



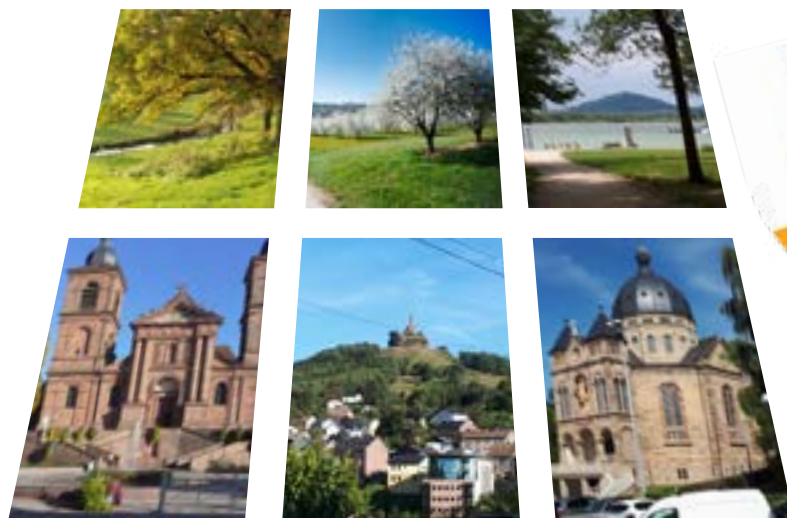
N° 20 - mars 2026

Édito

Chers lectrices et lecteurs de *Chouette Balade*

En mars, Chouette Balade sort de l'hiver et ouvre grand les yeux. Les jours s'allongent, la lumière change, et l'envie de marcher revient doucement. C'est le mois des premières fleurs, des chemins encore calmes et des découvertes inattendues au coin d'un sentier. Que vous aimiez flâner en ville, explorer la campagne ou prendre l'air en famille, mars invite à ralentir et à observer. Ici, on partage des idées de balades, des inspirations locales et le plaisir simple d'être dehors. Pas besoin d'aller loin pour s'émerveiller : il suffit parfois de quelques pas. Alors enfiler vos chaussures, enfourchez vos vélos, respirez, et laissez-vous guider. La balade commence maintenant. Avec curiosité, douceur, spontanéité et l'envie sincère de partager chaque instant ensemble.





Revue n°20

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

- Chouette balade c'est **101** balades 03

Une légende de Moselle

- Légende du Graouilly (57) 04

Le Charme d'autrefois

- Les corps de ferme 07

Les lectures de la Chouette

- 3 livres pour le plaisir 08

Les communes

- Ancerviller 54) 9

- Autrécourt-sur-Aire (55) 10

- Altviller (57) 11

- Balbronn (67) 12

- Balgau (68) 13

- Arrentès-de-Corcieux (88) 14

Architecture : Les Arcs (suite) 15

Les plantes d'ici : L'anis 16

Nos infos 17

Jouons un peu 18

Nos partenaires 19

Devenez partenaires 20

AVANT-PROPOS

En parcourant les vieilles chroniques messines, consignées dans un langage suranné mais combien pittoresque, nous découvrons quantité de petits faits. Des petits faits de tous les jours, mais si naïvement relatés, si vrais, si réalistes, qu'il nous semble les vivre nous-mêmes.

Nous y retrouvons les éternels travers et passions des hommes. Des hommes qui ne changent guère...

Parmi ces petits faits, il en est cependant de fort curieux, curieux par eux-mêmes ou curieux pour des gens de notre époque. Nous en avons recueilli un certain nombre;

Ces menus faits, brièvement décrits, ressortent la plupart du temps de ce que nous appelons la « petite Histoire ». Mais cette petite Histoire ne rend-elle pas plus vivante l'Histoire tout court ?

L'Histoire, pour beaucoup, fait figure d'abstraction. Elle se place sur un plan éloigné et, souvent, nous semble froide et figée.

Parlons de la Renaissance à un jeune écolier, il nous récitera d'une voix monotone le contenu de son manuel d'Histoire. Mais montrons-lui, dans une de nos vieilles rues, un hôtel de cette époque, avec ses fenêtres à meneaux et ses gargouilles, ses murs patinés par le temps. Faisons-lui franchir une porte à linteau sculpté, gravir un raide escalier à vis aux marches usées, et contons-lui une anecdote curieuse ou amusante sur l'un des anciens occupants. Aussitôt, l'époque de la Renaissance deviendra pour lui vivante, il la touchera du doigt, en reconstituera l'ambiance.

Au fond, c'est cela l'Histoire, la véritable Histoire.

DES VERS ... AU MARIAGE

Le mystère de sainte Catherine fut donné en 1468 *en la cour des grans Proischeurs, parmi les trois festes de la penthecoste*. La jeune fille qui figurait sainte Catherine récita plus de deux mille trois cents vers, mais néanmoins elle les savait tous sur le bout des doigts. Son jeu pathétique lui valut de prendre le cœur d'un jeune gentilhomme, Henri de la Tour, soldoyeur de Metz, par le grand plaisir qu'il y peignit, qui l'épousa. Cette demoiselle était



filles de Didier le voirier (verrier), né à Metz vers 1415. Dans son atelier de la rue Four-du-Cloître, il exécuta, vers 1480, plusieurs vitraux, dont le martyre de saint Sébastien.



Articles extraits de :
Petits faits curieux de l'histoire messine
d'André Jeanmaire - J.-S. Zalc Éditeur - 1979
Dessin de Jean Morette

DES PROJETS POUR **2026**

NOUS SOMMES LÀ
POUR **CRÉER OU RAJENIR**
VOTRE **SITE WEB**



+33 6 14 44 54 53



Le Graouilly

(Légende de Moselle)

Il y a très longtemps, lorsque la ville de Metz n'était encore qu'un ensemble de remparts de pierre entourés de forêts et de marécages, une créature semait la terreur dans toute la région. On l'appelait le Graouilly. Nul ne savait exactement d'où venait ce monstre, mais tous redoutaient son souffle empoisonné et son regard brûlant. Le Graouilly ressemblait à un dragon gigantesque, couvert d'écailles sombres, avec des griffes capables de déchirer la pierre et une gueule béante d'où s'échappait une fumée pestilentielle.

La bête avait élu domicile dans l'amphithéâtre romain abandonné, aux portes de la cité. Là, elle s'enroulait dans l'ombre des ruines, sortant la nuit pour ravager les environs. Les récoltes se fanaient sur son passage, les animaux tombaient malades, et les habitants vivaient dans la peur constante. On disait même que le Graouilly portait la peste et la mort, et que



son simple passage suffisait à condamner un village entier.

Les Messins tentèrent tout pour se débarrasser du monstre. Des soldats furent envoyés, mais aucun ne revint. Des offrandes furent déposées à l'entrée de



l'amphithéâtre, sans jamais apaiser la colère de la créature. Peu à peu, l'espoir quitta la ville, et le Graouilly devint une fatalité, une ombre omniprésente dans les esprits.

C'est alors qu'arriva à Metz un homme venu de loin : saint Clément, premier évêque de la cité. Contrairement aux autres, il n'était ni armé d'une épée ni protégé par une armure. Sa seule force résidait dans sa foi et sa parole. En entendant les récits terrifiants des habitants, il décida d'affronter le Graouilly, convaincu que le mal ne pouvait triompher face au courage et à la conviction.

Un matin, accompagné de quelques fidèles tremblants, saint Clément se rendit jusqu'à l'amphithéâtre. Le sol était noirci, l'air lourd et irrespirable. Lorsque le Graouilly apparut, immense et furieux, un silence de mort s'abattit sur les lieux. La bête

rugit, prête à dévorer cet homme frêle qui osait s'approcher.

Mais saint Clément ne recula pas. Il leva sa crosse, traça un signe de croix et s'adressa au monstre d'une voix calme et ferme. À la surprise générale, le Graouilly s'immobilisa. Son souffle se fit plus lent, ses mouvements moins violents. La légende raconte que la parole de l'évêque enchaîna la créature, non par la force, mais par la puissance de la foi.

Sous les yeux stupéfaits des habitants, saint Clément passa son étole autour du cou du Graouilly, comme on l'aurait fait avec un animal docile. Puis il conduisit le monstre hors de la ville, jusqu'aux rives de la Seille.



Là, il l'ordonna de quitter Metz pour toujours et de disparaître dans les eaux profondes, sans jamais revenir troubler la paix des hommes.

Le Graoully obéit. Dans un dernier grondement, il se glissa dans le fleuve et s'évanouit à jamais. La ville était libérée. Là où régnait la peur, renaquirent la joie et l'espoir. L'amphithéâtre fut purifié, et Metz put enfin se développer sans craindre l'ombre du dragon.

Depuis ce jour, le Graoully n'est plus seulement un monstre : il est devenu un symbole. Symbole des peurs que l'on affronte, du mal que l'on peut vaincre, et de la victoire de l'esprit sur la violence. À Metz, son image traverse les siècles. On le retrouve dans les sculptures, les vitraux, les fêtes populaires et même dans les histoires racontées aux enfants.

La légende du Graoully rappelle que chaque ville a ses dragons, visibles ou invisibles, et que le courage, la foi ou la détermination suffisent parfois à les faire disparaître. À Metz, le dragon dort à jamais dans les eaux de la mémoire, mais son histoire continue de veiller sur la cité.

Fin



Chouette
Palate

Le charme d'autrefois : Les corps de ferme

Les corps de ferme

Les corps de ferme en Lorraine et en Alsace sont des éléments emblématiques du paysage rural, témoins d'un mode de vie agricole ancien et profondément ancré dans l'histoire locale. Leur architecture, à la fois fonctionnelle et identitaire, reflète les ressources, le climat et les traditions de ces deux régions frontalières.

En Lorraine, le corps de ferme est souvent organisé autour d'une cour ouverte. La maison d'habitation, généralement en pierre calcaire ou en grès, côtoie l'étable, la grange et les dépendances agricoles. Cette disposition traduit une agriculture tournée vers l'élevage et les grandes cultures. Les façades sobres, percées de petites fenêtres, protègent du froid hivernal, tandis que les toitures à forte pente permettent l'écoulement de la neige. Les linteaux sculptés et les dates gravées rappellent la fierté des familles paysannes et la transmission du patrimoine.



En Alsace, le corps de ferme adopte plus fréquemment une organisation en U ou en carré fermé autour d'une cour intérieure. Les maisons à colombages, aux pans de bois apparents et aux couleurs vives, abritent à la fois l'habitation et certaines fonctions agricoles. Les granges imposantes, souvent datées et ornées de symboles protecteurs, témoignent de la prospérité de la plaine alsacienne. Ici, l'influence germanique se lit dans les volumes, les décors et la rigueur de l'implantation.

Du XVIII^e au XIX^e siècle, ces corps de ferme constituent de véritables

unités de vie, où plusieurs générations cohabitent.

Le travail agricole rythme les saisons, et la cour devient un espace central, à la fois lieu de labeur et de sociabilité.

Avec l'évolution de l'agriculture au XX^e siècle, beaucoup



de ces ensembles perdent leur fonction d'origine. Certains sont abandonnés, d'autres transformés en habitations ou en lieux culturels. Aujourd'hui, les corps de ferme lorrains et alsaciens font l'objet d'une redécouverte et d'une valorisation patrimoniale. Restaurés avec soin, ils incarnent une mémoire rurale vivante et rappellent l'équilibre ancien entre l'homme, la terre et l'architecture.



Les lectures de Chouette Balade



Allez sur le site
des éditions des "Paraiges"



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

160 p. broché – **20 €**

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



Marcel Reboursset. Le préfet oublié de la Libération

160 p. broché – **18 €**

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



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.





Un petit tour dans une commune du 54

HISTOIRE

Ancerviller est une petite commune de Meurthe-et-Moselle (Grand Est), formée des hameaux de Josain et Couvay et connue dès le XIII^e siècle dans des archives locales. Des seigneurs y portent le nom du lieu entre 1282 et 1290, et les comtes de Blâmont puis de Salm y possèdent des terres au Moyen Âge. Le village dépendait de la Vogtei de Lunéville (vogtei est un terme d'origine allemande correspondant à la circonscription où s'applique l'autorité d'un bailli) dans le duché de Lorraine avant son rattachement à la France au XVIII^e siècle. Des fouilles ont mis au jour des vestiges et une importante découverte monétaire du XII^e-XIII^e siècle.

Durant la Première Guerre mondiale, Ancerviller subit de lourds bombardements et destructions, y compris son église Saint-Martin, reconstruite entre 1921 et 1923 avec de magnifiques vitraux. La chapelle Sainte-Agathe, datée du XVIII^e siècle et rebâtie après 1918, rappelle la piété locale. Aujourd'hui village rural paisible de quelques centaines d'habitants, il conserve son patrimoine religieux et son histoire ancrée dans la Lorraine historique.



GENTILÉ (nom des habitants)

Il n'y a pas de gentilé pour cette commune



Rue du Bois.



L'église Saint-Martin.

BLASON

D'azur à la bande d'argent côtoyée de onze billettes d'or 4 et 2 ; et 4 et 1.

Il s'agit des armes de la famille Launoy qui possédait ce village au Moyen-Age.



A VOIR

- Église Saint-Martin
- La chapelle Sainte-Agathe





Un petit tour dans une commune du 55

HISTOIRE

Autrécourt-sur-Aire est une commune rurale de Meuse traversée par la rivière l'Aire, dont le nom est attesté dès 1069 dans des chartes médiévales, sous des formes comme Altreyum ou Autreicurt, probablement tiré d'un nom germanique (Australd), témoignant de son très ancien peuplement.

Au Haut Moyen Âge, le lieu est associé à la fondation du monastère de Beaulieu par un seigneur du nom d'Austrasius vers 642, et à un ancien pèlerinage autour de Saint-Avit, qui aurait fait jaillir une source miraculeuse : la paroisse sera dédiée à ce saint.

L'église Saint-Avit, dont la tour date du XI^e siècle, et divers éléments patrimoniaux comme le pigeonnier du château des Mouzay (XVII^e-XVIII^e siècles), traduisent l'histoire rurale et seigneuriale de la commune.

Durant la Révolution et les guerres suivantes, les habitants d'Autrécourt-sur-Aire vivent les bouleversements nationaux comme ailleurs, et la Première Guerre mondiale coûte des vies locales, inscrites dans les livres d'or de 14-18



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Aulnois-en-Perthois s'appellent Accalés et les Accalées.



L'église Saint-Avit. (photo : Vincent van Zeijst)



La Grand Rue et la rue des Maçons. (photo : Vincent van Zeijst)

BLASON



D'azur au soleil levant issant à dextre de la pointe accompagné d'un pigeon d'or volant en bande, le tout surmonté d'un temple à quatre colonnes d'argent.

Création de R.A. Louis avec les conseils de la commission héraldique de l'UCGL. Adopté par la commune en mars 2013.



A VOIR

- L'église Saint-Avit
- Le pigeonnier du château du XVIII^e siècle



Un petit tour dans une commune du 57

HISTOIRE

Altviller, petite commune mosellane de la région Grand Est, est attestée dès 1221 dans une charte de donation d'une chapelle à l'abbaye de Wadgassen, signe de son ancienneté autour d'un noyau religieux et rural. Des vestiges d'une villa gallo-romaine mis au jour en 1930 entre Altviller et Holbach témoignent d'une occupation déjà active au II^e siècle de notre ère. Au Moyen Âge, le village appartenait à l'évêché de Metz et faisait partie du bailliage épiscopal de Vic. Avec les Trois-Évêchés, il passe sous tutelle française à partir de 1552 et est définitivement rattaché à la France par le Traité de Westphalie (1648).

Après la guerre franco-prussienne de 1870, Altviller est annexé au Reich allemand jusqu'en 1918, puis redevient français après le Traité de Versailles. Durant la Seconde Guerre mondiale, la commune est de nouveau sous administration allemande de 1940 à 1944, avant d'être libérée par les forces alliées. L'église Saint-Rémi, reconstruite au début du XIX^e siècle, reste un symbole local, et la statue de la Vierge du Hänzelsberg, élevée en 1879, rappelle l'engagement des bienfaiteurs du village. Aujourd'hui, Altviller demeure un village rural ancré dans l'histoire de la Moselle et de la Lorraine.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Altviller s'appellent les Altvillerois et les Altvilleroises.



Multi-vues.



La place de la Mairie et l'église Saint-Rémi.

BLASON



De gueules à la colombe d'argent tenant dans son bec la Sainte Ampoule, accompagnée en pointe de deux cailloux d'or.

La colombe est l'emblème de saint Rémy, patron de la paroisse ; les cailloux, empruntés aux armes du chapitre cathédral de Metz, rappellent qu'Altviller dépendait du temporel de l'évêché.



A VOIR

- L'église paroissiale Saint-Rémi reconstruite vers 1725
- Une statue monumentale
- Monument mégalithique





Un petit tour dans une commune du 67

HISTOIRE

Balbronn est un village du Bas-Rhin en Alsace, ancré dans l'histoire régionale depuis le XI^e siècle, époque à laquelle il apparaît dans des documents comme un bourg rural lié à des voies anciennes et au vignoble local. Son nom viendrait peut-être d'un ancien terme franc vénérant les sources « Brune/Brunn », signe d'un peuplement ancien.

Au Moyen Âge, Balbronn est déjà un centre agricole et viticole, structuré autour de son église protestante romane fortifiée dont la nef remonte aux XI^e-XII^e siècles. Cette église témoigne des transformations religieuses locales, notamment après la Réforme et l'introduction du simultaneum en 1687.

Le village connaît aussi une présence juive ancienne : une communauté est attestée dès 1665, avec une synagogue érigée en 1895 en style néo-roman, reflet de l'Alsace sous l'Empire allemand et de sa diversité culturelle ; cet édifice est classé Monument historique depuis 1999.

Balbronn possède en outre des vestiges d'un ancien château médiéval et des maisons anciennes, signes d'une occupation continue et d'un riche patrimoine vernaculaire.



GENTILÉ (nom des habitants)
Les habitants et les habitantes de Balbronn s'appellent les Balbronnois et les Balbronnoises



Rue Principale et l'école au fond de l'image.



Mairie de Balbronn.

BLASON



De gueules à la fontaine jaillissante d'argent posée en perspective, accompagnée de quatre roses d'or.

Armes parlantes. (Bronn, forme dérivée de Brunne signifie « fontaine » en allemand).



A VOIR

- Église protestante fortifiée
- Synagogue et maison de juifs
- Vestiges du château
- Croix de cimetière
- Monument aux morts



Un petit tour dans une commune du 68

HISTOIRE

Balgau est une ancienne commune d'Alsace située dans le département du Haut-Rhin, au cœur du Grand Est français, dont le nom a évolué depuis des formes très anciennes attestées dès le IX^e siècle (Palgouua, Balgovia), montrant son origine médiévale et ses racines germaniques.

Au Moyen Âge, Balgau dépendait des seigneuries locales et a connu l'influence des dynasties régionales, puis s'est développée comme village rural dans un paysage de cultures et de petites exploitations.

Comme tout le Sundgau et l'Alsace, la commune a suivi les fortunes de la région : annexée par l'Empire allemand après 1871, elle redevient française en 1918 après la Première Guerre mondiale, puis subit de nouveau les occupations : lors de la Seconde Guerre mondiale, les habitants sont évacués et la localité est libérée le 7 février 1945 par les alliés, symbolisant la fin des combats en Alsace.

Après la guerre, Balgau se reconstruit et modernise ses services communaux, tout en préservant son identité rurale.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes de Balgau s'appellent les Balgauviens et les Balgauviennes.



Multi-vues.



La mairie. (photo : Rauenstein)

BLASON

Coupé: au 1er d'argent au lion issant de gueules, au 2e de sable plain.

Le blason de Balgau, d'après les en-têtes des documents officiels



A VOIR

- L'église Saint-Nicolas
- Chapelle des Quatorze-Intercesseurs





Un petit tour dans une commune du 88

HISTOIRE

Arrentès-de-Corcieux est une commune du département des Vosges en région Grand Est, installée sur un plateau vosgien au col des Arrentès. Son nom apparaît pour la première fois en 1711 sous la forme Les Arrentez-de-Corsieux, indiquant un ensemble de terres agricoles exploitées pour en tirer des rentes.

Avant la Révolution française, le territoire dépendait du bailliage de Bruyères et, spirituellement, de la paroisse de Corcieux. En 1790, il entre dans le canton de Corcieux et durant la Révolution prend brièvement le nom de Libre-Forge.

Marquée par les conflits, la commune voit sa mairie-école et ses archives incendiées en octobre 1870 lors de l'invasion allemande, puis reconstruites en 1871. En 1944, les maquisards du secteur participent à des actions de résistance contre l'occupant nazi autour du débarquement en Normandie, lutte qui s'achève tragiquement pour beaucoup d'entre eux mais reste commémorée localement.

Aujourd'hui, village rural de quelques dizaines d'habitants dispersés en hameaux, Arrentès-de-Corcieux conserve sa mémoire historique, sa vie agricole et une forte identité vosgienne.



GENTILÉ (nom des habitants)

Les habitants et les habitantes d'Arrentès-de-Corcieux s'appellent les Arrentais et les Arrentaises.



Vue de la Querelle.



Vue panoramique. (photo : Jordan88)

BLASON

La commune ne possède pas de blason.

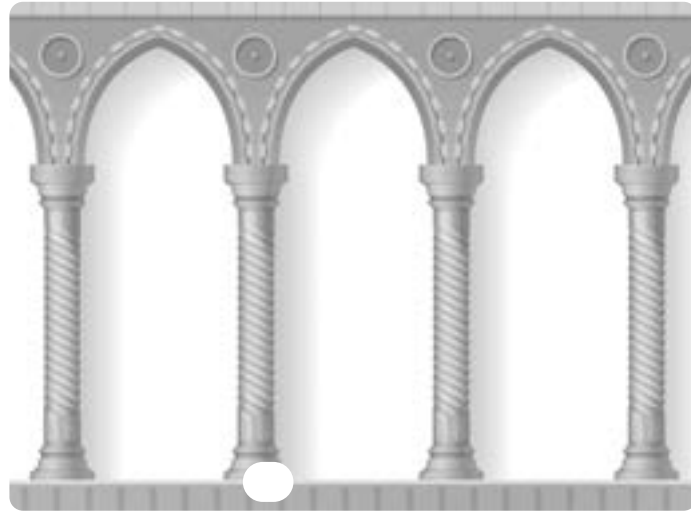


A VOIR

- La commune est « réputée sans clochers »
- Monument aux morts

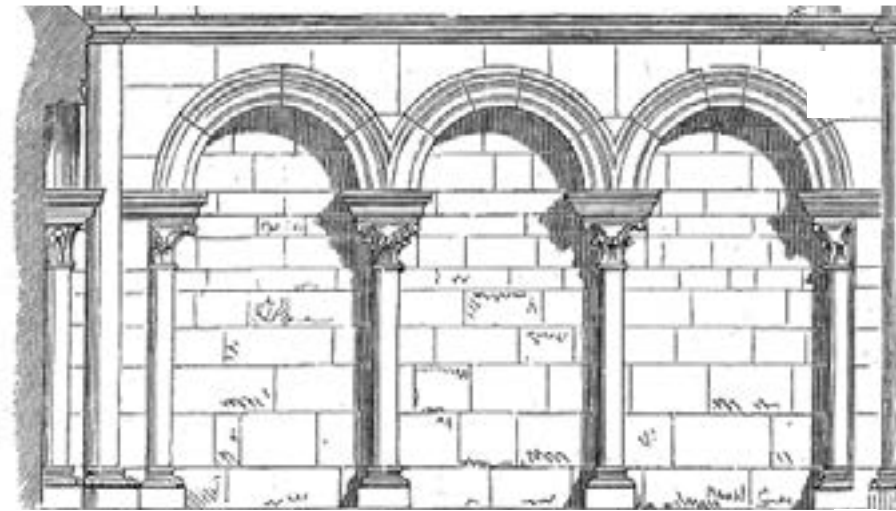


Architecture d'autrefois



L'arcade

L'arcade désigne une ouverture architecturale encadrée par une archivolt et des pieds-droits, comprenant à la fois le vide et le plein. On parle d'arcade aveugle lorsqu'elle est appliquée sur un mur plein sans ouverture réelle. Très utilisées dans l'architecture romane, ces arcades permettaient d'alléger visuellement et matériellement les murs épais hérités de la tradition romaine, tout en résistant à la poussée des voûtes en berceau grâce aux arcs de décharge. Avec l'apparition des voûtes d'ogives, les murs continus épais devinrent inutiles, remplacés par des contre-forts et des maçonneries plus légères. Les arcades aveugles perdirent alors leur fonction structurelle mais subsistèrent comme élément décoratif. Dans l'architecture gothique, elles évoluèrent progressivement en arcatures de plus en plus plates, devenant au XIII^e et XIV^e siècles un simple décor sculpté couvrant les murs intérieurs monumentaux.



Les arcatures

Les arcatures désignent de petites séries d'arcades, essentiellement décoratives, placées sur les parties lisses des murs, sous les fenêtres ou les corniches. Présentes dès le Bas-Empire comme arcades aveugles ornementales, elles sont reprises à l'époque carolingienne puis largement utilisées durant les périodes romane et ogivale dans toute la France. Leur emploi est toutefois variable : certaines régions, comme la Normandie du XI^e siècle, en ont abusé en superposant des étages monotones d'arcatures sans justification constructive. En France, au contraire, le sens des proportions limite leur usage à un rôle harmonieux. Les arcatures de rez-de-chaussée, fréquentes à l'intérieur des églises, décorent les soubassements tout en renforçant visuellement la maçonnerie. Du XI^e au XIII^e siècle, elles s'affinent, se moulurent et accompagnent l'évolution du style roman vers l'ogival, servant de transition entre le sol et les fenêtres hautes intérieures.

LIBRAIRIE-GALERIE
LA PENSÉE SAUVAGE

23 avenue de Nancy - 57000 METZ

Tél : 09 73 20 37 25

lapenseesauvage@librairie@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 LITTÉRAIRE PATRIMOINE

Les plantes de chez nous



Anis

Pimpinella anisum
Famille des Apiacées

L'anis est une plante annuelle d'environ 50 cm de hauteur, originaire du Proche-Orient et largement cultivée dans le bassin méditerranéen. Elle se caractérise par des feuilles simples à la base, puis divisées et découpées le long de la tige, de petites fleurs blanches en ombelles et des fruits verdâtres très aromatiques, récoltés en fin d'été. Ces fruits contiennent une essence riche

en anéthol, ainsi que du méthyl-chavicol, des flavonoïdes, des stérols et un glucoside.

Utilisé depuis plus de 4 000 ans, notamment par les Égyptiens, l'anis était déjà réputé dans l'Antiquité pour ses vertus médicinales. Dioscoride lui attribuait des effets bénéfiques sur la respiration, la douleur et l'élimination urinaire, tandis que Pline l'Ancien le considérait comme un aide-sommeil et un remède de jeunesse.

Sur le plan thérapeutique, l'anis est reconnu pour ses propriétés antispasmodiques, digestives et carminatives. Il soulage les douleurs gastriques, les coliques, les flatulences, les troubles digestifs d'origine nerveuse et les menstruations difficiles. Son action apaisante le rend également utile contre la toux, l'asthme et certaines affections respiratoires. Il favorise aussi la lactation et calme les coliques des nourrissons. L'anis s'utilise principalement en infusion, mais son huile essentielle doit être manipulée avec prudence en raison de sa toxicité à forte dose.

**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



Infos Chouette Balade

Nous sommes heureux de vous annoncer la sortie dans le courant avril-mai d'un nouveau circuit de promenades dans les rues de Metz.

Vous pourrez aller comme bon vous semble d'une rue à une autre avec les commentaires historiques, anecdotiques, architecturaux et parfois légendaires. Ces informations vous sont accessibles à partir de votre téléphone en audio et en trois langues (français, allemand, anglais).

Le projet à terme est de vous proposer environs 200 rues du centre-ville de Metz.

Nous attendons, au lancement du projet, vos appréciations et vos suggestions.

Comme nous vous l'avons annoncé le carnet des balades de la saison 2026 est en cours d'élaboration.

Dans le numéro prochain de Chouette Balade (n°21 d'avril) la liste des promenades vous sera dévoilée.

Pour nous contacter :

Pour vous inscrire ou recevoir la liste des balades à vélo ou les promenades à pied dans les rues de Metz allez sur l'adresse ci-dessous en précisant vos coordonnées, votre département et le type de promenades que vous choisirez.

<https://chouettebalade.fr/contactez-nous/>

Pour s'inscrire gratuitement à la revue :

[revue Chouette Balade](#)

Pour visiter le site chouette balade

<https://chouettebalade.fr/>



Jouons : Le saviez-vous ?



Aller au charbon

Argot du XX^e siècle. On dit aussi « aller au turbin ». Cette expression vient du registre du travail ouvrier : le charbon rappelle les mines, l'alimentation du feu d'un poêle. La machine, elle turbine au sens propre. Plus couramment, cela évoque un métier, un travail pour lequel on est payé. On peut parler d'« aller au charbon » pour « gagner son pain » « à la sueur de son front ».



Aller à vau-l'eau

L'origine rabelaisienne de cette expression est à prendre au premier degré : « aller à val/à vau-l'eau », dès le Moyen Âge, c'était marcher le long de la rivière, en suivant son cours. Par extension, c'est donc partir à la dérive, courir à sa perte. « Leur mariage part à vau-l'eau » signifie qu'un divorce est peut-être proche. « La boîte est mal gérée, elle va à vau-l'eau », signifie que l'entreprise pourrait faire faillite.



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

NOUVEAU



Cercle généalogique
d'Alsace



Souvenir Français
Comité de Montigny-lès-Metz
Tél : 07 89 95 79 39
Permanence le mercredi matin 10 h - midi
10 allée Marguerite
57050 Montigny-lès-Metz



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



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@bratke@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(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](mailto:contact@chouettebalade.fr)

