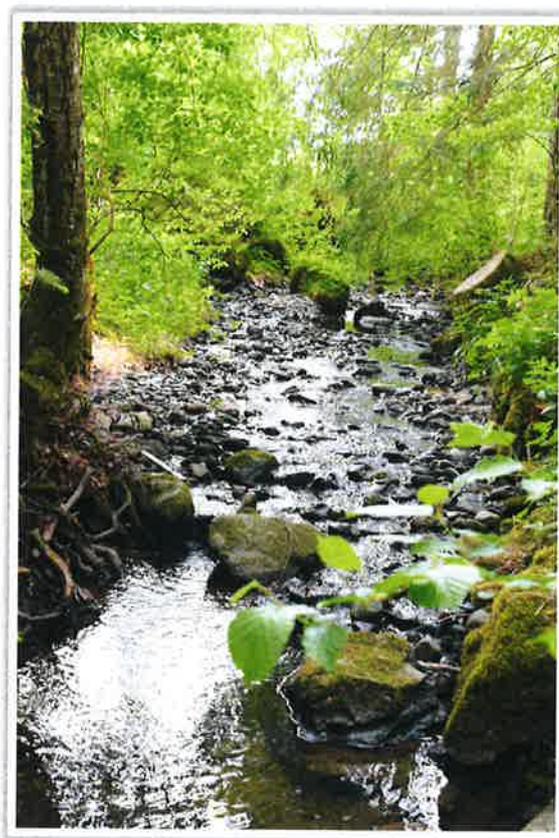


# Bulletin communal d'informations

## COMMUNE LE FLON



Edition de décembre 2021



# AU FIL DU FLON

\* \* \* \*



## A MEDITER

### LE REPAS DU DIMANCHE

Dans sa cuisine, comme d'habitude, la femme cria : « Le repas est prêt ! »

Le mari qui lisait le journal et les deux fils qui regardaient la télévision ou écoutaient de la musique, se mirent à table avec force bruit et brandissaient déjà les couverts.

La femme arriva.

Mais au lieu des délicieux mets habituels, elle posa au milieu de la table un petit tas de foin.

-« Mais... mais ! dirent les trois hommes, mais tu es devenue folle ? »

- La femme les regarda et, avec un sourire d'ange, leur dit : « Tiens ! Vous vous en êtes aperçus ? Jamais je n'aurais pensé ! Voilà vingt ans que je cuisine pour vous et pendant tout ce temps, je n'ai jamais entendu de votre part la moindre parole qui m'aurait fait comprendre que vous mangiez autre chose que du foin ! »

*... que chacun/e y pense lorsque le délicieux repas de Noël sera sur la table...*

*Remercier les cuisinières pour le travail régulier et inlassable qu'elles font pour le plaisir de nos papilles.*



## Vacances

L'Administration communale sera fermée durant 15 jours pour les vacances de fin d'année, soit

du 24 décembre 2021  
au 09 janvier 2022 y compris

Nous serons de retour le lundi 10 janvier 2022,  
dès 09 h 00.

## Cartes du compacteur

Pensez à les faire charger avant la fermeture du Bureau communal.

Pour mémoire : déchetterie communale FERMÉE

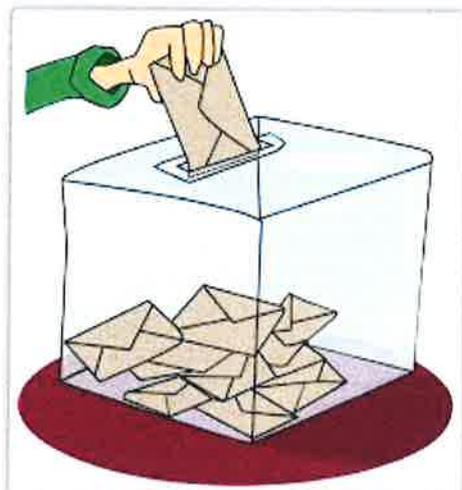
les 8, 25 décembre 2021 et 1<sup>er</sup> janvier 2022.



## Réception Jeunes Citoyens/nes de 2003

Le 15 octobre 2021, nous avons eu le plaisir de recevoir les Jeunes Citoyens/nes qui ont atteint leur majorité en cette année 2021.

13 jeunes sur les 20 invités ont répondu présent et nous avons passé une soirée conviviale agrémentée d'un repas.



## Votations

Lorsque vous recevez le matériel de vote, il est important de contrôler si tout le matériel se trouve à l'intérieur de l'enveloppe.

Pour le cas où il devrait manquer quelque chose, merci de contacter immédiatement le Bureau communal afin que nous puissions vous le faire suivre. Merci de votre collaboration.

## Votations - Rappel utile

Pensez à signer votre certificat de capacité avant de le mettre dans l'enveloppe.

La signature, les noms/prénoms ainsi que le code barre doivent impérativement être visibles dans la fenêtre de l'enveloppe de transmission.

**Veillez svp affranchir suffisamment l'enveloppe pour le retour via la Poste. Merci de votre compréhension.**

**Vous pouvez voter par correspondance jusqu'au dimanche matin des votations, 10 heures dernier délai.**

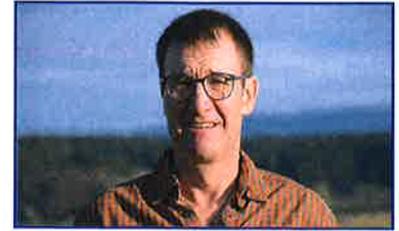


## Assemblée communale

L'assemblée communale qui, entre autres, devra approuver les budgets 2022 aura lieu le mardi 14 décembre 2021 à 19 h 30, à la Salle polyvalente à Porsel, Rte d'Invau 4.

Voir tractanda sous : [www.leflon.ch](http://www.leflon.ch)

## Déchetterie communale



Dicastère de Favre Nicolas  
Conseiller communal

Grâce aux efforts constants de tri de tous les habitants, notre déchetterie communale récolte de grandes quantités de déchets qui peuvent être mis en valeur.

Ce ne sont pas moins d'une quarantaine de tonnes de verres triés par couleurs, 16 tonnes de fer blanc (boîtes de conserve...) 65 tonnes de papiers-cartons qui sont déposés chaque année.

Une ristourne est reversée à la Commune pour le papier ainsi que pour le verre trié par couleurs. Cela nous permet de diminuer quelque peu les charges. Donc MERCI de poursuivre le tri des déchets.

La question la plus fréquemment posée : « Pourquoi le PET de ma bouteille de vinaigre ne peut-il pas être recyclé avec les PET des boissons ? »

Réponse : le PET est une matière facilement recyclable, plus légère que le verre et a beaucoup d'avantages. Cependant, il est légèrement poreux. De ce fait, il reste du vinaigre prisonnier dans le PET et lors de la confection d'une nouvelle bouteille, ce n'est pas toléré.

### Comment procéder: séparez correctement les bouteilles à boissons en PET des autres plastiques



#### Bouteilles à boissons en PET

1. S'agit-il d'une bouteille?
2. Contenait-elle une boisson?
3. La bouteille est-elle en plastique PET?

3 x OUI



Collecte du PET à boissons

#### En aucun cas dans la collecte du PET à boissons



**Bouteilles en plastique**  
lait, vinaigre, huile, shampoings, détergents, etc.

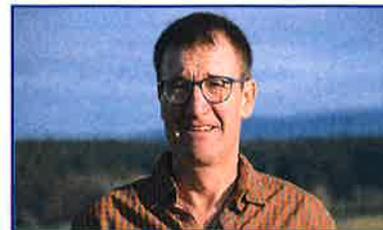
Retour aux commerces



**Autres emballages**  
emballages de la restauration rapide, pots de yaourt, films d'emballage, etc.

Déchets ménagers

## Eau potable, eaux claires, eaux usées



Dicastère de Favre Nicolas  
Conseiller communal

### Eau potable

Ce dicastère est un peu le dicastère de « l'invisible » ; en effet, à part des regards ou des hydrantes, il ne se voit pas.

Par contre, lorsque les canalisations « lâchent » et que l'eau potable n'arrive plus au bout des robinets, la situation devient toute de suite plus délicate.

La consommation des habitants de notre Commune est d'environ 180 m<sup>3</sup> par jour. Nous avons la chance de bénéficier de l'eau qui provient de la Gruyère

Plus de renseignements sur [www.avgg.ch](http://www.avgg.ch)

### Eaux claires

Dans le domaine des eaux claires ; depuis plusieurs années, le canton de Fribourg nous oblige à créer des bassins de rétention pour toutes les nouvelles constructions.

Il s'agit de stocker provisoirement les eaux de pluie qui proviennent des toits et des places. Le but est de diminuer les forts flux d'arrivée d'eau, lors de fortes pluies, dans les canalisations communales et de préserver au mieux les abords des ruisseaux. Cela permet également d'atténuer les pics de débits déversés dans les cours d'eau récepteurs. La régulation du débit permet d'éviter des impacts hydrauliques trop fréquents et l'érosion du fond du lit.

### Eaux usées

Il est bien évident que les m<sup>3</sup>, mentionnés sous le poste eau potable précité, passent dans les canalisations des eaux usées. Elles sont pompées à la sortie de notre territoire communal, sur la commune de Chapelle afin de pouvoir passer la colline et continuer leur chemin en gravitaire, jusqu'à la station de pompage d'Ecublens FR dénommée la STAP La Verna.

Cette Station d'épuration est en train d'être agrandie afin de pouvoir récolter les eaux usées du bassin .... qui s'est passablement agrandi au fil des ans avec les nouvelles constructions. A terme, elle sera capable d'absorber X millions de m<sup>3</sup> d'eaux usées.

## Ecoles



Dicastère de Cardinaux Maude  
Vice-Syndic

Après avoir fusionné les Cercles scolaires de Le Flon et Saint-Martin, puis les AES des mêmes Communes, nous sommes actuellement en train d'étudier la fusion des transports scolaires.

Actuellement, la Commune de Saint-Martin dispose de ses propres véhicules ; ce sont des chauffeurs engagés par elle qui les conduisent.

Du côté de notre Commune, nous avons un contrat avec les TPF (Transports publics fribourgeois).

Entrée en vigueur de cette fusion des transports scolaires lors de la prochaine rentrée scolaire (2022-2023).

Pour les élèves, cela ne va générer aucun changement ; ils bénéficieront toujours d'un transport les amenant dans les écoles que ce soit à Saint-Martin ou à Porsel.



## Puériculture

### Des rencontres pour les enfants de 0 à 4 ans et leur famille

Le Centre de puériculture fait partie des entités du Réseau Santé et Social de la Veveyse (RSSV). Il est composé de deux infirmières spécialisées en enfance et il a pour mission principale de renforcer les compétences des parents en matière de développement et de santé de leurs enfants.

Dans ce but, le Centre de puériculture propose des consultations parents-enfants à Châtel-St-Denis, à Porsel et à domicile. Mais aussi une permanence téléphonique du lundi au vendredi de 8h à 9h.

C'est ainsi que nous proposons des moments d'échanges gratuits sous forme d'atelier. Les parents y assistent en compagnie de leurs enfants et peuvent poser leurs questions, leurs réflexions autour d'un café. C'est aussi un moment propice à la rencontre.

Les sujets des consultations peuvent varier, nous accueillons toutes sortes de questions concernant le poids de l'enfant, le sommeil, l'alimentation, l'apparition des dents, le comportement, et bien d'autres encore.



Dicastère de Dougoud Claudia  
Conseillère communale

Les sujets des consultations peuvent varier, nous accueillons toutes sortes de questions concernant le poids de l'enfant, le sommeil, l'alimentation, l'apparition des dents, le comportement, et bien d'autres encore.

Pour répondre à toutes ces questions, nous collaborons aussi avec d'autres professionnels, qui interviennent dans le milieu de la petite enfance au sein du district, tels que les sage-femmes, les pédiatres, l'éducation familiale, la logopédiste, la bibliothécaire, la psychologue...

Le Centre de puériculture propose aussi des cours payants de massages bébés, qui permettent de renforcer le lien parents-enfants, ainsi que des cours d'urgences et préventions qui servent à savoir comment réagir lorsque son enfant est malade.

Les prestations sont financées par le département de la santé ainsi que par les communes de la Veveyse. Un forfait de 30.00 fr. par année et par famille est cependant demandé à partir de la deuxième consultation.

Vous pouvez sans autre consulter nos offres sur le site : [www.rssv.ch](http://www.rssv.ch) ou nous contacter par téléphone : 021/948.61.03 ou par email : [puericulture.veveyse@rssv.ch](mailto:puericulture.veveyse@rssv.ch).

Séverine Maillard Robatel, Infirmière responsable





Cardinaux Christian  
Conseiller communal

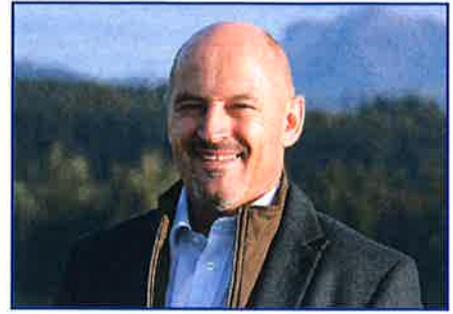


UN RÉSEAU  
ENCORE PLUS DENSE  
ET EFFICACE

NOUVEAUX HORAIRES ET PRESTATIONS  
DÈS LE 12 DÉCEMBRE 2021

Découvrez-les sur [tpf.ch/nouveautes](https://tpf.ch/nouveautes)

## Le mot du Syndic



Bongard Jean-Claude  
Syndic

Chères Habitantes, Chers Habitants,

C'est avec plaisir que je prends la plume pour vous adresser ces quelques mots.

L'année 2021, restera dans nos mémoires, à cause de la pandémie du Coronavirus qui perdure.

Suite à l'espoir, ressenti en début d'année, avec l'arrivée du vaccin qui nous a permis de retrouver une certaine liberté, il est important de continuer à respecter les règles définies par les instances fédérales et cantonales, surtout en cette période où l'on entend que le virus se transmet de façon exponentielle.

Mon vœu le plus cher est que chacune et chacun puisse vivre des fêtes de fin d'année dans de bonnes conditions.

Je profite de l'occasion qui m'est donnée pour remercier chaleureusement toutes les personnes actives pour notre collectivité ainsi que mes Collègues du Conseil communal, sans oublier les Collaboratrices et Collaborateurs communaux pour tout le travail effectué durant cette année 2021.

La fin de l'année étant proche, je vous souhaite, au nom des autorités communales et en mon nom, des vœux de santé et de réussite pour l'année 2022.





*« Une étoile, c'est comme un ami, elle nous offre un peu de lumière lorsque la vie est trop sombre... »*  
(Emmanuel Peraud)

Merci de votre attention. Le Secrétariat communal reste, bien entendu, volontiers à disposition pour toutes questions ou renseignements. ☺

Les 3 Collaboratrices : Francine, Josiane, Murielle

## **BONNES VACANCES**



Restez attentifs et prenez soin de vous.

**Place maintenant à la partie NEWS  
préparée avec attention  
par Mme Sylvie Chaperon.**

## ÉVÉNEMENT RÉGIONAL

12

### RÉOUVERTURE DU RESTAURANT DE LA FLEUR DE LYS



#### Cuisine en famille chez les Martin

Bonjour Gilles,

Après une année de fermeture, le village était comme endormi, privé d'un lieu de rencontres et de partage autour d'un café ou d'un bon repas. Que cela fait plaisir de voir en passant de la lumière derrière les fenêtres du restaurant !

Samedi 13 novembre on a enfin fêté l'inauguration de votre auberge. Nous avons fait connaissance avec votre équipe qui est bien particulière...

Oui, en effet j'ai le plaisir de reprendre l'auberge de la Fleur de Lys avec ma famille. Dans cette aventure, je suis associé avec ma fille Garance. Mon beau-fils Nicola est le chef de cuisine.

Comment est née l'idée de reprendre un restaurant ?

Au départ, je m'étais imaginé ouvrir une buvette mais ce n'était pas un projet viable financièrement pour Garance et Nicola car ce genre d'établissement n'est ouvert que quelques mois dans l'année. Nous avons alors opté pour cet établissement qui remplissait tous les critères.



Vous n'avez pas toujours été dans la restauration, que faisiez-vous avant ?

Effectivement j'ai travaillé 30 ans dans les médias. Pour mon avenir, j'avais besoin de donner une nouvelle orientation à ma vie professionnelle. C'est pourquoi j'ai suivi en 2019 la formation pour obtenir le Certificat cantonal d'aptitude de restauration vaudois. (Patente)

Quels sont les atouts de votre brigade ?

Garance a un CFC de cuisinière et prépare une maturité professionnelle en ce moment. Elle a également de l'expérience dans la conception et l'organisation des buffets et des banquets.

Nicola a un CFC de cuisinier. Il vient de terminer son service militaire où il a officié en tant que cuisinier de troupe. D'autre part, il a été formé très jeune chez ses parents qui tenaient également un restaurant.

Pourquoi avez-vous choisi une carte de brasserie ?

Nous avons décidé avec Nicola de proposer des mets qui correspondent à notre population locale. Il apprécie tout particulièrement cuisiner ce genre de plats.

Vous trouverez la carte des menus sur notre site internet. Elle change tous les deux ou trois mois selon les produits de saison. Nous privilégions les producteurs régionaux pour la viande, les légumes etc. Nous mettons en avant les vins suisses et plus particulièrement les vins fribourgeois.

Nous n'oublions pas la clientèle qui est allergique ou intolérante à certains aliments. (gluten, lactose etc.). Nous proposons également des mets adaptés aux véganes. Notre personnel vous renseigne volontiers. Nous pouvons adapter nos plats à votre convenance. De plus notre carte contient des indications à ce sujet.

Y-a-t-il des animations régulières dans votre établissement ?

Oui, nous avons le plaisir de recevoir tous les mardis après-midi les fans de Jass.



Nous avons également redémarré la cagnotte. Nous restons ouverts à d'autres propositions....

D'autre part La Jeunesse de Porsel présente chaque année sa pièce de théâtre dans la grande salle attenante au restaurant. J'en profite pour les remercier. En effet, à l'occasion de l'inauguration, ils ont dressé un arbre d'une hauteur de 18,74 m devant l'établissement comme le veut la tradition. De mon côté j'ai eu le plaisir d'offrir à Mathieu Dénervaud, (président de la Jeunesse de Porsel) l'ancienne enseigne de l'établissement.





**La famille Martin : une équipe gagnante sans aucun doute !**

Isabelle, Mehdi, Gilles, Garance, Nicola Pache Diaz, Romane

La population et la commune Le Flon vous souhaitent la bienvenue  
ainsi que tous nos vœux de réussite au sein de la *Fleur de Lys*



**Auberge de La Fleur de Lys**

GMA Gastronomie Sàrl

Route de Romont 1, 1699 Porsel (FR)

[www.aubergedeporsel.ch](http://www.aubergedeporsel.ch)

Tél: 026 565 52 99 ou 079 772 00 60

CHE-491.733.630 TVA

## RÉFECTION DU MARAIS DE FIAUGÈRES



S.C.

### De quoi parle-t-on ?

Les habitants de notre région connaissent bien le joli parcours de la Piste-Vita de Fiaugères.

Cependant, peu savent que cet endroit cache un marais d'importance nationale, inscrit dès 1991 à l'Inventaire Fédéral. ( Voir l'art.4 en fin de reportage )

À partir de l'année prochaine, la commune Le Flon ainsi que celle de Saint-Martin entreprendront de grands travaux afin de sauvegarder ce lieu et conserver toute sa biodiversité. Les arbres et certains végétaux ont envahi le marais au risque de le faire disparaître. Une telle décision ne se prend pas à la légère. Le biologiste Grégoire Schaub du Bureau Natura Consultus a été mandaté pour la gestion du projet de réfection du marais de Fiaugères.

Cet environnement et cette flore particulière abritent de nombreux insectes et animaux aussi exceptionnels les uns que les autres. Ainsi, on trouve dans ce marais des espèces présentes nulle part ailleurs dans le canton.

Au siècle passé, l'exploitation de la tourbe ainsi que les drainages de l'eau, ont mis à mal cet écosystème. Peu à peu cette zone marécageuse s'est asséchée. Il est encore temps de lui redonner toute sa splendeur et permettre à la nature de reprendre ses droits. Les travaux hydrologiques, vont permettre de stabiliser le niveau des eaux. Cela aura pour effet de conserver les parcelles humides tout au long de l'année.



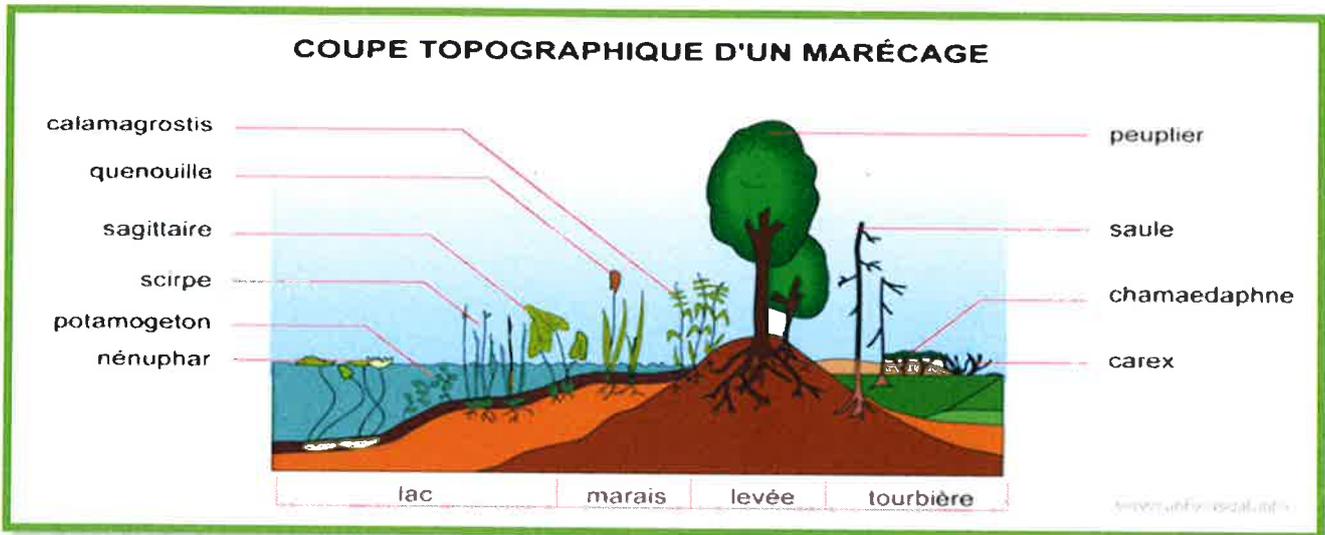
Extraction de la tourbe à la main au Crêt, dans le district fribourgeois de la Veveyse. Photographie de [Simon Glasson](#), 1936 (Musée gruérien, Bulle).

Aujourd'hui remis à l'état naturel avec succès.

## LA FLORE ET LA FAUNE DANS LE MARAIS DE FIAUGÈRES

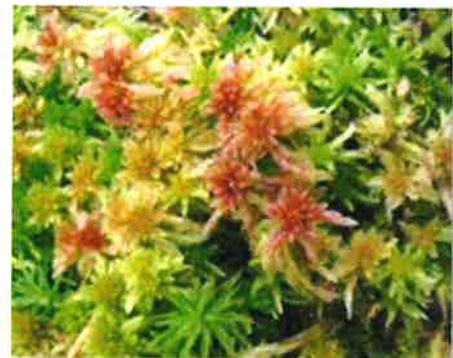
### Faisons le point

Un marais est constitué de plusieurs parties. Le tableau ci-dessous illustre parfaitement son fonctionnement



### Le haut-marais se dit aussi tourbière

C'est la partie sèche/humide de cette zone. Elle est constituée majoritairement de couches de Sphaignes 1. qui, en se décomposant, année après année se transforment en tourbe. Le sol étant imperméable, l'eau de pluie est retenue, ce qui favorise la pousse de plantes comme la Rossolis 2. (plante carnivore) Rassurez-vous, elle ne se nourrit que de petits insectes !! La canneberge 3. apprécie aussi cet environnement.



1.



2.



3.

## Le bas-marais

C'est la partie inondée. Le sol est perméable. Elle est alimentée par les nappes phréatiques et l'eau de pluie.

La faune et la flore sont très différentes. Le bas-marais est propice à un grand nombre d'espèces. Ils se côtoient entre les berges et les zones d'eau.

1. Le joli trèfle d'eau avec ses fleurs blanches, tels de petits flocons.



2. L'orchidée Liparis de Loesel porte son nom comme une contesse porterait ses bijoux.



Ce reportage a été réalisé en collaboration avec la commune de St-Martin.

3. et 4. Le magnifique papillons Azuré et son amie la libellule Cordulie Arctique volent avec légèreté sous les rayons de soleil.



5. Et la nuit venue, après le coucher des oiseaux, discrète telle une ombre, la chauve-souris Barbastelle, profite du ciel, rien que pour elle.



Vous réalisez combien cet écosystème est à la foi précieux et fragile ? Tous les efforts pour redonner vie au marais de Fiaugères sont indispensables.

Nous avons la chance de pouvoir admirer ces paysages enchanteurs partout en suisse. Je vous invite à chausser vos basquettes et aller observer toutes ces merveilles.

### Art. 4 But visé par la protection

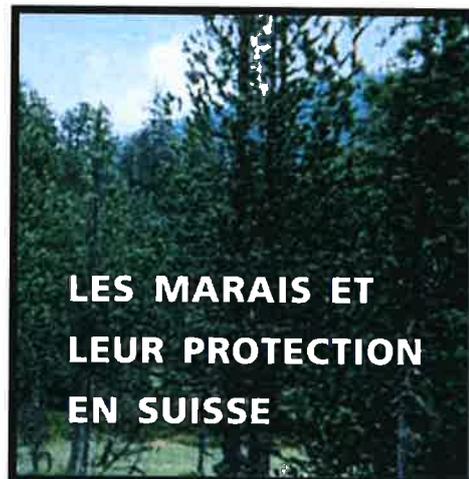
Les objets doivent être conservés intacts; dans les zones marécageuses détériorées, la régénération sera encouragée dans la mesure où elle est judicieuse. Font notamment partie de ce but la conservation et le développement de la flore et de la faune indigènes et des éléments écologiques indispensables à leur existence ainsi que la conservation des particularités géomorphologiques.

## INFORMATIONS

### **Saviez-vous qu'il existe 551 marais en suisse ?**

La brochure éditée par l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage OFEFP est un document remarquable. Si vous souhaitez découvrir plus amplement le fonctionnement de cet écosystème, je vous invite à consulter ce bel ouvrage pdf de 72 pages, comprenant des explications, photos et schémas. Bonne lecture !

En attendant que le nôtre ait retrouvé sa splendeur, profitez de découvrir les plus beaux marais de suisse également sous la mention : Réserve naturelle. Vous n'aurez que l'embaras du choix sur internet.



 [infohabitat.ch/wp-content/uploads/2018/11/les\\_marais\\_et\\_leurprotectionensuisse.pdf](https://infohabitat.ch/wp-content/uploads/2018/11/les_marais_et_leurprotectionensuisse.pdf)



S.C

Réf. Photos :

[shnpr.florefaunealpes.eu](http://shnpr.florefaunealpes.eu) / [trameverteetbleue.ch](http://trameverteetbleue.ch) / [fr.wikipedia.org](http://fr.wikipedia.org) / [wikimedia.g.hagedurn.com](http://wikimedia.g.hagedurn.com) / [wsl.ch](http://wsl.ch)

## MÉTIER S ET THÉRAPIES



### L'ART THÉRAPIE AVEC CLAIRE-LISE PANCHAUD CURRAT

#### PORTRAIT

Claire-Lise a exercé plusieurs métiers avant de se consacrer à l'art thérapie.

Elle a commencé sa vie professionnelle dans les PTT comme téléphoniste puis au gré des années elle fut guide touristique, a travaillé dans l'hôtellerie et pour finir hôtesse de l'air.

Parallèlement son parcours est jalonné de formations pour ouvrir son Atelier de jeux Les Koalas.

Afin de venir en aide aux enfants et aux adultes en recherche d'une thérapie constructive et moins basée sur la psychiatrie, Claire-lise a obtenu avec succès un Diplôme Fédéral en art-thérapie.

C'est ce qu'elle souhaite vous faire découvrir dans cette édition

Bonjour Claire-Lise,

Quel plaisir de découvrir votre espace de travail ! Il est à votre image : coloré et joyeux !!

Mais que ce passe-t-il ici ?

C'est un lieu qui regroupe plusieurs activités. J'y exerce en tant que maîtresse pour les ateliers de jeux.

J'enseigne aux enfants, par le jeu le cheminement pour apprendre à devenir autonome et découvrir par eux-mêmes comment progresser et développer leurs sens. Cela est très bénéfique pour les enfants qui éprouvent des difficultés dans leurs apprentissages ou qui ont de la peine à trouver leur place dans la communauté. Ces ateliers les préparent également pour entrer dans la scolarité.

Comment êtes-vous arrivée à l'art thérapie ?

Depuis mon jeune âge, j'avais envie d'apporter mon aide autour de moi. Plus tard est venue la certitude que de rendre service et plus encore, accompagner les personnes lorsqu'elles vivent des périodes difficiles de leur vie ou simplement faire une activité créatrice pour le bien-être était ma voie. La réponse à tout cela, en tout cas MA réponse, je l'ai trouvée dans l'art-thérapie.

En quoi consiste l'art-thérapie ?

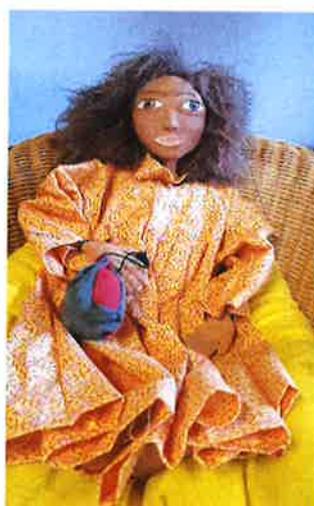
C'est l'expression de soi *non-verbale* mais c'est aussi utiliser l'art pour exprimer des émotions symboliques et sensorielles. Les enfants comme les adultes peuvent créer des objets, dessiner ou peindre pour communiquer sans les mots. L'œuvre est prise en compte pour analyser le fonction-

nement de l'individu. C'est un moyen thérapeutique qui permet de se connecter avec ses ressources afin de les mettre au service de sa croissance personnelle.

Qu'y a-t-il comme possibilités pour s'exprimer à travers l'art-thérapie ?

Il y a le théâtre, la danse, la musique, les arts plastiques et visuels mais encore beaucoup d'autres possibilités comme le collage, la peinture, le dessin ou la sculpture etc.

Entre autres, je propose des ateliers où l'on réalise des marionnettes. C'est une technique qui demande d'utiliser son imagination et permet de renouer avec tous ses sens. Puis de raconter une histoire avec son personnage.



Je propose également le jeu de sable qui a aussi l'avantage de mobiliser beaucoup de sens. Les figurines à disposition permettent à l'enfant ou à l'adulte de créer un univers à leur image. Dans tous les cas, cela fait appel à la partie saine en soi et donne des clés pour s'épanouir.



À qui proposez-vous vos services ?

Je travaille dans plusieurs institutions comme des foyers pour adolescents ou en EMS J'accompagne des personnes de tout âge. Je me déplace également au domicile de mes clients mais c'est ici à Porsel que j'ai l'ensemble de mon matériel pour donner mes cours d'art-thérapie. Mon diplôme fédéral m'autorise à suivre des élèves qui se forment dans cette branche.

Avez-vous un accompagnement d'une personne qui vous a rendu particulièrement fière de faire ce métier ?

Il y a toujours de bons résultats. Parmi ceux-ci voici un exemple :

Une jeune femme est venue me consulter parce qu'elle souffrait d'un *burnout parental*, cela arrive quand la mère de famille utilise toutes ses ressources pour accomplir les multiples tâches qui lui incombent et finit par s'épuiser et n'exister que pour sa famille et ses devoirs de mère. Elle avait perdu sa personnalité, ses envies, le contact avec l'extérieur et souffrait de fatigue chronique.

En venant faire de l'art-thérapie elle a appris à se respecter et s'offrir régulièrement un temps rien que pour elle et se donner le droit de se ressourcer en dehors du cercle familiale.

Après quelques séances, elle s'est rendu compte qu'elle développait des clés pour résoudre ses problèmes et s'organiser pour une vie plus harmonieuse.

Claire- Lise Panchaud Currat  
Rte des Bois 12  
1699 Porsel  
Tél. 079 464 49 23  
clpanchaud@bluewin.ch

Atelier Les Koalas  
Rte d'Invau 4  
1699 Porsel  
Tél. 079 464 49 23  
clpanchaud@bluewin.ch

Cette forme de thérapie a l'avantage d'être brève. Généralement une dizaine de séances suffisent pour retrouver un bon équilibre. De plus, je suis reconnue par un bon nombre d'assurances maladie et remboursées par celles-ci. ( Asca et Rme )

Pourquoi choisir ce genre de thérapie ?

Il arrive que les mots ne soient pas suffisants pour exprimer un ressenti, une impression, des émotions. Il est souvent plus facile de l'exprimer par des symboles, des métaphores, des couleurs ou un récit.

Avant de commencer ce parcours, une séance d'essai vous est proposée.

On ne peut qu'avoir envie de franchir le pas et prendre soin de soi. Apprendre à se libérer de nos fardeaux et se créer un avenir aux couleurs de l'arc-en-ciel .

Merci Claire-Lise de nous avoir fait découvrir un nouvel " art de vivre "



## HISTOIRE ET DÉCOUVERTES

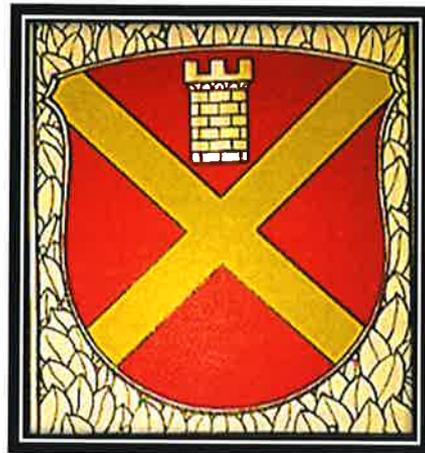
### CHÂTEAU DE PONT

### FAMILLE D'ILLENS

La famille d'Ilens avait construit dans les années 1100 (12<sup>ème</sup> siècle) un château à Pont. Selon les relevés réalisés, la surface des lieux était constituée d'un rectangle dont la longueur devait atteindre environ de 120 m. On estime qu'il était aussi grand que celui d'Oron !!

Ce château du Moyen Âge était entouré d'un double fossé et d'une cour intérieure. Il a eu plusieurs propriétaires avant d'être abandonné et est tombé en ruine faute de moyens. Les matériaux du château tels que les pierres ont servi à restaurer certaines parties du château d'Oron et le reste à construire les fermes des alentours. Des études de grandes importances sont en cours. Les résultats seront connus d'ici 1 an environ.

Monsieur Joaquim Furrer étudiant en archéologie à l'Université de Lausanne et le Service Archéologique de l'État de Fribourg ont déjà procédé à une première fouille cette année. 120 objets et des pans de murs avec le mortier d'époque ont été mis à jour.



Monsieur Jules Favre de Porsel, passionné par l'histoire de notre région et Madame Catherine Tardin de Pont, présidente du comité du sentier didactique du Héron, ont œuvré de concert pour permettre à chacun de découvrir ce passage historique de notre commune. Un panneau informatif se trouve sur la place de pique-nique au bout du sentier du Héron, dans la forêt d'Ilens.



Vous avez de la peine à imaginer cette période de notre histoire ? voici quelques éléments qui vont vous aider à comprendre le mode de vie en l'an 1100

Les différences sociales existaient déjà comprenant un système de répartition des pouvoirs

Souverain - Roi - Monarque - Empereur	Exerce le pouvoir suprême
Seigneur	Propriétaire terrien 1/3 pour la chasse et 2/3 loués aux paysans. Ses pouvoirs sont aussi économique - judiciaire - militaire
Bailli	Représentant d'un Roi ou d'un Seigneur. Attributions judiciaires
Noblesse féodale	Cela comprend un système dans lequel l'autorité centrale s'associe avec les Seigneurs locaux et ceux-ci avec la population. Il y a un échange d'obligations et de services

### Comment s'habillait-on à partir de 1100 ?



Le style vestimentaire avec ses superpositions de tissus et l'alternance des couleurs était d'influence Gauloise. Les couleurs éclatantes comme le rouge, le bleu, le vert et le jaune étaient rares et coûteuses donc réservées aux riches. Les humbles utilisaient des teintures végétales locales et plutôt neutres.

La laine tenait une place prépondérante dans la confection des vêtements

La soie venait du commerce avec l'Orient

Le lin servait au tissage des étoffes plus ou moins fines

La mousseline de coton provenait de l'Egypte et servait à la confection des voiles

### Que mangeait-on en 1100 ?

La base principale de l'alimentation de cette époque était les céréales telles que :

L'orge, le seigle, l'avoine et le blé. Les menus étaient accompagnés de fèves et de légumes locaux. Les épices, rares, étaient réservées aux Seigneurs. Le sucre n'avait pas encore fait son apparition tout comme la pomme de terre.

Sanglier, cerf, oies, dindes et canards garnissaient la table des Seigneurs.

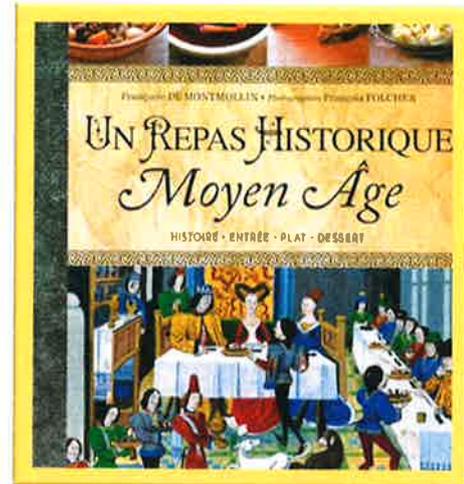
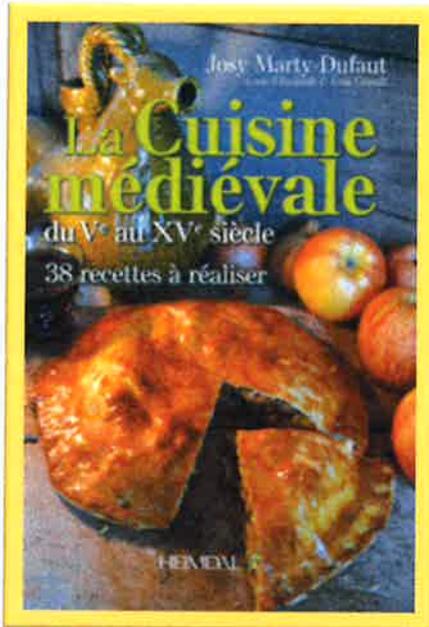
Lapins, porcs, pigeons, merles et grives fournissaient en viande le reste de la population.

Les animaux tels que moutons, vaches et poules n'étaient pas consommés car ils étaient élevés pour la production de la laine, du lait et des œufs.

Il n'y avait ni fourchette ni couteau comme aujourd'hui. On mangeait avec les doigts (propres !) et on s'aidait avec une tranche de pain.



Vous avez envie de manger comme au Moyen-Âge ? Voici une sélection de 2 livres que vous pouvez vous procurer chez Amazon ou en librairie. Bon appétit !!



Faites un bond dans le temps ! Notre château de Pont a disparu mais celui d'Oron est très semblable. Les visites sont d'avril à septembre : samedi de 14 h à 17 h et dimanche de 14 h à 18 h. Renseignements : 021 907 90 51 [www.chateaudoron.ch](http://www.chateaudoron.ch)



En 1632



Aujourd'hui

## SÉBASTIEN LIARDON ENTRE ABEILLES ET BOURDONS

Bonjour Sébastien,

Merci de faire découvrir à nos lecteurs  
le métier peu connu de moniteur-  
éleveur d'abeilles

D'où vient votre passion pour les  
abeilles ?

Lorsque j'étais enfant, mon grand-père possédait des ruchettes et des ruches, j'avais beaucoup de plaisir à m'en occuper avec lui. Il m'a transmis tout son savoir et sa passion pour les abeilles. Comme une évidence, à son décès, je les ai tout naturellement récupérées. Depuis, je suis devenu moniteur-éleveur d'abeilles. Je suis mandaté par la Société d'Apiculture Romande, pour entretenir et approvisionner en abeilles Carnica la station de fécondation du Petit-Mont du canton de Fribourg.

Le format des ruchettes est idéal pour le transport. J'en prépare une cinquantaine par année. Chacune est occupée par environ 300 abeilles.

Je propose également des formations auprès des jardiniers-paysagistes dont c'est mon métier principal.



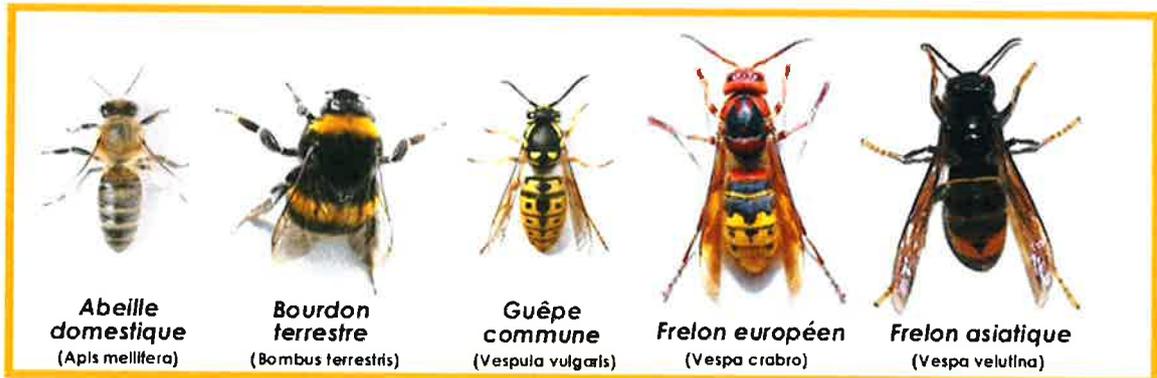
### Combien existe-t-il d'espèces d'abeilles ?

On en dénombre actuellement 20'000 espèces différentes dans le monde. La plus petite mesure 2 mm et la plus grande 3 cm. Elles ne vivent pas toutes en colonie, la plupart d'entre elles sont solitaires. Bon nombre de personnes confondent les abeilles et les guêpes.

Ci-dessous une illustration vous permet de bien différencier ces insectes au caractère...piquant !!

Cependant un seul d'entre eux est dépourvu de dard....

Devinez lequel ?



## À quand remonte l'apparition des abeilles ?

L'apparition des abeilles remonte à 100 millions d'années !! Les premières traces ont été découvertes en Birmanie, incrustées dans de l'ambre (résine)

L'être humaine est arrivé il y a seulement 2 millions d'années !

L'homme préhistorique récoltait déjà du miel. Cette découverte fut aussi importante pour lui que la découverte du feu.

En Basse Egypte, l'abeille était le symbole du pays, ils ont été les premiers à en faire de l'élevage. Les ruches n'existaient pas mais ils utilisaient des paniers en osier ou des poteries. La cire d'abeille servait à momifier les corps, dans la fabrication des bateaux et des peintures. Quant au miel, il était transformé en boisson : l'hydromel.



Les abeilles sont une merveille de technologie. Elles sont capables de fabriquer ou récolter plusieurs substances afin de construire, réparer et désinfecter leur ruche tout comme de nourrir les larves.

<b>Miel</b>	Fabriqué avec l'enzyme de son jabot
<b>Miellat</b>	Produit par certains insectes et récupéré par les abeilles
<b>Propolis</b>	Récoltée sur les conifères. Utilisée pour colmater les brèches dans la ruche – protège la ruche des infections
<b>Gelée royale</b>	Fabriquée par les ouvrières pour nourrir les larves
<b>Cire</b>	Fabriquée par une glande. La cire sert à construire les alvéoles et les rend imperméable.
<b>Nectar</b>	Produit par les fleurs. Ressemble à des gouttes d'eau, il est récolté avec la langue de l'abeille et stocké dans son jabot
<b>Pollen</b>	Petites boules à l'extrémité du pistil, récoltées avec les pattes des abeilles puis ramener à la ruche et mélangé au miel. De plus, elle en mange pour activer la glande à venin.



Sur cette fleur on distingue parfaitement les petites boules de pollen en jaune et au centre les gouttes de nectar ( eau sucrée )

Les abeilles domestiques se déplacent jusqu'à 3 km autour de leur ruche en été mais en hiver leurs déplacements se limitent à env. 800 m. Elles butinent environ 3'000 fleurs par jour. Les abeilles sauvages limitent leurs déplacements entre 300 et 800 m autour de leur habitat.

**Planète Positive**  
Initiative pour les Vieilles

## La vie des abeilles

### La ruche

**La Reine**  
Règle l'activité de la ruche  
Elle vit 6 ans  
Une seule par ruche  
Elle seule pond des œufs

**Les ouvrières**  
Ils vivent 15 à 60 jours  
Ils fécondent une reine  
Ils quittent la ruche rapidement  
Elles vivent de 28 à 180 jours

**Une sacrée organisation !**

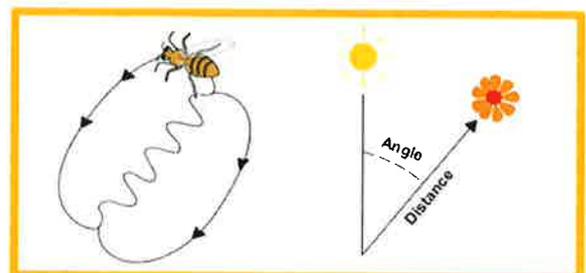
**Mais que fait l'abeille ?**

<b>Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> jour</b> Elle fait le ménage à l'intérieur de la ruche	<b>Du 3<sup>e</sup> au 10<sup>e</sup> jour</b> Nourrice, elle fournit de la gelée royale aux larves	<b>Du 10<sup>e</sup> au 12<sup>e</sup> jour</b> Elle sort de la ruche, premiers vols de reconnaissance	<b>Du 12<sup>e</sup> au 18<sup>e</sup> jour</b> Elle est productrice de cire	<b>Du 18<sup>e</sup> au 21<sup>e</sup> jour</b> Elle défend l'entrée de la ruche	<b>À partir du 21<sup>e</sup> jour</b> Butineuse, elle apporte nectar & pollen à la ruche
-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

### La danse des éclaireuses :

Elles repèrent les zones qui regorgent de nourriture et informent à leur retour les abeilles avec des mouvements qui indiquent la position et la distance. Extraordinaire !!

Et nous qui nous vantons d'avoir inventé le GPS.....



La forme hexagonale des alvéoles dit « en rhombe » est conçue pour minimiser la quantité de cire mais également pour que les larves, qui se côtoient, garde la chaleur entre elles.



La reine (point bleu)  
entourée de ses ouvrières



### Les cadres combinent deux usages

En été les abeilles occupent une petite surface des alvéoles dans le haut des cadres pour l'élevage des larves.

En hiver elles occupent une surface beaucoup plus grande dans la moitié inférieure ( plus chaude ) pour l'élevage des larves. Certaines abeilles sont habilitées à ventiler l'air avec leurs ailes pour maintenir une température stable.

Tout le reste des alvéoles sont remplies de miel.

Nous l'avons bien compris, il est primordial de veiller à la vie des abeilles parce qu'elles, elles veillent à la nôtre. Soyons responsables et respectueux de cette merveille de la nature.

Les abeilles, comme toute la flore et la faune sont fragiles et peuvent disparaître à jamais. Renseignez-vous et mettez à leur disposition des fleurs qui leur conviennent. La prochaine fois que vous mangerez une délicieuse tartine avec du miel, ayez une pensée pour l'immense travail qu'elles ont accompli. Vous pouvez même leur écrire un e-miel pour les remercier !!

### QUIZ :

- 🍯 Le « mari » de l'abeille n'est pas le bourdon. C'est une espèce sauvage comprenant des mâles, des femelles et une reine. Ils vivent dans le terrain. Le mâle ressemble beaucoup à l'abeille et se nomme faux bourdon
- 🍯 Le caractère des abeilles ( si, si, elles en ont un ) est déterminé par le comportement et la génétique de la reine : calme ou nerveuse
- 🍯 Les prédateurs des abeilles sont les grandes fourmis qui mangent les oeufs et les acariens Varrois, sorte de tiques
- 🍯 Les abeilles ont 5 yeux : deux de chaque côté et un sur le front !!
- 🍯 C'est la forme des alvéoles qui différencie les mâles des femelles

## INFORMATIONS

Ce reportage vous a donné envie de vous lancer dans l'apiculture ? Vous avez des questions ?

Sébastien vous renseigne : 077 446 68 48

### **Société d'Apiculture Romande SAR**

Cours d'apiculture

[www. Abeilles.ch](http://www.Abeilles.ch)

[administration@abeille.ch](mailto:administration@abeille.ch)

Tél. 032 466 31 20

À lire : L'apiculture, une fascination

Éditions SAR



Sébastien et son épouse Floriane font de la vente directe.

Leurs produits sont bio et proviennent de leur propre culture. Sauf pour les abricots qui viennent du Valais

Sébastien et Floriane Liardon-Beltrami

Rte Perreymartin 32

1699 Pont-Veveyse

Floriane : Tél. 077 410 17 89

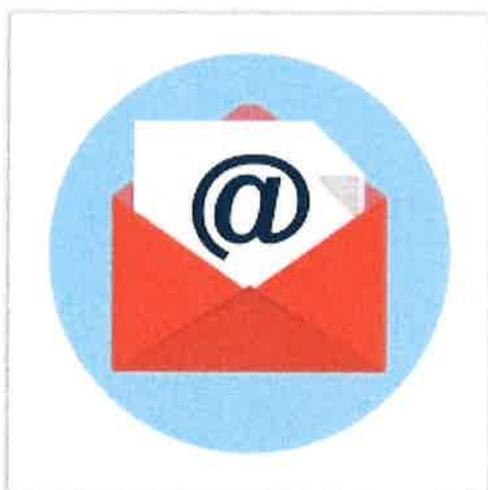


Réf. Photos/ Tableaux : [luminessens.org](http://luminessens.org) / [bee-elsass.com](http://bee-elsass.com) / [omelet.fr](http://omelet.fr) / [happyculteur.com](http://happyculteur.com)

## CONTACT

Vous avez des informations à faire passer via le bulletin communal  
AU FIL DU FLON ?

Une idée d'article intéressant à  
faire paraître ?



## COORDONNEES

N'hésitez pas à contacter Mme Sylvie  
Chaperon, Rédactrice du Bulletin  
pour transmettre vos idées  
d'articles :

[sylviechaperon@protonmail.ch](mailto:sylviechaperon@protonmail.ch)

Ou par téléphone via la Commune  
au 021 907 12 11



Et surtout

prenez soin de vous et de vos familles !