



N° 11 - juin 2025

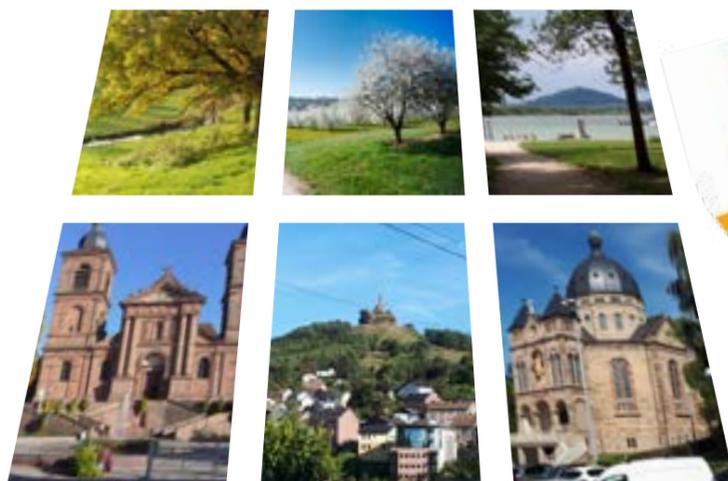
Édito

Chers lectrices et lecteurs de *Chouette Balade*

L'appel de l'aventure à vélo

Le mois de juin est enfin là, apportant avec lui des journées plus longues et un climat idéal pour enfourcher nos vélos et partir à la découverte de nouveaux horizons. Chez Chouette Balade, nous vous invitons à profiter pleinement de ces moments en plein air pour explorer des itinéraires variés, entre campagne verdoyante et sentiers pittoresques. Ce mois-ci, mettez le cap sur des balades plus audacieuses, tout en prenant le temps de savourer chaque instant. Que vous soyez novice ou passionné(e), nos parcours adaptés vous garantiront des sensations de liberté et de bien-être. En selle pour un mois de juin riche en découvertes et en partages !





Revue n°11

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	
Informations		
- Les infos de Chouette Balades	03	
Une légende des Vosges		
- Le chien fidèle de Strasbourg	04	
Le Charme d'autrefois		
- Les églises de nos campagnes	07	
Les lectures de la Chouette		
- 3 livres pour le plaisir	08	
Les communes		
- Affracourt (54)		9
- Ambly-sur-Meuse (55)		10
- Achen (57)		11
- Alteheim (67)		12
- Andolsheim (68)		13
- Allarmont (88)		14
Architecture : L'allège – Les âmes		15
Les plantes d'ici : L'ail		16
Les règles à vélos en mai (Rappel)		17
Jouons un peu		18
Nos partenaires		19
Devenez partenaires		20

Les infos de Chouette Balade

Chouette balade était présent et participatif lors de la FÊTE DES VOISINS SOLIDAIRES ASSOCIATIFS qui se déroulait le 31 mai 2025 de 10h à 17h. Il s'agissait d'une 1^{ère} édition qui a été une belle réussite tant au niveau de l'organisation que de la fréquentation. Un rendez l'année prochaine à ne pas manquer.



VISITE DES LIEUX DE MÉMOIRE DE VERDUN

Chouette balade accompagnait le 2 juin 2025 la visite des lieux de mémoire de la guerre de 14/18 sur Verdun. Cette visite accompagnait 33 élèves de l'école de Marc Sangnier de Montigny-lès-Metz et était organisée par le Souvenir Français et son président du comité de Montigny : M^r Alain Hissette.

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



+33 6 14 44 54 53

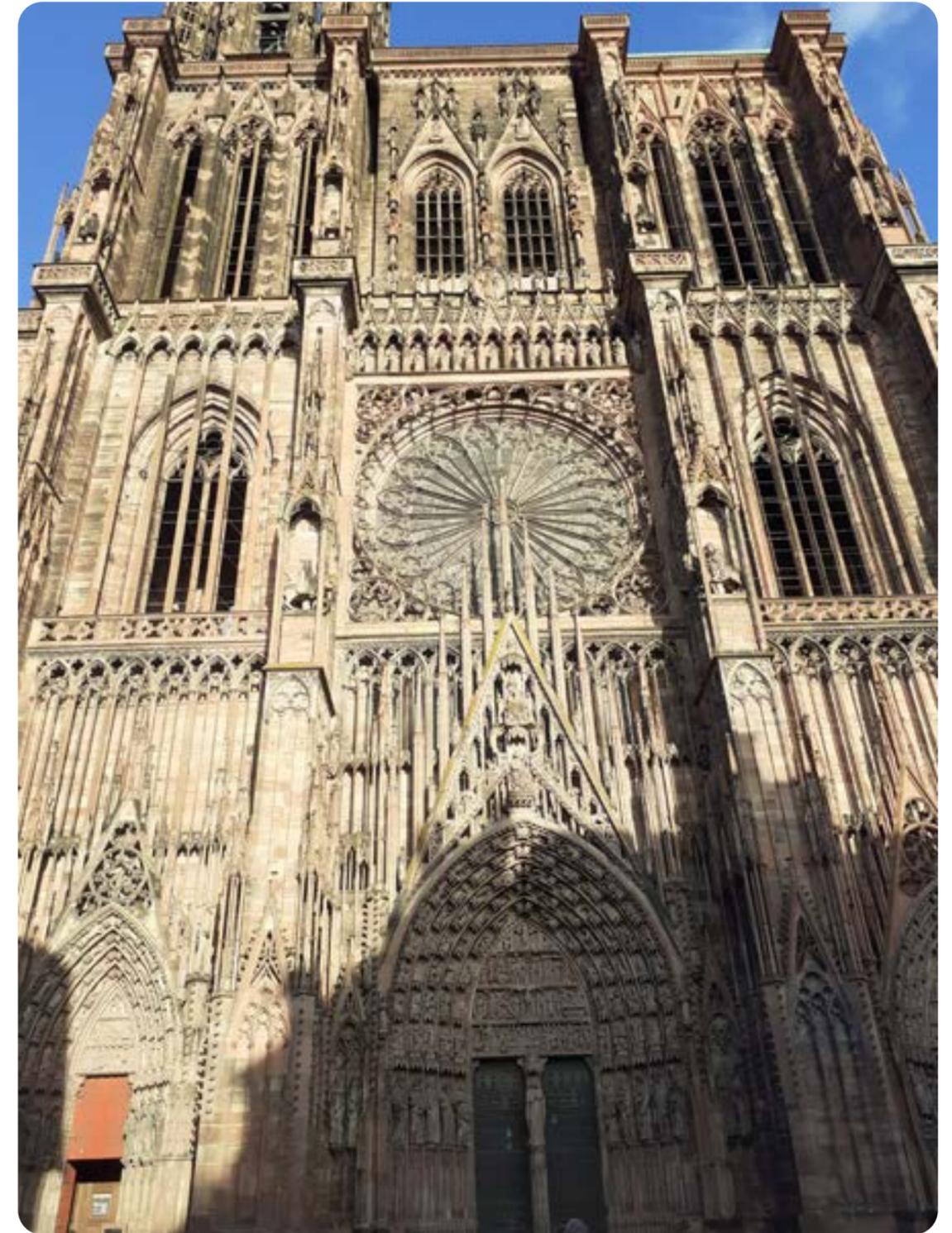


Le chien Fidèle de Strasbourg

(Histoire du Bas-Rhin)

Il était une fois un noble étranger, un homme de grande culture, qui voyageait à travers le monde, animé par un désir insatiable de découvrir de nouvelles terres et de nourrir son esprit. Tout au long de ses périples, il était toujours accompagné de son fidèle chien, un compagnon qui ne le quittait jamais, ni dans les moments de joie, ni dans les moments de solitude. Ce chien, loyal et vigilant, semblait avoir un lien indéfectible avec son maître, une connexion qui allait bien au-delà de celle d'un simple animal de compagnie. Ensemble, ils traversaient les frontières, découvrant des paysages variés, des villes animées et des contrées inconnues, mais le chien restait toujours à ses côtés, aussi proche que son ombre.

Un jour, le voyageur arriva à Strasbourg, une ville renommée pour sa majestueuse cathédrale, un chef-d'œuvre de



l'architecture gothique. Il n'eut pas l'intention de rester longtemps, mais la grandeur de cet édifice sacré ne pouvait manquer de l'impressionner. Après avoir exploré les rues pavées et les ruelles pittoresques de la ville, il se dirigea vers la cathédrale pour y contempler la vue exceptionnelle qu'elle offrait. Il n'était pas le seul à être attiré par cette vue sublime, car de nombreux visiteurs se pressaient sur la plate-forme, admirant les toits de Strasbourg, les petites places animées et les sinueuses ruelles qui s'étendaient sous leurs yeux. Plus loin, les remparts et les tours anciennes marquaient le passé glorieux de la ville, tandis que l'immensité du Rhin serpentait au loin, ses eaux scintillant sous le soleil. À l'horizon, les silhouettes imposantes des Vosges et de la Forêt-Noire se dessinaient, créant un panorama spectaculaire qui captivait tous les regards.

La plate-forme était entourée d'une balustrade solide, et les visiteurs pouvaient s'y adosser pour mieux apprécier ce tableau grandiose. Un gardien, attentif à la sécurité des touristes, se tenait à proximité, surveillant les lieux. Il s'empressa d'avertir l'étranger que, de temps en temps, un prédicateur de la cathédrale avait pris

pour habitude de grimper sur cette balustrade étroite et de se tenir debout là, au grand étonnement des passants qui l'observaient depuis le bas, impressionnés par cette audace. Le prédicateur, dans un élan de foi ou de folie, exécutait cet acte de témérité pour l'amusement des spectateurs.



L'étranger, ayant écouté le récit avec un sourire en coin, répondit sans hésiter que ce genre d'exploit n'était en réalité qu'un jeu d'enfant pour un homme de son audace. Il proposa immédiatement un pari, affirmant qu'il serait capable de faire trois fois le tour de la plate-forme, debout sur la balustrade, sans une once de peur ni de vertige. Les autres visiteurs, un peu stupéfaits, le regardèrent un instant, mais nul ne douta de sa détermination. Le défi était lancé, et la curiosité grandit parmi la foule. Sans plus attendre, le voyageur se hissa sur la balustrade, un pied après l'autre, et se tint droit, dominant le vide d'un regard calme et assuré. À ses côtés, le chien, fidèle comme toujours, se tenait également attentif, les yeux fixés sur son maître. Le voyageur, désormais sur le bord du précipice, se lança dans sa première boucle autour de la plateforme, avançant lentement, chaque pas mesuré. La foule le suivait du regard, captivée par sa confiance



inébranlable. À chaque tour, les spectateurs, un peu plus nerveux, l'appelaient à renoncer, mais il ne voulait rien entendre.

Il poursuivit son périple sur la balustrade, défiant le danger avec une aisance presque déconcertante. Le chien, toujours à ses côtés, marchait sur le sol, suivant son maître sans jamais le quitter du regard. Lorsqu'il entama le troisième et dernier tour, l'atmosphère était presque électrique, l'issue de ce pari semblait imminente. Quelques pas encore, et il aurait remporté son défi.

Mais alors, soudainement, le sort se retourna contre lui. Un vertige fulgurant le saisit, comme si le ciel et la terre se confondaient. Il tenta de se ressaisir, de se tenir droit, mais ses jambes fléchirent sous lui. En un instant, l'équilibre de l'étranger se brisa, et il se retrouva projeté dans le vide. La foule, pétrifiée, assista, impuissante, à sa chute vertigineuse. Le chien, observant cette scène avec une fidélité sans faille, se précipita à son tour. Dans un ultime acte de dévotion, il s'élança pour rejoindre son maître. Malheureusement, le destin cruel ne fit aucune distinction, et le chien percuta les dalles du portail en même temps que celui de l'homme.

Ainsi, dans ce dernier acte de fidélité, le chien ne quitta pas son maître, même dans la mort. Il resta fidèle jusqu'au bout, prouvant que l'amour et la loyauté n'ont pas de fin, même lorsque la vie s'éteint. Ce geste tragique marqua à jamais les esprits des témoins, et la cathédrale, témoin silencieux de ce drame, continua de se dresser fièrement, son sommet toujours aussi majestueux face aux cieux.



Fin



Le charme d'autrefois : Les églises (1)



Les églises de nos campagnes

Les églises des villages de l'Est de la France sont de véritables témoins de l'histoire et de la culture de cette région, où chaque pierre, chaque fenêtre, chaque clocher semble raconter une époque révolue. Situées au cœur des villages, ces églises sont des points de rassemblement spirituel et social, mais aussi des

monuments architecturaux fascinants. Certaines datent du Moyen Âge, d'autres ont été reconstruites après les destructions des guerres, mais toutes portent en elles un patrimoine inestimable.

Les styles architecturaux varient d'un village à l'autre, mais on retrouve souvent des éléments caractéristiques de l'architecture gothique, romane, ou encore baroque. Les églises des Vosges, de l'Alsace ou de la Lorraine se distinguent par leurs façades majestueuses, leurs murs en pierre calcaire et leurs toitures en tuiles vernissées. Certaines sont ornées de fresques anciennes, de vitraux colorés représentant des scènes bibliques, et de sculptures en bois finement travaillées.

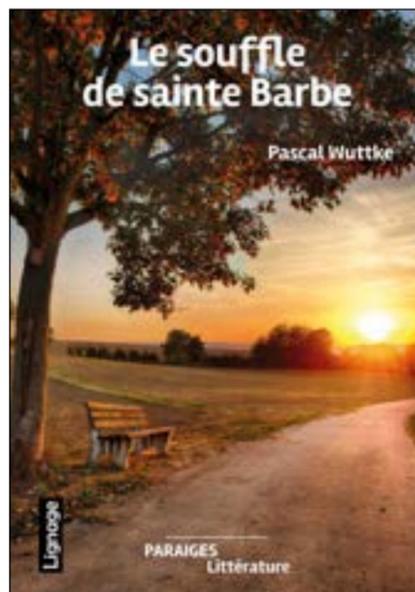
Ces églises ont joué un rôle fondamental dans la vie quotidienne des habitants. Non seulement elles étaient des lieux de culte, mais elles servaient aussi de refuges lors des périodes de guerre, de foyers d'enseignements, et parfois de lieux de rassemblement pour les fêtes villageoises. Leur cloche, qui résonne chaque dimanche matin, est le signe d'une tradition vivante, qui perdure malgré le passage du temps.

Aujourd'hui, ces églises sont souvent des symboles de la résistance culturelle et spirituelle des villages de l'Est de la France. Bien que certaines aient été délaissées, d'autres sont toujours au centre des activités communautaires, accueillant les visiteurs et les habitants dans un cadre empreint de sérénité et de beauté.

Les lectures de Chouette Balade



Allez sur le site
des éditions des "Paraiges"

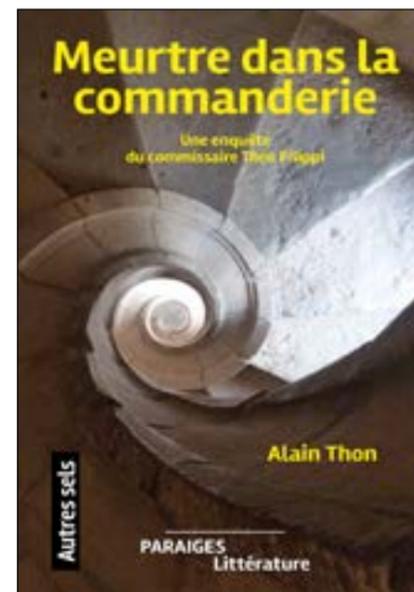


Pascal Wuttke

Le souffle de sainte Barbe

132 p. broché – **15 €**

Mais d'où vient-il, ce souffle mystérieux, aussi léger qu'une plume, qui accompagne un ado lors de son périple en stop jusqu'au Maroc ? Nous sommes en 1972, l'année de toutes les initiations et de tous les dangers pour Bob, le petit-fils d'Émile le Rouge. Ce dernier, mineur de fonds dans les années 1930 au sein d'une mine de fer en Moselle, ensoleille ce récit qui bouleverse notre réalité habituelle. *Le souffle de sainte Barbe* s'inscrit dans le sillage de *L'or du bouilleur de cru*, prix Coup de Cœur Regards, du *Chemin du Druide*, de *L'arbre et la pierre* et de *L'écume du temps*.

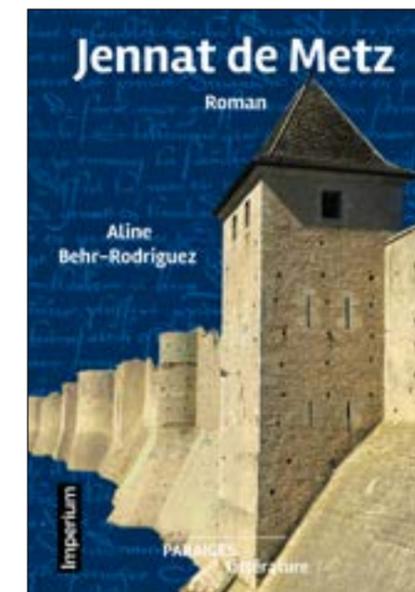


Alain Thon

Meurtre dans la commanderie

196 p. - broché – **15 €**

Alors qu'un chapitre de bailliage des frères de la commanderie les comtes de Bar - Millery aux templiers doit se tenir en l'église de Vallerange, le corps sans vie d'un chevalier est retrouvé, une paire de ciseaux plantée dans la poitrine. Le commandant Max Rosen, toujours soutenu par son ami le préfet de police à Metz Théo Filippi, est associé à l'enquête des gendarmes de Morhange. Commence alors une plongée dans le monde méconnu de l'Ordre suprême et militaire du Temple de Jérusalem, en l'an de grâce 904 de sa création.



Aline Behr-Rodriguez

Jennat de Metz

256 p. - broché – **20 €**

Metz, fin du XIII^e siècle. Jennat, jeune paraige, vient de perdre son père, riche banquier de la ville impériale. Aîné d'une fratrie de trois garçons, il endosse désormais la responsabilité de chef de famille. Son avenir est tout tracé : une fortune colossale, un mariage idéal consenti de longue date... mais le destin en décide autrement. Une rencontre bouleverse sa vie. Il doit alors faire face à des trahisons et déjouer des pièges tendus par ses ennemis. Jennat pourra-t-il sauvegarder l'honneur de ses proches ?



Un petit tour dans une commune du 54

HISTOIRE

Le nom de la localité d'Affracourt apparaît sous diverses formes au fil des siècles : Fratbodi curtis au X^e siècle, Offroicourt en 1350, et d'autres variantes jusqu'à Offracourt en 1594. La seigneurie d'Affracourt appartient au XIV^e siècle à la famille éponyme, vassale des comtes de Vaudémont. Elle est ensuite transférée en 1647 à Simonin d'Autrey, puis en 1663 à Paul de Ludres.

Le village abrite un château datant du XVII^e siècle, situé au sud-est de l'église. Ce bâtiment de plan massé présente un toit à croupes en tuiles et une tour carrée sur l'angle sud-est, coiffée d'un toit en pavillon. La façade principale, donnant sur la rue, est flanquée de deux ailes plus basses en retour d'équerre. Un bâtiment annexe, datant du XVIII^e siècle, est accolé à la façade latérale sud. Le corps principal du château conserve ses fenêtres d'origine du XVII^e siècle, avec des encadrements moulurés répartis sur deux niveaux.



BLASON

Burelé d'argent et de sable de dix pièces à deux léopards de gueules brochant sur le tout, celui de la pointe contourné.

Affracourt faisait partie du Comté de Vaudémont, les deux léopards sont ceux de Bernard Malcuit qui fit construire la chapelle du rosaire à Affracourt. (Les léopards, par souci d'esthétique, sont ici de gueules au lieu d'or).



A VOIR

- Église Sainte-Libaire, du XV^e siècle avec sa tour romane.
- Château du XVII^e siècle : tour carrée, dépendances du XVIII^e siècle.
- La maison de Jean-François de Saint-Lambert, philosophe et poète.
- Lavoir



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Affracourt s'appellent les Affracurtiens et les Affracurtiennes.



Grand'Rue.



Mairie rue Basse.



Un petit tour dans une commune du 55

HISTOIRE

Jusqu'en 1790, Amanty dépendait du bailliage de Saint-Thiébauld, puis il a existé à Ambly, au XII^e siècle, un château dont il ne reste rien, pas même un nom, sauf peut-être le lieu-dit La Cour, dans le village. L'histoire des évêques de Verdun, oeuvre de Laurent de Liège (éd. dom Calmet), en fait mention dans le chapitre relatif à l'épiscopat d'Alberon de Chiny (1131-1156). Ce dernier fit, au début de son règne, détruire par surprise le donjon que Renaud, comte de Bar, avoué de l'évêché, possédait contre la cathédrale de Verdun et d'où ses gens partaient dévaster les environs et molester les habitants.

Furieux de la perte de son donjon, le comte de Bar se jeta dans ses châteaux d'Ambly, de Ranzières et de Watronville et, depuis ces bases, il commença à investir l'évêché. Dans la guerre qui s'ensuivit, l'évêque de Verdun finit par remporter l'avantage. Ayant reconnu que le château, d'Ambly était trop dangereux pour ses domaines, l'évêque résolut de le détruire : l'ayant assiégé, il réussit à le prendre d'assaut. Ses défenseurs furent emmenés en captivité. Le château fut démantelé et livré aux flammes. On n'en entendit plus jamais parler par la suite.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants n'ont pas de noms particuliers.



Rue de la Mairie.



Rue Principale.



BLASON

La commune est sans blason.



A VOIR

- L'église Saint-Martin, reconstruite en 1789.
- Chapelle du cimetière.



Un petit tour dans une commune du 57

HISTOIRE

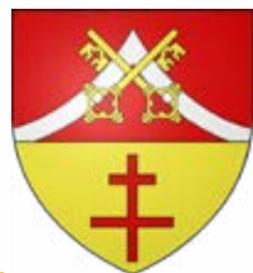
Le village est mentionné pour la première fois dans un texte de 1199 sous la forme Aqua (eau, rivière), puis en 1246 Acchene, et enfin en 1553 Achen, sa forme définitive. Du point de vue temporel, les terres ont appartenu aux seigneurs de la Petite-Pierre puis sont occupées par le duc de Lorraine, qui réunit le village à sa seigneurie de Bitche. Celle-ci est donnée au XII^e siècle au fils du duc Ferry II, Réginald, en même temps comte de Blieskastel, aujourd'hui en Sarre. Ainsi, on comprend le traité de 1246 par lequel le duc Mathieu II promet, quand il aura recouvré la seigneurie de Bitche, de rendre Achen au comte de la Petite-Pierre. Dans la suite, le comte Hugues paraît être rentré de fait en possession d'Achen, puisque, en 1272, il donne le patronage et la dîme d'Achen à l'abbaye de Sturzelbronn, qui les rétrocédera en 1621, au duc de Lorraine en échange de six maldres de sel de Dieuze. En 1382, le comte Henri prétend tenir Achen en fief de l'empire. En 1457, Walter de Dahn engage ses droits, biens et gens à Achen à Guillaume de Fénétrange, dont les droits passent après sa mort en 1472 à sa nièce, Barbe de Fénétrange, et à son époux, le comte Nicolas de Mors-Sarrewerden. Le 12 juillet 1553, le comte de Nassau-Sarrebruck cède le village à Jacques de Deux-Ponts. Son ancêtre Eberhard avait acquis la seigneurie de Bitche en 1297 et l'avait érigée en comté de Deux-Ponts-Bitche. En 1572, la seigneurie est occupée par le duc de Lorraine et, depuis cette date, Achen partage le sort du duché de Lorraine.

BLASON

Coupé de gueules au chevron ployé d'argent et à deux clefs d'or, réunies en chevron versé, brochant, et d'or à la croix de Lorraine de gueules.

Armes des comtes de La Petite-Pierre, anciens seigneurs d'Achen, avec les clefs de saint

Pierre, patron de la paroisse, et la croix de Lorraine, qui rappelle qu'Achen dépendait du comté de Bitche.



A VOIR

- Église Saint-Pierre.
- De nombreux moulins.
- L'ouvrage du Haut-Poirier, ligne Maginot.
- Le Val d'Achen regroupe les logements d'officiers et de sous-officiers.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Achen s'appellent les Achenois et les Achenoises.



Rue Principale et le restaurant Muller.



Rue du Moulin.





Un petit tour dans une commune du 67

HISTOIRE

Comme son nom l'indique, le village d'Altenheim est très ancien. On y a découvert (en 1923) une tombe néolithique et de nombreux vestiges romains (fondations de maisons, monnaies et tuiles). Le village n'est cependant cité qu'à partir du VIII^e siècle dans des chartes des abbayes de Wissembourg (774), de Murbach (792) et de Marmoutier (X^e siècle). Des manses d'Altenheim faisaient partie des domaines de l'abbaye de Marmoutier, et l'évêque de Metz - seigneur temporel de l'abbaye - inféode en 1320 le village aux Géroldseck. Il passe dès lors entre diverses mains pour finalement revenir, en 1650, à l'abbaye de Marmoutier. L'évêque de Strasbourg y exerçait la juridiction territoriale. Le village est très touché par la guerre de Trente Ans.

Du XV^e au XVII^e siècle, le nom du village était complété par le qualificatif « au pigeon » (Altenheim zu der Taube) pour le distinguer de son homonyme en Allemagne.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Altenheim s'appellent les Altenheimois et les Altenheimaises.



Rue Principale.

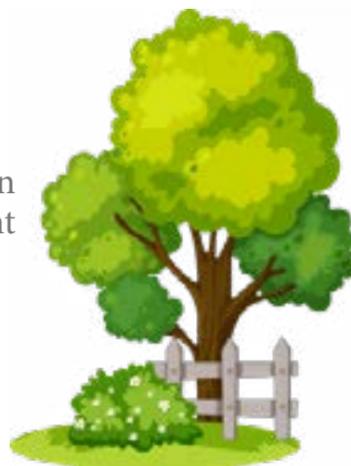


Rue Principale.

BLASON



D'azur à la colombe d'argent posée sur un mont de trois coupeaux de sinople et tenant dans son bec un rameau d'olivier de sinople.



A VOIR

- Église paroissiale Saint-Lambert.
- Chapelle du cimetière.



Un petit tour dans une commune du 68

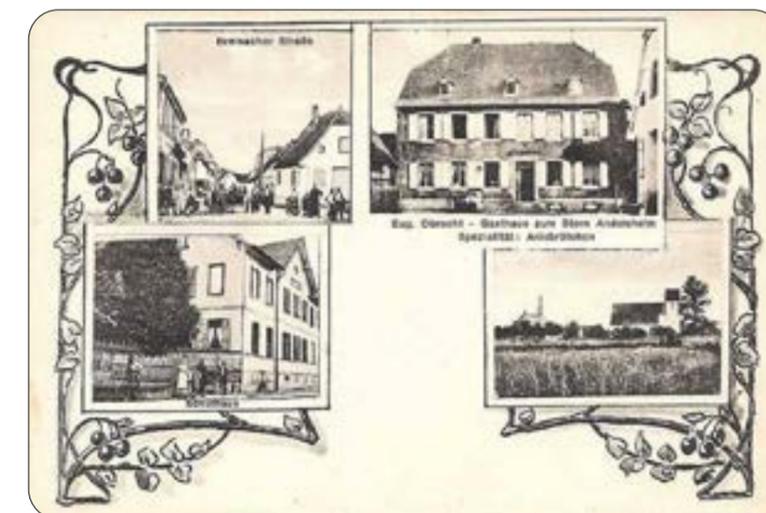
HISTOIRE

Le village d'Andolsheim, fondé entre 693 et 710, est mentionné pour la première fois en 767 sous le nom d'Ansulfisheim. Son nom provient d'Ansoal, abbé de Munster et futur évêque de Strasbourg. En 764, Waldrade remet la villa d'Ansulsisheim à son frère, l'abbé Fulrad, qui la rattache au prieuré de Lièpvre. Entouré de terres alluviales riches, le village devient partie intégrante du royaume de Germanie en 870 par le traité de Meerssen, marquant le début de l'influence rhénane. Au XII^e siècle, Andolsheim échappe à la domination des Habsbourg et devient la propriété des seigneurs de Horbourg. Au XIII^e siècle, il dépend du Mundat de Rouffach. Le village passe aux comtes de Wurtemberg en 1324. Après l'adoption de la Réforme par les ducs de Wurtemberg au XVI^e siècle, Andolsheim voit une conversion progressive de sa population catholique au protestantisme. En 1648, après les traités de Westphalie, la région reste sous contrôle des Habsbourg, mais en 1680, Andolsheim est définitivement rattaché à la France par le traité de Nimègue et le roi Louis XIV rétablit le catholicisme dans la région.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Andolsheim s'appellent les Andolsheimois et les Andolsheimaises.



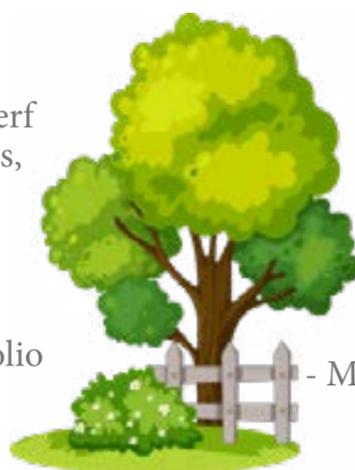
Multi-vues.



BLASON

(XVII^e s.) D'argent à la demi-ramure de cerf de sable chevillée à senestre de quatre pièces, posée en pal, soutenue d'une étoile du même.

Armorial Général de France, Charles D'Hozier (édit de 1696). 1^{er} volume, Haute et Basse Alsace, folio No 711.



A VOIR

- Église luthérienne Saint-Georges.
- Église catholique Saint-Georges.
- Mairie
- Monument aux morts



Au fond on peut distinguer la Mairie.





Un petit tour dans une commune du 88

HISTOIRE

Allarmont dépendait de la principauté de Salm, d'abord partiellement puis totalement à compter de 1751. Les archives de la commune ont souffert de l'invasion suédoise en 1635, d'un violent incendie en 1854 et surtout des conflits de 1870 et de 1914-1918. Le fonds présente en conséquence d'importantes lacunes à l'exception des registres paroissiaux et d'état-civil relativement complets[réf. nécessaire].

Elle était, depuis 1312, chef-lieu de val dont dépendaient Vexaincourt, Luvigny, Raon-sur-Plaine et un village nommé Les Los aujourd'hui disparu. La commune était divisée en Haut- et Bas-Allarmont, le premier correspondant certainement au hameau actuel de la Sciotte[réf. nécessaire].

En 1598, après le partage des terres de Salm, la commune échet à Frédéric, comte rhingrave. On distinguait Allarmont-Bas et Allarmont-Haut : antérieurement à 1751 ce dernier faisait partie du bailliage de Lunéville, tandis qu'Allarmont-Bas appartenait à la prévôté de Salm. La convention du 21 décembre 1751 attribua Allarmont en totalité à la principauté. Comme le reste de la principauté, la commune est devenue française en 1793. Elle fut alors provisoirement chef-lieu d'un canton qui fut partagé entre Senones et Schirmeck dès 1801. En 1806, elle quitta le canton de Senones pour celui de Raon-l'Étape.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Allarmont s'appellent les Hilarismontais et les Hilarismontaises.



Rue Principale et le café Mathieu.



Le passe-partout, emblème des bucherons.



BLASON

De gueules à deux saumons d'or adossés et cantonnés de quatre croisettes de même.

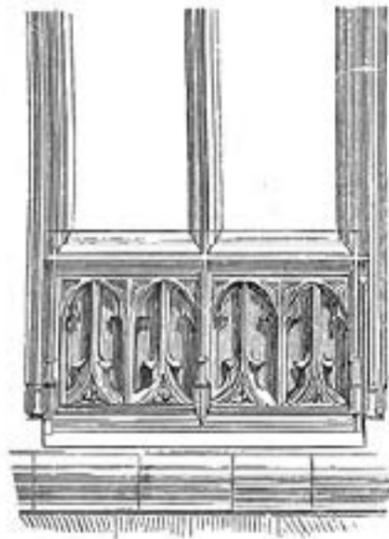
Ce sont les armes de la Principauté de Salm, dont faisait partie Allarmont. Les saumons et les croix sont d'or pour différencier la commune de Senone dont les saumons et les croix sont d'argent..



A VOIR

- Église Saint-Léonard.
- La chapelle Sainte-Catherine.
- Croix stèle commémorative.
- Fontaines.
- Abreuvoirs.

Architecture d'autrefois



L'allège

L'allège est un mur mince situé sous les fenêtres, servant de support aux colonnettes ou meneaux qui divisent la croisée dans les édifices civils. Aux XI^e, XII^e et XIII^e siècles, les allèges étaient au niveau du parement extérieur du mur. Au XIV^e siècle, l'allège devient renfoncée, et la moulure ou les colonnettes descendent jusqu'au bandeau au niveau du plancher, indiquant qu'il s'agit d'un simple remplissage. Au XV^e siècle, les allèges sont souvent décorées de balustrades aveugles, visibles dans des maisons de Rouen ou à la maison de Jacques Cœur à Bourges. Au XVI^e siècle, elles sont ornées d'armoiries, de chiffres et de devises, comme à l'ancien hôtel de la cour des comptes à Paris. Les techniques de construction évoluent, et les allèges sont réalisées en un seul morceau, parfois sculpté, et parfois intégrées à l'extérieur des murs.



Les âmes

La statuaire médiévale représente fréquemment les âmes, dans les bas-reliefs du jugement dernier, les vitraux, les tombeaux. Elles sont souvent incarnées sous des formes humaines jeunes, parfois nues, drapées ou couronnées.

Dans le bas-relief du tombeau de Dagobert à Saint-Denis, l'âme du roi est illustrée sous une forme humaine, soumise à des épreuves avant d'atteindre le ciel.

Dans les bas-reliefs de la mort de la Vierge, souvent du XIII^e et XIV^e siècles, l'âme de Marie, figurée comme une jeune femme drapée et couronnée, est prise dans les bras du Christ. Les vitraux et peintures montrent aussi la lutte entre anges et démons pour les âmes des morts, qui apparaissent souvent nues, les mains jointes, symbolisant leur passage entre les deux mondes.

LIBRAIRIE-GALERIE
LA PENSÉE SAUVAGE

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



AIL

Allium sativum

Famille des Alliacées

L'ail (*Allium sativum*), plante vivace et bulbeuse originaire d'Asie centrale, est aujourd'hui cultivé mondialement. Très estimé depuis l'Antiquité, il est à la fois aliment, condiment et remède. Son bulbe contient des glucides, vitamines, minéraux et des composés soufrés (dont l'allicine), à l'origine de ses nombreuses vertus médicinales.

Utilisé depuis des millénaires par diverses civilisations – Égyptiens, Grecs, Romains, Arabes – l'ail était considéré comme une panacée, notamment pour ses effets fortifiants et préventifs contre la peste. Il figurait dans le « vinaigre des quatre voleurs », utilisé contre les épidémies avant les découvertes de Pasteur. Même au XVI^e siècle, des remèdes à base d'ail étaient encore recommandés par des médecins comme Ambroise Paré.

Aujourd'hui, on reconnaît à l'ail des propriétés hypotensives, anticholestérol, antiseptiques, expectorantes et digestives. Il prévient les maladies cardio-vasculaires, lutte contre les infections respiratoires, les parasites intestinaux et pourrait avoir un effet anticancer. Il est consommé cru, cuit, en décoction, sirop, alcoolature, ou sous forme de compléments.

En usage externe, il soulage rhumatismes, névralgies, cors et verrues. Enfin, au-delà de ses usages médicaux, l'ail est un condiment essentiel, fidèle au principe d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ton remède ».

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 ?



D'où vient l'expression « À bâtons rompus »

L'origine de cette expression est musicale. Au lieu du roulement de tambour, on pouvait aussi frapper deux coups successivement avec chacune des baguettes, ce qui donnait un autre son. Ainsi, aujourd'hui on peut dire : « Pierre et Jean ont parlé de tous les sujets, une vraie discussion à bâtons rompus » pour dire que les deux hommes ont discuté sans discontinuer, en passant d'un sujet à l'autre.



D'où vient l'expression « A bon chat, bon rat »

Se dit de deux adversaires d'égale force. Le chat, que l'homme domestiquait déjà dans l'Égypte antique, était formé à chasser le rat, pour protéger notamment les celliers. Dans cette lutte, les deux animaux se montraient aussi avertis l'un que l'autre ; l'attaque valait la défense. Par exemple: « Antigone défiant Créon, c'est à bon chat, bon rat » ou « Serena et Venus Williams ont fait match nul sur le court, à bon chat, bon rat. »



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



LES PARTENAIRES DE CHOUETTE BALADE : Les sociétés d'histoire



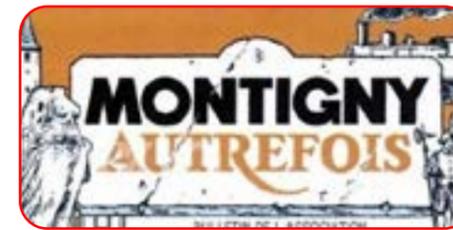
Les Amis du Patrimoine de Marly et environs



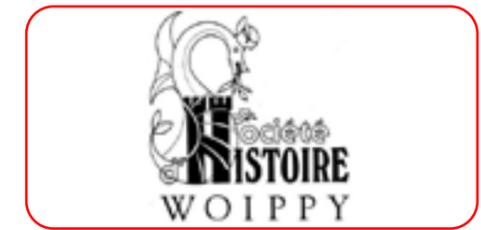
La sixtine de la Seille Sillegny



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



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(ses) 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](#)

