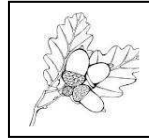




# NATUR'A JOURNAL

NOVEMBRE - n° 2

Les cyclistes et les marcheurs sont les bienvenus lors de chacune de nos sorties débutants .du dimanche  
Départ 9h30 au siège de l'association



## NOVEMBRE

Week-end du 05 et du 06 =

Le 05 à 14h00 = promenade de cavaliers confirmés

Le 06 0 9H30 = promenade de cavaliers débutants +marcheurs + vélos

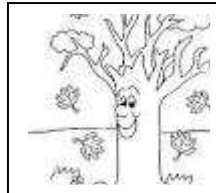
Week-end du 19 et du 20=

Le 19 au matin : Réunion du comité directeur (sur convocation)

Le 19 à 14h00 = promenade de cavaliers confirmés

Le 20 à 9h30 = promenade des débutants à cheval,

On peut accompagner à pieds ou à vélos



Week-end du 27 et du 28 =

Le 27 = sortie pour confirmés

Le 28 = sortie pour débutants

## DECEMBRE :

Samedi 17 = le père Noël se promène en charrette dans le village

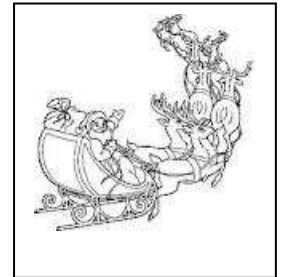
De fontaine sur somme....des douleurs dues à l'hiver l'empêche d'être à

Cheval. Mais les cadeaux, les bonbons sont dans la charrette. Si il y a

Beaucoup de gel, de verglas sur la route, il ne va pas risquer un accident

De charrette

Avant le 24, il restera au chaud au pôle Nord



## Rétrospective du mois d' octobre

**Samedi 15** =\*

Assemblée générale de l'association

50 personnes se sont réunies autour d'un repas et d'un petit

verre de l'amitié

**dimanche 16** =

Promenade du dimanche matin....on maîtrise le trop

Et hop...debout !assis !

**Dimanche 23** =

Promenade « enfants/ parents »-peu de parents ont franchis le

pas- trop- galop

**samedi 29** =

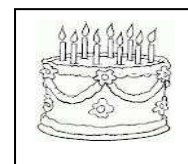
15h Défilé d'halloween à cheval, à pied, en poussette !

On sillonne le village avec les enfants, les parents, mamie, tatie, en tout sens.

Puis on s'est retrouvé à la salle des fêtes pour boire du

chocolat chaud et manger des gâteaux dégoûtants.

Le tout dans la bonne humeur



## **Anniversaires**

Novembre :

Le 01 = Coralie

le 14 = Marie Paule

le 21 = Michel Q

le 30 = Stacey

Décembre :

Le 17 = christophe. D

Le 22 = marie José

Le 27 = Michel .S

## Halloween 2011



La Natur'a Recette



### Pour l'extérieur du corps

#### AROMATHERAPIE

Il s'agit de la distillation d'herbes, de fleurs, de gommes, de fruits, de racines ou de graines qui va donner des huiles essentielles.

Ces huiles possèdent des qualités propres qui peuvent se voir après une petite période ou immédiatement.

Certaines peuvent être appliquées pures, d'autres non car elles brûlent.

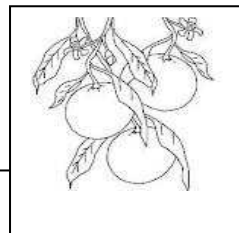
Elles traversent l'épiderme et passent dans le sang. (Certaines sont déconseillées en cas de grossesse)

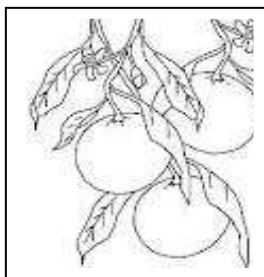
Lors de leurs utilisations n'augmentez pas les dosages, cela peut s'avérer dangereux et cela n'agit pas plus vite.

Si elles doivent être diluées, faites le dans une huile végétale que vous aimez (noisette, jojoba, amande douce, macadamia, huile de pépins de raisins)

La plus cher n'est pas forcément la meilleure

Ne pas utiliser sur les animaux à la place de...mais en complément de..





## **LA MANDARINE**

Il y a 3 huiles essentielles différentes  
La jaune, rouge et verte.

Cette huile a des vertus calmante, sédatrice, et relaxante du en grande partie à son parfum agréable.

Elle peut être utilisée pour soulager le hoquet, Les coliques, l'aérophagie, les angoisses, les insomnies, le stress

Elle peut aussi atténuer l'acné, les séborrhées, la rétention d'eau, la cellulite, les verrues et la peau sèche.

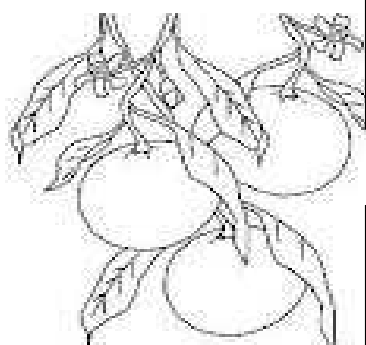
### **Pour un examen - un rendez vous**

1 goutte de petit grain

1 goutte de ylang ylang

2 gouttes de mandarine

Sur le plexus solaire avant l'épreuve ou le rendez vous important



### **Atténuer le stress**

1 ml HE de petit grain

1 ml HE de combawa

1 ml HE ylang ylang

1 ml HE verveine



### **Atténuer les verrues**

1 ml HE origan vert

4 ml HE de mandarine

Mettre dans un petit flacon

Appliquer avec un coton tige, matin et soir, pendant 4 à 6 semaines

HE= huile essentielle



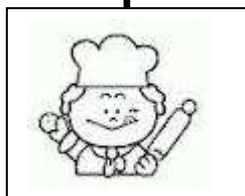
## Pour l'intérieur du corps

### Crème à l'orange (Pour 4 personnes)

- \* 2 oranges
- \* 200 gr de sucre semoule
- \* 30 gr de sucre glace
- \* 2 cuil. À soupe de crème fraîche épaisse
- \* 2 cuil. À soupe de calvados
- \* 4 jaunes d'œufs
- \* 20 gr de beurre

- \* Lavez, essuyer et couper les oranges en rondelles.
- \* Dans une casserole, faire dissoudre 100 gr de sucre dans 20 cl d'eau. Porter à ébullition, puis y plonger les rondelles d'oranges. Laisser confire pendant 30 min environ sur feu doux. Retirer les oranges du sirop et les laisser tiédir.
- \* Beurrer 4 petits plats individuels allant au four. Y étaler les rondelles d'oranges confites et placer 1h au réfrigérateur.
- \* Fouetter les jaunes d'œufs dans un bol avec le sucre semoule restant (100 gr) jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la crème fraîche et mélanger doucement.
- \* Sortir les petits plats du réfrigérateur et y verser la préparation aux œufs et à la crème fraîche. Verser le calvados et tourner délicatement.
- \* Saupoudrer de sucre glace et mettre au four préchauffé à 210°C, au bain marie, pendant 5 min. La crème doit être dorée, croustillante en surface, et moelleuse à l'intérieur.
- \* Servir les crèmes brûlées à l'orange tièdes ou bien froides.

Astuce : Lorsque vous faites confire les oranges dans le sirop, surveillez la cuisson, il doit toujours rester de l'eau. Si ce n'est pas le cas, ajoutez-en au fur et à mesure.



### Recette de la Chef de restaurant : Nadine



### Gâteau aux pommes et aux noix

4 pommes coupées en petits dés - 250 g de sucre - 3 œufs - 250g de farine - 125 g de beurre mou - 1 sachet levure - Pincée de sel - 100 g de noix concassées - 2 cuillères à café de cannelle

Mélanger les pommes en dés, le sucre et la cannelle dans un bol - Travailler les œufs, le beurre ramolli et toutes les poudres (farine, levure, sel) - Ajouter le mélange pommes, sucre et les noix. - Mélanger

Verser dans un moule à cake beurré - Faire cuire 45 min à 180° chaleur tournante

Ou environ 20 min dans des petits moules

### Concours de dessins

Résultat du mois d'octobre - Thème : le cheval et la campagne

2 dessins ont été choisis par l'un des membres de l'association

= le nouveau propriétaire d'Impérial, Jean - Bernard

Il y avait 2 catégories = \*\*les moins de 10 ans ---- \*\* les + de 10 ans

Dans la catégorie - de 10 ans :



dans la catégorie + 10 ans

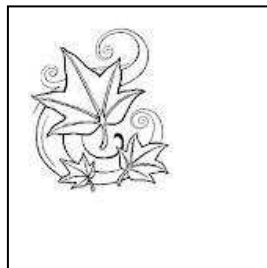


\*\*\*\*\*Merci à tous les participants\*\*\*\*\*

Pour le mois de novembre - thème : Novembre et les chevaux.

Seul consignes = on doit savoir que l'on est en novembre et il doit y avoir des chevaux

Les gagnants verront leurs dessins dans le journal, et celui-ci sera plastifié et accroché dans la sellerie



### QUI A DIT ??????

1 = kalou a eu une mordure...

### Dictons :

" A la saint martin  
(11 novembre), Voyez le temps : Si  
la lune est a son croissant Il pleuvra  
tout l'hiver durant "



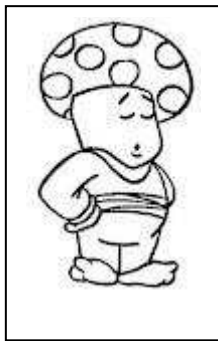
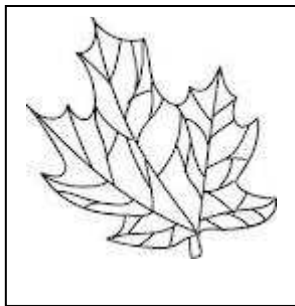
Année à noisettes - Année à fillettes  
(Dictons picard)

Telle toussaint, tel Noël



**Jardinage :**

- « Planter l'ail en lune descendante, elle aime la compagnie des laitues et des tomates »
- « Planter les bulbes à floraison printanière en lune descendante »



Reponse= 1 : Aurélie

**Les commissions, trucs, astuces, échanges, date à ne pas oublier :**

**Nouvelle commission** =\_Natura journal, avec pour responsable Audrey

\*\*\*\*\*

La Natur'a journée a eu lieu le 1<sup>er</sup> novembre  
Valérie (maman de Léa) a eu droit à son bizutage.  
Après avoir tout préparé, tout le monde sort du 58 rue verte.  
La présidente en dernier afin d'appuyer sur le biper fermant le portail automatique  
« Non !il y a une voiture »cria Enéa (petite sœur de Célia)  
Heureusement sinon le constat était inévitable entre la voiture de Valérie, que personne n'avait vu et le portail automatique !!

\*\*\*\*\*

**Contre les taches de chocolat**

Imbiber la tache de lait chaud en frottant doucement jusqu'à ce que le chocolat disparaisse - Puis lavez le linge

\*\*\*\*\*

**Contre les taches d'huiles**

Imbibez la tache de bicarbonate de soude - Puis lavez

\*\*\*\*\*

Placer des feuilles de menthe sèche dans les armoires contre les mites, ou bien des fleurs de lavande en sachets, ou encore un bocal rempli de clous de girofles.

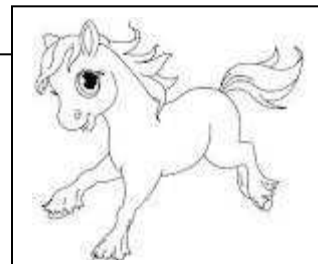
\*\*\*\*\*

**En cas de toux** : 6 feuilles de chou à laisser bouillir pendant 30mn dans 1 litre d'eau – sucrez au miel et buvez

Où

Faire cuire 2 poireaux dans ½ litre d'eau pendant 15 mn - filtrer

+ 1 cuillère à soupe de miel – boire 1 cuillère à soupe du mélange 4 fois / jour



Des remerciements et les Besoins de l'association :

---- IMPORTANT ----

Merci à la S.A.R.L DISSOUS

Pour son don de gouttières auprès de l'association

.....

Un grand merci à la S.A.R.L DISSOUS

Pour son don de 50 piquets de pâture auprès de l'association

Merci !merci !

.....

*Merci à Stacey de venir de Normandie examiner les pieds des chevaux de  
l'association (et des autres dans la pâture)*

*De couper, de râper au cas où - Ils se sentent mieux du coup dans*

*« Leurs baskets - sabots » - merci !merci !*

\*\*\*\*\*

Qui a une GRANDE boîte ??

Elle servira pour la réparation et la mise en place de clôtures afin de gagner du temps

Lors des préparatifs de la natur'a journée ?

\* Pour remplir la boîte, qui peut faire don d'un outil ?

\*\* Qui a une boîte assez grande pour ranger tous les isolateurs ?

\*\*\* Qui veut bien fabriquer une caisse en bois avec 4 roues ? Carole a les roulettes

Et Laurent 2 MAINS GAUCHES !!!

\*\*\*\* Qui peut fabriquer un panneau ? (Bois + liège) d'1m x 1 pour afficher les infos

Qui aurait un tuyau de 50mm de diamètre-2mètres de longueur dont il n'a pas  
l'usage ? - matière souple-

Pour adapter à la tonne à eau - (celui de l'association ressemble à une passoire)

\*\*\*\*\*

Pendant les vacances de Noël, un après midi « création de savons, parfum, shampoing  
ou crème » avec des produits naturels pourrait voir le jour

Si vous êtes intéressés faites nous le savoir rapidement, pour que nous puissions  
acheter le matériel nécessaire-

L'atelier n'aura lieu que si il y a 10 personnes minima -une participation

symbolique sera demandée - Inscription auprès d'Audrey de vive voix ou par email

\*\*\*\*\*

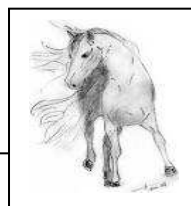
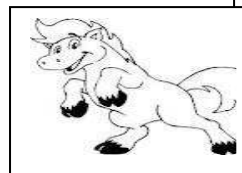
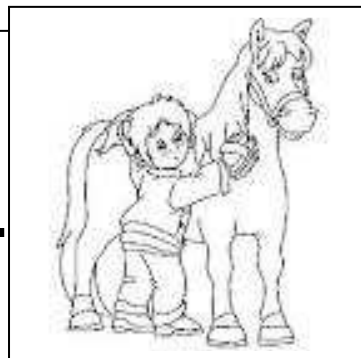
Si vous avez des « noix de lavage » - gardez les -

Carole peut vous les prendre et vous rendre du

Produit vaisselle biodégradable

Fournir les bouteilles en plastiques ou en verres-

\*\*\*\*\*



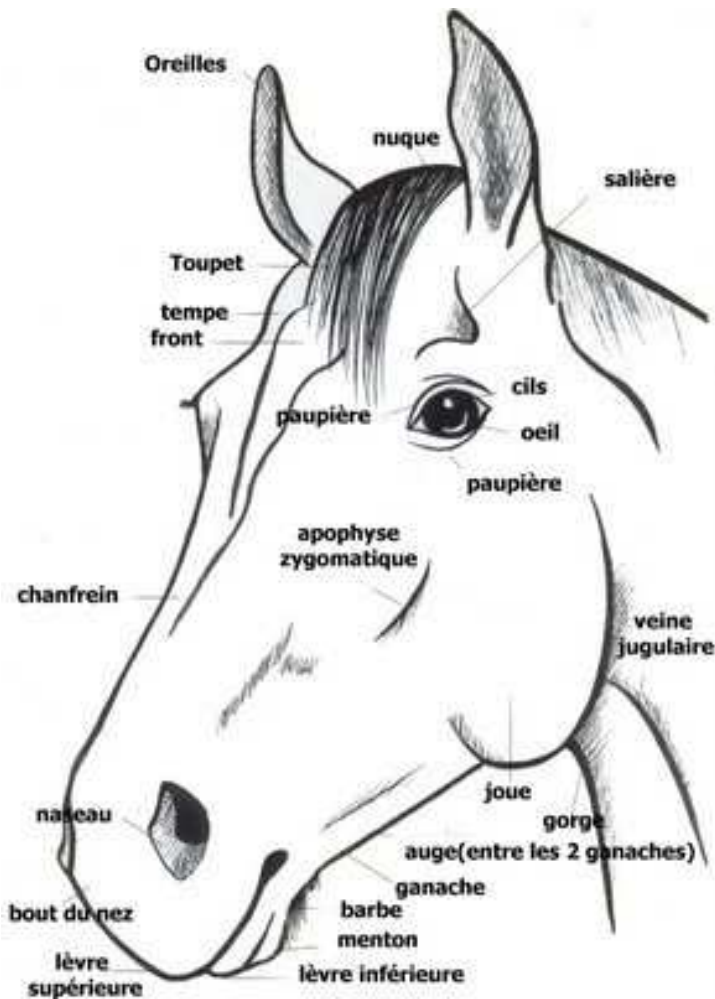
## **\*\*Le cheval ARC EN CIEL\*\***

Jeux ouvert à tous les enfants qui veulent être de vrais cavaliers !!!  
Pour obtenir le cheval arc en ciel il faut réussir 4 épreuves et obtenir 4 couleurs.  
Chaque épreuve réussie débloquera une couleur.

### **L'épreuve n°1 (la verte) =**

Connaître les différentes parties du cheval selon le dessin ci-joint.  
Nommer les différents morceaux de cuir qui composent le filet sans mors.  
L'épreuve aura lieu pendant les vacances de la Toussaint.

## **LA TÊTE DU CHEVAL**



Le cheval peut être atteint de  
Plusieurs petites blessures à la  
tête.

Cela peut atteindre les oreilles,  
Les yeux, les naseaux, la joue,  
Les ganaches, les lèvres.

### La gourme=

Cela équivaut à une angine pour le  
cheval, elle est causée par une  
bactérie « le streptocoque ».

Les principaux symptômes sont le  
manque d'appétit, de la fièvre, le nez  
coule, le larynx est enflammé.

Sans soins spécifiques (6 jours à 3  
semaines) des ganglions  
apparaissent dans la région de la  
gorge, cela est très douloureux pour  
le cheval.

Plus tard les ganglions percent, la  
fièvre tombe et le cheval guérit

La gourme est spectaculaire, mais il  
n'existe pas de vaccin, le cheval s'en  
remet bien

### Le tétanos=Maladie causée par un germe .Les principaux symptômes

sont spasmes musculaires de la 3eme paupière, anxiété, raidissement des  
membres, température, sueur.

Le vaccin est indispensable si l'on ne veut pas voir son cheval mourir par une  
paralysie des voies respiratoires.

### La conjonctivite=

La conjonctivite s'observe surtout chez le cheval au pré pendant la saison chaude.

Les grains de poussière ou de pollen pénètrent dans l'oeil et déclenchent une  
réaction inflammatoire. Les larmes coulent, ce qui ne tarde pas à attirer les mouches  
porteuses des germes de l'infection.



Cela se soigne bien avec des antibiotiques, mais cette affection banale peut être évitée en lavant les yeux du cheval systématiquement l'été lorsqu'ils sont sales. Prendre un sérum physiologique ou de l'eau très propre, très pure.

Toutes les petites blessures sont à surveiller, à nettoyer  
Certaines peuvent être soignées par le propriétaire car bénigne (avec de l'eau, de la bétadine, des EMA, du sérum physiologique)  
Mais vétérinaire est un métier, et lorsque l'on ne sait pas faire, ou l'on ne sait pas ce que c'est mieux vaut le faire venir.  
Il vaut mieux le faire venir pour rien, que de retrouver son cheval en très mauvais état quelques heures après (gourme et tétanos).

## La petite histoire

### « La natur'a journée de novembre »

Par un beau matin de novembre, sans pluie  
Ils se regroupèrent pour la natur'a journée  
Un café, un pain au chocolat pour démarrer  
Une remorque, des outils et tout le monde est parti  
La première pâture remplie d'ouvriers admirés par 3 poneys  
La deuxième remplie par 4 motivés  
D'un côté on coupe, on brûle, on tire le fil  
De l'autre on fixe, on plante, on enrôle le fil  
Après avoir erré dans les marais à la recherche de piquets  
Tous se regroupèrent dans la première  
Des enfants, des poneys,  
On lance la masse, on nettoie le bac, on coupe les branches  
Et hop ! Un feu qui s'embrase,  
Et un enfant dans une baignoire, et un autre dans le bac à eau  
Et hop ! La pluie  
Tous trempés, enfants, poneys, adultes  
Et on continue, on coupe, on brûle  
Mais enfin, on se rassemble  
Le 58 rue verte est en vue, le repas est là, rien n'est perdu !  
La bonne humeur, les rires, la joie sont revenus

#### **NATUR' A CHEVAL**

58 Rue Verte  
80580 FONTAINE SUR SOMME

E mail: [naturacheval@gmail.com](mailto:naturacheval@gmail.com)

-----  
Pour tout envoi =

**Carole** = [carole.denel@wanadoo.fr](mailto:carole.denel@wanadoo.fr) 1 rue du 44eme R.T.S 80310 CROUY

**Audrey** = [audrey.dissous@sfr.fr](mailto:audrey.dissous@sfr.fr) 7/6 Rue Verte 80580 ERONDELLE