



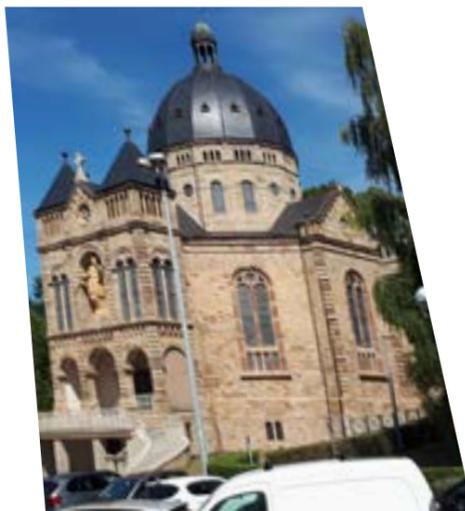
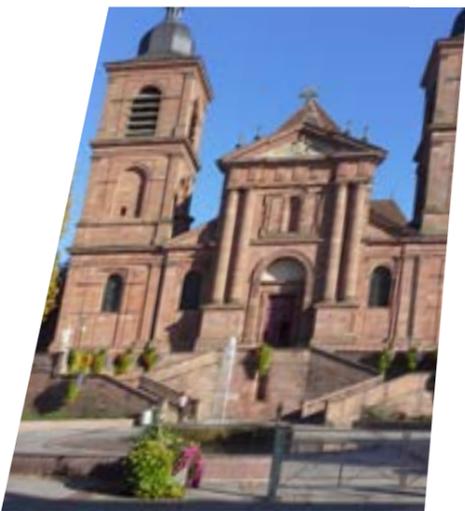
N° 09 - Avril 2025

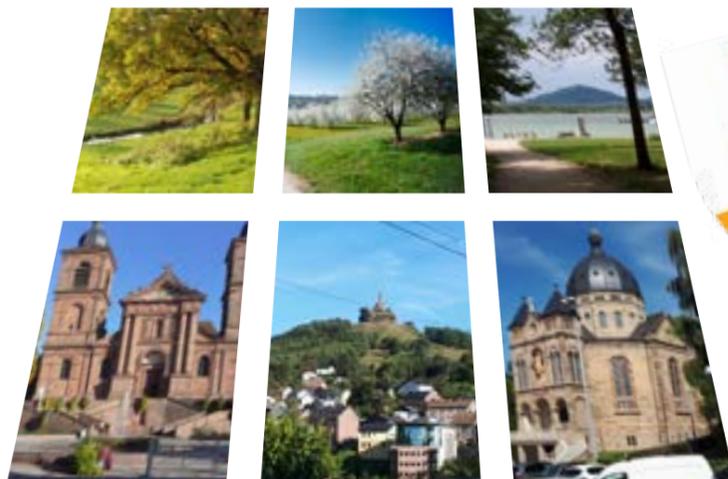
Édito

Chers lectrices et lecteurs de *Chouette Balade*

Le printemps s'invite dans toutes vos balades. Le mois d'avril s'ouvre sur une explosion de couleurs et nos chemins parés de fleurs nouvelles, nous invitent à la découverte. C'est le moment parfait pour renouer avec la nature et se laisser porter par la douceur des journées qui s'allongent. Que ce soit en forêt, au bord de l'eau ou dans nos villages, chaque coin de notre région offre une nouvelle perspective à explorer. Laissez-vous séduire par ces moments suspendus, où la beauté simple de l'environnement nous rappelle l'importance de prendre le temps. Bonne balade et à bientôt pour de nouvelles aventures printanières !

L'équipe de Chouette Balade.





Revue n°9

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		- Aboncourt (54)	9
- Nous étions présents	03	- Aincreville (55)	10
Une légende de Moselle		- Abreschviller (57)	11
- La légende du Houéran (88)	04	- Albé (67)	12
Le Charme d'autrefois		- Altkirch (68)	13
- Les mairies	07	- Aingeville (88)	14
Les lectures de la Chouette		Architecture : L'accolade–L'accoudoir	15
- 3 livres pour les grands	08	Les plantes d'ici : L'agripaume	16
		Les règles à vélos en avril	17
		Jouons un peu	18
		Nos partenaires	19
		Devenez partenaires	20

Nous étions présents :

Les journées d'histoire de la région Grand Est organisées les 29 et 30 mars 2025, ont été un véritable succès grâce à la qualité des personnes rencontrées. Le thème « Histoire sacrées, sacrée Histoire » a attiré des historiens, chercheurs et passionnés, créant un environnement propice aux échanges enrichissants.

Les intervenants, experts dans leur domaine, ont su captiver l'audience par leurs conférences et discussions sur les liens profonds entre histoire et religion. Leur savoir-faire et leur passion pour le sujet ont permis de mettre en lumière des aspects souvent méconnus de l'histoire sacrée tout en offrant une réflexion approfondie sur son impact sur nos sociétés modernes. Les participants venant de divers horizons, ont également partagé leurs expériences et perspectives, rendant ces journées d'histoire particulièrement dynamiques et stimulantes. Ces rencontres ont renforcé la valeur de l'événement, en faisant un moment incontournable pour les amateurs d'histoire et de culture.



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



+33 6 14 44 54 53



La légende du Houéran

(Légende vosgienne)

La légende du Houéran est une histoire ancrée dans les traditions populaires des montagnes des Vosges, une région mystérieuse et riche en folklore. Cette légende est transmise de génération en génération, un héritage que les habitants des montagnes conservent avec soin parfois dans l'ombre des arbres vieux de plusieurs siècles. Elle raconte l'origine d'un phénomène naturel exceptionnel : l'apparition d'un oiseau légendaire, le Houéran, et les événements qui l'ont marqué. Il y a fort longtemps, dans une vallée reculée, vivait un peuple de paysans qui, chaque hiver, attendait avec impatience l'arrivée des premiers flocons. La neige transformait le paysage en un monde féerique et les habitants se retrouvaient souvent autour du feu pour raconter des histoires. Parmi ces histoires, il y en avait une qui, à chaque fois, captivait les



jeunes et faisait frémir les anciens. C'était celle du Houéran, un oiseau majestueux et mystérieux.

Le Houéran, selon la légende, n'était pas un oiseau ordinaire. Il était dit qu'il possédait des plumes d'argent pur d'une éclatante brillance qui illuminait la nuit la plus noire. On disait qu'il venait des montagnes les plus hautes, là où l'homme ne pouvait pas aller, là où les cieux et la terre se confondaient. On ne savait pas exactement pourquoi, mais chaque hiver, cet oiseau apparaissait portant avec lui une grande sagesse mais aussi une lourde malédiction.

Le peuple des montagnes savait que le Houéran n'apparaissait

que lorsque le destin de la vallée était en jeu. On disait qu'il venait avertir les habitants d'un grand danger ou qu'il apportait une chance inouïe. Cependant, cette visite n'était jamais sans conséquences. Quiconque croisait le regard de l'oiseau serait marqué à vie par un sort étrange. Certains disaient que c'était un cadeau, d'autres que c'était une malédiction. Mais tous s'accordaient à dire que quiconque voyait le Houéran était destiné à vivre une aventure hors du commun.

Un hiver particulièrement rude, alors que la neige recouvrait tout le pays de son manteau glacé, le Houéran apparut pour la première fois depuis des décennies. Les habitants effrayés mais fascinés, l'observèrent alors qu'il volait majestueusement à travers les cieux, sa silhouette argentée brillant comme un phare dans la nuit noire. L'angoisse et l'espoir se mêlaient dans les cœurs de ceux qui étaient témoins de ce phénomène. Que signifiait cette apparition cette fois-ci ?

Parmi ceux qui l'aperçurent, un jeune homme du nom de Gaël un berger de la vallée, se sentit particulièrement attiré par l'oiseau. Gaël était connu pour sa grande sagesse et sa bravoure mais aussi pour son caractère impulsif. Lorsqu'il aperçut le Houéran, il n'hésita pas un instant et se mit à courir à sa poursuite, déterminé à le capturer pour prouver sa valeur. Il savait que cet oiseau était un symbole de pouvoir, et il espérait que s'il réussissait à l'attraper, il pourrait garantir la

prospérité pour son village tout entier.

Les habitants de la vallée, bien qu'inquiets du sort de Gaël, savaient que l'oiseau était insaisissable.

Beaucoup avaient tenté de le capturer par le passé, mais aucun n'était revenu. Pourtant, Gaël persista dans sa quête. Il suivit le Houéran à travers les forêts denses et les rivières gelées, sa détermination ne faiblissant pas même lorsque la neige devenait si épaisse qu'il ne pouvait plus voir où il allait. Au bout de plusieurs jours, Gaël parvint à atteindre le sommet d'une montagne, là où la neige ne fondait jamais. Là, il trouva le Houéran, reposant sur une branche d'arbre. Mais au lieu de chercher à l'attraper, Gaël se figea devant lui frappé par sa beauté inouïe et par l'aura de sagesse qui émanait de l'oiseau. Les yeux du Houéran, brillants et profonds, rencontrèrent ceux de Gaël, et le jeune homme comprit alors que cet oiseau n'était ni un simple être vivant, ni un simple messenger du destin. Il était une incarnation de la nature elle-même, un



être sacré.

C'est à cet instant précis que Gaël comprit la vérité. Le Houéran n'était pas un oiseau à conquérir mais une créature qu'il fallait respecter. Il n'était pas venu pour apporter la richesse ou la gloire, mais pour enseigner la sagesse, l'humilité et le respect des forces naturelles. Gaël, réalisant son erreur, s'agenouilla devant l'oiseau, le remerciant pour la leçon qu'il venait d'apprendre.

Le Houéran s'envola dans les cieux, disparaissant dans la brume. Gaël retourna au village transformé. Il n'avait pas rapporté de trésor ni de gloire mais il était désormais porteur d'une sagesse profonde. Il raconta son aventure à ceux qui voulaient bien l'écouter, et peu à peu, les habitants de la vallée commencèrent à comprendre que la véritable richesse ne résidait pas dans la quête de pouvoir, mais dans la compréhension et le respect de l'équilibre naturel.

Ainsi, la légende du Houéran continue de vivre à travers les âges. Elle rappelle à ceux qui l'entendent que la sagesse ne peut être obtenue par la force ou l'ambition mais par l'humilité et l'écoute de la nature. L'oiseau argenté, à chaque apparition, continue de délivrer son message, et ceux qui sont prêts à l'entendre savent que le vrai trésor réside dans la simplicité et la beauté du monde qui les entoure.



Fin

Le charme d'autrefois : Les mairies



Les Mairies de nos campagnes

Les mairies de nos campagnes sont des symboles vivants de l'histoire et de la convivialité des villages. Au cœur de chaque petit bourg, ces bâtiments sont bien plus que de simples institutions administratives. Elles incarnent un lieu de rencontre, de mémoire et de proximité entre les habitants et leurs élus. La mairie est souvent située dans une bâtisse ancienne, parfois un ancien presbytère ou une maison de maître, est un point de repère qui témoigne du passé tout en s'adaptant aux besoins contemporains.

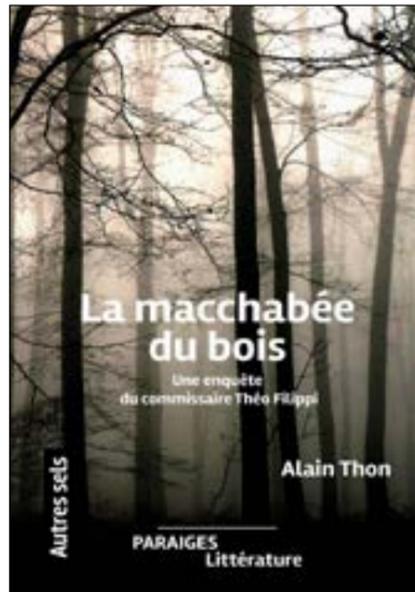
Ces petites mairies jouent un rôle crucial dans la gestion quotidienne des villages. Elles sont le lieu où se prennent les décisions locales, où se tiennent les conseils municipaux, et où les citoyens peuvent échanger directement avec leurs élus. Elles sont également le centre des festivités locales, organisant des événements comme les fêtes de village, les cérémonies de commémoration, ou encore les élections. Les mairies sont souvent les gardiennes de l'identité locale, elles entretiennent les traditions et transmettent l'histoire des lieux à travers les expositions, les archives, et les histoires racontées au coin du feu.

Si, dans les grandes villes, l'administration paraît parfois moins humanisée, dans les campagnes, la mairie reste un lieu accessible où le lien social est plus direct. Chaque habitant connaît son maire, et chaque décision prise est souvent le fruit d'un dialogue ouvert. Les mairies de nos campagnes symbolisent ainsi l'âme des villages, un lieu où se mêlent solidarité, convivialité et engagement local. Elles sont le cœur battant d'une France qui, malgré les évolutions, conserve ses racines.

Les lectures de Chouette Balade



Allez sur le site
des éditions des "Paraiges"

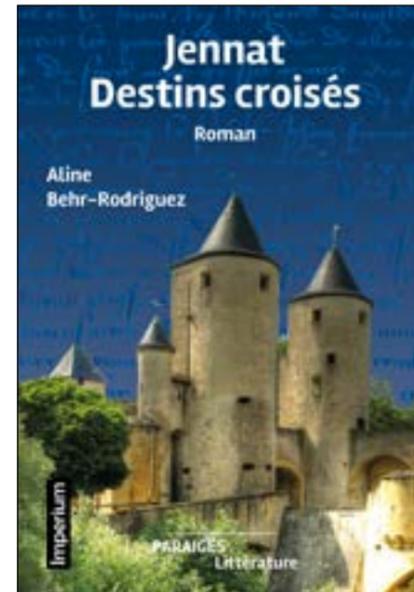


Alain Thon

La macchabée du bois

188 p. broché – **15 €**

En marge du Mondial Air Ballons organisé à Chambley, la découverte d'un cadavre dans la forêt de Pont-à-Mousson annonce une enquête compliquée. Un corps de femme, décharné, sans lésions, perforé d'une balle au niveau du sternum. C'est plutôt maigre comme indices. La mort elle-même remontant entre deux à cinq ans, comment le commissaire Filippi parviendra-t-il à identifier la victime et à trouver son assassin ? De Metz à Gênes en passant par la Transnistrie, cette nouvelle enquête sur fond de réseaux mafieux et d'argent sale le mènera à une vaste escroquerie à l'échelle européenne.



Aline Behr-Rodriguez

Jennat. Destins croisés

256 p. - broché – **20 €**

Metz, an 1320. Après deux années d'exil dans sa maison forte d'Argancy afin d'échapper à une épidémie de peste, Jennat, patricien de la ville de Metz, rejoint sa cité natale pour tenter de reprendre le cours de sa vie. Le paraige poursuit désormais un noble dessein : accéder au maître-échevinat. Cependant, tapis dans l'ombre, ses ennemis fomentent un complot en vue de freiner ses ambitions. Dans ce troisième opus, la vie tumultueuse de Jennat et de sa fratrie permet au lecteur de s'immerger une nouvelle fois au sein de la vie quotidienne au Moyen Âge en Pays messin.



Paul-Christophe Abel

La guerre des Paysans en Lorraine

364 p. - broché – **25 €**

En mai 1525, le duc Antoine de Lorraine conduit une expédition sanglante contre les paysans d'Alsace, de la montagne vosgienne et de la vallée de la Sarre, leur insurrection menaçant de s'étendre à l'ensemble du duché. La campagne implacable du duc s'inscrit parmi les convulsions de la fameuse guerre des Paysans qui met le Saint-Empire à feu et à sang. Ce conflit, également appelé guerre des Rustauds, marque autant les esprits par la dimension innovante des revendications des insurgés, que par son issue tragique.

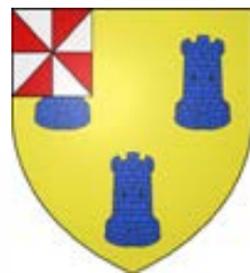


Un petit tour dans une commune du 54

HISTOIRE

On note une présence romaine sur ce lieu. Lors de la création des départements en 1790, Aboncourt était primitivement placé dans le département des Vosges. Il fut alors échangé avec la commune d'Arof-fe et versé dans le département de la Meurthe.

Il existe sur la commune un château visible depuis la rue mais non visitable. Il fut construit dans le courant du XVIIIe s. par la famille de Malvoisin à qui appartenait la seigneurie d'Aboncourt. Elle s'allia aux Contrisson comme l'attestaient les armes associées des deux familles, placées sur la grille du portail d'entrée, aujourd'hui disparue. En 1823 à la mort de Gabrielle de Contrisson, baronne de Malvoisin, le château fut acquis par Georges Marchai, ancien officier de la maîtrise des eaux et forêts au bailliage de Neufchâteau. Au milieu du siècle dernier, il appartenait encore à son fils, à qui l'on doit peut-être la démolition de deux pavillons qui encadraient la façade Sud. Dans la deuxième moitié du siècle, le château fut transformé en ferme, tel qu'il apparaît aujourd'hui.



BLASON

D'or à trois tours d'azur maçonnées de sable au canton gironné d'argent et de gueules de huit pièces.

Ce sont les armes d'Aboncourt, maison d'ancienne chevalerie, telles qu'elles sont décrites par Dom Calmet dans sa notice de la Lorraine. Perrin de Dommartin, dans son armorial de 1654, donne ce blason à Aboncourt sur Seille, ancienne prévôté d'Amance. Depuis, cette commune de Moselle porte : parti d'or à la clef de gueules et de gueules au saumon d'argent.



A VOIR

- Église Saint-Pierre-et-Saint-Paul reconstruite après 1918.
- Château médiéval du XVIII^e siècle.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Aboncourt s'appellent les Aboncourtois et les Aboncourtoises.



Place de la Vierge.



Rue Haute.



Un petit tour dans une commune du 55

HISTOIRE

Le village est situé dans la large vallée de l'Andon, petit affluent de la Meuse qui doit probablement son nom aux dames d'Andenne, religieuses qui possèdent, au début du Moyen Âge, plusieurs localités de la rive gauche de la Meuse.

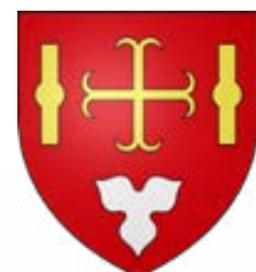
La route qui traverse Aincreville reprend le tracé de l'importante voie de Reims à Trêves empruntée à l'époque des grandes invasions. C'est pourquoi un puissant château fort est implanté à La Citadelle qui est ruiné à plusieurs reprises ; au Xe siècle, au XVIIe siècle au cours de la guerre de Trente Ans et durant la Première Guerre mondiale. Les habitants gardent fidèlement le souvenir du capitaine américain Harris, tué à 21 ans au bois des Clairs Chênes juste après avoir libéré Aincreville en octobre 1918.



GENTILÉ (nom des habitants)
Les habitants et les habitantes d'Aincreville n'ont pas de gentilé.



Le centre de la commune.



BLASON

De gueules à la croix ancrée estrée d'or accostée de deux vergettes alésées nouées du même et soutenue d'une tiercefeuille versée d'argent.



A VOIR

- Église Saint-Aignan : reconstruite en 1924.
- Maison du miel et des abeilles.



Route d'Étain.





Un petit tour dans une commune du 57

HISTOIRE

Le village d'Abreschviller, situé dans la prévôté bailliagère de Dabo et la généralité de Strasbourg, est né récemment, avec seulement 48 maisons en 1660. Les comtes de Dabo attirèrent des familles françaises grâce à des droits d'usage dans les forêts et ces familles s'installèrent le long de la Sarre-Rouge, fondant progressivement le village. Bien que récent, Abreschviller est entouré de monuments anciens.

Aux XVII^e et XVIII^e siècles, le village accueillit quinze scieries et deux papeteries, établies en 1605 et 1608. Le village dépendait de Walscheid jusqu'en 1727 date où il devint une cure indépendante. En 1790, il faisait partie du canton de Lorquin. Un incendie détruisit une papeterie en 1806 mais elle fut rapidement reconstruite. En 1843, le village comptait encore une papeterie, des forges, scieries et d'autres industries. L'immigration, notamment d'origine francophone (Picardie, Savoie) favorisa l'usage du français. Enfin, Abreschviller fut occupé par les Allemands pendant la Seconde Guerre mondiale..



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Abreschviller s'appellent les Abreschvillois et les Abreschvilloises.



Place de l'Église en 1906.

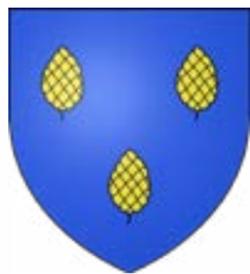


Rue Principale.

BLASON

D'azur à trois pommes de pin d'or.

Armes traditionnelles.



A VOIR

- Église Saint-Pierre-aux-Liens
- Petit train touristique de 6 kilomètres.
- Temple protestant réformé
- Chapelle Sainte-Marguerite au cimetière
- Chapelle rue du Moulin.
- Chapelle Sainte-Véronique (maison de retraite)
- Cimetière militaire franco-allemand.





Un petit tour dans une commune du 67

HISTOIRE

L'origine du village d'Albé est complexe. Initialement annexe de l'église de Villé, il appartenait à l'abbaye de Honcourt sans chapelle ni église. Le village est mentionné pour la première fois en 1303 lorsqu'il est sous la possession des Habsbourg. Au XIV^e siècle, la croissance démographique conduit à la construction d'une chapelle en 1341-1342.

Durant les siècles suivants, le village subit des invasions et des pillages notamment pendant les conflits avec les troupes étrangères et l'épisode de la guerre des paysans en 1525 qui dévastent les abbayes locales. En 1575, un incendie majeur détruit de nombreuses maisons et l'église. La guerre de Trente Ans (1633) ravage également la région laissant la vallée dépeuplée. Cependant, le village se relève avec un essor notable de la viticulture au XVIII^e siècle et une nouvelle prospérité. Albé devient une paroisse autonome en 1802. Parallèlement, Allenwiller, dont les premières mentions remontent à 828, connaît une histoire similaire passant sous différentes dominations. La guerre de Trente Ans entraîne sa dépopulation mais il est repeuplé par des immigrants.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Achenheim s'appellent les Albégeois et les Albégeoises.



La rue Principale.



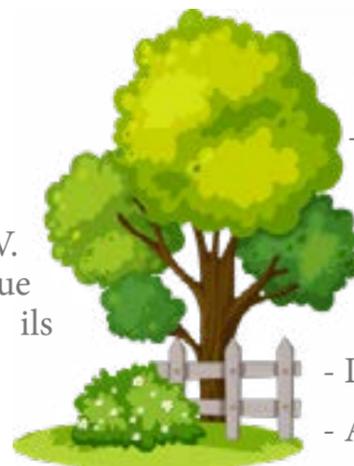
Rue d'Erlenbach.



BLASON

D'azur à trois chevrons d'argent.

Armes parlantes créées sous Louis XIV. L'azur rappelle peut-être la couleur bleue de la rivière. Quant aux chevrons, ils peuvent suggérer que le village se situe dans un vallon encaissé.



A VOIR

- L'église Saint-Wendelin
- Maison du Val de Villé (1721)
- Ancien corps de garde
- La mairie
- Le Schloessel
- Ancienne maison de tonnelier (1709)



Un petit tour dans une commune du 68

HISTOIRE

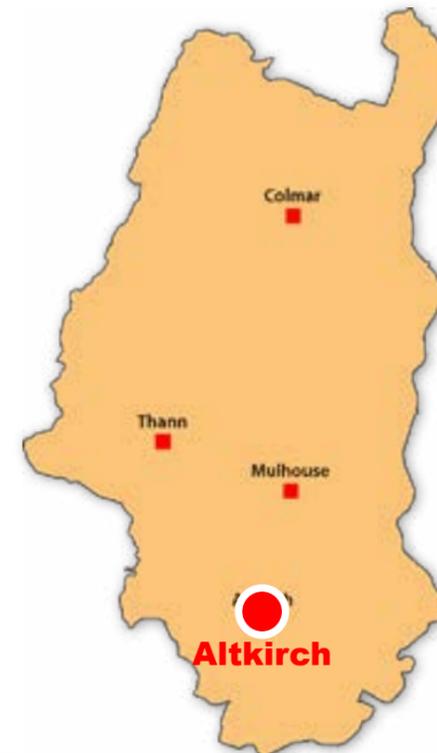
Altkirch, fondée au XII^e siècle, était d'abord sous la domination des comtes de Ferrette qui y construisirent le prieuré Saint-Morand. Au XIII^e siècle, la ville se fortifia avec des remparts et des portes dont la tour du Schlaghaus et la porte de Belfort en sont des vestiges. En 1589, la ville connaît un procès célèbre durant la chasse aux sorcières. En 1648, elle devient française par les traités de Westphalie. Au XVII^e siècle, les protestants et les juifs étaient exclus bien qu'ils aient pu commercer dans la région.

L'industrialisation débute au XIX^e siècle avec des ateliers de tissage et la ville devient un centre d'activité industrielle. Après les guerres mondiales, l'industrie textile, notamment l'usine Lang, connaît des hauts et des bas avec des fermetures successives et des reprises par de nouveaux acteurs. L'histoire d'Altkirch est marquée par son passé militaire la guerre de Trente Ans et la Seconde Guerre mondiale où elle est libérée en 1944. Altkirch conserve une riche tradition industrielle, notamment dans la production de textiles, jusqu'à la fermeture définitive de certaines usines en 2013.

BLASON

(XIII^e s.) D'azur à l'église d'argent essorée de gueules et ajourée de trois pièces du champ, croisetée d'or, flanquée à dextre d'un clocher à bâtière d'argent, essoré de gueules, ouvert et ajouré du champ, le tout sur une terrasse de sinople.

Armes parlantes: alte Kirche = vieille église.
Décorations:
Croix de guerre 1914-1918.



A VOIR

- L'église Notre-Dame de l'Assomption
- Synagogue d'Altkirch
- Le prieuré Saint-Morand et son église
- La fontaine de la Vierge
- Le Musée sundgauvien d'Altkirch
- Centre rhénan d'art contemporain
- Le cimetière militaire ...



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Algolsheim s'appellent les Altkirchois et les Altkirchoises .



Le centre de la commune.



Vue du centre de la commune.





Un petit tour dans une commune du 88

HISTOIRE

L'origine du nom viendrait du nom d'une personne d'origine germanique Ango suivi de villa. Tour à tour, Aingeville s'est nommé Engevilla (1245); Angeville (1276); Aingeville auprès Urville (1333); Ingevill (1576); Eygneville (1656); Eygneville (XVII^e siècle); Eingeville (1708).

On sait que le village existe au moins depuis le XI^e siècle. On constate la présence d'un moulin sur les terres de la commune en 1245.

La paroisse d'Aingeville, très ancienne, est déjà placée sous le vocable de Saint Rémy en 1684 (toujours le cas aujourd'hui).



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Aingeville s'appellent les Aingevillois et les Aingevilloises.



Rue Principale.



Église Saint-Rémy.



BLASON

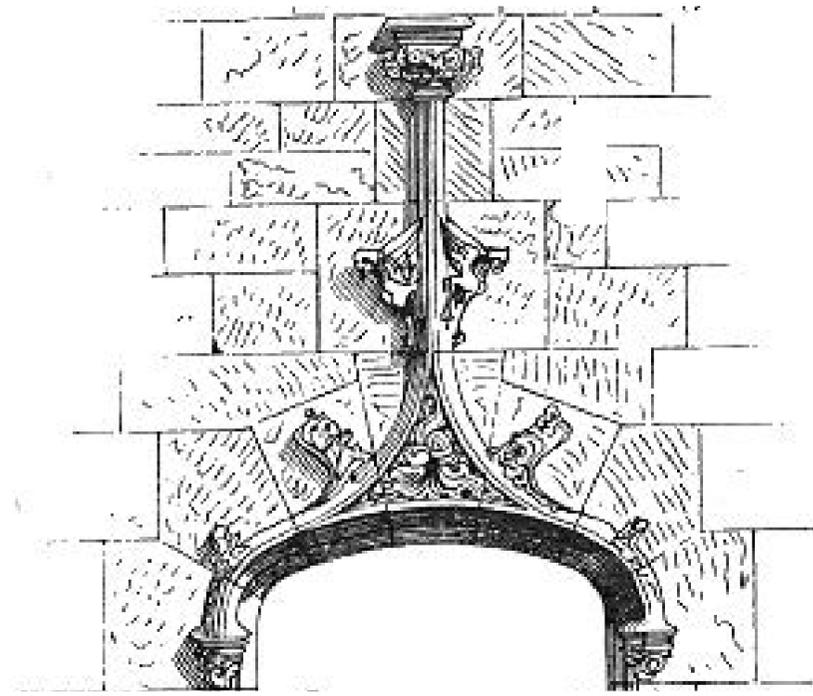
La commune n'a pas de blason connu.



A VOIR

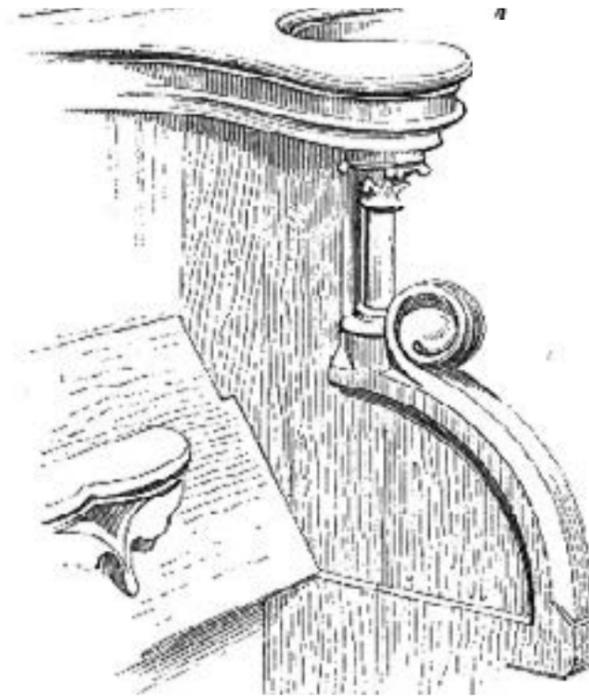
- Église Saint-Rémy du XIX^e siècle
- Trois lavoirs
- Un moulin
- Maisons et fermes
- Une Zone Natura 2000

Architecture d'autrefois



L'accolade

On donne ce nom à certaines courbes qui couronnent les linteaux des portes et fenêtres, particulièrement dans l'architecture civile. Ce n'est guère que vers la fin du XIV^e siècle que l'on commence à employer ces formes engendrées par des arcs de cercle, et qui semblent uniquement destinées à orner les faces extérieures des linteaux. Les accolades sont, à leur origine, à peine apparentes ; plus tard, elles se dégagent, sont plus accentuées puis, au commencement du XVI^e siècle, elles prennent une grande importance et accompagnent presque toujours les couronnements des portes, les arcatures, décorent les sommets des lucarnes de pierre, se retrouvent dans les plus menus détails des galeries, des balustrades, des pinacles, des clochetons.



L'accoudoir

C'est le nom que l'on donne à la séparation des stalles et qui permet aux personnes assises de s'accouder lorsque les miséricordes sont relevées. Les accoudoirs des stalles sont toujours élargis à leur extrémité en forme de spatule pour permettre aux personnes assises dans deux stalles voisines de s'accouder sans se gêner réciproquement. Les accoudoirs sont souvent supportés, soit par des animaux, des têtes, des figures ou par des colonnettes. On voit encore de beaux accoudoirs dans les stalles de la cathédrale de Poitiers, des églises de Notre-Dame-de-la-Roche, de Saulieu du XIII^e siècle, de l'abbaye de Chaise-Dieu, de Saint-Géréon de Cologne, XIV^e siècle des cathédrales d'Alby, d'Auch, d'Amiens ...

LIBRAIRIE-GALERIE
LA PENSÉE SAUVAGE

23 avenue de Nancy - 57000 METZ
Tél : 09 73 20 37 25
lapenseesauvagelibririe@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



Agripaume

Leonurus cardiaca

Famille des Lamiacées

Synonyme : Cardiaque

L'agripaume est une plante vivace de 0,60 à 1 mètre de hauteur, que l'on trouve dans les terrains incultes, les décombres et les haies, notamment en France, en Europe, en Asie, en Afrique du Nord et en Amérique du Nord. Elle possède des feuilles vert foncé découpées et des petites fleurs blanches teintées

de pourpre. Son nom populaire, «cardiaque», fait référence à ses vertus attribuées par les Anciens notamment pour les palpitations et les spasmes cardiaques. Matthiole, un médecin italien du XVI^e siècle, recommandait son usage pour « fluidifier les humeurs épaisses ».

L'agripaume contient des glucosides, des flavonoïdes, des tanins, de la léonurine, ainsi qu'un iridoïde. Bien que son prestige ait diminué, elle reste efficace pour calmer les palpitations d'origine nerveuse grâce à ses propriétés antispasmodiques. Elle possède également des vertus emménagogues, et est utilisée en cas de règles douloureuses ou retardées. Il est toutefois déconseillé de l'utiliser pendant la grossesse. En usage interne, elle se consomme en infusion (20-30 grammes par litre d'eau), avec 2 à 3 tasses par jour. En externe, cette infusion est bénéfique pour le lavage des plaies et blessures, facilitant ainsi leur guérison.

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



Équipement et éclairages à vélo



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.

Équipement et éclairages à EDPM



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



Jouons : 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



LES PARTENAIRES DE CHOUETTE BALADE : Les sociétés d'histoire



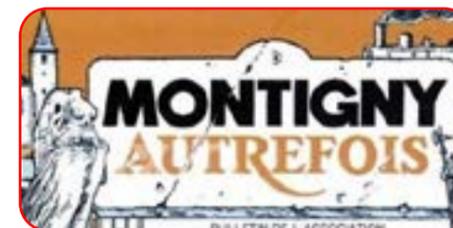
Les Amis du Patrimoine de Marly et environs



La sixtine de la Seille Sillegny



Au fil du temps Lorry-lès-Metz



Montigny-Autrefois Montigny-lès-Metz



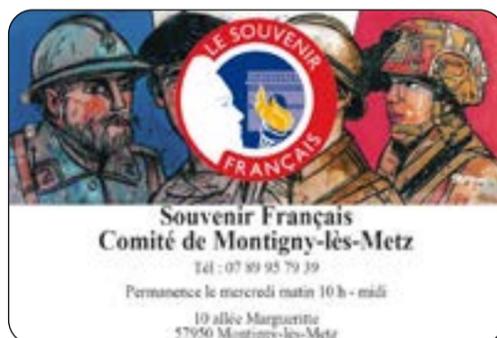
Société d'histoire de Woippy



Renaissance du vieux Metz et des pays lorrains



Villages Lorrains



Souvenir Français Comité de Montigny-lès-Metz
Tél : 07 89 95 79 39
Permanence le mercredi matin 10 h - midi
10 allée Marguerite
57950 Montigny-lès-Metz



Éditions des Paraiges
Maison d'histoire à Metz
HISTOIRE LITTÉRAIRE PATRIMOINE



feuilles de MENTHE ÉDITIONS
www.boutique-feuillesdementhe.com
On lit... et on grandit !



LIBRAIRIE-GALERIE LA PENSÉE SAUVAGE
23 avenue de Nancy - 57000 METZ
Tél : 09 73 20 37 25
lapenseesauvage@braille@gmail.com
www.librairielapenseesauvage.com

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 ou au Tél : 07 71 94 09 58](tel:0771940958)

