

Jean JO NUMERO 7

Editeur : ARTESIA-pm
30bis, rue des bruyères
90200 AUXELLES-HAUT
Tél, 03 84 29 09 19
Dépôt légal à parution
Directeur de la publication
Philippe MERCIER
www.jeanjo.com



Le journal
de Jean Jo
vous propose
une nouvelle
récréation... Des
balades dans notre
belle région, des
bricolages, des
recettes... Des petits
bonheurs simples...
Jean Jo en profite
ici pour remercier
tous les annonceurs
qui participent avec
lui à la réalisation
de ce petit journal.
Bonne lecture à
tous et à bientôt.

HISTOIRE

LE FAUBOURG DES VOSGES

Christophe Grudler nous relate ici l'histoire des cinémas du Quartier des Vosges.

En 1895, les frères Lumière projettent à Lyon le premier film jamais tourné. Le cinéma est né, et se développe à travers le monde. Il est d'abord une attraction foraine, un phénomène de foire comme un autre. Puis il investit les brasseries.

C'est ainsi qu'il arrive à Belfort en 1905, l'année où déburent les studios Gaumont. C'est un habitant du faubourg des Vosges qui en

est à l'origine : Henri Heberlé. Installé avec sa famille rue des Lavandières, ce passionné de photographies devient dépositaire de la marque Pathé pour Belfort. Il possède un appareil de projection, qu'il déplace de façon itinérante, dans Belfort notamment.

La première projection d'un film à Belfort se déroule fin 1905, à l'initiative d'Henri Heberlé, dans la brasserie Théodore Fehr, qui deviendra ensuite le cinéma ABC,



près de la gare de Belfort. Il projette un film burlesque, muet bien sûr. Heberlé projette par la suite dans d'autres brasseries du centre-ville : le Café Danjean, le Glacier... Toujours avec le succès au rendez-vous.

Bien vite, le cinéma se développe dans la ville, et dans le quartier des Vosges. La Brasserie Georges, 81 avenue Jean-Jaurès, dispose très vite d'une salle de projection cinématographique. Dans les années 1920, c'est le cinéma Kursaal qui voit le jour au 63 avenue Jean-Jaurès. Il fonctionnera jusque dans les années 1990. Plus haut dans l'avenue, le cinéma Caravelle a aussi connu ses beaux jours, avant de connaître la décadence, puis la disparition dans les années 1980.

Aujourd'hui, toutes les salles de cinéma de Belfort se trouvent au cinéma Pathé, au sud de la ville. Pathé est encore à Belfort, comme

51, Avenue Jean Jaurès
Tél. 03 84 58 98 42
www.levoyageurdelise.com

Voyages
sur mesure, visas, circuits, voyages de noces,
croisières, séjours détente, locations, offres de dernière minute
sur notre site, voyages groupes (CE, associations, amicales...)

Voyageur d'Elise

Adhérent Cediv APS SNAY, N° licence 090950003

pour la première projection en 1905. Les télévisions sont dans tous les foyers du faubourg : eux seuls continuent à y diffuser des films. A une exception notoire : les projections de film en plein air qui se déroulent au moins une fois par an autour du marché des Vosges.





PETITES AUTOS
73, AV. JEAN JAURÈS BELFORT
OUVERT TOUS LES JOURS DE 14H À 19H SAUF LE DIMANCHE
TEL. 03 84 28 53 11

DEPUIS 1981
Le plus grand choix
**MAQUETTES
MINIATURES
MODELES REDUITS
ACCESSOIRES**
notre site internet :
www.petitesautos.com

NOUVEAU

BIJOUTERIE

Claudine

-20% sur
présentation
de ce bon*

Tél. 03 84 22 35 79
136, avenue Jean Jaurès
90000 BELFORT



*Offre valable jusqu'au 31/09/2010

A LIRE POUR EN SAVOIR PLUS !

Voici un magnifique ouvrage « Belfort au fil du temps ». L'auteur, Christophe Grudler (également auteur de la rubrique histoire) y présente, en 112 pages, la vie au quotidien à Belfort, et notamment dans le quartier des Vosges (Jacquot-Michaud, Transports Barbier, Pâtisserie Kleiber, etc.). Un regard émouvant sur le passé grâce à une illustration riche de plus de 200 photos inédites. Ces scènes de vie sont riches d'enseignements, ces instantanés d'une autre époque ne laissent pas le lecteur indifférent. Retour en arrière intimiste sur les



personnages, les entreprises qui ont forgé la vie du Faubourg « au fil du temps ». En cette période de fin d'année, c'est une très belle idée cadeau à offrir ou à s'offrir !
Prix 16 €.



Ets PERTILE
20, rue Roger Salengro
90000 BELFORT
Contrôle des conduits par caméra
Tubage - Ramonage - Chaudière
03 84 21 35 52





Christelle et Pascal Oriez
Pâtisseries - Chocolats - Glaciers
30, rue de Brasse - 90000 BELFORT
Tél./Fax 03 84 21 70 94



JEAN JO PHOTOGRAPHIE

QUELQUES EXPLICATIONS DU SPÉCIALISTE :

Dans ce numéro Jean Jo vous explique quels sont les différents formats de fichiers en photographie

Il faut bien en passer par là... Lorsqu'on parle photo numérique on est obligé de passer par la case «ordinateur».

De retour d'une grande balade où l'appareil photo n'a cessé de déclencher, le temps est venu de «sortir» les photos de la boîte. En général l'opération ne pose pas de problème. A l'aide d'un câble USB le déchargement se fait presque automatiquement. Les fichiers obtenus sont généralement des JPG (prononcez jipèg) et ô merci Monsieur Gates quelques minutes après les avoir prises, sous nos yeux ébahis, nos photos s'affichent à l'écran.

Le format JPG est donc très pratique on les affiche à l'écran on peut les envoyer dans un laboratoire par internet pour avoir des épreuves papier, on peut les envoyer aux copains par e-mail... Tous le monde peut les voir, les afficher... Bref le JPG est vraiment le format idéal pour nos photos... Courantes.

Mais qu'en est-il si l'on veut pousser un peu plus loin la qualité et accéder à une plus grande créativité. Sans pour autant se prendre pour Man Ray ou Henri Cartier Bresson on pourrait s'essayer à faire de belles images. Les paysages de nos régions n'attendent que ça. Nous allons donc pousser un peu plus loin la réalisation d'une photo en abordant la possibilité de les «développer». Eh oui ! ce terme repris de l'argentine montre bien à quel point on peut travailler nos images. Tout d'abord, il va falloir vérifier un point très important : la possibilité, sur nos appareils, de réaliser les prises de vues en RAW (de l'anglais brut). Ce n'est pas un format mais plutôt un terme générique regroupant tous les formats de fichier directement issus de l'appareil photo. NEF pour Nikon PEF pour Pentax, CRW ou CR2 pour Canon RW2 pour

Panasonic etc... Si votre appareil photo possède cette possibilité, vous aurez certainement le logiciel qui permet de les «développer». Vous pourrez alors modifier les réglages de l'image, balance des blancs, exposition, etc... dans une certaine mesure. Ce développement vous permettra au final, d'obtenir des images de grande qualité transposées en format TIFF (Tagged Image File Format) qui est pratiquement aussi universel que le JPG mais de bien meilleure qualité. Son seul inconvénient est son poids (sa taille). En effet, à l'instar du JPG, le TIFF n'est pas compressé. Le PSD est un autre format de fichier de grande qualité, qui peut être réalisé avec certain logiciel de développement mais est réservé à l'utilisation sur PHOTOSHOP®. D'autres formats existent GIF, PNG, ... mais sont plus dédiés à une utilisation numérique sur internet. Un fichier TIFF ou PSD peut encore être «travaillé», modifié sur des logiciels de traitement d'image comme PHOTOSHOP® (ou PHOTOSHOP ELEMENT®, plus simple et moins cher) ou The Gimp (gratuit). Vous pourrez avec ces outils déformer, modifier, dessiner.... À loisir vos images, avec une seule limite... Votre imagination!!!

Les formats de fichiers:

JPG : C'est un format compressé universel. La compression varie de 1 (très compressé, très mauvaise qualité, fichier très léger) à 10 (peu compressé, bonne qualité, fichier plus lourd)

TIFF : Fichier très lourd de très bonne qualité (Une compression LZW permet de réduire un peu la taille des fichiers sans en réduire la

Grâce à cette rubrique, Jean JO vous offre, si vous le souhaitez, la photographie en couverture via internet. Il vous suffira de transmettre votre courriel à votre commerçant qui fera suivre (validité de cette offre au 30 décembre 2013). Cette photographie n'est pas libre de droits mais peut être utilisée dans un cadre familial.



qualité)

PSD idem TIFF réservée à une utilisation sur Photoshop. Pour les 2 formats TIFF et PSD il est possible d'avoir une qualité de couleur accrue en développant les fichiers RAW avec une profondeur de couleur de 10, 12 voire 14 bits au lieu de 8 (standard des fichiers photo).

Rappelons ici qu'une photo numérique est un ensemble de points (pixels) composés chacun de 3 photosites Bleu Vert et Rouge, chacun enregistrant la valeur de la lumière qu'il a reçu en mémorisant un nombre de 0 à 255 (8bit) (ou plus suivant les appareils). Chaque pixel est donc composé par un trio BVR de 3 chiffres représentant ces composantes.

A noter qu'il existe 2 standards d'espace couleur pour le photographe : Le RVB qui est un espace large adapté au traitement et au manipulation et le sRVB, un espace plus restreint particulièrement adapté à l'utilisation exclusive sur un moniteur d'ordinateur ou écran de télévision.

Un troisième espace couleur existe, le CMJN (Cyan Magenta Jaune Noir) exclusivement utilisé en imprimerie.

Les fichiers PSD et depuis peu les TIFF permettent d'intégrer des calques, sorte de couches superposées, dont l'association permet une création sans limite.

JOUEZ AVEC JEAN JO



LE MOT GIGOGNE

(3 à 5 joueurs)

Matériel : 1 papier et 1 crayon par joueur

La dame Gigogne était un personnage du théâtre de marionnettes créé au XVII^e siècle. Elle représentait une femme géante qui cachait sous ses jupes une foule d'enfants. De même, tous les mots d'une longueur suffisante en cachent d'autres plus courts.

Cette variante, un peu plus facile, de l'anagramme consiste à former le plus grand nombre de mots possible, en un temps donné, avec les lettres d'un mot, mais sans les utiliser toutes obligatoirement.

Pronoms, articles et conjonctions ne sont pas pris en considération et l'on ne doit noter qu'une seule forme pour un même verbe. Chaque joueur lit sa liste de mots. On commence par celui qui a la liste la plus longue. Les mots trouvés par plusieurs joueurs sont considérés comme nuls. Les joueurs marquent autant de points qu'ils ont trouvé de mots « originaux ».

LE JEU DES ALLUMETTES

(2 joueurs)

Pour cela il vous suffit d'avoir une boîte d'allumettes. Attention de ne pas laisser aux enfants jouer avec celles-ci sans surveillance cela pourrait devenir dangereux. Vous pouvez d'ailleurs utiliser d'autres objets (pièces de monnaies, grains de riz, grains de maïs ...)

Les 2 joueurs étalent devant eux 17 allumettes. Ils en retireront à tour de rôle 1, 2 ou 3 au choix. Le gagnant est celui qui enlève la dernière allumette.

Comment s'y prend-on pour gagner ?

Il suffit de laisser sur la table 4 allumettes. L'adversaire est obligé d'en prendre au minimum 1. Il est donc coincé. Pour être sûr de pouvoir laisser 4 allumettes il faut auparavant en laisser 16, 12 puis 8. Lorsque les joueurs connaissent le truc le gagnant est toujours celui qui engage la partie. Il prend une allumette et ensuite selon les actions de son adversaire il en

prendra 1, 2 ou 3. Mais bien sûr le jeu n'est amusant que si au moins un joueur ne connaît pas le truc. Voilà de bons moments de rigolade en perspective !!!

LE JEU DE MARIENBAD

(2 joueurs)

Un autre jeu d'allumettes est celui du «Jeu de Marienbad» rendu célèbre par le film d'Alain Resnais et Alain Robbe-Grillet : «l'année dernière à Marienbad».

Il faut aligner 16 allumettes sur 4 rangées. La première rangée comporte : 7 allumettes, la deuxième : 5, la troisième : 3 et la dernière : 1.

Chaque joueur prend à tour de rôle autant d'allumettes qu'il le désire dans une seule rangée. Le but étant de laisser prendre à l'adversaire la dernière allumette.

Parmi les solutions gagnantes il faut chercher à laisser à l'adversaire 1, 2 et 3 allumettes sur 3 rangées puis 3 et 3 allumettes sur 2 et 2 allumettes sur 2 rangées.

ARTESIA

Tél. 03 84 29 09 19
www.artesia-pm.com

Au service de votre communication

Photographie
Illustration
Brochures
Catalogues
Flyer
Entete
Site internet
...

Emballages du lion

EMBALLAGES POUR
METIERS DE BOUCHE
EMBALLAGE CADEAUX
ET COMMERCIAL
EMBALLAGE INDUSTRIEL
ESSUYAGE PAPIER
NAPPES SERVIETTES
VAISSELLE JETABLE
PAPETERIE SIGNALETQUE
DECORS VITRINE
PERSONNALISATION DE
TOUTS VOS EMBALLAGES

Point E
Emballages services +

24, RUE DE LA POISSONNERIE - 90000 BELFORT - TEL 03 84 28 30 70

E-mail : emballagesdulion@orange.fr



Jean-Paul
03 84 22 54 42

LA FROMAGERIE
50, avenue Jean Jaurès
90000 BELFORT

ETE INDIEN OU ETE DE LA SAINT MARTIN... JEAN JO NOUS EN DIT PLUS!!!

C'est surtout **Joe Dassin** dans sa chanson de 1975 qui nous a fait connaître la désignation de ce phénomène météorologique qui se produit à l'automne, le plus souvent entre le début du mois d'octobre et le milieu du mois de novembre, après une période de gel. Bien connu au Canada, ce phénomène existe en France, sous le nom plus «de chez nous» d'été de la Saint-Denis (9 octobre) ou d'été de la Saint-Martin (11 novembre), chanté bien avant Joe Dassin par **Jean Ferrat** :

Sonnez, sonnez, vieux sacristains
Si le temps n'est plus aux
pervanches

Amour n'est pas soif qui s'étanche
A l'été de la Saint-Martin

C'est la période opposée à celle des Saints de glace.

Dans nos régions les températures peuvent atteindre ou dépasser la barre des 25 °C jusqu'à la mi-octobre, et dépasser les 20°C jusqu'au début du mois de novembre. Le record actuel est celui de 1921, avec un mois d'octobre extrêmement chaud, plusieurs journées sont estivales,

avec le plus souvent entre 25 à 32°C l'après-midi, sur une grande partie du pays.

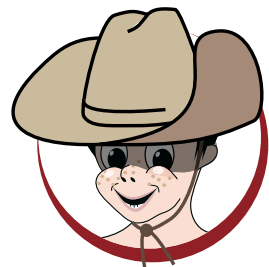
PARFUM DU NOUVEAU MONDE : LES MUFFINS

Apprécié en toute saison, le muffin est la pâtisserie préférée de Jean JO !!! D'origine britannique très connue et prisée en Angleterre comme aux Etats-Unis, il se présente sous la forme d'un petit gâteau moelleux. Il se mange aussi bien chaud que froid et on le tartine de confiture, de beurre, de miel, ou de sirop d'érable.

Voici la recette :

Dans un saladier, mélanger les céréales, la farine, la levure, la noix de muscade et le sel. Après avoir fait un puits, rajouter le yaourt, le miel, l'huile et mélanger. Incorporer les fruits. Remplir au tiers du moule à cake préalablement huilé. Cuire au four préchauffé à 150° pendant 25 à 30 mn. Démouler aussitôt.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.



INGREDIENTS :

- 100 g de farine complète,
- 1 œuf
- 70 g de flocon d'avoine,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de noix de muscade râpée,
- 1 cuillère à café de levure
- 4 cuillères à soupe de miel

LES FRUITS :

- 50g de noix hachées
- 50g de raisins secs
- 30g de pommes séchées
- 50g de noisettes hachées
- 50g de noix hachées



Le Cordial

BAR-TABAC-PRESSE

LE CORDIAL

Ouvert 7j/7*
de 7h00 à 22h30

66 av. Jean Jaurès
90000 BELFORT
Tél. 03 84 21 58 38

* 8h00 à 22h30 les dimanches et jours fériés

JEAN JO VOUS PROPOSE UNE BALADE EN FORÊT (suite)

La montre vous montre le sud

Si vous avez eu du plaisir à réaliser le petit appareil (voir Jean Jo n° 6) pour mesurer la hauteur des arbres, aujourd'hui, Jean Jo est heureux de vous proposer un petit truc pour ne pas se perdre. Alors avant de chausser vos grolles (1) ou vos godillots lisez ce qui suit...

Encore faut-il avoir une montre à aiguilles. Dans ce cas il suffit de regarder le cadran et de se tourner jusqu'à ce que la petite aiguille (celle des heures) pointe vers le soleil. Ah! Oui! J'oubliais il faut aussi avoir du soleil... Le sud se trouve alors sur la bissectrice de l'angle formé par cette petite aiguille et 12h comme le montre le dessin ci-dessous. Je vous rappelle ici que l'année la plus importante voire vitale, dans les grandes études est le CM1 (la bissectrice de l'angle AOB est la droite qui passe

(1) «C'est fou ce qu'ell's usent de grolles» (parole -Les trompettes de la renommée Georges Brassens 1961)

Grolles : Nom familial pour souliers, chaussures.

D'après le Petit Robert, ce mot d'origine dialectale et incertaine est attesté dès le XIII^{ème} siècle, et donc le Moyen-Âge, alors que le godillot date seulement de 1876, du nom du fournisseur officiel de l'armée

Site internet : www.greenwichmeantime.com



par le sommet O et qui partage l'angle AOB en 2 angles de même mesure.) !!! Quel bonheur !!! eh oui, au fait, quelle bonne heure ?

Pour trouver le sud, votre montre doit être à la bonne heure... à l'heure solaire ou heure du soleil et cette heure dépend de votre position sur terre en partant de l'heure GMT (Greenwich Meridian Time).

L'heure GMT est l'heure solaire sur le méridien de Greenwich.

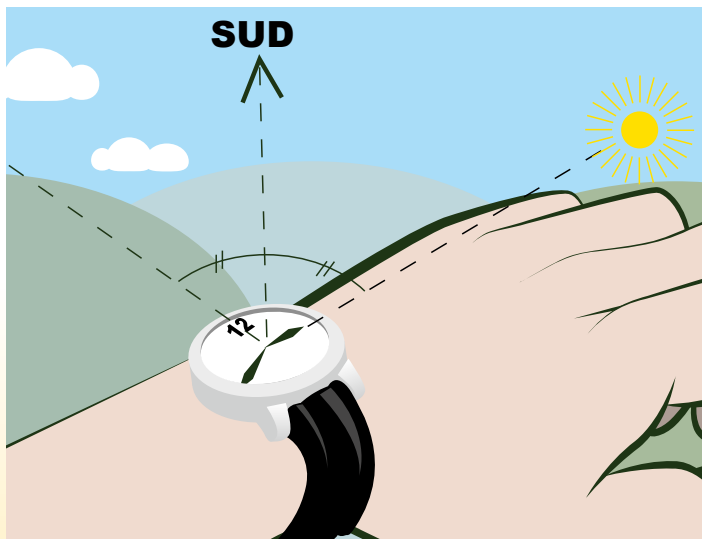
L'heure d'hiver est l'heure GMT +1h

L'heure d'été est l'heure GMT +2h.

En hiver, il faudra donc reculer les aiguilles de 1 heure.

Notre région se trouve aux alentours de 6 à 7° EST. Chaque degré représente 4 minutes (24 heures soit 1440 mn divisé par 360° donne 4mn par degré) en avance puisqu'à l'est. Donc environ 1/2 h de moins. Il faudra donc encore reculer nos aiguilles de 1/2h.

A 15h heure d'hiver par exemple il est donc environ 13h30 heure solaire dans nos régions.



Pressing NEUMANN
104, avenue Jean Jaurès - 90000 BELFORT



Tél. 03 84 21 22 99

Hartmann
Pompes funèbres



4 Av. Oskar Ehret 90300 VALDOIE Tél. 03 84 26 36 31
31 G rue F. Mitterrand 90800 BAVILLIERS Tél. 03 84 28 38 11
202 Av. Jean Jaurès 90000 BELFORT Tél. 03 84 26 62 20
4 rue du 11 novembre 70400 HERICOURT Tél. 03 84 46 42 75
www.pf-hartmann.fr --- e-mail : belfort@pf-hartmann.fr



JEAN JO BRICOLE ... Le sud montre l'heure

Maintenant que vous savez tout (ou presque...) sur l'heure solaire, il est facile de réaliser un cadran solaire !!!

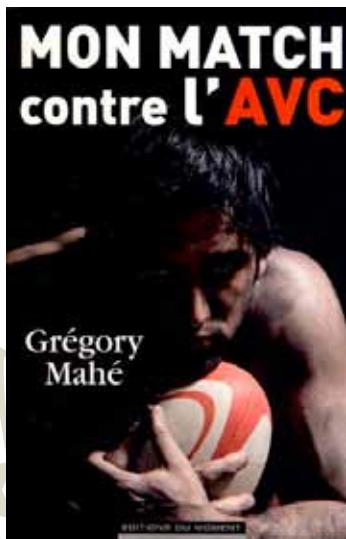
Découpez ou recopiez cette page puis collez la sur une planche ou un morceau de carton. Posez le tout à plat bien horizontalement sur une table. Plantez une tige, un grand clou... de 5 cm de hauteur, bien verticalement au centre du point noir. Orientez l'ensemble au sud. Son ombre vous donnera l'heure..



JEAN JO BOUQUINE

AVC. Accident Vasculaire Cérébral. Voilà le diagnostic annoncé à Grégory Mahé, rugbyman professionnel âgé de 30 ans, quand il se rend aux urgences le 6 mai 2011. Trois lettres qui auraient pu signifier la fin de sa carrière de sportif de haut niveau, de sa passion pour le ballon ovale. Pourtant, après une lourde opération du cerveau nécessitant une période de coma artificiel, il n'a qu'un désir : reprendre l'entraînement. Son courage, son incroyable détermination et sa joie de vivre poussent Grégory à ne pas baisser les bras.

Envers et contre tous, il entreprend une solitaire et douloureuse rééducation. Chez lui, dans son jardin, Grégory Mahé réapprend les gestes de la vie quotidienne mais aussi et surtout ceux qui font de lui un demi d'ouverture ayant



côté les plus grands. Quatre mois plus tard, le voici de retour sur les terrains !

Formidable message d'espoir, Mon match contre l'AVC est le témoignage vibrant d'un homme à la volonté de fer qui reste, à ce jour, le seul rugbyman au monde autorisé à reprendre la compétition après avoir été victime d'un AVC. Avec l'humour qui le caractérise, l'auteur se dévoile en évitant les poncifs et le pathos que l'on retrouve trop souvent dans ce type de témoignage.



Mon Espace Compta

L'expertise à votre service

Isabelle ARIZTEGUI
Expert Comptable

contact@monespacecompta.fr

www.monespacecompta.fr

46, avenue Jean Jaurès - 90000 BELFORT - Tel. 03 84 28 45 27

JEAN JO : "TOUJOURS PRET"

Certaines études affirment que l'ancêtre du rugby est la soule ou sioule, sport très pratiqué en France dès le Moyen Âge. La soule a en effet des caractéristiques communes avec le rugby.

La soule est maintenant un jeu typiquement scout. Elle a longtemps été jouée dans les campagnes françaises, notamment lors de compétitions opposant différentes paroisses.

Pour jouer à la soule, il faut deux équipes dont le nombre de participants est parfaitement indéfini, un en-but par équipe, généralement un simple rond sur le sol ou une ligne de fond de

terrain (une baignoire pleine d'eau en été) et un ballon (un ballon de rugby, un sac rempli de papiers, de foin...pas de ballon rond). Pour le terrain, tout peut convenir plus il est accidenté et pentu plus le jeu deviendra stratégique et amusant.

Le but du jeu est extrêmement simple :

Mettre le ballon dans l'en-but, derrière la ligne ou dans la baignoire d'eau adverse pour marquer un point.

Il n'y a généralement pas de règles concernant l'action des joueurs porteurs ou non-porteurs de ballon (mais il est conseillé d'en instaurer), tous les joueurs peuvent ainsi plaquer, pousser, retenir



un adversaire quelconque à tout moment. Le ballon peut être lancé en avant, en arrière ou sur les côtés au pied ou à la main. Au départ chaque équipe se tient derrière son en-but, le ballon est au milieu et un coup de sifflet donne le départ.

Si les règles du jeu de la soule sont très simples, on peut néanmoins proposer un certain nombre «d'additifs» en fonction de l'âge et de la corpulence des joueurs...

JEAN JO SCOUT D'UN JOUR, SCOUT TOUJOURS !

C'est à Baden Powell que l'on doit les fondations du scoutisme. Il veut donner aux jeunes le goût d'aimer à faire les choses au lieu d'avoir à les subir. Il espère ainsi qu'en marchant vers leur maximum personnel, devenu adultes, ils feront de même au service de Dieu, de leur entourage, de leur pays.

Il faut savoir que les scouts sont classés par âge en 3 degrés : louveteaux (8 - 11ans), éclaireurs (12 - 17ans), routiers (17ans et +).

Les 10 articles de la loi scout sont positifs et n'engendrent aucune interdiction ne faisant que de proposer une règle de vie. Jean Jo fait partie de cette grande famille et c'est avec plaisir qu'il vous les rapporte ici.



- 1 - On peut compter sur l'honneur d'un Éclaireur
- 2 - Un Éclaireur est loyal
- 3 - C'est le devoir d'un Éclaireur d'être utile aux autres et de leur venir en aide

- 4 - Un Éclaireur est l'ami de tous
- 5 - Un Éclaireur est courtois
- 6 - Un Éclaireur est un ami des animaux
- 7 - Un Éclaireur obéit aux ordres
- 8 - Un Éclaireur sourit et siffle quand il rencontre une difficulté
- 9 - Un Éclaireur est économe



10- Un Éclaireur est propre dans ses pensées, dans ses paroles et dans ses actes.

Depuis 1910 le scoutisme s'est étendu au niveau international et des millions de filles et garçons y ont appris et apprennent encore à se débrouiller par eux même en dehors de leur cadre habituel.

Bien connaître la nature, y vivre, y survivre, y dormir, y manger, tout en développant des connaissances et des dons pour servir de mieux en mieux son prochain, telle est la vie merveilleuse du scout dans la simplicité et le respect !

JEAN JO A RENCONTRE ELODIE

Animée d'une grande passion pour son métier, elle nous fait part d'un bon réflexe à adopter tout au long de l'année : *L'indispensable brosseage !!!* En effet, la majorité des femmes ont tendance à zapper le brosseage ou au mieux, le négliger. Pourtant, il est nécessaire à de beaux cheveux, l'hiver plus que jamais, afin de débarrasser la fibre des salissures qui s'accumulent à leur surface



www.tooticyre

mais aussi d'aérer le cuir chevelu. D'abord séparer la chevelure en plusieurs sections puis démêler en brossant vers l'extrémité du cheveu et commençant par les pointes et



en remontant petit à petit vers les racines. Cette astuce évite les nœuds qui cassent le cheveu. A reproduire matin et soir, comme pour un démaquillage de peau.



**EXPERTS EN
DIAGNOSTIC
IMMOBILIER**

Amiante
Plomb
Gaz

Electricité
Loi Carrez
Performance énergétique (DPE)

220b avenue Jean Jaurès - 90000 BELFORT
Tél. 03 84 26 18 39 - Fax 03 84 22 49 77
siba.exim90@exim-expertises.fr

**Ombre
& Lumi'hair**

Elodie & Daria vous accueillent

Le lundi : 10h - 18h
 Du mardi au vendredi : 9h30 - 19h30
 Le samedi : 8h - 16h

Salon de coiffure mixte
 Bar à coiffage
 Bar à sourire
 Service personnel et personnalisé

www.ombreetlumi'hair.com
 132, avenue Jean Jaurès 90000 BELFORT
Tél. 03 84 21 91 62



LES RECETTES DE JEAN JO :

LES FRUITS SECS S'INVITENT EN CUISINE !!!

Les fruits secs sont une composante traditionnelle de nombreuses cuisines dans le monde et fournissent des saveurs intenses qui complètent presque toutes les épices, fruits, légumes, fromage ou viande. Ils sont toujours un succès et un complément délicieux à presque n'importe quel plat. Dans un plat principal, une salade, une collation ou un dessert, les fruits secs sont savoureux.

PAIN AUX NOIX ET ABRICOTS SECS

INGRÉDIENTS :

- 300 g de farine
- 10 g de levure
- 100 g de sucre
- 2 pincées de sel
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de lait
- 100 g de noix hachées
- 1 banane écrasée
- 80g d'abricots hachés finement

PRÉPARATION :

Dans un récipient, mélanger la farine, la levure, le sel et le sucre. Y ajouter, en douceur, les œufs battus le lait et l'huile. En remuant légèrement, incorporer la banane les noix et les abricots. Ne pas trop brasser l'ensemble afin d'éviter de faire durcir la pâte. Dans un moule à pain ou un moule en verre préalablement graissé, cuire à four chaud (180°C) environ 40mn. Démouler.

TERRINE AUX RAISINS SECS ET AUX PISTACHES

INGRÉDIENTS :

- 1,2 kg de viande de porc
- 150 g de raisins de Corinthe
- 100 g de pistaches
- 2 cuillères à soupe de Cognac
- 3 petits blancs de poireaux
- 1 cuillère à café de genièvre
- 1 pincée de noix de muscade
- 100g de champignons
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de genièvre

PRÉPARATION :

Faire tremper les raisins dans de l'eau tiède une petite heure. Hacher au robot environ 1 kg de viande et couper le reste en petits dés. Mélanger l'ensemble avec le Cognac, la noix de muscade et le genièvre concassé. Saler et poivrer. Faire suer les blancs de poireaux coupés en deux dans la longueur et les champignons 5mn dans une poêle huilée. Dans une terrine, étaler une couche de viande (1/3) puis les blancs de poireaux et les champignons. Faire une nouvelle couche de viande et parsemer de raisins et de pistaches. Recouvrir avec le reste de la viande. Fermer la terrine. Faire cuire 1 h 20 à four préchauffé à 180°C.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.



PETIT RAPPEL

Les fruits secs «à chair» (abricots, raisins, dattes, figues, pruneaux...) sont riches en glucides et pauvres en graisses. Ils sont sources de fibres, de vitamines et minéraux (vitamine A, vitamines E et PP, fer, magnésium...). La fragilité de la vitamine C fait qu'elle est quasiment absente des fruits secs.

Leur richesse en glucides fait qu'ils sont très utilisés par les sportifs pendant ou après l'effort (VT, marche, randonnée, marathon, etc.). Les plus caloriques sont les raisins secs, suivis par les dattes.

Les plus riches en potassium et en sodium sont les abricots secs. La banane séchée est la plus riche en magnésium. La figue est la plus riche en calcium.

Les fruits secs à coque (noix, noisettes, amandes...) sont des oléagineux : ils apportent de l'énergie sous forme de lipides (acides gras mono et polyinsaturés surtout), et sont donc très caloriques. Ils sont riches en fibres, en minéraux (magnésium, calcium, fer, phosphore...) et en vitamines (B1, B2, B5, B6, B9, E, PP).

Source IFN.

BOUCHERIE *Fabienne et Mario Gallucci*

Tél. 03 84 21 65 50
53 avenue Jean Jaurès 90000 BELFORT

Traiteur sur place ou à emporter - Spécialités Italiennes : (charcuterie, épicerie, cuisine)
Charcuteries traditionnelles et Alsaciennes (Fabriquées par nos soins)

Viandes LABEL de qualité.

JEAN JO A RENCONTRE ELODIE ET MARTINE...

Guides à la Maison de la Négritude de Champagny (Haute-Saône), c'est avec compétence et gentillesse qu'elles nous transmettent leur savoir à travers les visites et animations qu'elles organisent. Lieu de mémoire autour de l'esclavage des Noirs, la Maison de la Négritude et des Droits de l'Homme rappelle que les habitants de Champagny, condamnèrent cette forme d'esclavage dans l'article 29 de leur cahier de doléances.

La Maison de la Négritude et des Droits de l'Homme doit son nom à Léopold Sédar Senghor (1906 – 2001), 1er Président de la République du Sénégal. Dès sa création en 1971, il lui accorda son patronage considérant que les hommes et les femmes de Champagny en demandant l'abolition de l'esclavage des Noirs dès 1789 « avaient eu le constant souci de la dignité des hommes en général et des noirs en particulier ».

La Négritude exprime les valeurs de civilisation du monde noir. Elle est concrétisée en ce lieu par la présence d'objets africains et haïtiens.

Autour de la reproduction d'un navire négrier, l'exposition permanente retrace l'histoire de l'esclavage des Noirs et les longs combats ayant mené à son abolition dans les colonies françaises en 1848.

La Maison de la Négritude et des Droits de l'Homme est aussi un lieu de réflexion invitant le visiteur à se pencher sur les formes contemporaines de violations des droits de l'Homme.

Tout au long de l'année, la vie de la Maison est rythmée par de nombreuses animations.

Pendant les vacances scolaires (sauf celles de Noël), les enfants de 6 à 12 ans sont invités à découvrir la culture africaine au travers de contes.

Des expositions sont proposées régulièrement. Ainsi en 2013, vous pourrez découvrir :

Du 15 au 30 mars 2013 « La dissidence Noire » en partenariat avec l'ONAC de Vesoul

Du 10 mai au 31 août

2013 « De la conquête des Droits civiques à l'Egalité »

Pour les Journées

Européennes

du Patrimoine

« Champagny

au XVIIIème » en

partenariat avec les Archives

Départementales de la Haute-Saône.

Une visite guidée sera proposée

tous les jours ouvrables à 16h.

La Maison de la Négritude fait partie du réseau « route des abolitions de l'esclavage » qui comprend quatre autres sites dans l'Est de la France.

-www.abolitions.org-



Les habitants et communauté de Champagny ne peuvent penser aux maux qu'ils souffrent les uns dans les colonies sans avoir le cœur un tri de la plus vive douleur se voyant sentant leurs semblables unis l'encre leur par le double lien de la religion Le trait si plus durement que n'elles sont les b tes de somme

Extrait de l'article 29 du cahier de doléances de Champagny (19 mars 1789).



NOUS CONTACTER

Maison de la Négritude
24 grande rue
70290 Champagny
03.84.23.25.45
negritude.cpy70@wanadoo.fr
www.maisondelanegritude.fr

POUR VISITER

Du 1er avril au 30 octobre
Du mardi au vendredi de 10h à 12h
et de 13h30 à 17h30
Les samedis et dimanches de 13h30 à 17h30

Du 1er novembre au 31 mars
Du mardi au samedi : 13h30 à 17h30



AVEC JEAN JO DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE !

La marche nordique nous vient de Finlande. Déjà dans les années 30, les Finnois prolongeaient leur entraînement de ski de fond en marchant avec des bâtons en été. Aujourd'hui cette activité est pratiquée par 10 millions d'adeptes dans 40 pays. Elle est l'objet de nombreuses études scientifiques pour connaître son influence sur le bien-être et la santé en général. De plus en plus, cette discipline est proposée dans les centres de remise en forme par le corps médical. En effet la marche nordique aurait un effet très positif sur le diabète, l'obésité, la fibromyalgie, le cholestérol, maladie de Parkinson, toute rééducation cardiaque, pulmonaire

En outre la marche nordique est une activité très abordable (une paire de chaussures et de bâtons) praticable facilement dans notre belle campagne.



©Jacek Chabaszewski - Fotolia.com

APPRENTISSAGE FACILE, PLAISIR IMMÉDIAT

Par sa facilité, la marche nordique s'adresse à tout le monde quel que soit l'âge ou la condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui fait d'elle une discipline très conviviale et familiale.

COMMENT

Le parcours idéal d'une marche nordique doit être le plus naturel possible et comprendre quelques dénivellés (empruntez les chemins en terre, évitez le bitume, utilisez les pentes). En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente sensiblement la dépense énergétique : jusqu'à 40

pour cent de plus par rapport à la marche traditionnelle. En entrant dans une plage d'endurance, cette activité permet au pratiquant de perdre du poids et d'éliminer des graisses.

CONTRE-INDICATIONS

La marche Nordique convient à pratiquement tout le monde. Toutefois :

- Évitez de pratiquer cette activité si vous souffrez d'arthrite.
- N'utilisez pas de bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds.
- Pratiquez de manière modérée en cas d'arthrose.



PRINCIPE

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons, c'est l'ensemble du corps qui travaille. Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps. Les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules et le cou se trouvent sollicités au même titre que fessiers et cuisses. En marche nordique, les mouvements des bras et des jambes sont semblables à ceux de la marche : les mouvements de vos membres doivent être synchronisés et alternés (bras droit, jambe gauche). Chez les débutants, nous remarquons que l'erreur la plus fréquente est une avancée à l'amble (bras et jambes du même côté).

Quelques détails techniques :

- 1) Avancez le bras gauche comme pour serrer la main à une personne, ne gardez pas le coude collé à votre corps, refermez votre main sur le bâton et plantez la pointe de ce dernier au sol légèrement à l'arrière du pied droit et non pas loin devant. Cette position permettra à votre épaule d'avancer et de provoquer une légère rotation de votre buste.
- 2) Poussez sur le bâton droit en allongeant votre bras, ouvrez la main. Une propulsion vers l'avant se fera sentir.
- 3) Avancez la jambe droite en attaquant par le talon. Le genou de cette jambe ne devra pas être complètement tendu.
- 4) Poussez sur la jambe gauche en arrière pour finir la propulsion.
- 5) Inclinez votre buste légèrement en avant.

JFD REPRO

Photocopies numériques
NB, couleur, connecté
Reliure, thermocollage, plastification
Tracts, thèses
Cartes de visite
Coupes et trophées sportifs

Ouverture : lundi 14h00 - 18h00
du mardi au jeudi 9h00 - 12h00 & 14h00 - 18h00
vendredi non-stop 9h00 - 17h00
samedi 9h00 - 12h00

TARIF SPÉCIAL ÉTUDIANTS & ASSOCIATIONS

137, Avenue Jean Jaures - Belfort - Tel 03 84 28 13 99

Boulangerie Jeanmeure

45 rue de Mulhouse - 90000 BELFORT
Tél. 03 84 28 02 46

Du lundi au vendredi :
6h45 - 13h00 et 16h00 - 19h00
le samedi : 7h00 - 12h30

Pain Biologique Tradition Française
Viennoiseries
Pâtisseries
Produits salés




LE MATÉRIEL

Les bâtons :

Vous pouvez investir dans des bâtons de bonne qualité, ou utiliser deux morceaux de bois ramassés dans la forêt.

Composition des bâtons :

- Les bâtons en fibre composite : alliage de fibres carbone et de fibres de verre. Chers mais très efficaces
- Évitez les bâtons en aluminium, ils supportent mal les torsions et n'absorbent pas les vibrations remontant aux articulations des coudes et des épaules.
- Privilégiez les bâtons composés d'un seul brin (non-rétractables), ils sont plus solides.

La dragonne :

La dragonne est l'élastique qui permet de ramener le bâton vers la

main plus rapidement.

La taille des bâtons : Prenez votre taille en cm et multipliez-la par 0,7, vous obtiendrez ainsi la taille de vos bâtons.

A noter :

- Si vous hésitez entre deux tailles de bâtons, optez pour des bâtons plus courts pour une marche tranquille ou une taille supérieure pour une allure plus soutenue.
- Pour savoir si ces derniers vous conviennent : debout, placez un bâton au niveau de vos chevilles, votre coude doit se trouver à 90° (avant bras à l'horizontal).

Les chaussures :

Les chaussures de marche traditionnelle ou mieux des chaussures de randonnée souple non-montante



Le Prêt à Coudre

03 84 22 26 31

Cours de couture
Retouche
Couture sur mesure

120bis, av. Jean Jaurès
90000BELFORT

48, Avenue Jean Jaurès
90000 Belfort
Tél. 03 84 21 57 63

Venez découvrir de "Belles" nouveautés à prix "Chic"

Prêt-à-porter féminin
Accessoires, sacs, ceintures...

Belle & Chic

Ouverture du lundi au vendredi 10h-12h & 14h-19h et le samedi 10h-12h & 14h-18h

>>>>

À votre service au quotidien



Ouverture du
lundi au samedi
8h30 - 19h30



Photocopies



Distributeur
de billets



Développement
Photo



Photomat



Timbres



**9 rue Charles Bohn
90000 Belfort**

Tél. 03 84 21 02 42

CSF - WWW.CSF.FR RCS GRENOBLE 448 934 976



ASSISTANCE
ET
PRÉVOYANCE

AU CRÉDIT MUTUEL, ON ASSURE L'AUTONOMIE DES SENIORS.

UNE BANQUE QUI APPARTIENT À SES CLIENTS,
ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

CRÉDIT MUTUEL BELFORT VOSGES
103, AVENUE JEAN JAURES
90000 BELFORT - TÉL. : 0 820 029 610*

Le Crédit Mutuel, banque mutualiste, appartient à ses 7,2 millions de sociétaires-clients. Contrats d'assurances souscrits auprès d'ACM IARD S.A., ACM VIE S.A. entreprises régies par le Code des Assurances et MTRL, mutuelle nationale régie par le livre II du Code de la Mutualité.

*0,12 € TTC/min.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE