



Little



Voix



N° 4 Décembre 2007

UN MARIAGE EN VENDEE

Lors du mariage d'une cousine avec un vendéen, j'ai pu découvrir durant les trois jours de fête les coutumes de cette région.

LES HOUX

Quelques jours avant le mariage, les amies de la future mariée et sa famille se réunissent pour fabriquer des fleurs et des guirlandes en papier.

La veille du mariage, les hommes vont chercher en forêt de jeunes houx de deux à trois mètres de haut. Les femmes les décorent avec les fleurs et les guirlandes. Ces arbres sont ensuite fixés à des pieux plantés devant les maisons des parents des futurs mariés et devant la salle des fêtes où aura lieu le repas de mariage (un ou deux houx par maison). Le houx est censé protéger du mauvais sort.

Si l'une des familles n'est pas de la région, les houx sont plantés devant le domicile des futurs mariés. Cette tradition permet aux deux familles et aux amis de se rencontrer et de commencer la fête.

LA DANSE DE LA BRIOCHE

Après le repas de mariage, lors de la soirée dansante, en général vers minuit, on pratique la danse de la brioche.

Une énorme brioche (30 à 50 kg et 1 m de diamètre environ) est posée sur un plateau que les mariés doivent porter à bout de bras. Les invités forment une ronde autour d'eux. Ensuite les parents et des invités se relaient pour porter cette brioche et la farandole peut passer sous la brioche autant qu'elle le veut. A la fin de la danse, elle est coupée et mangée.

LA TRADITION DU POT

Lors du mariage de leur dernier enfant, les parents des mariés doivent se bander les yeux et casser un pot rempli de bonbons. Ce pot est attaché en l'air à une corde et l'un après l'autre les parents, armés d'un bâton, doivent casser chacun leur pot.

En Vendée, la cérémonie de mariage a lieu le matin ; elle est suivie d'un vin d'honneur auquel presque tout le village est convié. On y sert du vin tiré des vignes de la famille, du café et de la brioche. A la fin de la nuit, comme en Bretagne, une soupe à l'oignon est servie pour les derniers invités.

Merci aux vendéens pour leur si bon accueil.

Brigitte DAULY

PRUNING ROSES

The pruning of roses can be confusing, especially when you start talking about hybrid teas, shrub roses, climbers etc. The class of rose and the time of year it blooms influences the type and amount of pruning. General principles apply to all roses but there are differences between classes. Hybrid teas require the most severe pruning for optimum bloom and plant health.

Pruning should be looked upon as applying a few common sense principles to accomplish several tasks. These are to remove dead, damaged or diseased wood, increase air circulation, shape the plant and encourage flowering wood.

It is generally believed that the best time to prune is in the spring. Use clean sharp equipment. Cut at a 45 degree angle about 1/4 inch above outward facing bud.

The cut should slant away from the bud. Remove all dead or dying canes, i.e. shriveled, dark brown or black wood. Remove all thin, weak wood.

If there is a sucker-growth remove it by digging down to the roots where the sucker is originating from and tear it off. Cutting suckers above ground will only encourage new growth and you will end up with a lot more unwanted growth.

Don't forget to keep "dead heading" your roses to encourage new flowers.

Happy pruning.

Michael THOMAS

LA NOUVELLE « CARTE VITALE » : une première diffusion en Bretagne

La carte vitale, qui a remplacé l'ancienne carte de sécurité sociale papier, a été créée en 1998 pour moderniser le système de remboursement des assurés et simplifier leurs démarches.

Aujourd'hui, environ 74% des professionnels de santé en France sont équipés pour utiliser la carte vitale.

La nouvelle carte vitale 2 commence à être diffusée en Bretagne aux jeunes de 16 ans et aux personnes qui ont besoin d'une nouvelle carte Vitale. Cette première étape sert à bien rôder le système avant de l'élargir à toute la France. La carte vitale 2 tient compte des dernières avancées technologiques (en matière de cartes à puces) qui renforcent la sécurité et augmentent les capacités de stockage d'informations. Ainsi, la mention « médecin traitant déclaré » sera intégrée dans la carte à l'automne 2007. Les informations sur la couverture complémentaire santé de l'assuré pourront également être inscrites dans la carte à puce permettant ainsi le remboursement de la part complémentaire. Enfin, la carte vitale a été conçue pour pouvoir héberger d'autres informations que celles connues par l'Assurance Maladie, par exemple la personne à prévenir en cas d'urgence, etc.

Concrètement quelles démarches ?

Les assurés n'ont aucune démarche à entreprendre. La diffusion de la carte vitale 2 est progressive et a débuté en Bretagne. Chaque bénéficiaire recevra en temps voulu un imprimé « Ma nouvelle carte vitale » et devra :

- ✚ Vérifier les informations indiquées.
- ✚ Coller sa photo et signer l'imprimé.
- ✚ Joindre une photocopie de sa pièce d'identité avec photo sur une feuille de format standard.
- ✚ Renvoyer le tout à l'Assurance Maladie dans l'enveloppe pré-remplie.

Après la vérification de la concordance entre la photo envoyée et celle de la pièce d'identité, la photo sera numérisée pour être insérée sur la carte et dans la puce. La carte sera adressée à l'assuré dans un délai d'environ 3 semaines après l'envoi des informations.

THE NEW « CARTE VITALE » : a first distribution in Brittany

The "carte vitale", that replaced the former social security paper, was created in 1998 to modernize the system of repayment to the insured and to simplify administrative formalities.

Today, about 74% of the health professionals in France are equipped to use the "carte vitale".

The new "carte vitale 2" has started to be distributed in Brittany to 16 years old and to people who need a new one. This first stage serves to really break in the system before widening it to the whole France. The "carte vitale 2" takes into account the latest technological progress (concerning chip cards) that reinforces the security and increases the capacity to store information. Thus, the mention "médecin traitant déclaré" (declared referring doctor) will be integrated in the card toward the fall 2007. The information about the complementary health cover of the insured will also be able to be registered in the chip card thus permitting accelerated repayment of the complementary part. Finally, the "carte vitale" has been formulated to shelter other information known by the health insurance, for example, the person to warn in case of emergency, etc.

Concretely how does it work ?

The insuree doesn't have to do anything. The distribution of the "carte vitale 2" is progressive and started in Brittany. Every recipient will receive the form in due time "Ma nouvelle carte vitale" (My new vital card) and will have :

- ✚ To verify the indicated information.
- ✚ To glue his/her photo and to sign the printed matter.
- ✚ To join a photocopy of his/her proof of identity with photo on a standard format leaf.
- ✚ To send back everything to the health insurance in the pre-signed envelope.

After the verification of the photo and identity paper, the photo will be digitalized to be inserted on the card and in the chip. The card will be addressed to the insured person within about 3 weeks after sending the information.

CHOCOLATE BISCUIT SLICE

Ingredients : $\frac{1}{2}$ packet plain biscuits (petit biscuit au lait)
125 g. (4oz) butter
2 tablespoons honey or golden syrup
4 tablespoons chocolate powder
25-50 g. (1-2 oz) raisins
50 g. (2 oz) white chocolate

Method : Put the biscuits into a bowl and crush into fairly small pieces, add the raisins and mix together. Melt the butter and when just melted remove from the heat and stir in the honey or syrup and chocolate

powder. Pour onto the biscuits and mix well. Line a serving dish or baking tray and press the mixture into it to about 5 cm. thick. Melt the white chocolate and drizzle over the biscuits. Leave to cool, then put it in the fridge over night.

This recipe that is both quick and easy and even made the day before you eat it. What more could you ask for !

Bon appétit !

JANET

LE REPAS FROMAGE

Vous voulez réunir des parents, des amis ? Alors choisissez une formule plaisante et facile à organiser : le repas fromage. L'ambiance sera tout de suite gaie et chaleureuse.

Tout d'abord, adressez-vous de préférence à votre fromager qui vous fournira des fromages à point.

Privilégiez la formule buffet : les fromages seront disposés à même la table sur des paillons ou des feuilles ; chacun d'eux portera une étiquette avec le nom et éventuellement la région d'origine et aussi l'indication **doux** ou **fort**. La dégustation se fera des plus doux aux plus forts.

Exemple d'un repas fromage.

- ✚ Pour l'apéritif : des fromages coupés en dés, Beaufort, Emmenthal, Comté, Mimolette, Edam.
- ✚ Les doux : fromages frais de chèvre, brillat-savarin, Brie de Melun frais.
- ✚ Les pâtes molles à croûte fleurie : Coulommiers, Brie de Meaux, Camembert.

- ✚ Les pâtes pressées non cuites : Cantal, Pyrénées, Tomme de Savoie, S^t Nectaire.
- ✚ Les pâtes pressées cuites : Emmenthal, Comté, Beaufort.
- ✚ Les fromages de chèvres dont la saveur varie en fonction de la maturité.
- ✚ Les pâtes molles à croûte lavée : Pont l'Évêque, Livarot, Munster, Reblochon, Epoisses.
- ✚ Les pâtes persillées : Roquefort, Fourme d'Ambert, Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex.

La quantité dépend du nombre et de l'appétit des invités ; il est généralement admis que 150 à 180 g par personne suffisent. Vous ajouterez sur votre buffet, en tonnelet ou en bouteille, un seul vin de préférence, des crudités et des salades, plusieurs types de pain (campagne, complet, aux noix, etc.) et pour terminer agréablement, une salade de fruits, un sorbet ou une corbeille de fruits.

Emile BOULAIRE

AROMATHERAPY "Why I became a therapist"

Becoming a therapist seemed like a natural progression in my life. I had always been drawn towards alternative therapies and when my mother decided to train as aroma therapist whilst nursing, I automatically followed in her footsteps. Since then I have never looked back, really.

Aromatherapy attracted me due to the well-documented therapeutic effects of essential oils (the life force of energy of a plant) on the mind, body and spirit.

After 3 years of being an aroma therapist I discovered the amazing result that reflexology can give and decided to discover more. Aromatherapy and reflexology give amazing results combined together. Reflexology treats the whole person through the feet. The feet intact hold a map of our entire body and when pressure is applied to a particular area on the foot the corresponding body part is affected, for instance blockages that can cause disease or unwellness can be unlocked and the flow of energy can then help to heal the body. Recently I became a reiki 11 practitioner which is a significant step in my life. Reiki is exceptionally difficult to describe, only that it is a hands-on healing method which can restore energy, heal injuries, re-balance the body and generally help the body to heal itself against a whole host of health conditions.

Helping people through what I love is a wonderful feeling and I hope to continue this with my new life here in Brittany.

MY RECIPE FOR CALENDULA OIL.

This month you can start your own herbal oil to which you can add essential oils or not. One of my fondest

memories of living at St Gilles was the beautiful field of *Calendula officinalis* (marigold) up the lane from house. I used the *Calendula* (with permission) last summer to make a healing oil, balm and foot lotion for cuts, grazes, sores, burns, eczema, circulation. I also did the same using my own organically grown Lavender. If you are fortunate enough to grow St Johns Wort (*Hypericum*) you can do the same. Marvellous for aches and pain and nerve pain !

RECIPE :

These soft, bright yellow petals are very sought after. *Calendula* has long been known for its excellent healing properties. They can also be used making natural potpourri and at weddings as a natural confetti when dried. Just as a guide 15 g. is enough to fill 200 ml jar.

Here is a basic recipe to make your own infused *Calendula* Oil :

- ✚ Fill a jar with *Calendula* petals
- ✚ Cover them with your chosen vegetable oil, organic sunflower or olive oil is a popular choice.
- ✚ Seal the jar tightly and leave it in the sun (a sunny window sill be fine) for 2-3 weeks. Shake the jar every day.
- ✚ Strain the petals out and bottle the oil. (Muslin and a sieve is good)
- ✚ Sterilize the bottles if you can and keep in a cool dark place. Label and date.

Anna BAKER



RECETTE DE GRAND PERE : La Dinde au whisky

(à consommer avec modération)

Acheter une dinde de 5 kg et une bouteille de whisky ; prévoir aussi du sel, du poivre, de l'huile d'olive, des bardes de lard. Barder la dinde de lard, la saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.

Préchauffer le four, thermostat 7, pendant 10 minutes.

- ✚ Se verser un verre de whisky. Le boire.
- ✚ Mettre la dinde au four dans un plat à cuisson.
- ✚ Se verser deux verres de whisky et les boire.
- ✚ Après une demi-heure, fourrer l'ouvrir et surveiller le buisson de la pintde.
- ✚ Brendre la bouteille de biscuit et s'enfiler une bonne rasade.
- ✚ Après une demi-heure, dituber jusqu'au bour.
- ✚ Ouvrir la borte, reburner, revourner, enfin mettre la guinde dans l'autre sens.
- ✚ S'asseoir sur une butain de chaise et se reverdir 5 ou 6 verres de whisky.

- ✚ Buire, non luire, non cuire la bringue bendant 4 heures.
- ✚ Et hop, 5 verres de plus.
- ✚ R'tirer le four de la dinde.
- ✚ Se rebercer une bonne goulée de whisky.
- ✚ Rabasser la dinde (l'est tombée par terre), l'ettuyer et la voutre sur un plat... sur un clat... sur une assiette.
- ✚ Se beter la figure à cause du gras sur le carrelage de la cuisine. Ne pas essayer de se relever.
- ✚ Déciver qu'on est bien parderre et binir la moueille de rhisky.
- ✚ Plus tard, ramper jusqu'au lit, dordir ze qui reste de la nuit.

Le lendemain, prendre un Alka Seltzer, manger la dinde froide avec de la mayonnaise et nettoyer le bordel que vous avez mis dans la cuisine !!!

Durée : une bonne journée.

THE WATER GARDEN - Le jardin d'eau

For those of you who enjoy spending time in the garden and have a keen interest in plants, then the water gardens situated at St Michel de Plélan is an ideal place to visit.

Not only is there a wide choice of plants, including many aquatic varieties, but the garden itself invites you to enjoy a pleasurable hour or more, to wander around. There are plenty of quiet corners where you may sit and contemplate the streams and ponds set amongst the relaxed and serene landscaping.

Marie-Mad Jégard, creator of the water garden, is a great source of knowledge and advice, and is more than happy to advise you on how to plan and design your garden. Marie-Mad is also English speaking.

The water garden also sells by correspondence and it is possible to purchase a catalogue for the price of six stamps.

St Michel de Plélan is situated just after Plélan le Petit and contact details, opening hours / days are listed in the above article.

Clare Le Chatton

SOMEWHERE TO VISIT : AUVERGNE

Little known to tourists, Auvergne is located in the centre of France and covers most of the Massif Central mountain range. It comprises an area of 16057 square miles or 4.7 percent of the surface area of France. Clermont-Ferrand is the regional capital.

Auvergne's geography is dominated by the Massif Central. Among other things, it is known for its awe inspiring extinct volcanoes. The last volcanic eruption in the region was about 6 thousand years ago. Not long in geological terms. I stayed in a village built on the side of a volcano which (I am told) last erupted about 3 million years ago. Parts of Auvergne are flat and uninteresting, but go as far as the capital and you will be amazed at the magnificent scenery. If you like churches you must visit the one in Issoire. "Wonderful" Take a drive up into the mountains and check out the views. The Auvergne gets quite hot in the summer and very cold in winter. You can see vineyards and dairy farms, but I never saw large pig rearing farms. You can ski in the mountains but more Cross Country than Downhill. A camera is a must. There are plenty of B & B's and also cheap hotels.

Have a nice trip.

Michael Thomas

Comité éditorial : Brigitte Dauly, Emile Boulaire, Marie-Thérèse Tourneux, Michael Thomas, Janet. Mise en pages : Albert Le Bournault. Avec le soutien des Mairies de la Communauté de Communes du Pays de Moncontour...

Contacts : Emile BOULAIRE, Président (☎ 02-96-42-55-67) - Brigitte DAULY, Secrétaire (☎ 02-96-72-54-94)

English Info : Michael THOMAS, Vice-Président (☎ 02-96-34-92-06) - Beryl JOLLEY, Secrétaire-adjointe (☎ 02-96-34-07-29)