



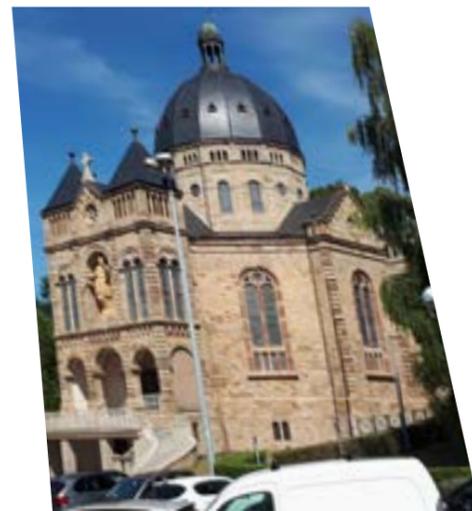
N° 07 - Mars 2025

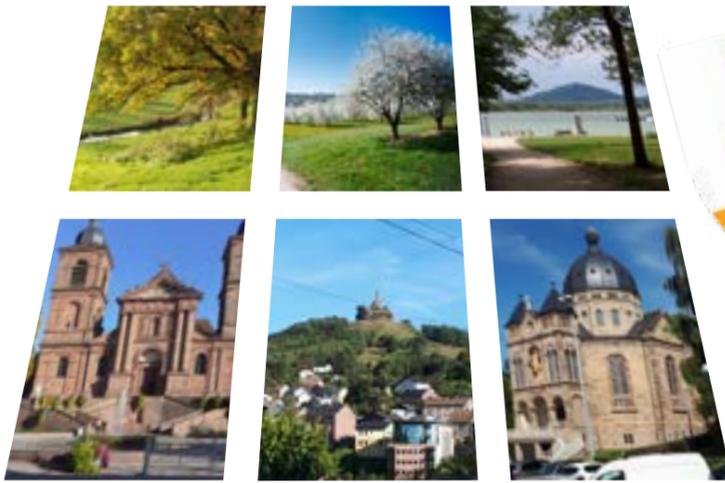
## Édito

Chers lectrices et lecteurs de *Chouette Balade*

En mars, la nature se réveille et la Lorraine nous invite à profiter de ses paysages encore endormis sous un manteau hivernal. C'est le moment parfait pour des balades vivifiantes, où l'air frais et le chant des premiers oiseaux marquent un renouveau. Les forêts, les rivières et les chemins nous offrent des panoramas changeants, entre brume matinale et ciel dégagé. Chaque pas est une promesse de découverte, chaque détour une invitation à l'émerveillement. En ce mois de transition, laissez-vous surprendre par la beauté tranquille de la Lorraine et offrez-vous une pause hors du temps, dans un écrin de nature qui s'épanouit sous vos yeux.

À vos marques, prêts, partez !





## Revue n°7

Édition : Chouette Balade  
Siret : 343 402 137 00024  
Code NAF/APE : 7990Z

Directeur de la publication :  
Claude SPITZNAGEL  
Adresse :  
28 rue des Loges 57000 METZ

Dépot légal : à parution

Contact :  
chouettebalade@gmail.com  
Site : www.chouettebalade.fr  
Tél : 07 71 94 09 58

## Sommaire

Sommaire	02	Les communes	
Informations		- Abbéville-lès-Conflans (54)	10
- Nous serons présent	03	- Abaucourt- Hautecourt (55)	11
Une légende de Moselle		- Aboncourt-sur-Seille (57)	12
- Le sire de Réchicourt	04	- Adamswiller (67)	13
Le Charme d'autrefois		- Altenach (68)	14
- Les ponts	07	- Ahéville (88)	15
Les lectures de la Chouette		Architecture : Abat-sons et Abside	16
- 3 livres pour les grands	08	Les plantes d'ici : L'adonis	17
Informations		Les règles à vélos en mars	18
- Nous serons présent	09	Jouons un peu	19
		Devenez partenaires	20

## Nous seront présents :

Le 2 mars 2025, à la bourse aux livres de Noisseville qui se déroulera au foyer de Noisseville de 9 h à 16 h. Entrée libre.

Cette bourse aux livres est organisée par l'A.S.C.N.



Venez nombreux retrouver *Chouette Balade*

**DES PROJETS POUR 2025**  
**NOUS SOMMES LÀ**  
**POUR CRÉER OU RAJENIR**  
**VOTRE SITE WEB**



**+33 6 14 44 54 53**



# La légende du sire de Réchicourt

(Légende mosellane)

Il était une fois, dans les terres mystiques de la Lorraine, un noble chevalier du nom de Jean de Réchicourt, dont la destinée allait se mêler à la foi, à l'héroïsme et à un miracle qui traverserait les âges. Cette histoire, qui résonne encore aujourd'hui parmi les habitants, est celle d'un homme qui, pris dans l'enchevêtrement de la guerre, de la souffrance et de la rédemption, forgea une légende devenue indissociable de l'identité lorraine.

Au XIII<sup>e</sup> siècle, le Sire de Réchicourt était un chevalier respecté, loyal et fier, qui, comme tant d'autres, répondait à l'appel du pape pour se rendre en Terre sainte. Mais loin des triomphes et des batailles qui se dessinaient dans son esprit, son périple tourna au cauchemar. Lors d'une embuscade sanglante, il fut



capturé par les Sarrasins, ces ennemis redoutés des croisés. Emprisonné dans une cellule sombre et glaciale, privé de sa liberté et de tout espoir, Jean endura la dureté des jours, la solitude et les cruelles privations. Sa seule compagnie était une foi incassable, un attachement profond à l'idée qu'il y avait une justice divine. Et c'est dans cette nuit interminable de captivité que naquit en lui un vœu solennel : si Dieu lui permettait de recouvrer la liberté, il se consacrerait à Lui, corps et âme.

Les années passèrent, mais l'espoir semblait s'éteindre. Puis, un soir, alors qu'il priait intensément, une lumière éclatante envahit la geôle. Un miracle se produisit. Les fers qui le tenaient prisonnier se brisèrent comme par enchantement, et, dans un souffle, Jean de Réchicourt se retrouva libre, marchant hors de la prison sans que ses geôliers ne le remarquent. Il n'en croyait pas ses yeux, mais il savait que la Vierge Marie, à qui il avait adressé ses prières, lui avait tendu la main.

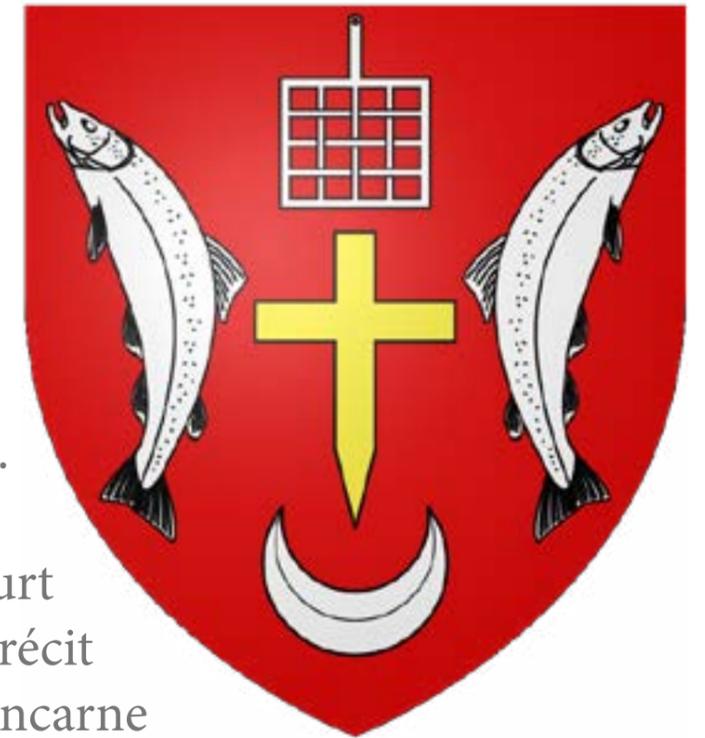
Affaibli mais déterminé, Jean entreprit un pèlerinage de retour vers sa Lorraine natale. Ce n'était pas seulement un voyage physique, mais un chemin spirituel, une quête de rédemption où chaque rencontre et chaque récit qu'il partageait avec ceux qu'il croisait renforçaient sa foi. La gratitude qu'il ressentait envers celle qui l'avait sauvé le poussait à se consacrer pleinement à Dieu.

De retour à Réchicourt, il tint sa promesse. Il fit construire une chapelle, dédiée à la Vierge Marie, sur ses terres. Cet édifice devint un lieu de culte et de pèlerinage, un symbole de sa transformation et de sa reconnaissance. Il y consacra le reste de ses jours, aidant les pauvres et les voyageurs, vivant dans une humilité parfaite, loin des fastes d'autrefois. Le Sire de

Réchicourt avait abandonné les armes pour endosser un rôle de guide spirituel et d'aumônier. Sa renommée dépassa les frontières de la Lorraine, attirant les fidèles en quête de réconfort et de foi.

La légende de Jean de Réchicourt est bien plus qu'un simple récit d'aventure médiévale. Elle incarne la puissance de la foi et la possibilité de rédemption, même dans les situations les plus désespérées. Ce chevalier, autrefois fier et guerrier, se transforma en un homme humble, dont la vie devint un modèle d'espérance. La Vierge Marie, à travers cet acte miraculeux de délivrance, symbolise l'espoir infini que la foi peut nous accorder, même lorsque tout semble perdu.

Les valeurs de chevalerie et de foi se mêlent ainsi pour raconter l'histoire d'un homme qui, après avoir traversé l'horreur, trouva dans la grâce divine un nouveau sens à son existence. C'est une histoire que les Lorrains continuent de transmettre avec fierté, une légende vivante qui traverse les



siècles, rappelant à chacun que, même dans l'obscurité, la lumière de la foi peut briller et nous guider.

Aujourd'hui, bien que la chapelle originelle ait disparu, le souvenir du Sire de Réchicourt reste ancré dans le cœur des habitants de la région. Par des fêtes, des célébrations et des récits racontés aux enfants, la légende perdure. Elle est un patrimoine vivant, une part essentielle de l'âme de la Lorraine, un appel à la persévérance, à l'entraide et à la foi. Car, comme l'a prouvé Jean de Réchicourt, tout être humain, face à l'épreuve, peut trouver la force de se relever, porté par l'espérance et la foi en des miracles.

Ainsi, la légende du Sire de Réchicourt nous rappelle que les épreuves peuvent être surmontées, que la lumière peut surgir des ténèbres, et que la rédemption est toujours possible, tant qu'il y a foi et courage

# Fin



# Le charme d'autrefois : Les ponts

matériaux locaux pour créer des structures capables de résister aux forces de la nature.



## Les ponts en pierre d'autrefois sont des témoins silencieux de l'histoire

Les ponts en pierre d'autrefois sont des témoins silencieux de l'histoire et de l'ingéniosité humaine. Conçus pour traverser rivières, vallées ou gouffres, ces ouvrages majestueux ont traversé les siècles, reliant les communautés et facilitant les échanges. Fabriqués avec des pierres soigneusement taillées et assemblées sans l'usage de mortier, ces ponts étaient des prouesses architecturales alliant robustesse et beauté. Les artisans de l'époque savaient exploiter les

Les arcs en plein cintre, caractéristiques de ces ponts, permettaient de répartir les charges de manière uniforme, assurant leur stabilité. Certains, comme le pont du Gard en France ou le Pont Neuf à Paris, ont non seulement survécu aux intempéries, mais ont aussi traversé les époques comme symbole de l'ingéniosité médiévale et de la splendeur des civilisations passées.

Ces ponts avaient aussi une dimension symbolique. Ils représentaient des liens, non seulement physiques mais aussi culturels, entre différentes régions et peuples. Leur construction était souvent un événement marquant, qui renforçait les échanges commerciaux et favorisait les relations sociales.

Aujourd'hui, ces ponts en pierre sont des monuments historiques précieux. Ils nous rappellent l'importance de préserver notre patrimoine et de reconnaître la beauté et l'ingéniosité des civilisations passées. Que ce soit dans les villages de montagne, en bordure de rivière ou dans les centres urbains, ces ponts sont les témoins d'une époque révolue, mais leur majesté continue de fasciner et d'inspirer.



Chouette  
Palade

# Les lectures de Chouette Balade



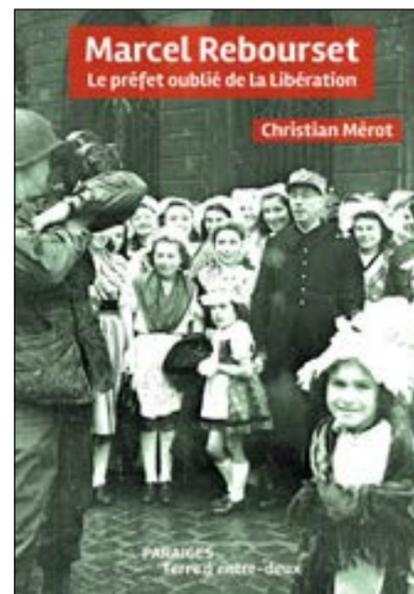
Allez sur le site  
des éditions des "Paraiges"



## La blessure mal refermée. Les conséquences du traité de Francfort pour Metz et la Moselle

160 p. broché – **20 €**

Le 10 mai 1871 fut signé à Francfort, entre la France républicaine et le tout nouvel Empire allemand, le traité de paix qui mettait fin à « la guerre de 70 ». Bousculant l'échiquier politique européen, il entérinait notamment la cession à perpétuité de l'Alsace-Lorraine, ces « provinces de l'Est » désormais « terre d'Empire ». À travers le legs de cette période, ces conséquences sont encore présentes et plus ou moins prégantes, cent cinquante ans plus tard, du tracé des limites du département aux aspects religieux, scolaires, économiques, universitaires et judiciaires.

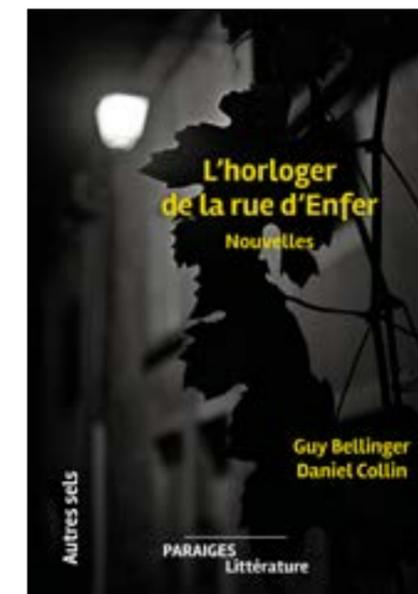


Christian Mérot

## Marcel Rebourset. Le préfet oublié de la Libération

160 p. - broché – **18 €**

Metz et la Moselle lui doivent beaucoup. Pourtant, Marcel Rebourset (1890-1959) reste méconnu. Il s'illustre comme officier de réserve et six citations au feu entre 1914 et 1918. Puis, avocat à la cour d'appel de Colmar détachée à Metz de 1919 à 1939, il fait la connaissance du futur chef de la France libre. De Gaulle ne l'oublie pas et le contacte pour son calme, sa discrétion et sa pondération en septembre 1944 pour prendre les fonctions de préfet de la Moselle et commissaire de la République dans ce département qu'il connaît bien et qui est le plus sinistré de tous.



Guy Bellinger et Daniel Collin

## L'horloger de la rue d'Enfer

236 p. - broché – **20 €**

Quels secrets inavouables se cachent-ils dans certaines rues de Metz à la nuit tombante ? Un carrousel maléfique qui donne rendez-vous à une assemblée de sorcières, une rue Mozart qui libère de bien curieux fantômes, une rue d'Enfer qui déchaîne des forces du mal difficiles à contrer... Quelles tragédies cache donc cette fontaine d'apparence bien inoffensive ? Les vingt-six nouvelles de ce recueil vous donneront – peut-être – la clef de ces énigmes où Metz devient le théâtre des forces surnaturelles ou simplement humaines qui l'animent périodiquement.

## Nous seront présent :

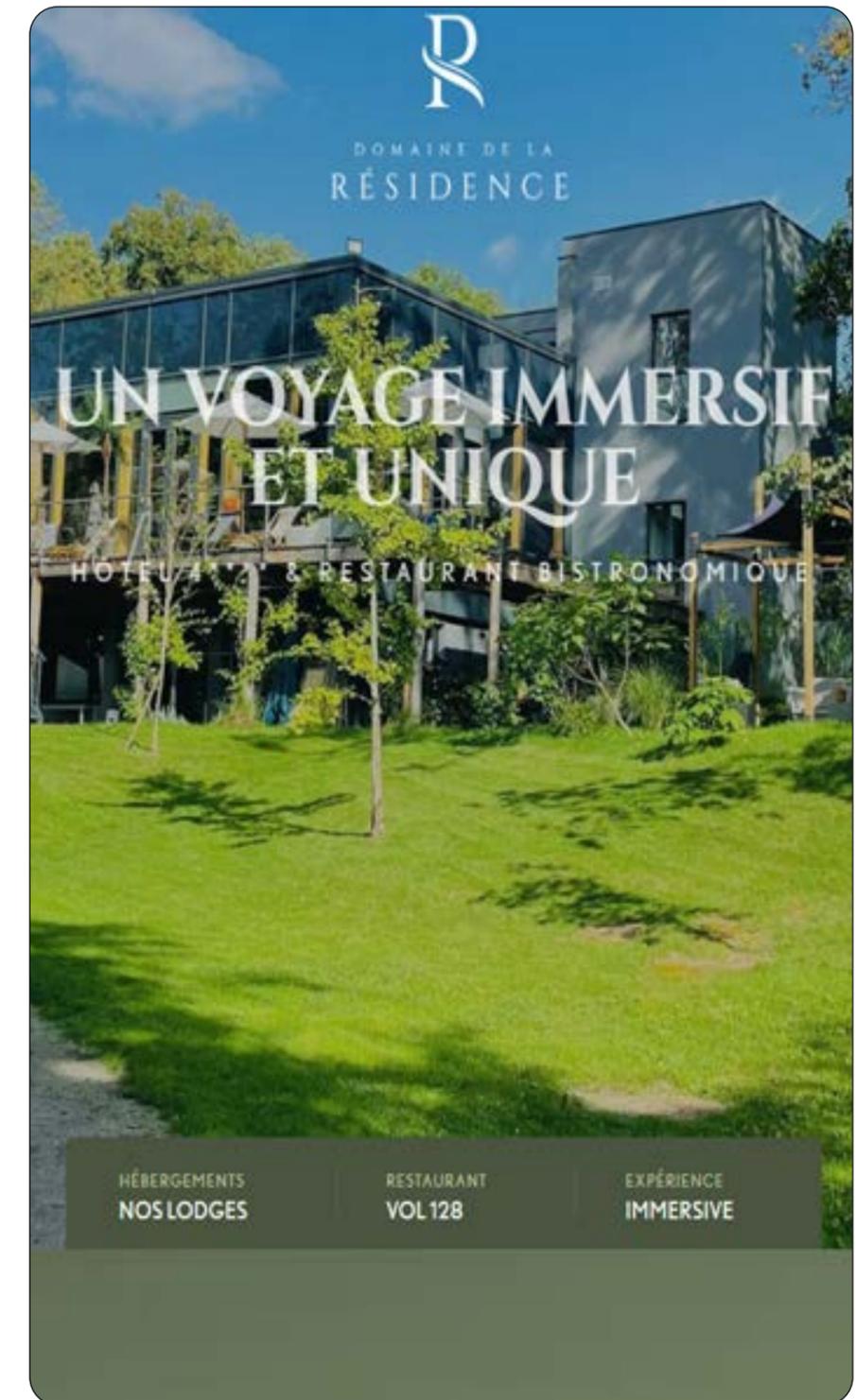
Les 29 et 30 mars 2025, l'Abbaye des Prémontrés à Pont-à-Mousson accueillera cette 19<sup>e</sup> édition sur le thème des religions : « Histoire sacrée, sacrée Histoire ». Un événement gratuit dédié aux richesses historiques et patrimoniales de la région.



Venez nombreux retrouver *Chouette Balade*

Les Journées d'Histoire Régionale, organisées chaque année par le Comité d'Histoire Régionale, visent à faire découvrir les richesses historiques et patrimoniales de la région Grand Est à travers un thème fédérateur. En 2025, l'édition « Histoire sacrée, sacrée Histoire » mettra à l'honneur les religions, leur impact historique et leur rôle dans l'identité culturelle régionale.

Au cours d'un week-end, ces journées réunissent plus d'une soixantaine d'acteurs de l'Histoire et du Patrimoine, associatifs ou institutionnels, qui proposent des expositions, des conférences, des spectacles, des animations pour petits et grands, des reconstitutions historiques...



HÉBERGEMENTS  
NOS LODGES

RESTAURANT  
VOL 128

EXPÉRIENCE  
IMMERSIVE



Chouette  
Balade



## Un petit tour dans une commune du 54

# Abbéville-lès-Conflans



### HISTOIRE

En 1817, Abbéville, village de l'ancienne province du Barrois. À cette époque, il y avait 396 habitants répartis dans 81 maisons.

### Une précision sur le Barrois

Philippe le Bel fit expier chèrement à Henri III de Bar son alliance avec les Anglais. Fait prisonnier à Bruges, Henri III fut obligé de signer en 1301, le fameux traité par lequel il se reconnaissait homme lige du roi de France pour la partie de ses États de Barrois située au couchant de la Meuse, vers le royaume de France. Telle est l'origine du Barrois mouvant et du Barrois non mouvant. Depuis cette époque, tout ce que les comtes et ducs de Bar ont possédé sur la rive gauche de la Meuse a été regardé comme relevant de la couronne de France.

Au XVe siècle le duché de Bar retourne à la maison de Lorraine.

Le Barrois ne retourna à la France que le 23 février 1766 avec la Lorraine à la suite de la mort de Stanislas Leszczyński, duc de Lorraine et de Bar en titre et ex-roi de Pologne.



### GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Abaucourt s'appellent les Abbévillois et les Abbévilloises.



Carte datant de la période allemande.



### BLASON

D'azur à la crosse abbatiale d'or mise en pal, accostée à dextre d'un A d'argent et à senestre d'un V de même.

Le village d'Abbéville tire son origine et son nom de l'abbaye de Saint Martin-lès-Metz qui en était le propriétaire au début du Moyen Age. Aussi, les armes de la commune d'Abbéville y font-elles référence, en plaçant comme thème principal une crosse abbatiale, signe visible de la puissance d'un abbé. Les lettres A et V accentuent l'allusion et la signification : Abbatis Villa, en latin.



### A VOIR

- Église paroissiale de la Nativité-de-la-Vierge, construite à l'emplacement d'une ancienne église du XVIII<sup>e</sup> siècle et agrandie en 1840.
- Ossuaire du XIX<sup>e</sup> siècle accolé à l'église.
- Christ de pitié.
- Croix monumentale, située dans la grande-rue, construite dans la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle.



Rue Petite Rue.





# Un petit tour dans une commune du 55

## Abaucourt-Hautecourt



### HISTOIRE

En 1276, une chartre de l'évêque Gérard de Granson fait obligation aux habitants d'Abaucourt de moudre leur grain au moulin banal d'Eix. Abaucourt-la-Souppleville et Hautecourt possèdent toutes les deux une chapelle au XVIII<sup>e</sup> siècle. Après leur réunion, celle de Souppleville sert d'église paroissiale.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, une scierie à vapeur est installée entre la route nationale et la ligne de chemin de fer. Situé sur la ligne de front pendant la Première Guerre mondiale, Abaucourt possède un cimetière militaire qui se trouve à un kilomètre du village, dans lequel reposent des soldats allemands. Le village souffre particulièrement des combats de 1915 et du début de l'année suivante. En 1973, la commune d'Abaucourt-Hautecourt naît de la fusion de deux villages, Abaucourt-la-Souppleville et Hautecourt-les-Broville.



### BLASON

De gueules à deux clefs d'or en sautoir à l'épée d'argent garnie d'or brochant sur le tout ; le tout accompagné à dextre et senestre de deux alérions d'argent.

Le statut officiel du blason reste à déterminer.



### A VOIR

- Cimetière militaire, 7 885 tombes allemandes (1914-1918).
- Début 2017, la commune est « réputée sans clochers »



**GENTILÉ** (nom des habitants)  
Les habitants et les habitantes d'Abainville s'appellent les Abaucourtois et les Abaucourtoises.



*La Gare.*



*Route d'Étain.*





## Un petit tour dans une commune du 57

### HISTOIRE

La commune dépendait du baillage de Château-Salins. Le territoire faisait partie des domaines de l'évêché de Metz. Le secteur était aussi un fief de Lorraine ; ainsi en 1277, le duc Ferry III de Lorraine associa le comte Thiébaud II de Bar à la moitié du fief d'Amelécourt et au tiers des salines du secteur. En 1342 éclate un conflit entre Adhémar et le duc Raoul de Lorraine. La paix est signée en 1344 sous l'égide du comte du Luxembourg. Il est convenu que l'évêque paierait dix mille livres au duc de Lorraine, qui conservera sa forteresse de Château-Salins.

Entre 1800 et 1871, le village faisait partie du département de la Meurthe. Pendant l'occupation allemande le lieu entre dans le girond de la Moselle. En 1918, ce dernier redevient français, mais l'ancienne commune de la Meurthe reste dans le département de la Moselle.



### BLASON

Parti d'or à la clef de gueules et de gueules au saumon d'argent.

Rappel de l'abbaye de Salivai, qui avait des biens à Aboncourt, avec la clé de saint Pierre, patron de la chapelle.



### A VOIR

- Vestiges gallo-romains.
- Église Saint-Pierre, XVIII<sup>e</sup> siècle.



### SURNOM

Les comunards d' Aboncourt

Ce terme, ayant pour origine le mouvement insurrectionnel de la Commune de Paris en 1871, a été conféré aux habitants en raison des idées avancées, exprimées par certains d'entre eux.



*Le village en 1916.*



*Vue générale.*





# Un petit tour dans une commune du 67

## HISTOIRE

Cette commune faisait anciennement partie du comté de La Petite-Pierre. L'origine du nom est gallo-romaine: Villa Adimarti en 777 ensuite le nom devient Atamano villa (1120), Adelmanwilre (1201). Du XIIe au Xe siècle, le village est propriété successivement de l'abbaye de Saint-Denis, de Marmoutier et de Neubourg. Puis propriété des Deux-Ponts par l'intermédiaire des comtes de la Petite Pierre, avant d'être réuni à la France en 1681. Adamswiller a une annexe, la ferme du Totenberg autrefois une tuilerie<sup>21</sup>.

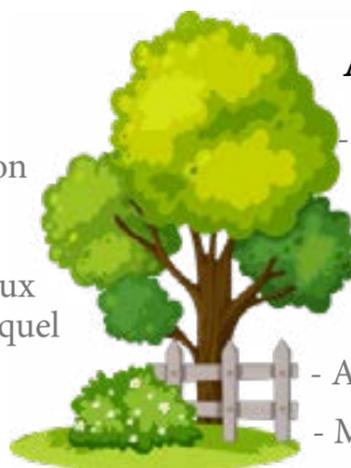
Le tuilier Jacob Kenzel d'Adamswiller, en Alsace Bossue, qui a travaillé au moins de 1798 à 1824, avait une façon particulière de décorer les tuiles de protection. Il appliquait dans la pâte encore fraîche des tampons en bois sculptés en creux de motifs divers, comme le couple d'oiseaux (symbolisant le couple fondateur de la maison), le Maikrug ou la tulipe, disposés dans des rinceaux et couronnes de feuillage, les motifs étant à chaque fois combinés en une composition originale. Il n'oubliait jamais d'imprimer sur la tuile son nom ou ses initiales I K, devenant ainsi le seul potier à signer ses créations. Il a fabriqué aussi de grandes lucarnes en terre cuite, qui servaient à l'aération des combles, et sur lesquelles il écrivait parfois à la main de petits textes en allemand gothique.

## BLASON



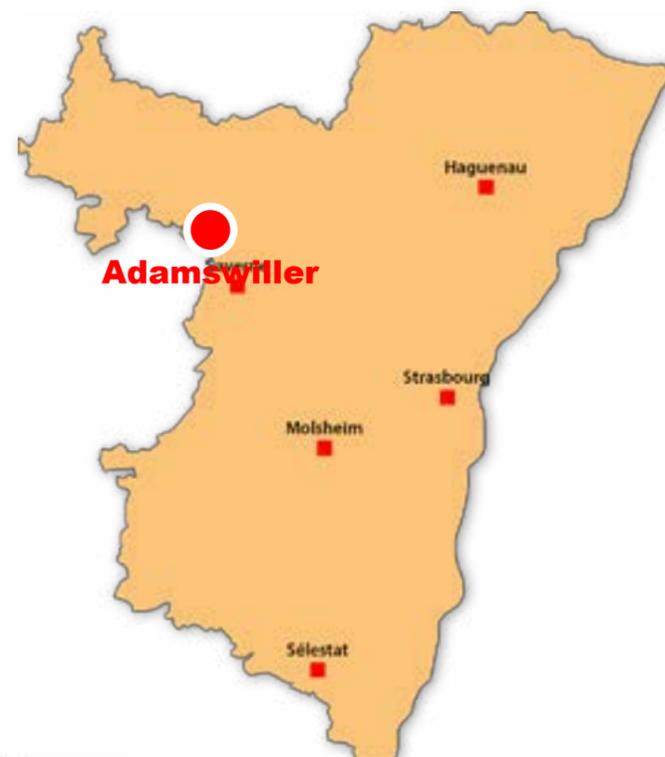
Divisé en chevron d'or et d'argent, au chevron de gueules brochant sur la partition.

Les armes adoptées rappellent par les émaux et la partition, le comté de La Petite Pierre, duquel Adamswiller faisait partie jusqu'en 1801.  
(Site de la CC)



## A VOIR

- Église protestante.
- Fontaine.
- Banc reposoir napoléonien.
- Bornes armoriées.
- Ancienne maison de forgeron.
- Maison de tisserand.



## GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Achenheim s'appellent les Adamswillerois et les Adamswilleroises



Lithographie vers 1900.



Rue Principale.



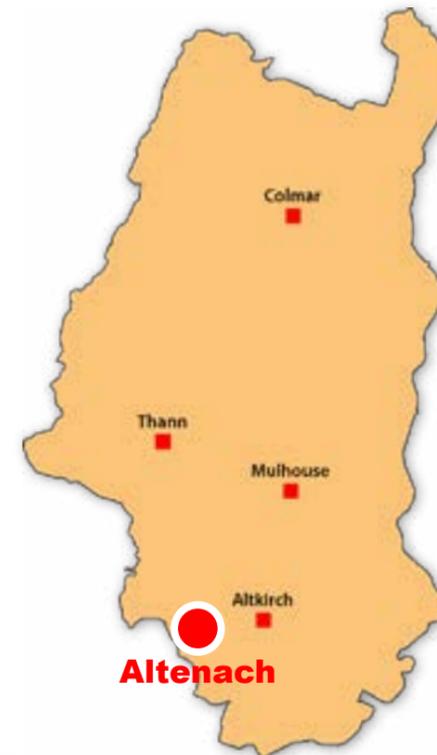


## Un petit tour dans une commune du 68

### HISTOIRE

Altenach, qui est mentionné pour la première fois en 1302. Le bourg appartient alors au comte de Ferrette. Le château de la commune était habité par les nobles d'Altenach, dont deux membres, Wernher et Jean, sont cités en 1343 et 1345. Vassaux du comte, leurs descendants successifs règnent sur le village jusqu'à la mort du dernier héritier, Richard, en 1520.

Par la suite, le domaine passe aux mains des nobles de Brinighoffen. Puis, en 1601, le château est racheté par Richard Kloetzlin, originaire de Hindlingen, qui prend le nom de Kloetzlin d'Altenach. Sa famille s'allie en 1660 aux Kempf d'Angreth. Le village possédait aussi un moulin aujourd'hui disparu.



**GENTILÉ** (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Algolsheim s'appellent les Dannemariens et les Dannemariennes



Village entre 1914-1918.



Vue du centre de la commune.

### BLASON

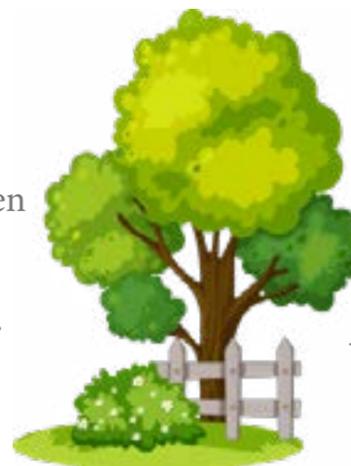
De gueules au tranchoir d'argent posé en bande, le manche en bas.

Ce sont les armes de la famille d'Altenach.



### A VOIR

- L'église Saint-Sylvestre.
- La chapelle Sainte Barbe
- Monument aux morts





# Un petit tour dans une commune du 88

## HISTOIRE

Le nom du village, Oheville, est attesté dès 1282. Ahéville dépendait du bailliage de Darney depuis 1751.

Au spirituel, la commune était partagée entre les paroisses de Rabiémont et de Blaye, doyenné de Jorxey.

De 1790 à l'an IX, Ahéville a fait partie du district et du canton de Mirecourt.



## BLASON

De sinople à l'aigle d'or accostée à dextre d'une lance d'argent et à senestre d'une main de justice du même.

L'aigle évoque le nom du village: Aquilevilla (aigle : courbé en bec d'aigle). La lance est celle de saint Quirin, patron de la paroisse. La main de justice rappelle le chapitre de l'église saint Pierre de Remiremont qui était Haut et Moyen justicier au village.

Armoiries composées par B. Georquin en mars 2016 et mises à la disposition de la commune.



## A VOIR

- La commune est « réputée sans clochers.
- Ruine de la chapelle Saint-Job
- Monument commémoratif 1914-1918 dans le cimetière
- Patrimoine architectural rural recensé par le service régional de l'Inventaire général du patrimoine culturel.



## GENTILÉ (nom des habitants)

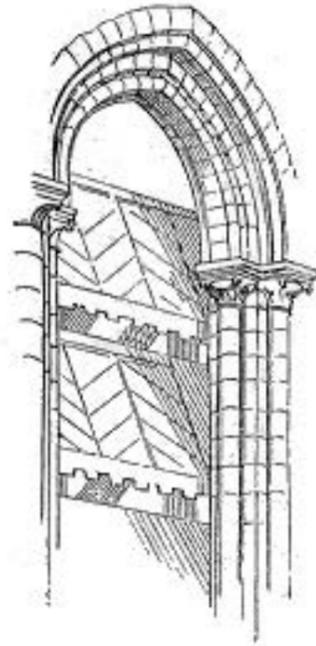
Les habitants et les habitantes d'Ahéville s'appellent les Ahévillois et les Ahévilloises



Vues du centre du Village

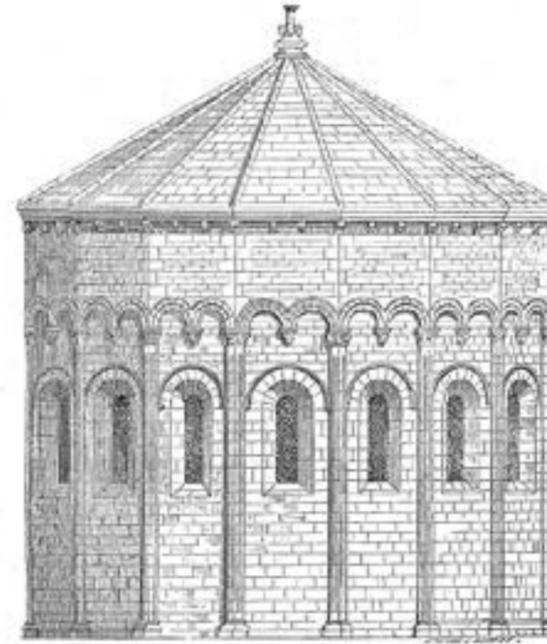


# Architecture d'autrefois



## L'abat-sons

C'est le nom que l'on donne aux lames de bois recouvertes de plomb ou d'ardoises qui sont attachées aux charpentes des beffrois pour les garantir de la pluie, et pour renvoyer le son des cloches vers le sol. Ce n'est guère que pendant le XIII<sup>e</sup> siècle que l'on a commencé à garnir les beffrois d'abat-sons. Jusqu'alors les baies des clochers étaient petites et étroites ; les beffrois restaient exposés à l'air libre. On ne trouve de traces d'abat-sons antérieurs au XV<sup>e</sup> siècle que dans les manuscrits. Ils étaient souvent décorés d'ajours, de dents de scie à leur extrémité inférieure, ou de gaufres sur les plombs.



## L'abside

C'est la partie qui termine le chœur d'une église, soit par un hémicycle, soit par des pans coupés, soit par un mur plat. Bien que le mot abside ne doive rigoureusement s'appliquer qu'à la tribune ou cul-de-four qui clôt la basilique antique, on l'emploie aujourd'hui pour désigner le chevet, l'extrémité du chœur, et même les chapelles circulaires ou polygonales des transepts ou du rond-point. On dit : chapelles absidales, c'est-à-dire chapelles ceignant l'abside principale ; abside carrée. Ex : la cathédrale de Laon, l'église de Dol (Bretagne), sont terminées par des absides carrées.

LIBRAIRIE-GALERIE  
LA PENSÉE SAUVAGE

23 avenue de Nancy - 57000 METZ  
Tél : 09 73 20 37 25  
lapenseesauvage@librairie@gmail.com  
www.librairiealapenseesauvage.com



Votre place est ici !  
Faites-vous voir  
pour être vu  
**SOYEZ  
ANNONCEUR**



**Éditions des Paraiges**  
Maison d'édition à Metz  
HISTOIRE LITTÉRAIRE PATRIMOINE



# Les plantes de chez nous



## Adonis

Adonis vernalis

Famille des Renonculacées

**Synonymes :** Adonide de printemps

**Origine et description :** C'est une plante vivace de 10 à 30 cm de hauteur qui pousse sur les plateaux calcaires des Causses et des Cévennes ainsi qu'en Alsace. On la rencontre surtout dans le centre et le sud-est de l'Europe. Les tiges forment de grosses touffes. Elles portent des feuilles d'un vert franc, très finement

découpées. Les grandes fleurs de l'adonis, isolées au sommet des tiges, ressemblent à celles des anémones avec leurs dix à quinze ligules d'un jaune vif, luisant.

**Principaux constituants :** La plante renferme des hétérosides cardiotoniques, dont l'adonidine.

**Usages traditionnels :** C'est l'un des « pères allemands » de la botanique, Hieronymus Bock, dit Tragus, qui signala le premier, à l'époque de la Renaissance, les propriétés de l'adonis. Utilisé autrefois contre les néphrites et l'urémie, c'est surtout comme cardiotonique qu'on l'employa ultérieurement. Son action fut signalée en 1879 par Bubnow et étudiée par Fukelman et Chevalier, lesquels découvrirent son principe actif.

**Propriétés thérapeutiques:** L'adonis régularise les mouvements du cœur, accroît l'énergie de ses contractions, ralentit leur fréquence et réduit le volume de sang éjecté à chaque contraction. Il agit sur la circulation sanguine et augmente la pression artérielle. Son emploi est donc interdit aux personnes souffrant d'hypertension.

**Ne jamais utiliser cette plante sans consulter votre médecin ou votre pharmacien.**

feuilles  
DE MENTHE  
EDITIONS

www.boutique-feuillesdementhe.com



On lit... et on grandit !

Votre place est ici !

Faites-vous voir

pour être vu

SOYEZ

ANNONCEUR



Souvenir Français  
Comité de Montigny-lès-Metz

Tel : 07 89 95 79 39

Permanence le mercredi matin 10 h - midi

10 allée Marguerite  
57950 Montigny-lès-Metz



## La sécurité à vélo en Mars

En mars, les conditions climatiques peuvent être imprévisibles, ce qui rend la circulation à vélo particulièrement délicate. Voici quelques conseils pour assurer votre sécurité pendant ce mois de transition entre l'hiver et le printemps.

### 1. Adapter son équipement à la météo

Le mois de mars peut encore être frais, avec des journées pluvieuses et des températures basses. Il est donc essentiel de porter des vêtements adaptés. Privilégiez des couches imperméables et respirantes, comme une veste de pluie ou un coupe-vent, pour rester au sec et à l'aise, tout en permettant à la transpiration de s'échapper. Ne négligez pas non plus des gants et un couvre-oreilles pour vous protéger du froid, surtout lors de vos sorties tôt le matin ou tard le soir.

### 2. Vérifier l'état de son vélo

Avant de partir, prenez le temps de vérifier que votre vélo est en bon état, car le mois de mars peut parfois apporter des conditions de route imprévisibles. Inspectez les pneus pour vous assurer qu'ils sont bien gonflés et en bon état. Vérifiez également les freins car une pluie récente peut rendre les routes glissantes et il est crucial de pouvoir s'arrêter rapidement si nécessaire. N'oubliez pas de vérifier les lumières et les réflecteurs, car les journées sont encore courtes et vous pourriez rouler dans l'obscurité, surtout en matinée ou en soirée.



Indiquez chaque changement de direction ou de dépassement en tendant le bras.



Les véhicules qui vous dépassent doivent le faire en respectant une distance d'1 m en ville et d'1,50 m hors agglomération.

### 3. Rouler prudemment sur les routes humides

Les conditions météorologiques printanières peuvent rendre les routes glissantes notamment après une pluie ou une neige fondue. Faites attention aux feuilles mortes, aux flaques d'eau ou aux zones d'ombre qui mettent plus de temps à sécher et deviennent des points de friction ou de glisse. Adoptez une conduite souple en freinant de manière progressive pour éviter tout dérapage. Prenez soin de ne pas rouler sur les lignes blanches ou les grilles d'égout qui sont particulièrement glissantes lorsque l'humidité s'y accumule.

### 4. Soyez visible et prévoyant

En mars, la lumière du jour commence à revenir, mais il peut y avoir de nombreuses journées nuageuses, rendant la visibilité plus faible. Portez des vêtements de couleurs vives ou réfléchissants pour vous rendre plus visible des autres usagers de la route. Utilisez des feux avant et arrière, même pendant la journée si la luminosité est faible, pour vous assurer que vous êtes bien vu par les automobilistes et autres cyclistes. Restez également vigilant, car la visibilité peut être réduite par la pluie ou la brume.

### 5. Anticiper le comportement des autres usagers

Avec l'arrivée du printemps, les routes peuvent être plus fréquentées, à la fois par les automobilistes et les cyclistes. Il est important d'anticiper les comportements des autres usagers de la route. Par exemple, les automobilistes peuvent être moins habitués à partager la route avec des cyclistes après les mois d'hiver. Restez à l'écoute de votre environnement, soyez prêt à réagir aux imprévus et faites preuve de courtoisie envers les autres usagers.

En appliquant ces conseils simples mais efficaces, vous réduisez les risques liés à la circulation à vélo en mars et pouvez profiter de vos trajets en toute sécurité.



Porter un casque réduit de **70%** la gravité des blessures à la tête lors d'un accident.

# Jouon : Le saviez-vous ?



Services informatiques  
pour particuliers,  
professionnels et collectivités

L'objectif principal d'ACAS est d'offrir  
à une clientèle de professionnels (artisans, PME, ETI ...)  
et aux collectivités  
une large palette de services informatiques  
et de conseils en informatique en privilégiant  
la proximité.

Vous souhaitez un renseignement,  
une demande spécifique,  
contactez-nous au (+33) (0)3 87 51 21 22

<https://www.acas-informatique.fr/>

5, rue de Metz - 57140 SAULNY



Survolez la question et vous obtiendrez la réponse



## DEVENEZ PARTENAIRES DE **CHOUETTE BALADE**

### Vous êtes en charge d'une communauté de commune

Vous êtes en charge du développement touristique de votre communauté. La tâche n'est pas évidente ainsi que la somme des compétences et de plus le coût de la création numérique est élevé. Nous vous proposons des solutions simples et efficaces pour valoriser votre secteur.



Téléchargez  
notre plaquette

### Vous êtes en charge d'une activité commerciale

Nous amenons les visiteurs au pied de votre structure commerciale. Que vous soyez hébergeurs, restaurateurs, artisans d'art ou encore producteurs de produits locaux ou BIO nous vous proposons une mise en valeur de votre activité pour un prix défiant toute concurrence.



Contactez-nous

### Vous êtes une entreprise ou un comité d'entreprise

Nous vous proposons des promenades vélos accompagnées. Ces circuits peuvent être culturels ou ludiques selon votre attente. Nous vous proposons plus de 90 itinéraires sur l'Alsace et la Lorraine. Nous sommes ouverts à tous projets.



Inscrivez-vous  
à la newsletter

Notre revue, diffusée auprès d'une communauté active d'amoureux du patrimoine et de la nature, est le support idéal pour promouvoir vos services ou produits. Bénéficiez d'une audience ciblée et engagée, passionnée par les balades, la culture et les loisirs. Ensemble, valorisons votre marque et connectons-la à un public captivé par des contenus de qualité.

[Contactez-nous dès maintenant par Tél : 07 71 94 09 58](tel:0771940958)

