



La p'tite voix : « L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur. »

- Albert Camus

ÉDITO

Vous l'aurez peut-être remarqué : ce numéro de la rentrée arrive un peu plus tard que d'habitude. La raison est toute simple : à la fin du mois d'août, notre équipe n'avait pas reçu d'articles ! L'appel à articles relancé début septembre a porté ses fruits. Vos contributions ont permis à l'équipe du comité éditorial de vous concocter un joli numéro. Cette sortie tardive a également conduit à une petite adaptation : le supplément « Activités et loisirs des vallées de Massat » a été distribué séparément au début du mois de septembre. Si vous ne l'avez pas eu entre les mains, vous pouvez le consulter en ligne sur le site de l'AFR : <https://familles-rurales-haut-couserans.fr/evs-activites-et-loisirs-2026-2027-vallées-de-massat/>

Le Journal d'ici continue d'exister grâce à celles et ceux qui écrivent, dessinent et inventent... Et aussi celles (car il n'y a pas, pour le moment, de « ceux » dans l'équipe !) qui lisent et relisent les articles... Et à tous les lecteurs qui lui donnent du sens. Nous recherchons d'ailleurs toujours de nouvelles personnes pour rejoindre le comité éditorial : participer au choix des articles, échanger des idées de sujets, relire et contribuer à faire vivre le journal de l'intérieur. N'hésitez pas à nous rejoindre !

Enfin, nous souhaitons adresser un clin d'œil tout particulier à l'une de nos fidèles collaboratrices. Son œil aiguisé et sa vigilance lors des relectures ont contribué à la qualité de nombreux numéros du Journal d'ici. Alors qu'elle s'apprête à prendre la route pour de nouvelles découvertes, nous lui souhaitons un merveilleux voyage, riche en rencontres et en paysages et en belles histoires à raconter.

Très bonne lecture à toutes et à tous, et belle rentrée dans nos vallées !

L'équipe du Journal d'ici

LA PRODUCTION DE FROMAGE DANS LA VALLÉE DE MASSAT

PAR YVES DANIEL

Dans beaucoup de hameaux du Massatois et du Couserans, on faisait encore des tommes artisanales jusque vers les années 1950–1970, mais souvent sans filière commerciale importante.

J'ai acheté ma maison au fils de l'ancien collecteur de la vallée qui se levait à 4h du matin et partait récolter le lait avec sa carriole et ses ânes pour aller le porter à la laiterie de Massat qui se situait à l'entrée, côté col de Port. Cet homme est né en 1960. Il n'y a vraiment pas si longtemps.

La collecte de lait dans la vallée a fortement décliné entre les années 1960 et 1980 avec :

- la disparition des petites fermes,
- la baisse du nombre de vaches laitières,
- et l'abandon progressif de la production laitière au profit de l'élevage viande.

Avec l'arrivée de la PAC, il a été plus rentable de se concentrer sur l'élevage de veau sous la mère. Aujourd'hui, il n'y a plus qu'une petite éleveuse de vache à lait à Massat : Anna qui a du fromage quand ses vaches donnent du lait ! Et à Soulan, il y a Françoise qui fait aussi des yaourts et aussi, Magali et Roger avec leur marque *La Brioulette* qui sont en fin de carrière.



Laurine et Rémi et leurs brebis à Biert.

Maintenant, ce sont surtout les chèvres et les brebis qui ont pris le relais ! Adelaïde et Hugo au Port, Christel et Fabrice à Soulan, Estelle à Boussenac, Laurine et Rémi à Biert permettent d'avoir des fromages quasiment toute l'année, sur le marché, aux 7 vallées, à la boutique paysanne CINSI à Massat, à l'Espies Gourmand à Boussenac ou à l'Épi-Paradis de Castet d'Aleu.

Vous pouvez tous les retrouver sur le site ARACROQ.FR et sur l'annuaire <https://www.aracroq.fr/assets/media/pdf/annuaire-personnes-productrices-val-d-Arac.pdf>



PRÉSENTATION DE LA KINÉSIOLOGIE

PAR ISABELLE GAYDON-OHL ET
FLORINA WATTIAU

Définition officielle de la kinésiologie

La kinésiologie est une technique de gestion du stress d'ordre psycho-émotionnel. C'est la définition retenue par la Fédération Française des Kinésiologues. Elle repose sur le principe que le stress émotionnel accumulé crée des déséquilibres énergétiques dans le corps. Les kinésiologues utilisent le test musculaire comme outil de dialogue avec le corps pour identifier ces déséquilibres et appliquer des techniques de réharmonisation.

La kinésiologie s'inspire de plusieurs courants : la médecine traditionnelle chinoise (méridiens, énergie vitale), la chiropractie (tests musculaires) et la psychologie humaniste (courant de la psychologie fondé sur une vision positive de l'être humain).

La kinésiologie offre des réponses concrètes pour :

- la gestion du stress et de l'anxiété au quotidien, en famille ou au travail,
- la préparation à un événement : examen, accouchement, compétition, entretien,
- l'accompagnement des peurs et des phobies et des comportements compulsifs,
- le travail sur les blessures émotionnelles (deuil, traumatisme, séparation),
- l'amélioration de la gestion émotionnelle.

Les origines historiques de la kinésiologie

La kinésiologie moderne est née aux États-Unis dans les années 1960, à l'initiative du Dr George Goodheart, chiropracteur. Il découvrit un lien entre le tonus musculaire et l'état des méridiens d'énergie décrits dans la médecine traditionnelle chinoise. John Thie vulgarisa ces découvertes avec le Touch for Health®. Paul et Gail Dennison développèrent le Brain Gym®. Gordon Stokes, Daniel Whiteside et Candace Callaway créèrent le Three in One Concept.

La kinésiologie s'inscrit dans le mouvement plus large du développement personnel, mais avec une spécificité précieuse : elle passe par le corps. Là où la plupart des approches de développement personnel travaillent principalement par la réflexion, la prise de conscience intellectuelle et le changement de perspectives mentales, la kinésiologie accède aux blocages là où ils sont stockés. Elle propose un accès différent — plus direct, moins filtré par le mental — aux blocages et/ou difficultés qui limitent l'accès au bien-être.

Ce que la kinésiologie n'est pas :

- une médecine : elle ne diagnostique pas, ne prescrit pas, ne traite pas de pathologies,
- de la kinésithérapie : qui est une profession de santé réglementée, distincte et non connectée,
- de la physiothérapie : centrée sur la fonction physique et musculaire,
- de la psychothérapie : même si elle travaille sur les émotions, elle ne relève pas du champ clinique.

L'OMS reconnaît les médecines traditionnelles et complémentaires comme faisant partie d'un système de santé global intégratif.

Note importante : la kinésiologie n'est pas une pratique médicale. Les kinésiologues ne diagnostiquent pas, ne prescrivent pas et ne traitent pas de maladies. Leur accompagnement est complémentaire au suivi médical, non substitutif.

Différentes branches de la kinésiologie

Touch For Health® - TFH (Santé par le toucher)

Le TFH permet d'améliorer l'équilibre postural et de réduire les tensions physiques, mentales et émotionnelles. À l'aide de tests musculaires, les kinésiologues identifient les déséquilibres énergétiques et les corrige en stimulant différents points du corps. Cette technique favorise une circulation harmonieuse de l'énergie et aide à mobiliser de nouvelles ressources pour atteindre un objectif.

Développé par le Dr John Thie dans les années 1970, le Touch For Health® constitue la base de nombreuses autres branches de la kinésiologie.

Brain Gym® (Apprentissage et développement)

Le Brain Gym® vise à améliorer les connexions entre les deux hémisphères cérébraux impliquées dans la lecture, l'écriture, les mathématiques et la coordination. Il favorise la concentration, la mémorisation et la confiance en soi. Pour les enfants présentant des difficultés d'apprentissage, il constitue un complément aux suivis spécialisés en travaillant sur les blocages cognitifs et émotionnels.

Three In One Concept - TIOC (Intégration corps/mental)

Cette approche repose sur l'idée que chacun possède en lui les ressources nécessaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet un travail en profondeur sur les émotions limitantes afin de retrouver sa capacité de choix et d'atteindre ses objectifs. Le corps est utilisé comme principal indicateur pour identifier les causes profondes d'un problème.

Stress Release (Libération du stress)

Cette branche vise à identifier les sources de stress : organisation du temps, alimentation, conflits intérieurs ou croyances limitantes. Elle permet de libérer certains comportements compulsifs, phobies ou blocages émotionnels. Elle agit également sur les déséquilibres musculaires, les douleurs et les tensions physiques. Une partie de cette approche est consacrée à la nutrition, aux allergies et aux sensibilités alimentaires.

Kinésiologie harmonique

Créée par Jean-Pierre Bourguet, cette approche relie corps, émotions et énergie vitale afin de rétablir l'équilibre intérieur. Elle explore les mémoires émotionnelles, familiales et transgénérationnelles qui influencent nos comportements, nos peurs ou nos tensions. Elle s'appuie sur différentes branches de la kinésiologie et du développement personnel pour favoriser une libération en profondeur.

Kinésiologie épigénétique

Développée par Max-Albert Mio, elle repose sur l'idée que chaque expérience ou émotion laisse une empreinte dans le corps. Cette approche s'intéresse aux mémoires personnelles, familiales et transgénérationnelles susceptibles d'influencer notre fonctionnement actuel. L'épigénétique montre que l'environnement et les expériences de vie influencent l'expression de nos gènes : nous ne sommes donc pas prisonniers de notre hérédité.

Kinésiologie et normalisation des réflexes archaïques (Arkagym®)

La méthode Arkagym® permet de détecter et de normaliser les réflexes archaïques non intégrés, qui peuvent perturber le développement et les apprentissages à tout âge. Lorsqu'ils demeurent actifs au-delà de leur période normale, ils peuvent entraîner diverses difficultés : troubles de l'attention, de la mémoire, de la lecture, de l'écriture, de l'expression orale ou de la coordination.

Pourquoi consulter ?

Le recours à la kinésiologie peut donc aider à surmonter les événements difficiles de la vie et à prendre conscience de ses ressources et de son potentiel. « Guérir ne veut pas dire que la blessure n'a jamais existé. Guérir veut dire que la blessure ne nous contrôle plus. » Nous sommes co-créateurs de notre santé et de notre équilibre intérieur.

Comment se déroule une séance ?

La séance, en cabinet ou à domicile, débute par un entretien où la personne expose sa problématique puis elle peut s'allonger sur une table de massage ou rester assise, selon les besoins de la personne. Elle reste toujours habillée. Il est recommandé d'avoir une tenue confortable permettant d'effectuer certains exercices, selon les besoins. La durée d'une séance de kinésiologie de 1h15 à 2h.

*Article rédigé à partir de différents sites relatifs à la kinésiologie par deux kinésiologues installées dans nos vallées
Florina WATTIAU - 06 86 73 35 57
et Isabelle GAYDON OHL - 07 55 63 98 44*

LES LIADOURES DANS LE JURA

PAR DENISE LOUBET



Les quatre groupes.

Début juillet, avec le groupe folklorique Les Liadoures, nous sommes allés danser dans le Jura. Nous étions invités par *Les Sygovies* de Vercia (39 Val-Sonnette) pour fêter les 60 ans de leur association, un groupe de Savoie et un groupe de Corrèze étaient aussi conviés. Nous sommes partis le jeudi pour rejoindre le village de Saint-Amour où nous logions dans un gîte. Le vendredi, nous avons visité le village ainsi que la fruitière du Revermont (fromagerie) où nous avons goûté du comté et du morbier. Les hommes sont allés pêcher dans un lac voisin. Le samedi matin nous avons rejoint Vercia où *Les Sygovies* nous ont très bien reçus. La fête s'est déroulée sous le soleil et le soir nous avons pu échanger avec les autres groupes autour d'un bon repas. Nous avons dormi chez l'habitant et le dimanche matin, nous avons eu une visite guidée du très beau village de Cuiseaux.

Nous sommes repartis en début d'après-midi avec de beaux souvenirs en tête et du fromage dans nos bagages, en attendant de recevoir en retour *Les Sygovies* dans notre vallée.

www.lesliadoures.fr



À VOS AGENDAS !

- **Concours de belote**
Dimanche 8 novembre 2026 à 14h30
à la salle des fêtes de Massat.
- **Téléthon**
Samedi 5 décembre, sous le porche de la chapelle, et le dimanche 6 décembre au marché de Massat de 10h à 12h30.
Ventes de pâtisseries, crêpes et divers objets réalisés dans les ateliers (décorations de Noël, cartes de vœux, etc.), tombola.

JOURNÉE SOLIDAIRE ET CONVIVIALE

PAR DENIS LEBLON

Nous vous donnons rendez-vous le samedi 7 novembre dès 14h. L'association Pierre par Pierre repoussons les frontières vous invite à une journée festive, chaleureuse et solidaire faites de rencontres, d'échanges, et de bons moments partagés.

Tout au long de l'après-midi, vous pourrez rencontrer différentes associations RESF (Réseau Éducation Sans Frontières), la ligne des droits de l'Homme, SOS Méditerranée. Ce sera l'occasion de discuter et de découvrir leurs actions et d'assister à une projection du film *Save our souls* proposé par Amnesty International, suivi d'un débat avec Christian Morisse de RESF. Et parce qu'on réfléchit toujours mieux autour d'une bonne table, Antoine Kilongo, Ben et Kem nous prépareront un repas à partager (sur réservation par SMS au 06 38 37 44 68). Un concert aura lieu à 20h30.

Cette journée sera aussi l'occasion de prendre des nouvelles de la famille Kilongo, de mieux connaître son parcours et les démarches en cours et de continuer à faire vivre autour d'elle un réseau de solidarité et de soutien. Venez nombreux curieux, gourmands et solidaires.

DES NOUVELLES DE LA FAMILLE KILONGO (SUITE)

Pierre a obtenu sa 3^e carte de séjour valable un an. Après plusieurs contrats à l'association Casta, Pierre a entamé, le 1^{er} premier septembre, un contrat d'un mois à la maison de retraite d'Oust. La poursuite d'un CDD, ou d'un CDI, favoriserait grandement l'obtention d'une 4^e carte de séjour en mars 2027. La famille Kilongo ne bénéficie d'aucune prestation sociale (CAF, allocation logement, allocation familiale), celles-ci étant soumises à des critères administratifs stricts propres aux détenteurs de cartes de séjour. Avec des revenus modestes, certaines dépenses au quotidien demeurent lourdes à supporter : frais scolaires, cantine, transport. La famille Kilongo est toujours hébergée dans une maison vétuste, mise à disposition par la mairie de Massat. Là aussi, l'absence de prestations sociales ne permet pas d'envisager une location plus décente. Le soutien autour de la famille reste donc important, non pas pour se substituer à leur autonomie, mais pour leur permettre de traverser cette période de transition dans de meilleures conditions le temps que leur situation, professionnelle et administrative, se consolide.

Merveille vient de faire sa rentrée au collège de Seix et Daniel en seconde au lycée de Saint-Girons.

ÉTINCELLES THÉÂTRE, QUOI DE NEUF ?

PAR CATHERINE BOULIGAND

En juin 2026, l'atelier théâtre enfants a joué *Drôle de Bal*, au Festival International de Théâtre Enfants à Toulouse. Et à Massat, lors de la fête de la musique. Puis la compagnie, avec Catapulte, a donné un cabaret à l'occasion des fêtes de Massat et une création, le 14 juillet 2026, *On n'était pas des margoullins*, un seule-en-scène de J. Marie Daude. La première s'est déroulée à la salle des fêtes de Massat. On a également rejoué *Anciens malades des hôpitaux de Paris*.

En octobre, nous irons jouer ces deux spectacles à Athènes ! Puis nous reprendrons l'atelier théâtre enfants à Massat et l'organisation des prochaines représentations, le mardi 13 octobre (voir dans le dépliant activités et loisirs des vallées de Massat).

Que l'automne soit encore beau,
Et qu'il pleuve un peu sur nos museaux !!

Les mots croisés

PAR HÉLIOS MINGUEZ

HORIZONTALEMENT - **I.** On y trouve la salade quand on est malade et le céleri quand on est guéri. **II.** Course cycliste ou patriote locale. **III.** Chiffre des merveilles. Prit le risque. **IV.** Main d'œuvre, entre autres. Il le fit avant d'entrer, j'espère. Demi vers ou outil mécanique. **V.** Demi iel hors écriture inclusive. Bosser dur (s'). **VI.** On peut préférer le rouleau de printemps. Fleur royale. Mesure de toile. **VII.** Micro ré, ou sein, ou Yen. Dictateur chinois mort et inversé. **VIII.** Un joli mot d'entre les monts (c'est chez nous !). **IX.** Ces habitants sont les cariocas. Suture bois ! Messenger, il fait débat mais il n'en sait rien. **X.** Pourrait être un chiffre mais au pluriel, c'est des nouveautés. Il peut être de fait, de droit, voyou, providence et même nounou.

VERTICALEMENT - **1.** Ils exhalent senteurs, odeurs, effluves envirantes. On va dire route nationale pour rester zen. **2.** Colore le bout des belles paires, des beaux-pères aussi. On n'en a qu'une c'est pour ça qu'on en a envie souvent. **3.** Repose en paix en bref, en latin. Discours félin à signification multiple. **4.** Mot désagréable à l'oreille, comme débit ou crédit, rime avec emplettes mais ne les favorise pas. Il ne faut pas les coller avec de la cire, comme le malheureux Icare, avant de s'envoler vers le soleil. **5.** En rajoutant un N, on entre au pays enchanté des cartographes. Consommateurs de trop de... ils n'arrivent plus à l'écrire. **6.** Ils apprennent, ils débutent ce sont des «néos» quelque chose. **7.** À l'horizontal, il prit des risques, te souviens-tu quand tu risquais toi aussi ? **8.** À hue d'accord, mais aussi à. À propos de risques, encore un qui risquat. **9.** Demi-crochet qui porte bien son nom. Fit le veau (ou la velle). Dieu-soleil. **10.** Et pour finir, on persévère et on regarde avec l'air pas commode, pas joyeusement quoi !

Et en prime, quand c'est fini, en laissant courir l'œil à l'horizontal, on trouve (facilement) un magasin où acheter des bonnes choses saines. *Retrouvez la solution en bas de page...*

LASAGNE DE COURGETTES

PAR YVETTE CLAUSTRÉ

Pour la sauce bolognaise et les lasagnes :

- Tomates très mures ou coulis de tomates,
- Viande hachée (porc ou bœuf),
- 3 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- Laurier et fines herbes (basilic, marjolaine, origan et/ou thym),
- Une pincée de sucre, sel et poivre,
- 4 courgettes de taille moyenne.

Pour la béchamel et le gratin :

- 30 g de beurre,
- 30 g de farine,
- 60 cl de lait,
- Fromage râpé (au choix, facultatif).

Préparation

- Faites dorer de très fines tranches de courgettes coupées en longueur au four avec quelques gouttes d'huile.
- Peler les tomates après les avoir trempées dans de l'eau bouillante.
- Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



Quand ils sont dorés, ajouter les tomates pelées, l'ail, les fines herbes et le laurier. Après 2 à 3 minutes, ajouter la viande hachée. Ajouter une petite pincée de sucre. Saler et poivrer.

- Dans une casserole à part, faire la sauce béchamel en faisant fondre le beurre avec la farine et une pincée de sel. Ajouter graduellement le lait pour garder une consistance, faire épaissir la sauce sans la faire bouillir.
- Monter les lasagnes de courgettes en commençant par de la béchamel puis des courgettes, ensuite la sauce bolognaise et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de courgettes et la béchamel.
- Vous pouvez ajouter du fromage râpé sur chaque couche de béchamel.

Solution des mots croisés. Horizontalement : 1. jardin. Des. II. Arrière-garde. III. Sept. Osa. IV. Mo. Tapa. Ve. V. Il. Échiner. VI. Nem. Lys. Le. VII. Ilot Oam. VIII. Vallées. IX. Rio. Os. Arm. X. Neufs. État. Verticalement : 1. Jasmims. RN. 2. Aréole. Vie. 3. RIP. Miaoou. 4. Dette. LL. 5. IG. Acholos. 6. Néphytes. 7. Osaïs. 8. Dia. Osa. 9. Es. Vela. Ra. 10. Sévèrement.

LE JOURNAL D'ICI N°51,

un projet de l'Espace de vie sociale des vallées de Massat - Directrice de publication : Ivelyne Dumont - Comité de rédaction pour ce numéro : Chloé Delage, Denise Loubet, Sonia Dubes - Réalisation et conception maquette : Ivelyne Dumont pour l'EVS - Dessins : Anne Rigot - Crédits photos : Pixabay, Denise Loubet, Yves Daniel - Impression : Fabbro Saint-Girons.

ENVOYEZ VOS ARTICLES,

dès maintenant et avant le 1 décembre 2026 par mail : lejournaldici@yahoo.com ou sous enveloppe « Journal d'ici » dans la boîte aux lettres de l'ancienne communauté des communes (à côté de la médiathèque).