux et dynamique empreint de tendresse et de finesse.

## EXERCICE CÉRÉBRAL

### Quizz : Héros et héroïnes

Source Revue Vital'ité FFRS

<p><b>1 Arsène Lupin est un héros créé par ;</b> A – Gaston Leroux B – Léo Malet C – Maurice Leblanc</p> <p><b>2 « Mon père ce héros au sourire si doux » est le premier vers d'un poème de :</b> A – Alfred de Musset B – Alphonse de Lamartine C – Victor Hugo</p> <p><b>3 Qui a écrit Carmen ?</b> A – Barbey d'Aurevilly B – Prosper Mérimée C – Georges Bizet</p> <p><b>4 Lequel de ces personnages fut interprété au cinéma par Fernandel :</b> A – Ali Baba B – Aladin C – Simbad</p>	<p><b>5 Quel est le nom de l'héroïne du roman de Rousseau, La nouvelle Héloïse :</b> A – Julie d'Étanges B – Marie Angélique de Fontanges C – Anne d'Étampes</p> <p><b>6 Qui est l'auteur de Charlie et la chocolaterie ?</b> A – C.S. Lewis B – Roald Dahl C – Lewis Carroll</p> <p><b>7 Dans les œuvres de JRR Tolkien, traduite en français, quel est le nom de famille de Bilbo le hobbit ?</b> A – Baggins B – Bessac C – Sacquet</p>	<p><b>8 La bien aimée de Robin des bois s'appelle :</b> A – Marianne B Roxane C – Constance</p> <p><b>9 Milou le chien, fidèle compagnon de tintin est un</b> A – Jack Russel Terrier B – Westie C – Fox Terrier à poil dur</p> <p><b>10 Parmi ces 3 titres un seul est celui d'un ouvrage de l'écrivaine Colette. Lequel ?</b> A – Claudine à la mer B – Claudine à l'école C – Claudine en voyage</p>
--	--	---

Solutions dans la prochaine édition

## Énigme du petit déjeuner - Edition du 14 janvier 2021:

Source : Une année de sport cérébral de Muriel Bozec-Pearce

En vous aidant des indices ci-dessous, pouvez-vous trouver qui a pris son petit déjeuner, du plus tôt au plus tard, et ce que chacun a mangé et bu.

- 1 – Les tartines beurrées n'étaient pas accompagnées de thé au citron. Elles ont été mangées après huit heures du matin et pas par Julien.
- 2 - Les madeleines ont été mangées après sept heures et demie mais avant neuf heures et demie. Elles n'ont pas été prises avec du café noir.
- 3 - Céleste a pris son petit déjeuner plus tard que Marie mais plus tôt que Christian. Elle a pris un pain au chocolat mais n'a pas bu de thé vert.
- 4 – Le café noir a été bu à sept heures du matin.
- 5 – Marie n'a pas été la première à prendre son petit déjeuner. Elle n'aime ni le café ni le thé.
- 6 – Stéphanie a pris son petit déjeuner avant Marie. Elle a mangé un croissant mais n'a pas bu de café au lait.
- 7 – Julien a pris son petit déjeuner avant Céleste. Il a bu du thé vert.
- 8 – Le chocolat a été bu avant huit heures et demie accompagné de biscottes.

### **Solution de l'énigme du petit déjeuner :**

L'astuce est de créer une colonne sous chaque heure où vous établissez la liste de tous les prénoms, boissons et aliments :

	07h00	07h30	08h00	08h30	09h30
<b>Prénoms</b>	Céleste Christian Julien Marie Stéphanie	Céleste Christian Julien Marie Stéphanie	Céleste Christian Julien Marie Stéphanie	Céleste Christian Julien Marie Stéphanie	Céleste Christian Julien Marie Stéphanie
<b>Boissons</b>	Café au lait Café noir Chocolat Thé au citron Thé vert	Café au lait Café noir Chocolat Thé au citron Thé vert	Café au lait Café noir Chocolat Thé au citron Thé vert	Café au lait Café noir Chocolat Thé au citron Thé vert	Café au lait Café noir Chocolat Thé au citron Thé vert
<b>Aliments</b>	Biscottes Croissants Madeleines Pain au chocolat Tartines beurrées	Biscottes Croissants Madeleines Pain au chocolat Tartines beurrées	Biscottes Croissants Madeleines Pain au chocolat Tartines beurrées	Biscottes Croissants Madeleines Pain au chocolat Tartines beurrées	Biscottes Croissants Madeleines Pain au chocolat Tartines beurrées

07h00 : Stéphanie, café noir et croissant

07h30 : Marie, chocolat et biscottes

08h00 : Julien, thé vert et madeleines

08h30 : Céleste, thé au citron et chocolat

09h30 : Christian, café au lait et tartines beurrées.

*À la semaine prochaine*

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>