



# Simplement MELLOIS

NUMÉRO  
08  
2025  
Gratuit

## L'INSTINCT SAUVAGE

SUR LA PISTE DE LA CHEVRE D'OR

LES SUPER POUVOIRS DES ANIMAUX

PASSAGE À L'ÉTAT SAUVAGE

et aussi : ÉCHAPPÉES SAUVAGES | ET AU MILIEU COULE LA SÈVE | RECETTES AUPRÈS DE MON ARBRE | REGARDS DÉCALÉS



Merci à tous nos participants  
des défis bonus du parcours  
Terra Aventura de Rom  
**# Pays Mellois**  
À retrouver sur le *Simplement Mellois* #7



Toute ressemblance avec des personnes existantes ne serait que fortuite ☺ .



#### OFFICE DE TOURISME DU PAYS MELLOIS

2 place Bujault 79500 Melle

☎ 05 49 29 15 10

✉ officedetourisme@paysmellois.org

👉 decouvertes.paysmellois.org

#### ACCUEIL

le lundi 10h ⌚ 12h30 | 14h ⌚ 17h30,

du mardi au vendredi 9h30 ⌚ 12h30 | 14h ⌚ 17h30,

et le samedi 10h ⌚ 12h30 | 14h ⌚ 18h.

Jours fériés (d'avril à août) : 9h30 ⌚ 13h.

#### SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX :

📘 @Meli Mellois

📷 @Meli Mellois #PaysMellois

#### REMERCIEMENTS :

Un grand merci à Amélie et Morgan Piednoir Meunier, Cammy, Nina et Lauriane Chaussat, Marie-Ange Ferrari, tous nos participants des 10 défis Terra Aventura de Rom, Yann'Os, la commune de Lezay, L'Atelier des Ecrivains Mellois, Frédérique Binet, Jacqueline Brown, Andy Polak, les communes de Melle, Celles-sur-Belle, Chef-Boutonne, La Mothe Saint-Héray, Verteuil-sur-Charente, Nanteuil-en-Vallée et Charroux, Alexandre et Laure Fillatre de Élémentaire Escape, Sylvain Garnier et le Bêta-Lab, Mathilde Allard, la commune de Périgné, la commune de Montalembert, Evelyne Robin, Delphine Palluault et la Communauté de communes Mellois en Poitou, Nadine Perrigaud-Gallas, Maeva Brochard, la commune d'Ensigné, Stéphanie Delcourt, Le CEBC et Elsa Berthet, Maëlis Bertrand, Timothée Bonnet, Tiphaine Jeanniard Du Dot, Christophe Guinet, Charles-André Bost, Samuel Peroteau, Bernard Chartier et la commune d'Alloinay, Sylvie Favre, Ludvine Le Gloanic et l'OSAPAM, l'association Toits Etc., l'association Le Relais, l'Office de Tourisme destination Nord Charente et l'Office de Tourisme du Civraisien en Poitou, Amélie Hüe, Daniel Barré, Aude Baranger et le Musée du Poitou Protestant, Bruno Méponte, Mathieu Baron, Pierre Jozelon, Nathalie Gaillard, Lubin Carémiaux, Romain Launay-Fleuriot et le Lycée Agricole Jacques Bujault, Joëlle Lallemand et l'APIEEE, Samuel Fichet et Prom'haies, Henri Danzin et Marie-Béatrice Simonin, Antoine Freitas, Anita Lucet-Parisot, Le Courrier de l'Ouest, et à tous les participants de notre atelier créatif pour la naissance du magazine.

#### MENTIONS LÉGALES :

magazine gratuit imprimé à 9 000 exemplaires.

RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : Willy Aubineau, Office de Tourisme du Pays Mellois

IMPRESSION : Dumas, Niort (79)

CONCEPTION GRAPHIQUE : Sémaphore Communication, Melle (79)

CRÉDITS PHOTOS ET ILLUSTRATIONS : Didier Darrigrand, Yann'Os, Jacqueline Brown, Le CEBC, Sylvie Favre, Timothée Bonnet, Christophe Guinet, Sébastien Laval, Chloé Mohar, la commune de Charroux, Amélie Hüe, l'Office de Tourisme du Pays Mellois, Damien Vigier de l'Agence Sémaphore.

ISSN 2680-0780



Photo de couverture : Didier Darrigrand

👁️	<b>REGARDS DÉCALÉS</b>	<b>4</b>
👉	<b>LE PRÉQUEL DE MÉLI</b>	<b>12</b>
🚲	<b>L'ÉCHAPPÉE SAUVAGE SUR LA VÉLIDÉALE</b>	<b>14</b>
✂️	<b>LA BRICOLE, C'EST MOI QUI M'Y COLLE !</b>	<b>16</b>
🏠	<b>L'ÉCHAPPÉE SAUVAGE ROAD TRIP</b>	<b>18</b>
📦	<b>SUR LA PISTE DE LA CHÈVRE D'OR</b>	<b>20</b>
👁️	<b>LES SUPER POUVOIRS DES ANIMAUX</b>	<b>22</b>
🍂	<b>PASSAGE À L'ÉTAT SAUVAGE</b>	<b>26</b>
🌱	<b>ET AU MILIEU COULE LA SÈVE</b>	<b>30</b>
👨‍🍳	<b>RECETTES AUPRÈS DE MON ARBRE</b>	<b>34</b>
🌟	<b>POTINS MAG</b>	<b>36</b>
📅	<b>10 DÉFIS POUR LE TERRA AVENTURA DE PRAILLES-LA COUARDE</b>	<b>38</b>

# Nos ANIMAUX PRÉHISTORIQUES

Figée par le temps  
De pose du photographe  
La pierre a pris l'ombre  
D'un saurien de l'antique

*Christophe Pilard · L'Atelier des Ecrivains Mellois*


**POUR EN SAVOIR PLUS :**

Dolmen de la Pierre Pèse à Limalonges



# Nos RÉSEAUX SOCIAUX





Au café du commerce le mardi à L'ze  
Ça cause, ça glousse, ça jacte,  
Les serveurs slaloment entre les tables,  
Pour servir des boissons variées  
Aux touristes attablés  
Ou aux gens du coin venus faire leur marché.  
Ça discute du dernier né,  
Ou bien du prix des denrées  
Qui a encore augmenté !  
Mais encore de qui est décédé,  
Et enterré ces jours derniers.  
Car personne ne voudrait manquer  
Le jour du marché à L'ze.

✍ Colette Mesmin · L'Atelier des Ecrivains Mellois

# Nos ROIS DE LA JUNGLE

Le visage masqué  
Sous sa crinière dorée  
L'homme félin  
Baguettes en main  
Tape encore et encore  
Tout son corps est en accord  
Le son de la musique  
Transporte le public  
Il y met tout son cœur et son énergie  
Le roi musicien, c'est lui.

✍ Maryse V. • *L'Atelier des Ecrivains Mellois*



**i POUR EN SAVOIR PLUS :**

Groupe « Tarah Who ? » programmé par Melle'Smells.

# Nos GARDES-CHAMPÊTRES





Vigilant, vif, courageux, j'ai toutes les qualités pour bien remplir ma mission... et perpétuer les traditions, car je n'oublie pas la pause casse-croûte. Et si on ajoutait Ville gourmande à Ville fleurie ? Il faut que j'en parle... On est bien au pays de la gastronomie, non ?

*Frédérique Binet*

# LE PRÉQUEL DE Méli

Il y a bien longtemps dans une galaxie caprine lointaine, très lointaine... une chèvre un peu spéciale donna naissance à une petite femelle au poil bleu mystérieux... On vous dit tout sur la naissance de notre chère Méli.

## ET L'OFFICE CRÉA LA CHÈVRE

L'histoire débute en 2010. L'Office de Tourisme du Pays Mellois entreprend une grande enquête pour définir son image et son identité. À l'époque, la Bretagne surfait déjà sur « À l'aise Breizh » et on se battait pour obtenir le précieux autocollant « 64 » du Pays Basque. Qu'à cela ne tienne, le Mellois aura aussi son petit truc en plus !

En 2012, Amélie Hüe, graphiste niortaise, est choisie pour mener à bien cette mission : celle de créer une mascotte melloise.

La chèvre musicienne inspirée de « La véritable histoire du petit chaperon rouge ».

Dynamique, gaie et musicienne pour l'aspect culturel du territoire.

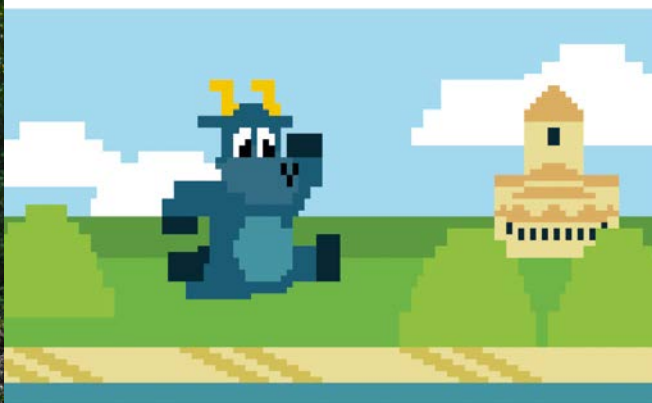
Une couleur bleue pour lui donner plus d'attrait.

Joueuse de la cornemuse du Poitou.

Quelques années plus tard, une créatrice de doudous fait son entrée dans la boutique de Méli de l'Office : Dominique Guérineau alias Huligoli. C'est elle qui donne vie à notre chèvre dans son habit de velours bleu qui, telle notre ombre, devrait nous suivre partout. Elle est devenue reporter, peintre, super héroïne, championne de corde à sauter...



L'art de dominer la situation





# FICHE D'IDENTITÉ



NOM : Méli  
 ÂGE : 13 ans  
 DATE DE NAISSANCE : 13 avril 2012  
 SIGNE ASTROLOGIQUE : Bélier (on y était presque)

MISSION : Arpenter le territoire en quête de bon plans et vous faire aimer le fromage de chèvre de gré ou de force.

PILOSITÉ : Refuse catégoriquement le diktat de l'épilation. Arbore fièrement sa fourrure soyeuse et bleue.

RÉGIME ALIMENTAIRE : Vegan à ses heures perdues, même si on l'a déjà vue dévorer un broyé en cachette.

TIMBRE DE VOIX : Bêlement délicat.

ARMES/POUVOIRS : Sa couleur, qui aurait pu être un camouflage parfait si elle avait vécu au milieu des Schtroumpfs.

QUALITÉS : Don inné pour la cornemuse du Poitou et danseuse hors pair de nos bals trads.

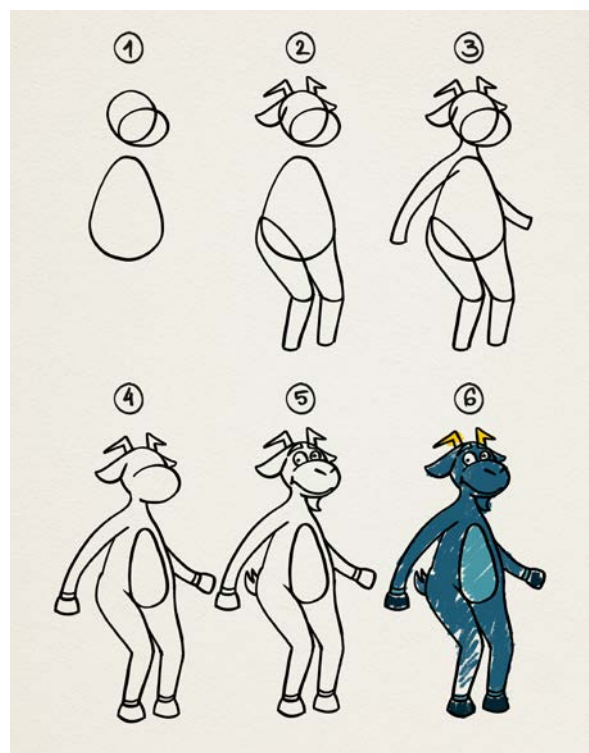
DÉFAUTS : Son amour inconditionnel pour Joe Dassin. Se vexe quand on la confond avec une vache.

COMPÉTENCES : Elle sait filmer, écrire, bêler très fort et très faux, sauter dans les champs et faire bouger ses oreilles.

ANIMAL DE COMPAGNIE : Un tourteau apprivoisé.



## DESSINE TA PROPRE MÉLI



Partage ton œuvre sur les réseaux sociaux  
 #Melipourlavie et

Une star est née. Et il fallait bien vous conter son histoire dans deux livres jeunesse sous la plume de l'équipe de l'Office de Tourisme et illustrés par Angélique Pelletier.



### MÉLI ET LA CHÂTAIGNE MAGIQUE



### MÉLI ET L'ABOMINABLE DE LA FORÊT

En vente dans la boutique de « Méli »  
 de l'Office de Tourisme du Pays Mellois.

## VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Suivez Méli sur les réseaux : /Melimellois • /Melimellois

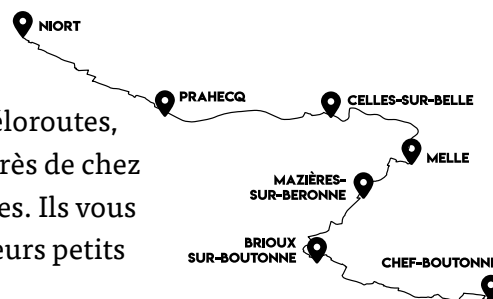
# L'ÉCHAPPÉE SAUVAGE

## À VÉLO SUR

# LA Vélidéale



Anglais d'origine et adeptes depuis des années des véloroutes, lorsque Jacqui et Adrian ont trouvé un itinéraire tout près de chez eux, ils ont de suite enfourché leur destrier à deux roues. Ils vous confient ici leurs coups de cœur, leurs bons plans et leurs petits plaisirs tout au long de leur aventure.

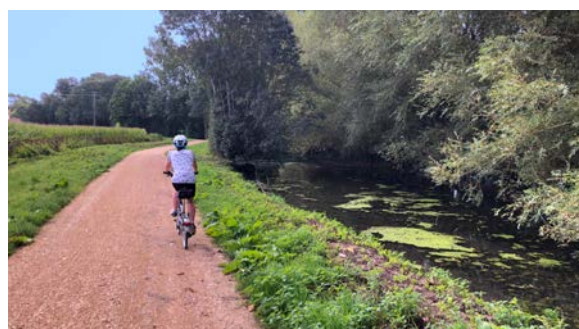


**La Vélidéale, c'est quoi ? Un itinéraire cyclable balisé de 665 km reliant Saint-Nazaire au lac de Vassivière. Son petit plus irrésistible ? Il traverse le Pays Mellois sur 65 km.**

Ce que nous avons adoré sur cet itinéraire c'est que même habitant ici depuis 2004, on a découvert des endroits qu'on ne connaissait pas. Comme quoi, il suffit parfois de lever le nez, de changer de rythme pour débusquer des petites merveilles qui ont pourtant toujours été près de notre maison. L'avantage de l'itinéraire, c'est que ce sont le plus souvent des chemins paisibles, d'anciennes voies ferrées ou des sentiers goudronnés qui nous conduisent d'un village à un autre. On le savait déjà, mais le Mellois a décidément un charme fou !

### DE LA FRONTIÈRE DE LA CHARENTE À CHEF-BOUTONNE

Habitant non loin de là, nous sommes partis depuis la Charente pour rejoindre Hanc, Bouin et Ardilleux. On ne se lasse pas de la vue des champs et des vaches qui séparent ces petits villages sur des routes tranquilles. Nous pensions pourtant bien connaître Bouin mais jamais par la voie cyclable. Quelle surprise d'y découvrir un lavoir, une pompe à eau et d'immenses abreuvoirs en pierre. Lorsqu'on arrive sur Chef-Boutonne, on passe directement par le centre-ville. Ici, on a de quoi se restaurer. Notre rituel à nous : déguster un croissant en terrasse le samedi matin à l'occasion du marché. Si vous poursuivez votre chemin, vous arrivez jusqu'aux sources de la Boutonne. En tant que cyclistes réguliers de campagne, nous aimons



“  
**LE CONSEIL DE JACQUI**  
Nul ne sert de rivaliser avec Poulidor ! Prenez le temps de rouler et arrêtez vous pour visiter, rencontrer, échanger, goûter ! Acceptez de faire moins de kilomètres pour vous immerger en Pays Mellois où il y fait tellement bon vivre.  
”



suivre le méandre d'une rivière depuis sa source. On vous prévient, pour atteindre l'église Notre-Dame, ça grimpe un peu mais le point de vue vaut son pesant de cacahuètes. Arrivés à Javarzay, arrêtez-vous, de 1, parce que son château est un incontournable du territoire, de 2, parce que le parc et son étang forment un cadre idyllique et de 3, parce que c'est l'heure de pique-niquer !

### DE CHEF-BOUTONNE À BRIOUX-SUR-BOUTONNE.

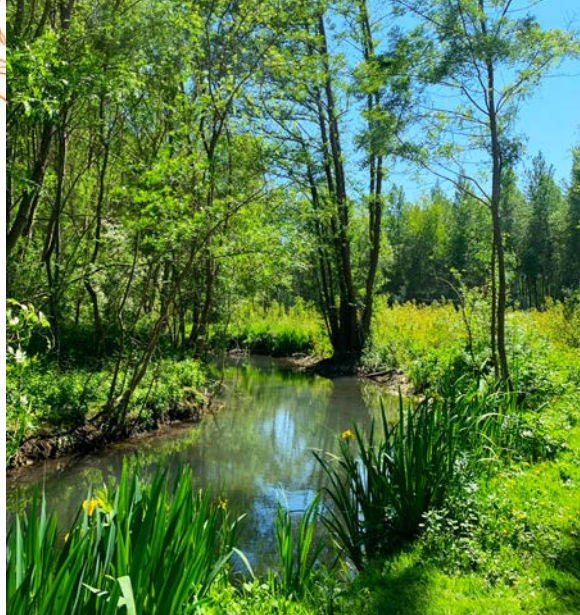
C'est sans doute l'étape la plus verte du parcours et c'est aussi notre préférée. Vous serez escortés de près par la Boutonne qui serpente entre les villages de Saint-Martin-d'Entraigues, Chérigné et Brioux-sur-Boutonne. Ici, on y entend le loriot et on peut même apercevoir des martins-pêcheurs. Notre péché mignon : faire une pause sur un banc au bord de l'eau et déguster une pâtisserie glanée dans une boulangerie à Chef-Boutonne ou à Brioux-sur-Boutonne.

### DE BRIOUX-SUR-BOUTONNE À MELLE

Pour rejoindre Melle, nous avons partagé une piste cyclable avec le chemin de Saint-Jacques de Compostelle. C'est un secteur que nous connaissions peu, notamment via ces routes secondaires et nous avons découvert des pépites dans des petits hameaux et villages, mais aussi des églises et des lavoirs, le tout dans un décor idyllique de campagne vallonnée. Avec tant de choses à voir à Melle : ses trois églises romanes, des lavoirs enchanteurs et de nombreux restaurants, cafés et boulangeries, cela vaut la peine de grimper pour arriver au centre-ville. N'oubliez pas le marché du vendredi matin ou la visite fascinante des Mines d'Argent des Rois Francs.

### DE MELLE À CELLES-SUR-BELLE ET NIORT

Cette étape se trouve sur une piste cyclable aménagée sur l'ancienne voie ferrée que nous pratiquons à vélo depuis plus de dix ans. C'est une zone fraîche et ombragée. Avec ses bas-côtés abrupts et couverts de fougères, de jacinthes des bois ou d'ail des ours au début du printemps, elle offre une quiétude que nous apprécions particulièrement. L'itinéraire vous fait profiter de la vue spectaculaire sur l'Abbaye Royale et ses jardins. La véloroute reprend la voie ferrée jusqu'à Niort.



#### **i** VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Retrouvez ici la version anglaise de leur récit



Retrouvez la Vélidéale sur [www.lavelideale.fr](http://www.lavelideale.fr), sur [decouvertes.paysmellois.org](http://decouvertes.paysmellois.org) et sur les topoguides dédiés à l'itinéraire en vente à l'Office de Tourisme du Pays Mellois.

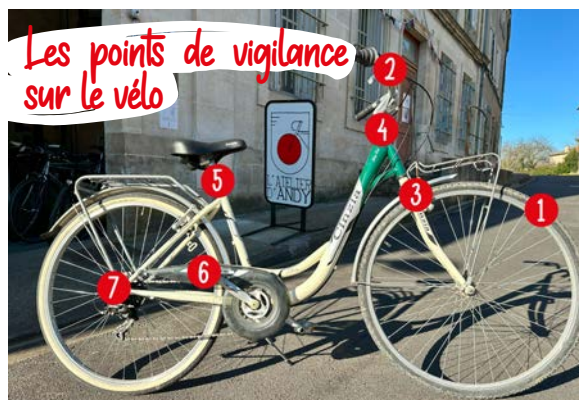
Retrouvez les autres aventures de Jacqui et Adrian sur [thefrenchvillagediaries.blogspot.com](http://thefrenchvillagediaries.blogspot.com)



# LA *bricole* C'EST **MOI** QUI M'Y **COLLE!**

Méli a dégotté dans son grenier un vélo en piteux état. La voilà maintenant désemparée devant le vélocipède. Comment le remettre en état ? Sait-elle encore faire du vélo ?

Ne va-t-elle pas tomber dans le premier fossé garni d'orties ? D'ailleurs, est-ce que les orties, ça pique vraiment ? Pas de panique, grâce aux conseils avisés de son expert Andy, elle aura désormais les clés en main pour prendre soin de son vélo, et vous aussi par la même occasion !



Après un bon lavage, petit tour d'inspection : prenez soin de repérer les éventuelles fissures sur le cadre. Si rien n'est à signaler, souriez, vous êtes sur la bonne voie.



## 1 Roues & pneus

Vérifiez l'état des jantes, du pneu (fissure/usure) et si la chambre à air tient le choc (si elle se dégonfle sous 48h, c'est foutu, il faudra la changer !). Si vos rayons sont détendus, un petit serrage fera l'affaire ! Chouchoutez-les ! Sachez que vos rayons sont garants de la bonne stabilité de votre vélo.



## 2 Freins I

Vérifiez les freins sur votre poignée en faisant tourner la roue dans le vide. Si vous rencontrez un problème, cela peut venir du câblage. Surveillez qu'il coulisse bien et s'il n'est pas coudé. Il est aussi possible de serrer les freins (en dévissant) ou de les relâcher (en vissant) – pas trop quand même !



### 3 Freins || Le retour

Pensez à regarder l'usure de vos patins et changez-les si besoin. La gomme ne devrait pas être usée au-delà de ce trait, (délicatement pointé au tournevis plat ci-dessus).



### 4 Guidon

Placez la roue entre vos jambes et tentez de faire bouger le guidon. Si vous sentez un jeu ou si le guidon reste entre vos mains, foncez chez votre réparateur préféré.



### 5 Selle

Elle doit être bien fixée et ne pas bouger. Réglez-la dans la position adéquate. Attention en montant votre selle, ne dépassez pas la limite d'insertion autorisée.



### 6 Pédalier

Vérifiez que tout est bien fixé et que la manivelle soit en bon état.



### 7 Chaîne et dérailleur

La chaîne doit tourner correctement et ses maillons doivent être ni faibles ni désarticulés. Si besoin vous pouvez huiler l'ensemble en faisant tourner la transmission. Prévoyez une huile fine (type vaseline) et essuyer au maximum.

## Les outils indispensables

- une pompe à vélo (celles à pied sont préférables)
- des tournevis
- une huile pour la chaîne
- une chambre à air
- un kit anti crevaison
- une clé à rayon
- des clés Allen
- des démonte-pneus



## Le conseil d'Andy

- Pensez à votre destrier à deux roues sans défense, ne forcez pas ! Passez vos vitesses progressivement et en douceur !
- Sous peine de châtiment divin, ne jamais croiser votre chaîne (régler ses vitesses simultanément sur les deux extrémités du petit et grand plateau).

## VOUS EN VOULEZ PLUS ?

**L'Atelier d'Andy** : Rénovation et réparation de vélos, vente d'outils et de matériels.

Atelier pour réparer son vélo 27€/2h et 50€/4h (par personne). Sur réservation.

📍 6 rue croix Paillère 79500 Melle • 📞 07 49 25 53 60 • 📱 📷

# L'ÉCHAPPÉE SAUVAGE II

## ROAD TRIP

# Spécial

# PETITES CITÉS DE CARACTÈRE®

Cheveux au vent (si vous n'avez pas de décapotable, ouvrez votre fenêtre en grand), que vous soyez fans de Chuck Berry, Maxime le Forestier ou Taylor Swift, montez le son, la route s'annonce belle ! Ce road trip spécial Petites Cités de Caractère®, est le combo parfait pour une sortie d'un jour, voire d'un week-end tout doux au rythme seul de vos envies.

**Départ : La Mothe-Saint-Héray • Arrivée : Charroux • 104 km**



### ETAPE 1 → LA MOTHE-SAINT-HÉRAY

Ce charmant village vous invite à parcourir ses sentiers balisés le long de la Sèvre niortaise, de l'Orangerie - qui accueille expositions, événements, salons - au Moulin l'Abbé, moulin du XI<sup>e</sup> siècle et son musée.

#### À ne pas manquer :

Fin août - début septembre, on y célèbre depuis des siècles le mariage le plus réputé de la région : celui des Rosières.

#### La pause Miam !

Arrêt obligatoire pour goûter la traditionnelle fouace mothaise. Savoureux mélange d'un pain et d'une brioche, elle se déguste au goûter ou au petit-déjeuner. À retrouver sur le marché du village le jeudi matin, ou à la Coop, rue du Maréchal Joffre.

### ETAPE 2 → CELLES-SUR-BELLE

Blottie au creux de la Belle, cette cité fait honneur à la musique classique. L'Abbaye Royale du XVII<sup>e</sup> siècle se visite, tout comme ses jardins à la française. Pour les groupies de la rando, vous serez conquis avec un superbe point de vue sur l'Abbaye Royale.

#### À ne pas manquer :

Ses festivals de musique classique (Artenetra, Lumières du Baroque, Académie Corps et Voix, Festival du Souffle) ont lieu tout l'été dans le cadre enchanteur de l'Abbaye Royale.



#### La pause Miam !

La Maison des Fromages de chèvre, ouverte toute l'année, vous offre un espace muséal gratuit et une boutique dans laquelle vous retrouverez des produits régionaux : Chabichou du Poitou, Mothais-sur-feuille et autres réjouissances caprines.

### ETAPE 3 → MELLE

Cette jolie cité située au cœur du Mellois est célèbre pour ses Mines d'Argent des Rois Francs et pour ses trois églises romanes, dont l'église Saint-Hilaire, classée à l'UNESCO au titre du Chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Profitez



du Chemin de la découverte, boucle pédestre de 6,5 km conçue et pensée comme un arboretum.

#### À ne pas manquer :

Des événements et concerts y sont organisés tout au long de l'année : Le Boulevard du Jazz, Les Givrés, les bals trads... Tous les deux ans, une Biennale d'art contemporain investit le bourg pour toute la durée de l'été.

#### La pause Miam !

Le marché du vendredi, c'est LE rendez-vous des gourmets du coin. Aujourd'hui, c'est pas vendredi ? Pas de panique ! Boulangeries et salon de thé seront vos alliés.



#### ETAPE 4 → CHEF-BOUTONNE

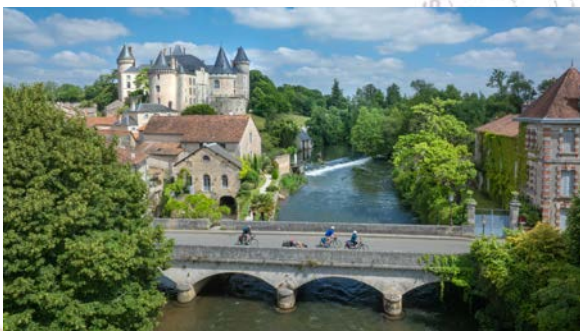
C'est ici que la rivière La Boutonne prend sa source. Ce village aux multiples visages se dévoile et révèle son patrimoine, qu'il soit lové dans le méandre de la rivière ou au détour d'une ruelle.

##### À ne pas manquer :

Son château ! L'un des tous premiers châteaux de la Renaissance en Poitou et sa muséographie autour des coiffes, de Jean-François Cail et de l'histoire de l'édifice.

##### La pause Miam !

La pisciculture de Lussais, spécialisée dans l'élevage de truites. Vous pourrez y visiter les bassins ou encore l'atelier de transformation et profiter de leur boutique.



#### ETAPE 5 → VERTEUIL-SUR-CHARENTE

Joyau du Nord Charente, Verteuil-sur-Charente peut se vanter de posséder trois Monuments Historiques : son château du XI<sup>e</sup> siècle qui domine la Charente, l'église Saint-Médard et le couvent des Cordeliers situé sur une île au beau milieu du fleuve.

##### À ne pas manquer :

La légende des lavandières et ses 16 énigmes à résoudre. Le petit plus ? Un cadeau offert si vous parvenez à déchiffrer le code. Le jeu vous sera remis à La Grange des Créateurs, une des adresses incontournables du coin.

##### La pause Miam !

Le Moulin de Verteuil et sa terrasse au bord de la Charente. Si vous mangez à l'intérieur vous aurez une vue imprenable sur la roue du moulin.



#### ETAPE 6 → NANTEUIL-EN-VALLÉE

C'est à partir de son abbaye que le village s'est développé. Il est d'ailleurs possible de la visiter d'avril jusqu'aux Journées du Patrimoine. Ce qu'on adore ici, ce sont les teintes dorées de la pierre, son patrimoine au charme fou sur fond sonore du bruit de l'eau qui court sous ce village charentais.

##### À ne pas manquer :

La visite des jardins de l'Argentor (dont le jardin historique conçu par Eugène Bureau) et ses espaces où la quiétude règne en maître absolu : jardin aquatique, la prairie naturelle inondée, le cheminement le long du canal...

##### La pause Miam !

Le salon de thé Lolly's Tea Room au charme british irrésistible. On fond pour les gros gâteaux à la crème, pour son cadre cosy en hiver et sa terrasse en été. Côté français, les deux auberges Saint-Jean et l'Argentor, sont des valeurs sûres.

#### ETAPE 7 → CHARROUX

Étape sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, le village dévoile un patrimoine médiéval exceptionnel : L'Abbaye Saint-Sauveur et sa tour-lanterne, ses maisons à pans de bois, ses halles du XVI<sup>e</sup> siècle et la porte de l'Aumônerie du XIII<sup>e</sup>.

##### À ne pas manquer :

L'escape box mobile : vous aurez 45 minutes chrono pour défier le facteur qui vous a laissé des énigmes à la découverte du Civraisien en Poitou. Rendez-vous dans les Accueils Touristiques de Charroux, Civray, Gençay et Valence-en-Poitou dès cet été (gratuit, sur réservation, [www.tourismecivraisienpoitou.com](http://www.tourismecivraisienpoitou.com)).

##### La pause Miam !

On en ferait des kilomètres rien que pour en reprendre encore ! Foncez chez Yoann de Contet pour ses chocolats, sa pâte à tartiner et ses desserts au yuzu.



#### VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Retrouvez les autres haltes de votre périple sur notre carte touristique

##### Préparer son road trip :

[decouvertes.paysmellois.org](http://decouvertes.paysmellois.org) [www.destination-nordcharente.com](http://www.destination-nordcharente.com) [www.tourismecivraisienpoitou.com](http://www.tourismecivraisienpoitou.com)





# SUR LA piste DE LA CHÈVRE D'OR

Depuis la nuit des temps, le pays Mellois cache un trésor.

Aujourd'hui, les secrets de la légende de la

Méli d'or vont vous être révélés.

Êtes-vous prêts pour cette aventure ?

Cinq sages Élémentaires sont au coeur de cette histoire. Les sages de la terre, de la pierre, de l'eau, des arbres et du feu, une nuit, créèrent la Méli d'or en mettant en commun leurs pouvoirs extraordinaires.

Bien plus puissante que prévu, cette petite chèvre d'or, regorgeant de pouvoirs magiques, leur échappa.

Il vous faudra pour la dénicher, trouver les lieux où résident chaque sage, en résolvant les énigmes cachées sur l'ensemble de ce parchemin.

Et maintenant place à cette première quête !



Quel est son nom ?

9.3.8 5.3.3 2.3.6

6.1.1 1.7.3 8.4.5



Je me cache parmi les lettres...



C J F > O V    7 L J L O    J < L F E F V O  
 J ' O O V F 7 O O    O > V E O    C F J O L O  
 J O V > F F O F    7 J F > J O >    7 E < F  
 J O    L E F O > J F O O V    L E O > F O O V

Message reçu d'un ancêtre templier

Vous avez trouvé où se cache l'un des sages ? Foncez !

Sur place, vous devriez trouver un QR code qui vous guidera pour la suite.

Vous avez trouvé La Méli d'or, toutes nos félicitations ! Prenez grand soin d'elle, et ne la déplacez pas de son habitat naturel. Prouvez-nous votre trouvaille avec un selfie.

Il paraît qu'en touchant l'une de ses cornes, vos vœux les plus chers seront réalisés.

💡 Besoin d'un indice ? N'hésitez pas à contacter l'Office de Tourisme du Pays Mellois ☎ 05 49 29 15 10

## 📍 INFOS PRATIQUES



Sage du feu • ★★☆☆☆

🕒 1 à 2h • 📏 terrain facile



Sage de la pierre • ★★★★★

🕒 2 à 3h • 📏 terrain difficile



Sage de l'eau • ★★★★★

🕒 1 à 2h en nocturne

📏 terrain modéré, se munir d'une lampe torche



Sage de la terre • ★★☆☆☆

🕒 1 à 2h • 📏 terrain facile



Sage des arbres • ★☆☆☆☆

🕒 1 à 2h • 📏 terrain facile



Un témoin à écouter d'urgence



La récompense

**POUR ENCORE PLUS D'AVENTURE !**

Jeu imaginé et créé avec Alexandre et Laure Fillatre d'Élémentaire Escape et Sylvain Garnier du Bêta-Lab à Melle.

**Élémentaire Escape** : Une expérience unique de l'escape game. Entièrement réalisé par leurs soins, la salle propose une immersion d'1h30 dans l'univers du jeu. 📍 1 rue du Lavoir 79370 Beaussais-Vitré ☎ 06 13 24 04 42 📷 📘

**Bêta-Lab** : Lieu ouvert à toutes et tous pour fabriquer, créer, imaginer avec des outils, des machines à commande numérique, des espaces de coworking et de réunion. 📍 5 Rue du Bourgneuf, 79500 Melle ☎ 05 49 07 97 61 📘

# LES SUPER POUVOIRS DES ANIMAUX

## NOS LOINTAINES

### Sentinelles



Comment les changements globaux affectent-ils manchots, éléphants de mer, albatros dans l'océan austral ? De retour du bout du monde, l'équipe « Prédateurs Marins » du Centre d'études biologiques de Chizé (CEBC) nous explique le lien tissé avec les animaux autour de la notion de sentinelle.

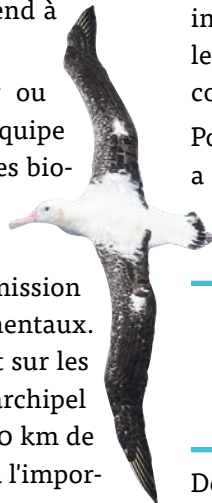
Un départ matinal avec au programme du bateau, de la randonnée et de l'escalade. Ça ressemble presque à la journée idéale d'un vacancier. J'ai dit presque. Nous sommes sous les 50° Hurlants, l'eau est à 4°. Il y a du vent, le ciel est gris et la mer est agitée. C'est la première mission de Timothée Bonnet sur l'île de Kerguelen. Il doit rejoindre le canyon des sourcils noirs situé à une journée de bateau et de marche. Il est en rappel le long de la falaise. Les cris des gorfous et des albatros sont assourdissants et l'odeur du guano prend à la gorge. Pas facile d'être chercheur !

Comme Christophe, Tiphaine, Charly ou Samuel, Timothée fait partie de l'équipe « Prédateurs Marins » du centre d'études biologiques de Chizé.

Le CEBC est un laboratoire de recherche spécialisé en écologie dont la mission est de répondre aux défis environnementaux. Depuis 1985, des chercheurs se relaient sur les îles Kerguelen, Amsterdam et sur l'archipel de Crozet à 12500 km de Paris et à 2000 km de l'Antarctique. On pense naturellement à l'importance des forêts pour réguler le climat... peu au rôle des pôles.

« Au départ, notre travail portait sur la compréhension du comportement, la démographie des espèces. Assez rapidement, avec le réchauffement climatique, la mission du laboratoire a été orientée vers la compréhension des conséquences écologiques de ces changements », explique Christophe Guinet.

C'est une des forces du CEBC de pouvoir disposer de 40 années d'observation. Pour Tiphaine Jeanniard du Dot « il est important de collecter les données, les valider et surtout les rendre accessibles au réseau de chercheurs à l'échelle mondiale. »



Christophe Guinet explique que « contrairement aux idées reçues, le réchauffement climatique n'est pas la source principale de l'érosion de la biodiversité ». La principale cause, ce sont « les changements d'usage, l'exploitation des ressources minières, le développement des énergies en mer ou la destruction des habitats du fait notamment de l'activité humaine. »

On pourrait supposer que ces îles ne sont pas exposées aux pollutions et aux épidémies. Malheureusement, contaminants, polluants, insecticides ou les molécules chimiques comme les « polluants éternels » sont transportés par les courants atmosphériques.

Pour preuve, la mission qui vient de se terminer a été fortement perturbée par la grippe aviaire. 20 % des jeunes éléphants de mer sont morts au cours des derniers mois sur Kerguelen.

“ Les albatros, les manchots, les orques, les éléphants de mer sont les sentinelles de l'état des océans. ”

Des capteurs électroniques (bio-logging) et des balises satellitaires miniaturisés déployés sur ces animaux, qui se déplacent dans des zones peu accessibles, fournissent des informations précieuses sur leurs comportements, leurs habitats d'alimentation. Ces animaux sont devenus en quelque sorte « des collaborateurs des chercheurs pour observer l'océan et les conditions climatiques qui évoluent. »

Christophe Guinet travaille avec les éléphants de mer qui passent 90 % de leur temps dans l'eau, plongent entre 400 et 800 mètres, peuvent rester sous l'eau 30 minutes et atteindre des profondeurs proches de 2000 m. Des super-héros !

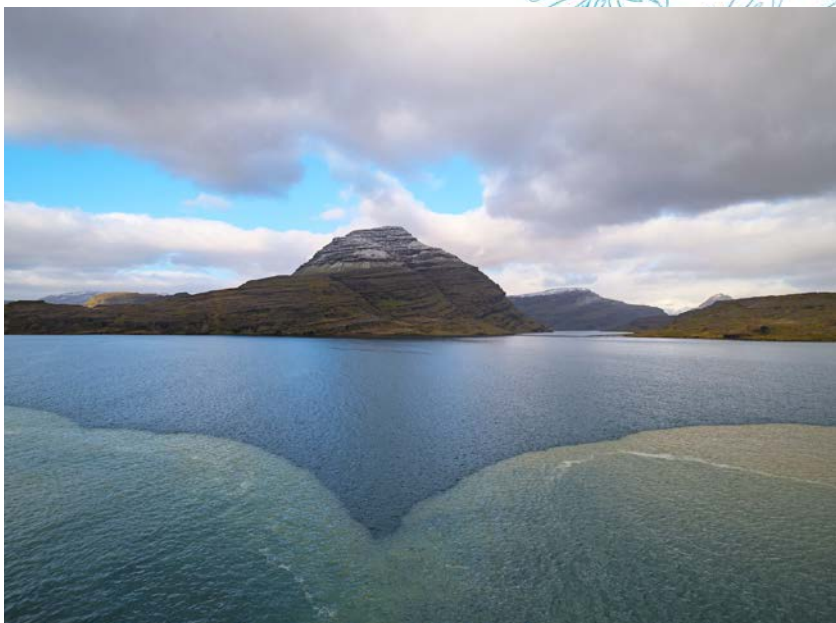


L'Albatros Hurleur est utilisé pour surveiller les zones de pêche, « avec un rayon d'action équivalent à 1/3 du sud de la planète, il permet de signaler les bateaux qui pratiquent une pêche illégale. »

Comprendre les mécanismes qui permettent aux populations de s'adapter est un défi pour les chercheurs. Timothée développe un programme de recherche sur l'écologie évolutive. « J'utilise le suivi très détaillé de plusieurs populations d'animaux sauvages. En couplant observations de terrain et travail en laboratoire, on finit par connaître chaque individu d'une espèce. »

« On parle de recherche sur la qualité individuelle », précise Christophe Guinet. Comment et pourquoi des individus arrivent à s'en sortir et pas d'autres ? Il y a des gagnants et des perdants. Même si les nouvelles de l'autre côté de la planète ne sont pas toutes bonnes, à chaque mission, Christophe Guinet « a toujours le sentiment d'être privilégié de vivre en immersion au milieu des animaux. Entre l'animal et l'homme, chacun mène sa vie, sans défiance ni crainte. »

Des moments suspendus pour des naturalistes qui sont avant tout des passionnés.



Le Centre d'études biologiques de Chizé (CEBC) est un acteur très impliqué sur le territoire du Sud Deux-Sèvres. Depuis trente ans, des expérimentations sont conduites, en collaboration avec des agriculteurs, au sein de la Zone Atelier Plaine et Val de Sèvre pour développer l'agroécologie. Ingénieure agronome et chercheuse en sciences sociales, Elsa Berthet intervient dans le programme de recherche Transform'Actions, qui vise à rendre les territoires plus résilients face aux crises contemporaines.

Les objectifs d'Elsa Berthet sont « d'identifier les biais cognitifs qui freinent la créativité pour trouver les solutions, chez les enfants comme chez les adultes » et « d'identifier les leviers afin d'amener les individus à agir ». Pour ce faire, elle et son équipe ont imaginé des exercices de créativité autour des notions de gaspillage alimentaire, d'alimentation locale et de gestion de l'eau. Près de 1000 élèves se sont prêtés au jeu.

« Les jeunes publics sont de plus en plus anxieux face aux changements climatiques ». Les chercheurs, aidés par des médiateurs sociétaux, ont élaboré des ateliers créatifs pour « encapaciter » ces jeunes à agir pour une alimentation solidaire, saine et écologique.

Retrouvez la suite de l'article en podcast ici :



### VOUS EN VOULEZ PLUS ?

D'autres super pouvoirs des animaux à observer au parc animalier Zoodyssee à Villiers-en-Bois

[www.zoodyssee.fr](http://www.zoodyssee.fr) • [f](#) [@](#)

La fête de la science du 3 au 13 octobre 2025 • Le programme détaillé et les animations proposées par le CEBC sont à retrouver sur [decouvertes.paysmellois.org/agenda](http://decouvertes.paysmellois.org/agenda) • [www.cebc.cnrs.fr](http://www.cebc.cnrs.fr)

# LES SUPER POUVOIRS DES Animaux

Vous n'appréciez pas particulièrement de les croiser dans votre foyer douillet. Il arrive même très souvent qu'un cri en si bémol vous échappe à la vue de certains d'entre eux. Mais, au fond (oui, peut-être trèèèè au fond), ces petites bêtes ont un certain charme et surtout une utilité que vous n'auriez même pas soupçonnée ! Car oui, les animaux qu'on croise tous les jours, sans même y prêter attention, ont de véritables super pouvoirs !

## LA MOUCHE DORÉE



Système de propulsion, ses ailes permettent de détecter la chaleur ou les ennemis

Super-vision en multi-facettes

**MEMBRE DE**  
la ligue des caliphoridées : porteuse de beauté

**ALIAS**  
La mouche verte qu'on n'aime pas voir sur son fromage de chèvre ! Beurk !

**SUPER POUVOIRS**

- Un super-odorat détecteur de la vitesse du vent, et de l'humidité dans l'air.
- Capacité reconnue de recyclage à l'épreuve du tri sélectif. S'emploie à débarasser le monde des déchets en les humectant de sels minéraux.
- C'est en détruisant les déchets organiques qu'elle développe ses capacités de fertilisante. Pour son potager, on dit merci qui ?

## LE PIGEON



Doté de vocalises hors normes d'où proviennent ses célèbres roucoulements

Vêtu de plumes dont les reflets se révèlent sublimes au soleil

**MEMBRE DE**  
la ligue des columbiformes

**ALIAS**  
L'oiseau qui aime le vieux pain sur le balcon. (Cœur avec les doigts Jean-Jacques !)

**SUPER POUVOIRS**

- D'une intelligence rare, il peut compter, reconnaître des œuvres d'art et comprendre ses erreurs.
- Dispose d'un système d'orientation alliant une boussole solaire, magnétique, olfactive et visuelle qui lui a permis de se distinguer durant la guerre 14-18.
- Il possède la capacité de produire du lait (lait de jabot) riche en protéines et lipides, ce qui lui permet de se passer de nourriture dans les cas extrêmes.

## LA GUÊPE



Un corps de rêve à la taille vraiment très marquée

Des ocelles (petits yeux) dont les secrets n'ont pas encore été percés

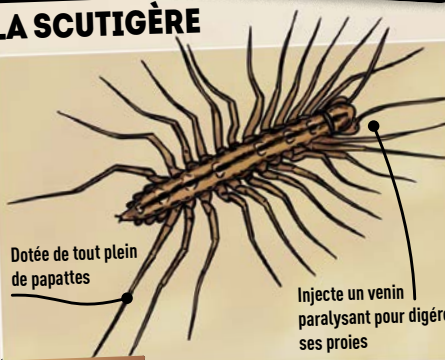
**MEMBRE DE**  
la ligue des hyménoptères

**ALIAS**  
La bestiole qui vole autour de notre melon l'été en terrasse et qui menace à tout instant de nous piquer.

**SUPER POUVOIRS**

- Pollinisatrice, elle peut transformer les fleurs en fruits.
- C'est une tueuse à gage efficace, surtout si vos pires ennemis sont les mouches, punaises et chenilles.
- Son célèbre costume rayé a été repris par certains héros Marvel et aussi par d'autres insectes sans dard pour se protéger de leurs prédateurs.

## LA SCUTIGÈRE



Dotée de tout plein de papattes

Injecte un venin paralysant pour digérer ses proies

**MEMBRE DE**  
la ligue des myriapodes

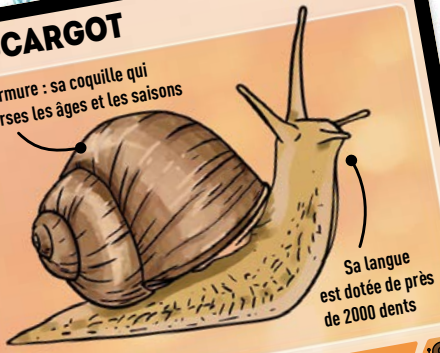
**ALIAS**  
L'insecte au nom inconnu qui prend un malin plaisir à se cacher pour nous faire peur.

**SUPER POUVOIRS**

- Jusqu'à la mort, elle a juré de protéger votre maison des punaises de lit, moustiques, cafards et autres mouches.
- D'une rapidité super sonique, leurs proies n'ont pas le temps de ciller.
- Ne sort que la nuit pour chasser le crime et prévenir des infestations possibles de votre foyer.

## L'ESCARGOT

Son armure : sa coquille qui traverse les âges et les saisons



Sa langue est dotée de près de 2000 dents

MEMBRE DE

la ligue des gastéropodes

**ALIAS** La créature qui nous paraît aussi lente qu'insignifiante.

**SUPER POUVOIRS**

- Doté d'une force surhumaine : il peut soulever 200 fois son poids.
- Son précieux mucus lui permet de réparer sa coquille mais aussi de glisser sur une lame de rasoir sans se blesser.
- Équipé d'un odorat ultra puissant

## LE CRAPAUD

Il repousse les attaques avec ses pustules à venin



Musculature développée des pattes arrière

MEMBRE DE

la ligue des amphibiens

**ALIAS** L'amphibien qu'on trouve peu ragoutant, gluant dont notre envie de lui faire un bisou est proche de -12 (on a compris que c'était même pas vrai cette histoire de prince charmant).

**SUPER POUVOIRS**

- Il a fait le serment de débarrasser le potager du mal qui le ronge : chenilles, limaces ou encore larves de moustique.
- Il est aussi à l'aise dans l'eau que sur terre.
- Il a la capacité de se gonfler et de se dresser sur ses pattes pour faire fuir ses ennemis (ou nous, par la même occasion).

## LE RAT

Aussi propre qu'il vous paraît sale



Sa queue devine les différentes surfaces, elle régule sa température et équilibre l'animal dans ses déplacements

MEMBRE DE

la ligue des muridés

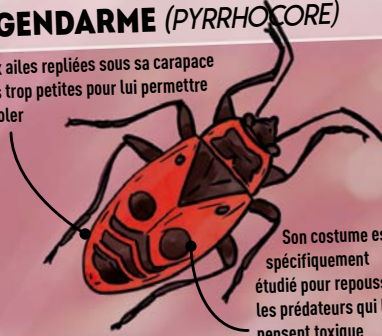
**ALIAS** Le rongeur qui nous fait subitement monter sur une table.

**SUPER POUVOIRS**

- Communique avec son clan via des ultrasons inaudibles pour nous.
- Aurait-il reçu par mégarde le sérum de Léon Marchand ? En tout cas, il nage à merveille.
- Détient le pouvoir de la zen attitude et est capable de rire pour s'apaiser.

## LE GENDARME (PYRRHOCORE)

Deux ailes repliées sous sa carapace mais trop petites pour lui permettre de voler



Son costume est spécifiquement étudié pour repousser les prédateurs qui le pensent toxique

MEMBRE DE

la ligue des hémiptères

**ALIAS** Pas celui de St-Tropez, l'autre.

**SUPER POUVOIRS**

- Son accouplement peut durer jusqu'à 30h !
- Œuvre chaque jour pour débarrasser de votre jardin les feuilles mortes et les cadavres d'insectes en les décomposant.
- Il laisse son côté bestial prendre le dessus pour dévorer sans pitié des armées de pucerons et de cochenilles.

## L'ARAIGNÉE DOMESTIQUE

Équipée de petits gants de boxe appelés "pédipalpes". Un organe sensoriel pour goûter manger ou copuler



Délivre quand bon lui semble du fil de soie pour sa toile, ses cocons ou pour ses déplacements

MEMBRE DE

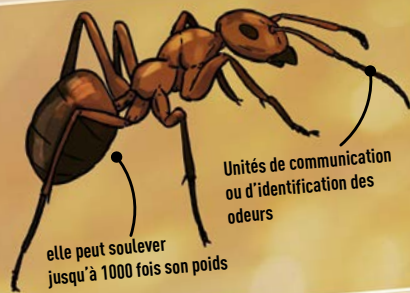
la ligue des arachnides

**ALIAS** Celle qui a la capacité de rendre hystériques certains d'entre nous.

**SUPER POUVOIRS**

- Régule la maison en neutralisant de petits insectes moustiques ou encore puces de lit.
- Invulnérable aux ballonnements grâce à son système de digestion externe. Elle liquéfie ses proies et les aspire ensuite.
- Son venin lui sert d'arme pour immobiliser ses ennemis (nous n'en faisons pas partie, ouf !)

## LA FOURMI



elle peut soulever jusqu'à 1000 fois son poids

Unités de communication ou d'identification des odeurs

MEMBRE DE

la ligue des hyménoptères

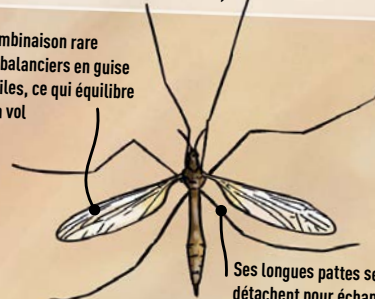
**ALIAS** Les insectes qui sont à deux doigts de conquérir le monde.

**SUPER POUVOIRS**

- Dotée d'un GPS interne super puissant. Elle retrouve toujours son chemin grâce aux traces chimiques qu'elle laisse sur le sol.
- Elle agit toujours en famille autour d'un système ultra organisé.
- Elle participe à reproduire de nombreuses essences végétales en dispersant les graines.

## LE COUSIN (TIPULE)

Combinaison rare de balanciers en guise d'ailes, ce qui équilibre son vol



Ses longues pattes se détachent pour échapper à ses pires ennemis

MEMBRE DE

la ligue des diptères

**ALIAS** Le moustique géant.

**SUPER POUVOIRS**

- Dame Tipule a la capacité de pondre n'importe où, même dans les airs. Elle peut expulser jusqu'à 400 œufs en une seule fois.
- Détient le très convoité pouvoir de pollinisateur.
- Sa larve permet de régénérer les sols en les fertilisant et en les aérant.
- Le mâle est doté d'un organe sexuel qui « chante » pour attirer les femelles.



# Passage

## À L'ÉTAT SAUVAGE

À l'ombre de nos regards, la naissance d'une promesse. Des passages étroits, secrets, inconnus vers un nouveau monde. L'éclosion d'un espoir, d'une jeune tribu complice des racines. Sur leurs mains, les tatouages d'une écorce, sous leurs pieds, le bruissement des feuilles, dans leurs yeux, la nature tout entière. Fière, grande et puissante. Comme une source intarissable qui ne s'estompera pas derrière eux.

*Coiffes végétales imaginées et confectionnées par Marie-Ange Ferrari.*

*Photos : Didier Darrigrand.*

*Merci à nos jeunes masquées Cammy et Nina.*

*Haïkus : «Les Écrits de la Belle», atelier d'écriture du Foyer rural de Verrines-sous-Celles (Celles-sur-Belle).*

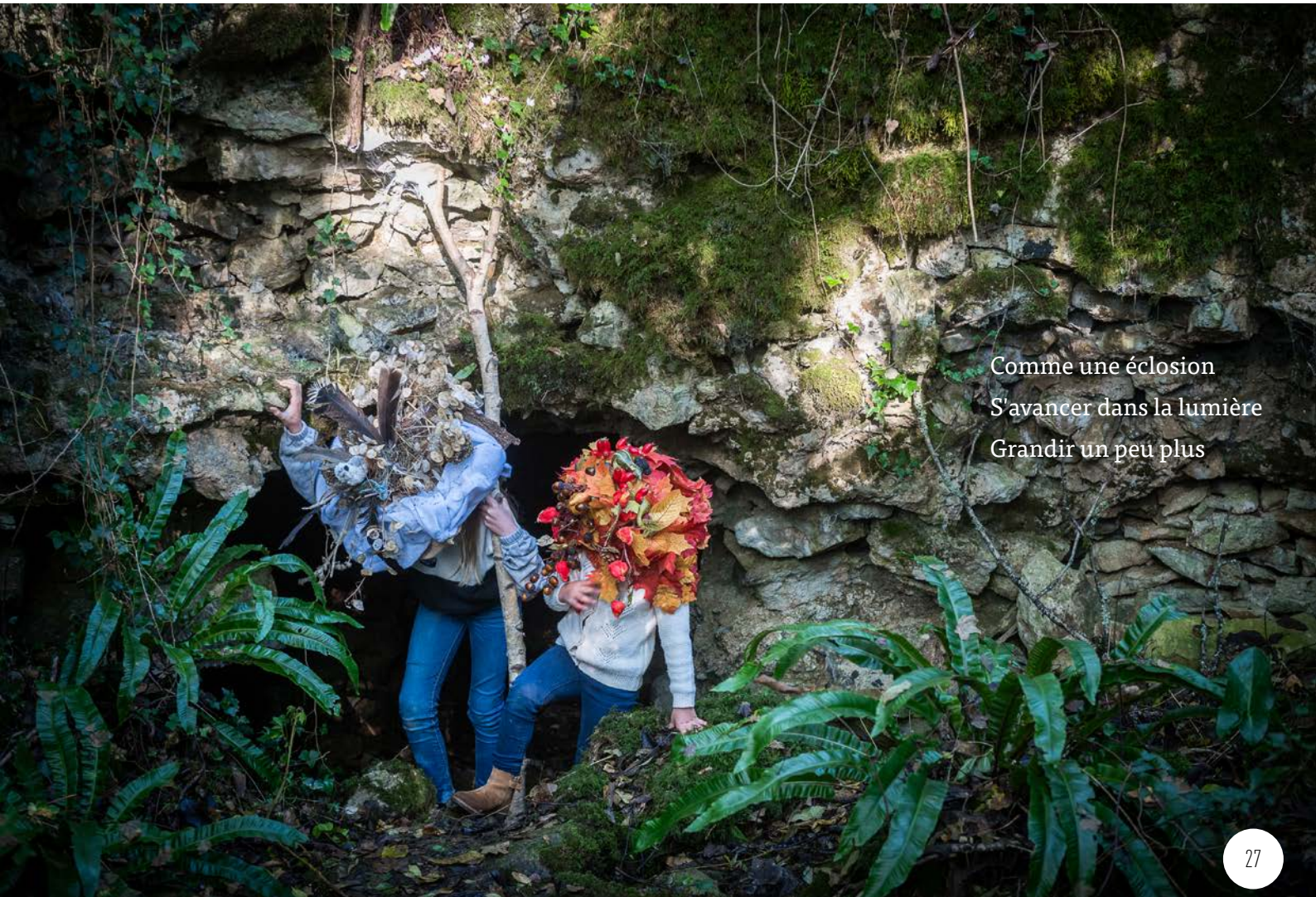
Sous fagots de fleurs  
Jusqu'au bout du chemin  
Inventer la vie

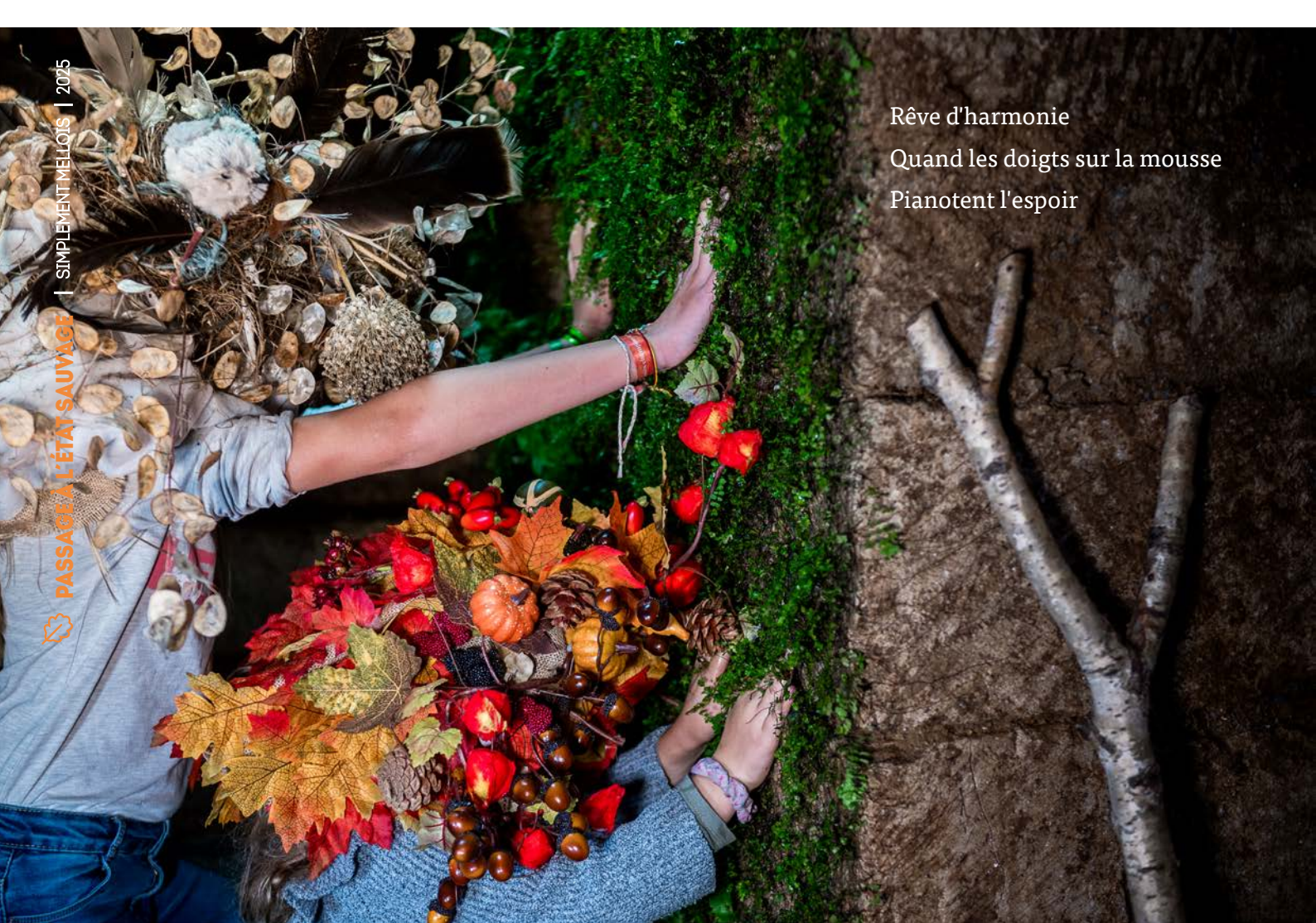


Quelques plumes bleues  
Une pierre à déchiffrer  
Tout devient message



Comme une éclosion  
S'avancer dans la lumière  
Grandir un peu plus





Rêve d'harmonie  
Quand les doigts sur la mousse  
Pianotent l'espoir



Jeux dans la grotte  
Manigances enfantines  
Le pacte est scellé



J'ai mis les reflets  
De la fontaine rouge  
Au creux de ma main



Au cœur de l'arbre  
Pour toujours notre secret  
Lier le vivant

ET AU MILIEU COULE LA SÈVE

# LA Sylvothérapie OU BAIN DE FORÊT

UN VOYAGE BIEN-ÊTRE  
AU CŒUR DE LA NATURE

La sylvothérapie ou bain de forêt est une pratique de plus en plus populaire qui consiste à se reconnecter avec la nature, en particulier les forêts ou les arbres, pour favoriser un équilibre mental, physique et émotionnel. Ce terme, dérivé du latin "sylva" (forêt) et du grec "therapeia" (soin), désigne littéralement "le soin par la forêt". Si l'on se réfère à la science moderne, cette pratique repose sur une combinaison de phénomènes biologiques et environnementaux qui auraient un effet positif sur le bien-être humain.



La sylvothérapie met en lumière l'importance de notre lien avec la nature pour maintenir une bonne énergie. Les bienfaits de la forêt ne se limitent pas à un simple moment de détente, mais incluent des effets physiologiques tangibles sur le corps humain, grâce aux ions négatifs, aux phytoncides et à l'activation des mécanismes de guérison internes. Dans un monde de plus en plus urbanisé, la sylvothérapie est une invitation à renouer avec la nature pour restaurer notre équilibre et renforcer notre bien-être. Que ce soit pour réduire le stress, stimuler le système immunitaire ou améliorer notre humeur, la forêt s'avère être une ressource précieuse pour le corps et l'esprit.

## EN QUOI CONSISTE LA SYLVOTHÉRAPIE ?

La sylvothérapie consiste à passer du temps dans les forêts ou les espaces boisés, en prenant le temps de respirer, de marcher lentement, voire de s'asseoir ou de méditer parmi les arbres. Il ne s'agit pas simplement de se promener en forêt, mais d'adopter une démarche consciente, centrée sur la connexion avec l'environnement naturel. La pratique encourage la pleine attention et l'immersion dans les sons, les odeurs et la beauté de la forêt.

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE BAIN DE FORÊT ?

Un bain de forêt est beaucoup plus qu'une simple marche en forêt. Il s'agit d'un voyage, d'une exploration intérieure profonde, d'une immersion totale dans un environnement boisé où les sens sont mis en exergue : une reconnexion à soi et à la nature. Un voyage tout en lenteur et en douceur, vers l'éveil des sens, aux nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

## LES BIENFAITS DE LA SYLVOTHÉRAPIE

La sylvothérapie présente de nombreux bienfaits, tant sur le plan physique que psychologique. Ces effets sont attribués à l'environnement spécifique des forêts et à des éléments naturels comme les phytoncides, les ions négatifs ou encore les huiles essentielles dégagées par les arbres.

Voici quelques-uns des bienfaits les plus fréquemment observés :

- ① Réduction du stress et de l'anxiété : l'une des raisons pour lesquelles la sylvothérapie est de plus en plus reconnue est son effet calmant. La simple exposition à un environnement naturel réduit les niveaux de cortisol (l'hormone du stress) et peut aider à lutter contre l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.
- ② Renforcement du système immunitaire : des études ont démontré que passer du temps en forêt, en particulier en respirant l'air pur des bois, favorise l'activité des cellules NK (Natural Killer\*). Ces cellules jouent un rôle crucial dans la défense de l'organisme contre les infections et les cancers. En effet, les phytoncides dégagés par les arbres, en particulier les conifères, sont des composés biologiques qui stimulent notre système immunitaire.
- ③ Amélioration de la concentration et de la mémoire : la sylvothérapie est également bénéfique pour les capacités cognitives. Les environnements naturels permettent de réduire la fatigue mentale et de restaurer la concentration. Cela est particulièrement pertinent dans notre époque moderne, où le stress et la surcharge cognitive sont courants.

\* Les cellules tueuses naturelles



- ④ Renforcement cardiovasculaire : les promenades en forêt aident à réduire la pression artérielle et le stress et à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, en partie grâce à l'exercice modéré que cela implique.
- ⑤ Régénération émotionnelle et mentale : le simple fait d'être entouré par la nature est une forme de thérapie pour l'esprit, permettant de diminuer les symptômes de fatigue mentale et de favoriser une meilleure santé émotionnelle.



### ① VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Seul, en couple, en famille ou en groupe (maximum 8 personnes), venez vivre l'expérience d'un bain de forêt : laissez-vous porter par l'instant présent, par vos 5 sens et par l'émerveillement. Ressentez en conscience les bienfaits de l'immersion dans la nature et (re)découvrez les trésors de la forêt. Sylvie vous guide durant une séance de ± 2h30 ou sur une journée avec pique-nique (± 6h). Elle vous propose également des sorties nature à la découverte des plantes, des arbres et arbustes et de leurs usages traditionnels.

**Renseignements et réservations :** Sylvie Favre • ☎ 07 69 28 19 87 • ✉ [phytoesilva@gmail.com](mailto:phytoesilva@gmail.com) • 

# ET AU MILIEU COULE LA SÈVE

## L'arbre

# EN PODCAST

Planté au beau milieu de leur existence, il y a pris toute sa place. Il est le symbole de leur enfance, le cœur de leur métier, le socle de leur avenir. À la croisée de leur voix et de ses racines, ces podcasts vous invitent à un voyage sonore au beau milieu de la campagne melloise, avec comme figure de proue, l'arbre dans toute sa splendeur. Tantôt menacé, et sentinelle de nos écosystèmes, tantôt le fruit d'un labeur et l'amorce d'une création, l'arbre parvient à se frayer un chemin dans un contexte où la nature se fait de plus en plus fragile. Ces interviews de passionnés nous rattachent un peu plus à l'importance fondamentale de renouer avec lui, dans toute son essence et dans les secrets qu'il nous réserve encore.



Anita



Joëlle



Antoine



Samuel



Retrouvez l'ensemble des podcasts  
en flashant ce QRcode





Daniel



Aude



Bruno



Henri et Marie-Béatrice



Mathieu



Lubin



Romain



Pierre



Nathalie



**VOUS EN VOULEZ PLUS ?**

3<sup>e</sup> Fête de l'arbre les 23, 24 et 25 mai 2025 à Melle



ET AU MILIEU COULE LA SÈVE

# RECETTES AUPRÈS DE MON *arbre*

Parce qu'achever à la perfection votre passage à l'état sauvage, ça creuse un peu, voici trois recettes auprès de votre arbre. Promis, point de champignons douteux ou de baies suspectes, et nul besoin de les dévorer en pleine forêt. Ce qu'on vous propose en revanche, c'est de redécouvrir quelques ressources gourmandes que nous offre la nature, car oui, il en faut peu pour être heureux !



## LE CHAMPAGNE DES FÉES, LIMONADE DE FLEURS DE SUREAU NOIR

### Ingrédients :

- 1,5 litre d'eau de source
- 150 g de sucre de canne
- 6 ou 7 corymbes de fleurs de sureau noir (*Sambucus nigra*) sans les tiges - cueillette en mai-juin
- 1 citron bio
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 bocal de 2 litres

Avant de démarrer la confection de la limonade, il faut être sûr d'avoir bien identifié le sureau noir (*Sambucus nigra*) qui est un arbuste très répandu (2 à 5 mètres de hauteur). À ne pas confondre avec le sureau hièble (*Sambucus ebulus*) qui est une plante herbacée toxique pour les humains (1 à 1,50 mètre de hauteur). N'hésitez pas à les distinguer via [👉 plantnet.org](https://www.plantnet.org)

Dans un grand bocal, mélanger le sucre avec l'eau. Quand le sucre est dissout, ajouter le vinaigre de cidre, le citron coupé en morceaux et les fleurs de sureau noir.

Fermer le bocal avec une gaze et la fixer avec un élastique. Laisser macérer ce mélange pendant 4 à 8 jours entre 20 et 25 degrés. Éviter de le laisser en plein soleil.

Mélanger le contenu du bocal une fois par jour avec une cuillère en bois.

Lorsque la limonade a commencé sa fermentation, de fines bulles apparaissent. Les fleurs et le citron redescendent au milieu du bocal, signe que la fermentation diminue. Il est alors temps de mettre le pétillant en bouteilles. Filtrer le contenu du bocal.

Verser la préparation dans des bouteilles avec une fermeture hermétique (bouteilles à bouchon mécanique ou bouteilles d'eau gazeuse à bouchon vissé). Les stocker debout dans un lieu frais et patienter 1 mois avant de les consommer. La fermentation va se poursuivre. La limonade peut se conserver jusqu'à un mois, mais il vaut mieux ouvrir les bouteilles de temps en temps pour éviter qu'elles n'exploient sous la pression.



### CRÈME DE CHÂTAIGNES MAISON

#### Ingrédients :

- 2 kg de châtaignes
- 700 g de sucre par kilo de purée de châtaignes
- 300 g d'eau par kilo de purée de châtaignes
- 1 gousse de vanille

Pour commencer, plongez les châtaignes avec leurs deux peaux dans une grande marmite d'eau. Laissez cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les peler.

Passez les châtaignes au moulin à légumes ou les broyer avec un mixeur plongeant pour avoir une purée fine. Pesez ensuite la purée obtenue et comptez le poids de sucre et d'eau nécessaire.

Dans une grande casserole, préparez un sirop avec le sucre, l'eau et la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur. Faire cuire jusqu'à ce que le sirop fasse de petites bulles en surface.

Mettre la purée de châtaignes dans le sirop. Laisser cuire pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Transvaser ensuite la crème de châtaignes maison dans des pots. Refermez-les et retournez-les jusqu'à refroidissement complet.



### CHATONS DE NOISETIER AU CHOCOLAT

#### Ingrédients :

- 20 à 30 chatons de noisetier (inflorescence mâle en forme d'épi de couleur jaune) – cueillette au printemps
- 100 g à 150 g de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe généreuse de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Le zeste et le jus d'une orange
- Quelques gouttes de jus de citron
- 1 pincée de sel

Faire fondre le chocolat : Casser le chocolat en morceaux et le placer dans un bol pour le faire fondre au bain-marie.

Mettre le zeste et le jus d'orange, le beurre et le sucre dans une poêle. Allumer sur feu doux pour faire fondre le beurre, puis ajouter les chatons. Bien mélanger et quand il ne reste plus de liquide et que c'est un peu caramélisé, arrêter le feu et laisser refroidir quelques minutes. Puis ajouter 1 pincée de sel et quelques gouttes de jus de citron. Bien mélanger.

Tremper les chatons de noisetier un à un dans le chocolat fondu jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts de chocolat. Les récupérer à l'aide d'une fourchette et retirer l'excédent de chocolat. Mettre les chatons sur une plaque recouverte de papier de cuisson ou sur une grille et laisser le chocolat se figer.

Les conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

#### **i** VOUS EN VOULEZ PLUS ?

Recettes proposées par Sylvie Favre.



# Potins

## Méli mag



**Elle a failli**  
ne pas être choisie



**Chasse au trésor en**  
Mellois, une Méli  
d'or à retrouver

**exclu**

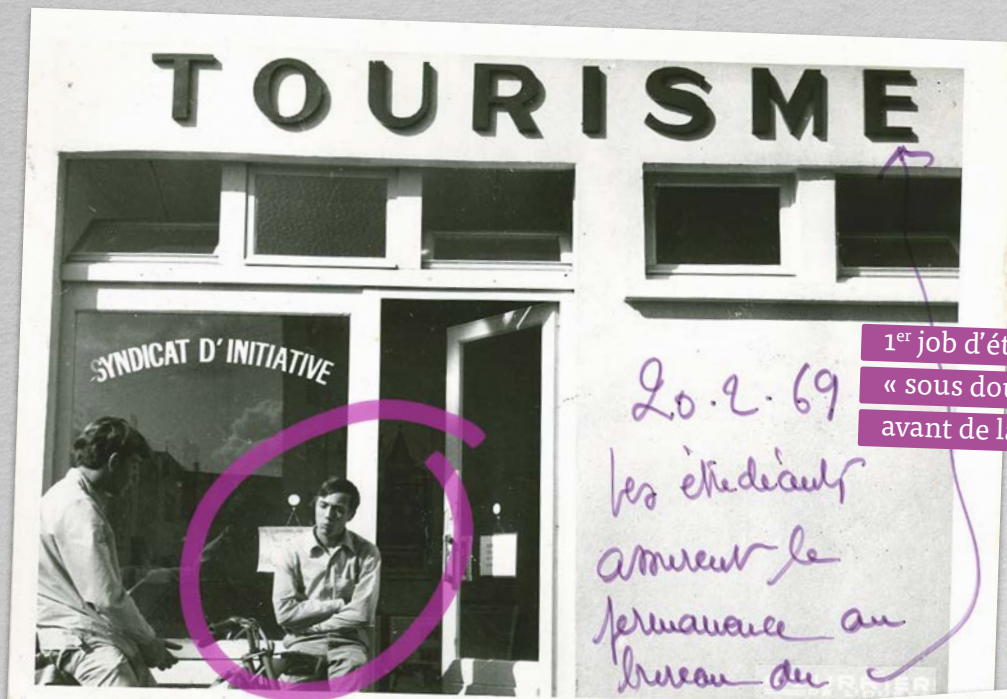
**Archives secrètes !**  
Les photos de célébrité  
de passage en Mellois  
enfin dévoilées !



Potins Mélie Mag

Un magazine à parution aléatoire

Avril 2025 • Numéro Hors Série • Gratuit • ot-paysmellois.org



1<sup>er</sup> job d'été pour Daniel Auteuil  
« sous doué » à l'école,  
avant de lancer sa carrière.

20.2.69  
les étudiants  
amènent le  
permis au  
bureau du



Alain Ducasse goûte au chabichou  
pour la première fois

\*VanLifeForever\*



25/3/66. les représentants des syndicats d'initiative du  
Mellois, ont édité un dépliant.

Un célèbre chanteur moustachu  
récupère son exemplaire.  
Il a laissé passer les copains d'abord.

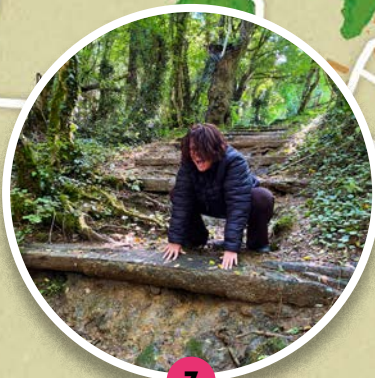
# 10 défis

## POUR LE TERRA AVENTURA DE PRAILLES-LA COUARDE / AIGONDIGNÉ

**Grrrrrrr !** Terra Aventuriers, laissez sortir votre rugissement ! Plus fort, on ne vous entend pas ! On vous propose de nouveaux défis pour lesquels vous allez pouvoir exprimer votre instinct *SAUVAGE*. Relâchez tout, oubliez votre quotidien, votre liste de courses, voire même votre dernier relevé bancaire et amusez-vous ! On les a vues vos vidéos et photos ces deux dernières années, vous y parvenez très bien, alors continuez, nous, on adore !



ROUTE DE BEAUSSE



Pour ces 10 nouveaux défis, vous allez évoluer dans une nature foisonnante et mystérieuse. Immortalisez vos exploits pour prouver votre retour à la vie sauvage, en échange, un badge bonus que voilà !



- 1 Représentez votre animal totem. Rassurez-vous, le crustacé copépoïde et le Bulbizarre en phase d'évolution sont acceptés.
- 2 Dans un milieu si hostile, il faut aussi savoir se défendre. La nature peut faire peur, mais vous aussi ! Redressez-vous et exhibez vos griffes et vos crocs. À ne pas reproduire chez soi devant votre bichon cardiaque.
- 3 Pour cohabiter avec la nature, il faut être prêt à tout ! Tel le boa constrictor que vous êtes, rampez au sol comme un serpent.
- 4 Une astuce infailible de camouflage qui n'a jamais déçu Rambo : la bouillasse ! Utilisez les ressources naturelles à votre disposition (indice, eau + terre = boue). N'hésitez pas à nous faire un tuto make-up !
- 5 Afin d'observer sans être vu, tapissez-vous dans les fougères (promis, ça ne pique pas) et ne laissez apparaître que vos mirettes.
- 6 Il est possible que vous ayez besoin d'amadouer un vilain ou d'endormir une proie. Pour cela, étape 1 : faire le beau sur le pont, étape 2 : faire briller vos yeux de Chat Potté, étape 3 : prendre un air tout mignon tout doux. (En cas d'échec, courez !)
- 7 Grimpez les marches à quatre pattes. Alors, difficile de devenir un quadrupède ?
- 8 Sur un élément du décor de votre choix, aigüisez vos griffes, qu'elles soient au naturel, avec des cœurs ou qu'elles atteignent 7 mètres le record du monde. (Oui, c'est quand même sacrément long !)
- 9 Comme dans le Livre de la jungle, laissez parler la Bagheera qui sommeille en vous. Installez-vous confortablement sur une branche ou sur un tronc d'arbre pour vous reposer.
- 10 Le ventre gronde, votre instinct de survie sonne l'alerte maximale. Vous n'avez plus le choix, montrez-nous comment vous dévorez votre proie ! On entend d'ici le cri de la madeleine et du cookie sans défense, les pauvres...

#### POUR RECEVOIR VOTRE BADGE BONUS

Partagez vos victoires sur les réseaux #Grrrrrrr. Oui, le nombre de «r» compte ! Si vous voulez que tout ça reste secret, vous pouvez aussi nous l'envoyer en message codé « **Grrrrrrr** » à [✉ officedetourisme@paysmellois.org](mailto:officedetourisme@paysmellois.org) ou en message privé sur [f @MéliMellois](https://www.facebook.com/MéliMellois)

#### VOUS EN VOULEZ PLUS ?

9 autres parcours Terra Aventura sont à découvrir en Mellois !

À retrouver sur l'application Terra Aventura et sur notre carte touristique.

10 défis vous attendent aussi sur le parcours d'Exoudun, dans le Simplement Mellois #6, ainsi que sur le parcours de Rom, dans le Simplement Mellois #7.

*Psst : juste à côté de votre aventure, vous trouverez la base de loisirs du Lambon, avec des activités de pleine nature en période estivale sur réservation (location de VTT, pédalo, paddle canoë, structure flottante). Accès libre toute l'année avec jeux pour enfants et promenade autour du lac, une escapade en nature idéale pour réveiller votre instinct sauvage.*

[www.lelambon.com](http://www.lelambon.com) • [f](https://www.facebook.com/MéliMellois) • [i](https://www.instagram.com/MéliMellois) 05 49 35 13 57



# Notre Maison de Pays

L'Association Le Relais du Pays Mellois propose une aide alimentaire et des activités à plus de 400 familles ainsi qu'un service de médiation ouvert à tous.

L'Association Toits Etc propose des logements spécifiques pour les jeunes (16-30 ans).

La boutique : Attention risque d'attaque frontale de certains produits locaux. Un conseil : ne les regardez pas dans les yeux !

L'OSAPAM au service de vos associations et pour vous accompagner dans votre pratique physique forme et santé

L'Office de Tourisme, c'est nous !

On vous donne les bonnes adresses, nos coins préférés et notre expertise sur le Mellois

Un banc sculpté, star de vos prochaines photos insta

Ici l'été, on organise le vendredi matin des animations dégustation : MIAM !

La terrasse en bois, endroit scientifiquement géolocalisé pour profiter au mieux des rayons du soleil

Amis pèlerins, plus que 1300 km avant Saint-Jacques

Deux box pour sécuriser et recharger gratuitement vos vélos, et des outils pour les réparer.

Le salon, habitat naturel d'une célèbre chèvre bleue. On s'y cocoone avec ou sans café, on s'y rencontre, bref, on s'y sent comme chez soi

Documentation touristique • Conseils • Boutique de produits locaux • Billetterie  
Espace détente • Borne de recharge smartphone • Wifi

Retrouvez l'ensemble des offres sur notre carte touristique

## OFFICE DE TOURISME DU PAYS MELLOIS



2 place Bujault 79500 Melle  
☎ 05 49 29 15 10  
✉ officedetourisme@paysmellois.org  
🌐 decouvertes.paysmellois.org

### HORAIRES

Lundi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30  
Du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30  
Le samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h  
Jours fériés (d'avril à août) de 9h30 à 13h

