



N° 17 - décembre 2025

Édito

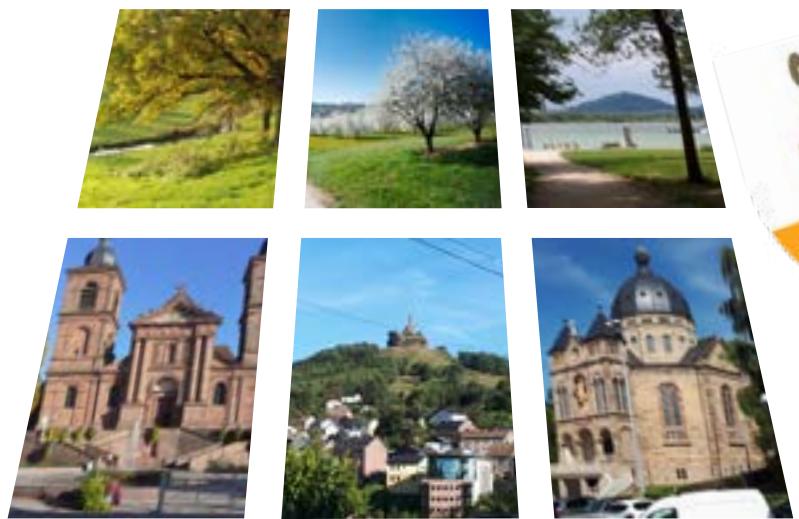
Chers lectrices et lecteurs de *Chouette Balade*

Décembre s'installe, avec ses lumières, ses marchés de Noël et cette douce envie de ralentir. C'est le moment idéal pour redécouvrir nos paysages autrement : sous la brume du matin, au cœur des forêts endormies ou le long des villages illuminés. Chouette Balade vous accompagne encore ce mois-ci pour explorer l'Alsace-Lorraine autrement, à travers ses chemins, son patrimoine et ses histoires. Merci à toutes celles et ceux qui suivent l'aventure et contribuent à faire vivre nos itinéraires.

Que ce dernier mois de l'année vous offre de belles découvertes et l'envie de préparer de nouvelles balades pour 2026.

L'équipe de Chouette Balade





Revue n°17

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	
- Une promenade le 12 décembre	03
Une légende du Haut-Rhin	
- Le veilleur du Hohlandsbourg	04
Le Charme d'autrefois	
- Les églises 7 - Le cœur	07
Les lectures de la Chouette	
- 3 livres pour le plaisir	08

Les communes

- Allondrelle-la-Malmaison (54)	9
- Arrancy-sur-Crusne (55)	10
- Algrange (57)	11
- Asswiller (67)	12
- Attenschwiller (68)	13
- Arches (88)	14

Architecture : Arbalétrier - Arbre	15
Les plantes d'ici : Amandier	16
Les actions de Chouette balade	17
Jouons un peu	18
Nos partenaires	19
Devenez partenaires	20

Nombre
de Chouettes Balades **101**

La dernière promenade commentée de l'anné 2025

le vendredi 12 décembre 2025
et toujours gratuite

Départ : 18h00 Au forum Saint-Jacques devant le Novotel
Durée : 1h 30

Cette promenade qui clôturera cette année 2025 vous propose le tour des marchés de Noël de Metz entre histoire des rues traversées et traditions d'autrefois.

Le nombre de participants est limité. Pour profiter de cette chouette balade il est nécessaire de réserver.

A l'issue de la promenade pour ceux et celles qui le désirent nous finirons la soirée en mangeant une pizza.

[Cliquez pour réserver](#)



SOMMAIRE

La Légende du Veilleur du Hohlandsbourg

(Légende du Haut-Rhin)

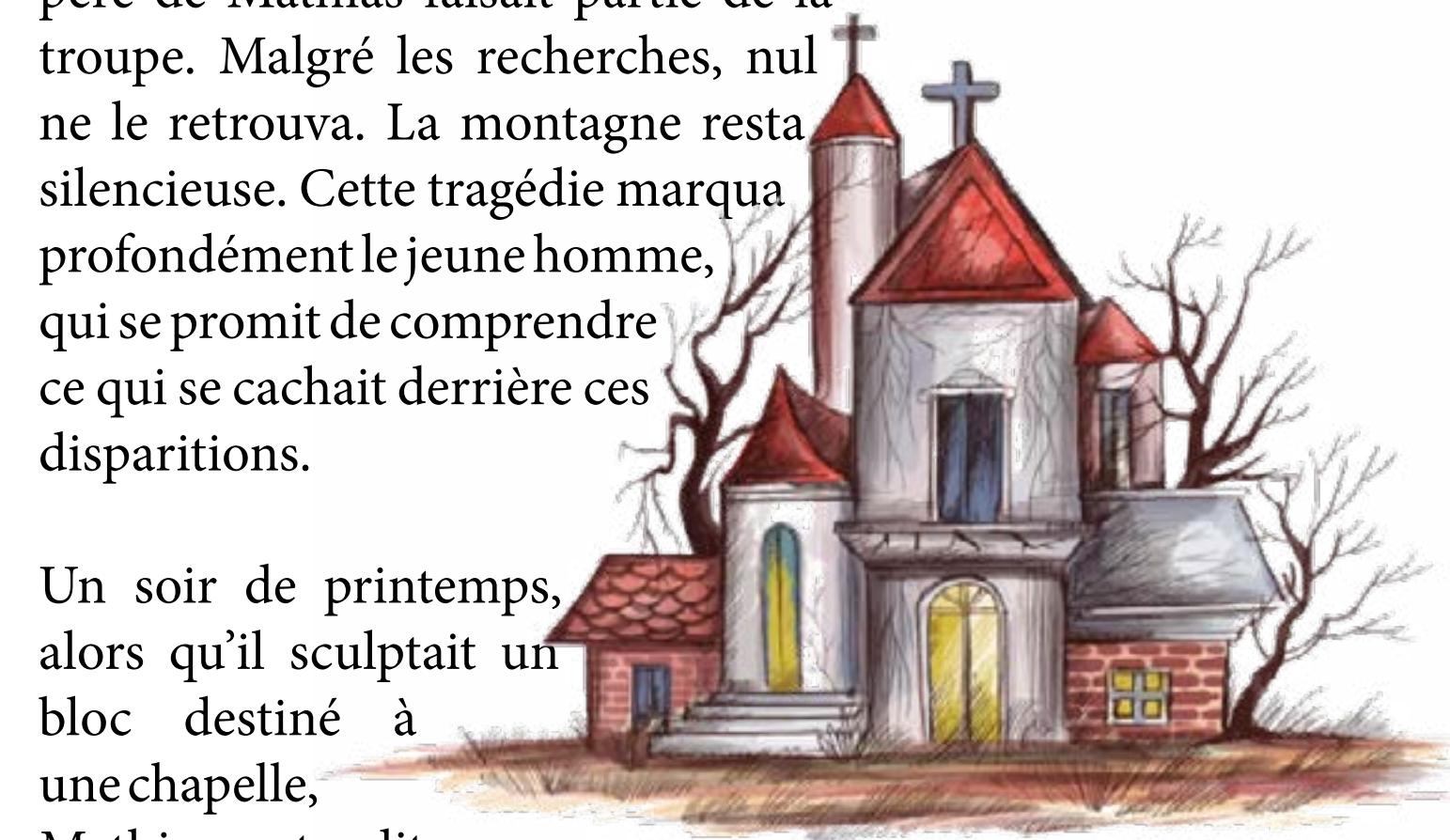
Bien avant que le château du Hohlandsbourg ne domine fièrement la plaine d'Alsace, la colline était déjà un lieu redouté. Les anciens l'appelaient la Montagne du Souffle Perdu, car des vents étranges y tourbillonnaient la nuit, murmurant des paroles incompréhensibles. Nul ne s'y aventurait après le coucher du soleil. Pourtant, derrière ces murmures se cachait une histoire oubliée, celle d'un homme devenu mythe : le Veilleur du Hohlandsbourg.

Il y a plusieurs siècles vivait à Wintzenheim un jeune tailleur de pierre nommé Mathias Keller. Fils d'un modeste artisan, il avait grandi au pied de la montagne, fasciné par les blocs granitiques qui affleuraient entre les racines. Il passait des heures à observer les roches, à suivre les fissures, à écouter les échos qui couraient d'un versant à l'autre. Les villageois le trouvaient étrange, mais jamais mal intentionné.

Un hiver particulièrement rude, un groupe de voyageurs tenta de franchir la montagne pour rejoindre Colmar. Pris dans une tempête, ils disparurent sans laisser de trace. Le père de Mathias faisait partie de la troupe. Malgré les recherches, nul ne le retrouva. La montagne resta silencieuse. Cette tragédie marqua profondément le jeune homme, qui se promit de comprendre ce qui se cachait derrière ces disparitions.

Un soir de printemps, alors qu'il sculptait un bloc destiné à une chapelle, Mathias entendit un souffle venu du sommet. Pas un vent ordinaire : un souffle profond, régulier, presque humain. Animé d'un étrange courage, il décida de remonter le sentier au crépuscule. La forêt, d'ordinaire hospitalière, semblait retenir son haleine. Au bout d'une clairière, il découvrit une ouverture dans la roche, comme une porte naturelle sculptée par les siècles.

À l'intérieur, une lueur bleutée vibrait faiblement. Mathias entra.





La cavité débouchait sur une salle immense où d'antiques gravures couvraient les parois. Au centre reposait une pierre lisse, large comme une table, éclairée par une fissure d'où tombait un rayon lunaire. Et posé sur cette pierre se trouvait un objet étrange : un masque taillé dans un cristal sombre, presque noir, parcouru de veines lumineuses. Il semblait respirer.

Mathias sentit immédiatement une force inexplicable l'attirer. En approchant, il perçut des murmures, semblables aux vents nocturnes qu'il avait entendus toute sa vie. Une voix grave, ancienne, parlait dans un dialecte oublié, mais qu'il comprenait pourtant instinctivement :

« Garde le souffle. Protège la montagne. Veille sur ceux qui s'y égarent. »

Sans comprendre pourquoi, il posa la main sur le masque. Une onde froide le traversa. Soudain, les bruits de la forêt disparurent, remplacés par un silence total. Lorsqu'il rouvrit les yeux, le masque avait fusionné avec son visage, se confondant presque avec sa peau.

Ce qu'il ignorait, c'est que ce masque était un artefact ancien, forgé par les premiers habitants des Vosges pour contenir une

entité invisible qui rôdait dans les hauteurs : un esprit errant, né des tempêtes et des ombres. Il ne pouvait être contenu que par un Veilleur, un humain capable de comprendre la voix de la montagne et de se sacrifier pour elle. Dès lors, Mathias ne fut plus le même. Il devint capable d'entendre les échos de la roche, de prédire les éboulements, de ressentir les pas des créatures dans les sous-bois, et surtout, de percevoir les âmes perdues. Les nuits de brouillard, il guidait les voyageurs égarés, soufflant un vent léger derrière eux pour leur indiquer la route. Parfois, il affrontait même l'esprit des tempêtes, une silhouette mouvante qui cherchait à s'enfuir de sa prison de pierres. Mathias la repoussait en invoquant la force du masque.



Avec le temps, les habitants remarquèrent qu'aucune disparition n'était survenue depuis des années. Ils parlaient d'un

ange de la montagne, d'un souffle protecteur. D'autres racontaient avoir vu une silhouette haute et fine se découper un instant sur la crête, éclairée par l'éclair d'un orage lointain.

Mathias, lui, ne vieillissait plus.

Un siècle passa. Puis deux. Les pierres changèrent, les villages



évoluèrent, une forteresse fut construite sur la colline : le Hohlandsbourg. Les soldats y rapportèrent des histoires troublantes : la nuit, un homme au visage

obscur veillait près des remparts avant de disparaître dans la brume. Quand on tentait de l'approcher, on trouvait seulement un souffle froid, comme un avertissement.

Lorsque le château fut détruit, puis reconstruit des siècles plus tard, nombreux furent les ouvriers qui affirmèrent avoir senti une présence bienveillante surveiller le chantier. L'un d'eux

jura même avoir aperçu un homme masqué poser la main sur une pierre fissurée avant qu'elle ne se répare d'elle-même.

Aujourd'hui encore, les promeneurs qui montent au Hohlandsbourg racontent parfois des phénomènes étranges : une brise subite qui les pousse à changer de chemin, un murmure dans les branches les appelant par leur prénom, une silhouette qui traverse les ruines sans bruit.

La légende dit que Mathias Keller veille toujours, condamné à rester le gardien de la montagne tant que le masque ne sera pas retiré. Certains affirment qu'il attend celui ou celle qui pourra reprendre son rôle, un cœur pur capable d'entendre la voix des pierres et des vents.

Et si, lors d'une balade tardive, vous ressentez comme un souffle derrière vous... ne vous inquiétez pas. C'est simplement le Veilleur du Hohlandsbourg, fidèle à sa mission depuis des siècles, qui s'assure que vous retrouvez votre chemin.

Si tu veux, je peux t'en créer une autre : plus sombre, plus historique, liée à un lieu que tu choisis, ou adaptée à Chouette Ballade !



Le charme d'autrefois : Les églises (6) - Le chœur



Église Saint-Joseph de Montigny-lès-Metz (57)

Le chœur le sacré des églises

En Lorraine comme en Alsace, les chœurs d'église occupent une place essentielle dans l'architecture religieuse et dans l'histoire spirituelle des communautés. Espace sacré

gothique lorrain, reconnaissable à ses voûtes élancées et à ses jeux d'arcatures. Dans les villages, les chœurs sont parfois modestes, mais d'une grande harmonie : stalles de bois sculpté, autels baroques dorés, retables polychromes influencés par les ateliers de Metz ou de Nancy. Les chanoines et les confréries ont longtemps entretenu ces espaces, y disposant statues de saints

par excellence, le chœur est le lieu où se déroulait la liturgie la plus solennelle, où chantaient les clercs ou les moines, et où se concentrat la richesse artistique des paroisses. Il marque la frontière symbolique entre le peuple et le mystère divin, tout en incarnant l'âme musicale et spirituelle des églises.

En Lorraine, les chœurs témoignent souvent d'une transition entre l'art roman tardif et le

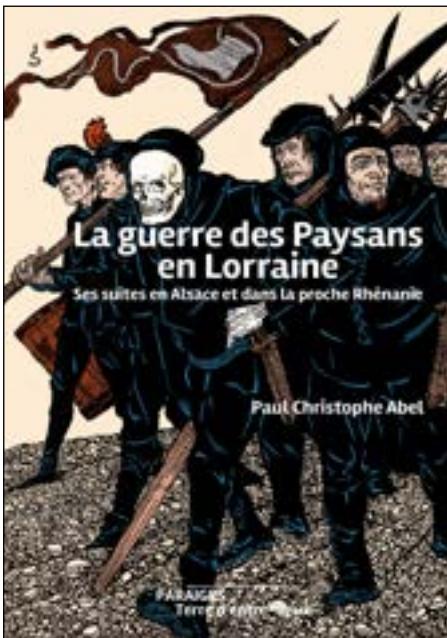
locaux, reliquaires et tentures liturgiques.

En Alsace, les chœurs présentent une identité marquée par la rencontre du monde germanique et de l'art rhénan. On y retrouve de magnifiques retables sculptés, parfois hérités de la Renaissance, ainsi que des fresques médiévales aux couleurs vives. La présence de tribunes, de jubés et de stalles richement ornées reflète l'importance du chant liturgique dans les paroisses alsaciennes. Dans certaines églises, notamment dans le Sundgau ou le Kochersberg, les chœurs conservent encore des décors peints racontant la Passion, la vie des apôtres ou des scènes de villages.

Qu'ils soient sobres ou majestueux, les chœurs d'église d'Alsace et de Lorraine racontent une même histoire : celle de communautés rurales et urbaines qui ont voulu faire de leur lieu de prière un écrin de beauté, de foi et de mémoire. Aujourd'hui, ils demeurent des témoins précieux du patrimoine spirituel et artistique de l'Est de la France.



Les lectures de Chouette Balade

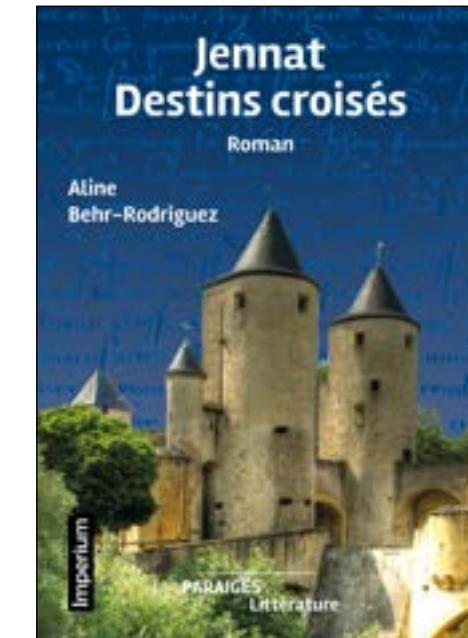


Paul-Christophe Abel

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.

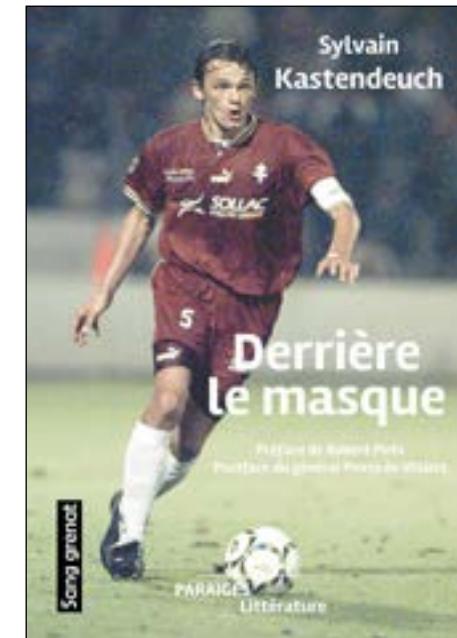


Aline Behr-Rodriguez

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

Allez sur le site
des éditions des "Paraiges"

Sylvain Kastendeuch

Derrière le masque

208 p. - broché – **20 €**

Capitaine emblématique du FC Metz, son club de cœur, Sylvain Kastendeuch a marqué de son empreinte deux décennies de football français, incarnant l'âme grenat avec élégance et exigence. Derrière l'image du libéro serein, il y eut pourtant les doutes, les blessures invisibles, la rage silencieuse d'un adolescent jugé trop frêle pour rêver au haut niveau, et qui s'est obstiné jusqu'à devenir l'un des défenseurs les plus respectés de sa génération.

Un récit intime où un homme lève enfin le masque : celui d'un joueur fidèle à ses valeurs, sur le terrain comme en dehors.



SOMMAIRE



Un petit tour dans une commune du 54

HISTOIRE

Allondrelle-la-Malmaison, dans le département de la Meurthe-et-Moselle (54), est née de la fusion historique entre le village d'Allondrelle (anciennement "arrondellum", un nom d'origine gauloise) et le hameau de La Malmaison, attesté depuis le Moyen Âge.

Au fil des siècles, elle a développé une industrie métallurgique notable : dès le Moyen Âge, des forges fonctionnaient à Buré et au Dordon, alimentées par le minerai de fer local. Le haut-fourneau du Dordon, relancé au XIX^e siècle, produisait de la fonte jusqu'en 1860, et la forge de Buré cessa son activité en 1885.

Le nom de la commune fut officiellement changé en Allondrelle-la-Malmaison le 27 décembre 1956, soulignant le destin commun des deux entités. Parmi les trésors patrimoniaux, on compte la chapelle de l'Ange-Gardien, construite en 1729 par Désiré Arquin, ainsi que l'ancienne forge de Buré, vestige d'un passé industriel.

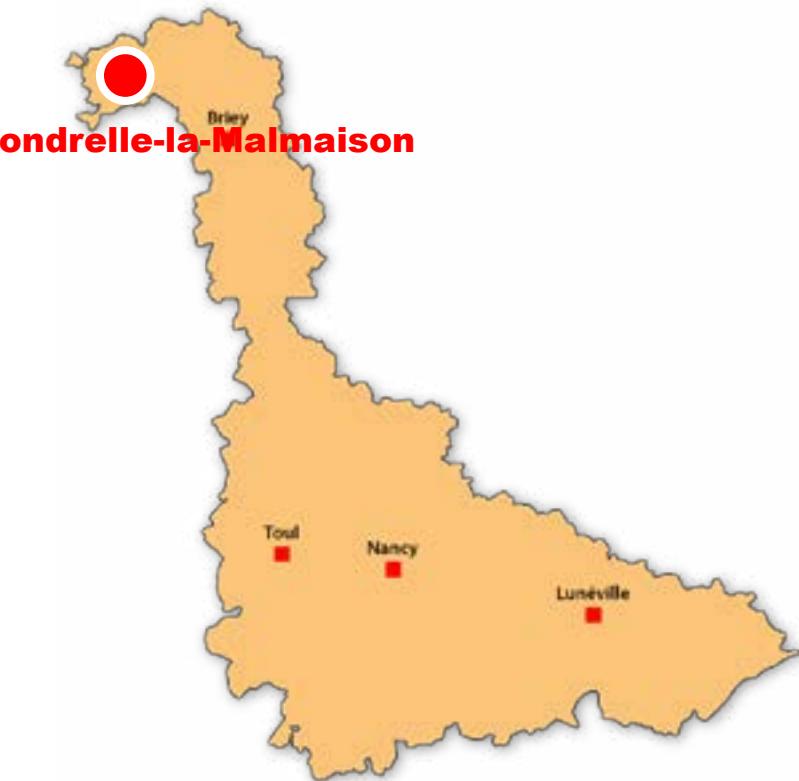
Aujourd'hui, Allondrelle-la-Malmaison reste une commune rurale paisible, ancrée dans ses traditions et son histoire. Sa mémoire témoigne d'un passé à la fois industriel et spirituel, reflet d'un petit territoire au cœur de la Lorraine.



BLASON

Parti d'or et de gueules chargé d'une clef en pal et de trois besans aussi en pal de l'un en l'autre, surmonté d'un chef ondé d'azur chargé d'une bague d'or à trois diamants au naturel issant de la partition.

SOMMAIRE



A VOIR

- Deux églises et trois chapelles
- Château fort, château de Domey à la Malmaison
- Maison forte la Malmaison
- Grande maison dite château de la Providence
- Maison du maître de forge, à Buré-la-Forge



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes ne possèdent pas de gentilé.



Rue Principale.



Place de la Mairie.





Un petit tour dans une commune du 55

HISTOIRE

Arrancy-sur-Crusnes (55), nichée dans le département de la Meuse, possède une histoire ancienne et riche. On y trouve des vestiges gallo-romains, témoignant d'une occupation dès l'Antiquité. L'évêque Aigulphe de Metz (VII^e siècle) aurait offert ces terres à l'abbaye Saint-Pierre de Metz, et au XI^e siècle, le chapitre de la cathédrale de Verdun y possédait déjà des biens.

Au Moyen Âge, Arrancy dépendait du comté de Bar puis faisait partie, en indivis, des territoires du comte de Bar et du comte de Luxembourg. Entre 1193 et 1212, elle obtint une charte d'affranchissement sous Ermesinde de Luxembourg et Thiébaut Ier de Bar. En 1601, la région fut définitivement rattachée à la Lorraine par décision du duc Charles III et de l'infante Isabelle.

Arrancy-sur-Crusnes a aussi été marquée par les conflits : lors de la Première Guerre mondiale, une bataille sanglante les 23-24 août 1914 fit près de 700 morts. Sur la commune subsistent des monuments comme l'église Saint-Maurice (classée) et un château du XVII^e siècle.

Le nom de la commune a été corrigé en décembre 2021 : la lettre « S » manquante de « Crusnes » a été rétablie après des démarches municipales.

Aujourd'hui, le village reste un lieu paisible, ancré dans son terroir.



BLASON

D'azur semé de croix recroisetées au pied fiché d'or, à deux bars adossés du même, à la rivière ondée d'argent issant de la pointe.



A VOIR

- Église Saint-Maurice
- Chapelle Notre-Dame de Lourdes
- Chapelle Saint-Clément
- Chapelle dite de Lorette
- Chapelle de Lopigneux
- Un château
- Le cimetière militaire.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes ne possèdent pas de gentilé.



Grand'Rue d'Arrancy.



RUE DU MILIEU.



Un petit tour dans une commune du 57

HISTOIRE

Algrange, située dans le département de la Moselle (57), a une histoire profondément liée à l'industrialisation et aux mines de fer. À l'origine, le territoire dépendait de l'évêché de Metz, avec des biens ecclésiastiques détenus par plusieurs abbayes (Saint-Vanne, Villers-Bettnach, Justemont). Au XIX^e siècle, la commune connaît un véritable essor grâce à l'ouverture de quatre mines de fer et à l'implantation de la sidérurgie : l'usine Hütte Friede (S.M.K.) joue un rôle central dans son développement économique.

Pendant l'annexion allemande (1871-1918), Algrange développe ses infrastructures : chemin de fer, bureau de poste, hôpital des mines.

Au XX^e siècle, la commune connaît également une forte activité politique : en 1923, elle devient l'une des premières villes du département à élire un maire communiste.

Le patrimoine d'Algrange témoigne encore de ce passé : fresques représentant la vie des mineurs, monuments dédiés à Sainte Barbe, et vestiges industriels rappellent la richesse de son histoire ouvrière.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Algrange s'appellent les Algrangeois et les Algrangeoises.



Rue du Maréchal Foch et la Mairie.



BLASON

De gueules au marteau contourné d'argent posé en pal, chargé d'un dragon contourné d'or, les ailes éployées, la queue tortillée autour du manche du marteau, crachant des flammes du champ.



A VOIR

- Église catholique Saint-Jean-Baptiste
- Temple protestant réformé.
- Façades néo-renaissances et néo-gothiques
- Fresque monumentale de Greg Grawa
- Stèle des mineurs des quatre mines
- Pierre dite des Croates, 1650



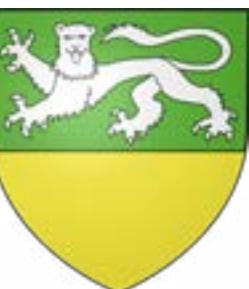
Rue de la Paix.

Un petit tour dans une commune du 67

HISTOIRE

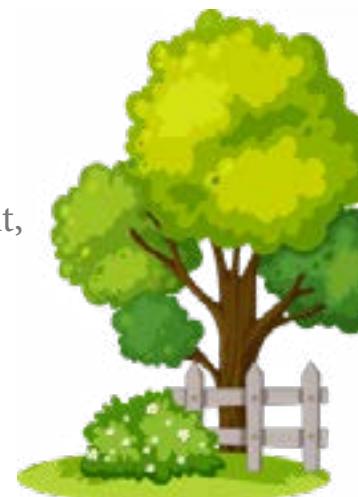
Asswiller, petite commune du nord du Bas-Rhin, possède une histoire étroitement liée aux mouvances politiques et religieuses qui ont marqué l'Alsace. Mentionné dès le Moyen Âge, le village dépend d'abord des seigneurs locaux avant de passer, au XV^e siècle, sous le contrôle de la famille des comtes de Nassau-Sarrebruck. Aux XVI^e et XVII^e siècles, Asswiller devient un lieu d'accueil pour des populations luthériennes fuyant les conflits religieux, ce qui façonne durablement son identité protestante.

Durant la Guerre de Trente Ans, le village connaît destructions et dépeuplement, mais il se reconstruit progressivement à partir du XVIII^e siècle autour de l'agriculture et de l'artisanat. Intégré à la France après la Révolution, Asswiller reste marqué par son héritage alsacien et ses traditions rurales. Aujourd'hui, la commune conserve un riche patrimoine architectural et une identité locale forte héritée de son passé mouvementé.



BLASON

Coupé : au 1^{er} de sinople au léopard d'argent, au 2^e d'or plain.



A VOIR

- Église protestante luthérienne
- Fontaine rue de Drulingen
- Ancienne pierre tombale
- Moulin dit Jaegermuhle



67

GENTILE (nom des habitants)
Les habitants et les habitantes d'Asswiller s'appellent les Asswillerois et les Asswilleroises



Vue générale de la commune.



Rue de Durstel.



Un petit tour dans une commune du 68

HISTOIRE

Attenschwiller, situé à l'extrême sud de l'Alsace, près de la frontière suisse, trouve ses premières mentions au Moyen Âge, lorsque le village appartient à la seigneurie de Rötteln puis aux puissants Habsbourg. Cette position stratégique aux confins du Sundgau en fait un lieu régulièrement traversé par les armées, notamment durant la Guerre de Trente Ans, qui entraîne destructions et déclin démographique.

À partir du XVIII^e siècle, Attenschwiller se reconstruit lentement autour de l'agriculture et des échanges avec la Suisse voisine. Intégré à la France après 1648 mais fortement marqué par la culture alémanique, le village traverse les changements de souveraineté des XIX^e et XX^e siècles, tout en conservant une identité rurale affirmée.

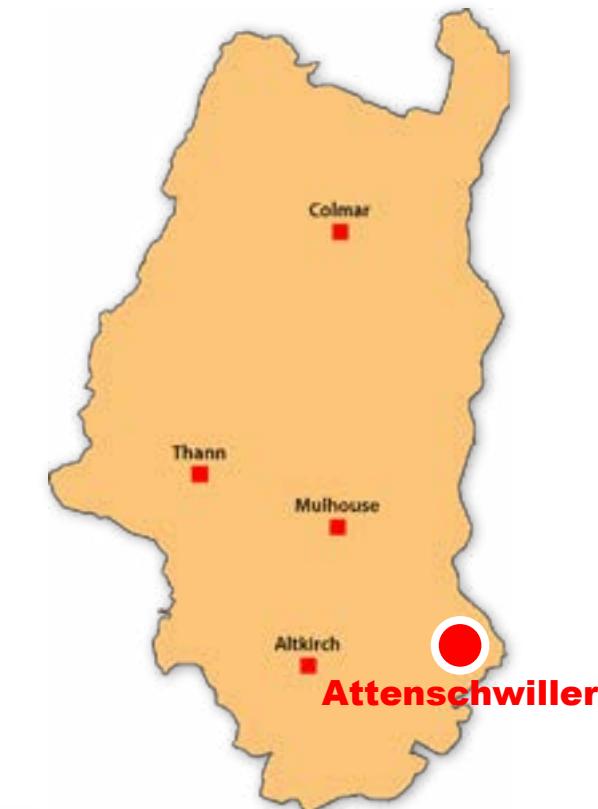
Aujourd'hui, Attenschwiller reste un village dynamique du Sundgau, fier de son patrimoine, de ses traditions et de son rôle historique de carrefour entre Alsace, Suisse et pays de Bade.



GENTILE

(nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Attenschwiller s'appellent les Attenschwillerois et les Attenschwilleroises.



Multi-vues.



BLASON

D'argent au compas de gueules ouvert en chevron, soutenu de la lettre capitale A de sable.

Armorial Général de France, Charles D'Hozier (édition de 1696)
1^{er} volume, Haute et Basse Alsace, folio No 679.

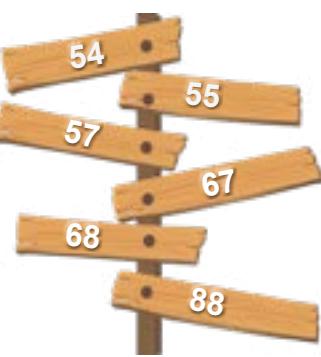


A VOIR

- L'église Saint-Valentin du XVII^e siècle
- Vierge à l'enfant et l'orgue
- Vierge du XVIII^e siècle
- Remise du scapulaire à Simon Stock
- Ferme du XVII^e siècle



Rue Wilson.



Un petit tour dans une commune du 88

HISTOIRE

Arches, située aux portes d'Épinal, possède une histoire ancienne liée à sa position au bord de la Moselle. Le site est occupé dès l'époque gallo-romaine, comme en témoignent plusieurs vestiges. Au Moyen Âge, Arches devient une localité importante grâce à son pont sur la Moselle et à son rôle dans les échanges régionaux. Elle relève alors des ducs de Lorraine, qui y exercent leur autorité et y développent des activités artisanales.

La commune est également marquée par la présence de moulins et de petites industries, profitant de la force hydraulique du fleuve. Lors de la guerre de Trente Ans, Arches subit destructions et épidémies, mais elle se reconstruit progressivement aux XVII^e et XVIII^e siècles.

Au XIX^e siècle, l'essor du textile et des scieries renforce son dynamisme économique. Aujourd'hui, Arches perpétue cette tradition industrielle tout en valorisant son cadre naturel et son patrimoine mosellan.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Arches s'appellent les Archéens et les Archéennes.



Place des Alliés.



BLASON

D'azur au pont de quatre arches sur une rivière d'argent accompagnée en chef d'un alérion de même.



Il s'agit du blason d'Arches tel qu'il est reproduit par l'abbé de l'Etanche. Arches était autrefois le chef-lieu d'une prévôté considérable ; il y existait un château fort, que le duc Thierry avait fait construire en 1080. Cette localité, affranchie par le duc Ferry III en 1263, fut ruinée au XVII^e siècle, et se trouva réduite à l'état de village. La prévôté y subsista cependant jusqu'en 1754.

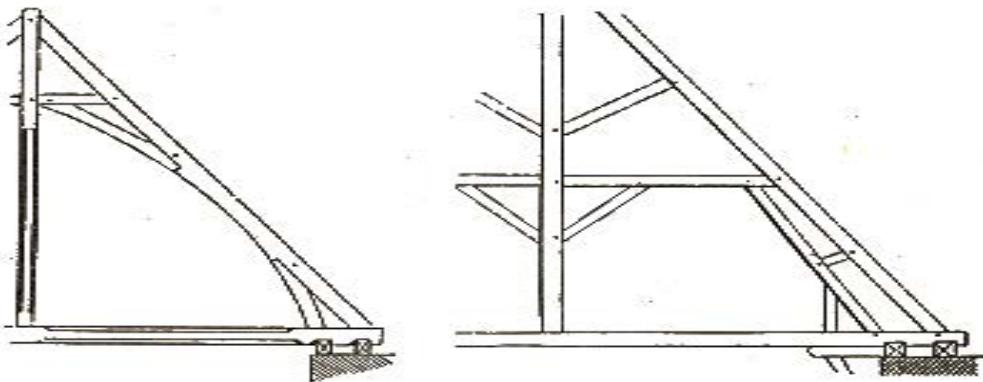
A VOIR

- Église Saint-Maurice
- Le moulin à papier d'Arches
- Le pont de la Niche
- Le château d'Arches



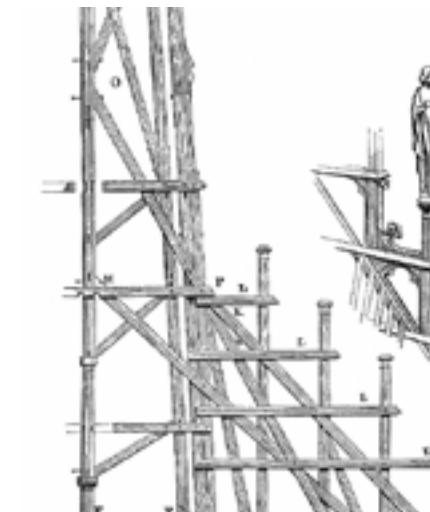
Rue de Remiremont.

Architecture d'autrefois



Arbalétrier

L'arbalétrier est une pièce de charpente inclinée qui, dans une ferme, s'appuie en bas sur l'entrait et en haut sur le poinçon, formant avec l'entrait les côtés du triangle structural. Dans les charpentes anciennes, parfois apparentes ou revêtues de bardes formant un berceau, il soutient les épaulements sur lesquels reposent les courbes destinées à fixer ces bardes. Avant et après la période gothique, l'arbalétrier porte les pannes qui reçoivent les chevrons. Toutefois, du XII^e au XVI^e siècle, il se trouve dans le même plan que les chevrons et soutient comme eux la latte ou la volige portant la couverture. Dans les combles non apparents au-dessus des voûtes, il peut être renforcé par un sous-arbalétrier pour éviter le fléchissement. Enfin, dans les demi-fermes à pente simple, notamment au-dessus des bas-côtés d'église, il constitue le grand côté du triangle rectangle.



Les appuis

En architecture médiévale, le terme « arbre » désigne souvent le poinçon, élément central et vertical des charpentes, particulièrement dans la construction des flèches d'églises. Véritable colonne vertébrale de l'ouvrage, l'arbre soutient l'ensemble de la structure en reliant l'entrait inférieur aux pièces supérieures de la charpente. Dans les flèches, où l'élévation est considérable, il joue un rôle crucial : il transmet les charges vers la base tout en assurant la rigidité et l'équilibre du système triangulé. Autour de lui viennent se greffer arbalétriers, liens, jambettes et autres éléments formant une ossature complexe mais harmonieuse. Souvent taillé dans un bois de grande qualité, l'arbre symbolise la solidité et la verticalité de l'édifice. Ainsi, dans le vocabulaire médiéval, appeler le poinçon « arbre » traduit à la fois sa fonction porteuse et son importance vitale dans la charpente.

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



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



Éditions des Paraiges
Maison d'édition à Metz
HISTOIRE LITTÉRATURE PATRIMOINE

Les plantes de chez nous



Amandier

Prunus dulcis = Amygdalus communis

L'amandier, arbre originaire d'Asie occidentale, se reconnaît à ses feuilles dentées et à ses fleurs précoces, souvent sensibles au gel. Ses fruits, des drupes à peau veloutée, renferment des amandes douces ou amères. Les amandes contiennent une huile riche en acides gras essentiels, tandis que la variété amère possède un hétéroside toxique, l'amygdaloside.

Les feuilles et les coques de l'amandier apaisent la toux, notamment dans la coqueluche. Les amandes douces, comestibles, servent au sirop d'orgeat et possèdent des vertus protectrices pour l'estomac : leur huile crée un film apaisant, et leurs protéines tamponnent l'acidité. Elles réduisent la pepsine et stimulent le tube digestif, ce qui en fait un traitement adapté aux diabétiques et aux obèses. L'huile d'amande douce est également laxative chez le nourrisson et très utilisée en cosmétique.

Les amandes amères, toxiques à forte dose, ne sont employées que pour parfumer ou, en usage externe, pour traiter eczéma et taches de rousseur. Le texte décrit diverses préparations internes et externes, dont infusions, laits d'amande, gargarismes et recettes traditionnelles du sirop d'orgeat.

Enfin, l'amandier a inspiré une légende grecque, tandis que ses dérivés — comme l'essence d'amande amère — restent utilisés en alimentation et en parfumerie.

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**

Tél : 07 89 95 79 39

Permanence le mercredi matin 10 h - midi

10 allée Marguerite
57950 Montigny-lès-Metz

Un calendrier chargé en novembre pour la Chouette

Le jeudi 6 novembre

Conférence en partenariat avec le Souvenir Français à destination des écoles du primaire de Montigny-lès-Metz. Plus de 300 jeunes étaient présents.



Le vendredi 14 novembre

Lors du coloquie, en avant première du salon du Livre de Woippy, Chouette Balade est intervenu sur le thème « Les fêtes dans le pays messin autrefois ».



Le samedi 15 novembre et le dimanche 16

Chouette Balade était présent. Vous êtes venus nombreux et nombreuses nous retrouver !



Le samedi 22 novembre et le dimanche 23

Le Festival du livre de Colmar : 36^e édition du Festival du livre de Colmar : Au bonheur des mots. Chouette Balade était présent.



Jouons : Le savez-vous ?



Aoyer à la lune

Au sens figuré, se dit d'un homme qui crie inutilement. À l'origine, on a bien l'image du chien — d'où le verbe « aboyer », bien qu'on dise parfois « crier à la lune» (impropre) — qui aboie sans but et sans public à la nuit tombée.

Par exemple: « Il avait beau vociférer, personne ne lui prêtait attention. Il aboyait à la lune au milieu de l'open space bondé.»



Accuser réception

Il faut entendre que le verbe « accuser » n'est pas utilisé dans le sens péjoratif d'« impliquer », mais de « reconnaître » qui est l'un de ses sens usuels au XVII^e siècle. Aussi, on « accusait la réception » d'une missive, c'est-à-dire qu'on signalait qu'elle avait bien été délivrée et qu'on avait pu lire le message. L'expression est restée courante aujourd'hui mais elle a été raccourcie (en ôtant « la ») au XIX^e siècle. On peut écrire à la fin d'un message: « Merci d'accuser réception. »

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



+33 6 14 44 54 53



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'édition à Metz
HISTOIRE - LITTÉRATURE - PATRIMOINE



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



LIBRAIRIE-GALERIE
LA PENSÉE SAUVAGE
23 avenue de Nancy - 57000 METZ
Tél : 09 73 20 37 25
lapenseesaufage@braille@gmail.com
www.librairielapenseesaufage.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(ses) 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](#)