

# Le Soleil

CABINET CAZALS & CO  
Assurances Biens et Personnes - Banque - Gestion Patrimoine



8, avenue du Pont de France - 11300 LIMOUX  
04 68 31 20 12

Chaque 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> vendredi du mois 3 MAI 2019

n° 12 LIMOUXIN & Haute Vallée

VOTRE BI-MENSUEL GRATUIT D'INFOS LOCALES

Ne pas jeter sur la voie publique

MAISON DU CASSOULET  
CARCASSONNE LA CITÉ  
RESTAURANT  
6, rue du Grand Puits  
11000 Carcassonne  
Tél. 04 68 47 61 03  
www.maisonducassoulet.com

## L'art de tisser sa toile



Maria Slovakova, originaire de Slovaquie, a beaucoup burlingué avant de s'installer il y a 3 ans à Alet-les-Bains. Rencontre avec une artiste quadragénaire épanouie et pleine de projets, dont l'univers poétique et coloré rayonne bien au-delà des frontières du Limouxin.  
Pages 2 et 3

La Soulane  
éleveur producteur en agriculture biologique  
COSMÉTIQUES BIO  
AU LAIT DE JUMENT  
Depuis 2001  
Ouvert tous les jours  
sur RDV  
04 68 69 71 12/  
06 31 42 30 51  
Domaine Bois Thérèse  
11300 ST POLYCARPE  
www.domainelasoulane.com

Et aussi...

### Plongée au cœur de la diététique

Appuyez sur le champignon !  
diététicienne  
votre perte de poids  
es compléments  
adaptés  
Laurent Maignot  
Page 4



Une rando saveur terroir  
Page 7

### Tour de piste avec les athlètes de l'ACL

Pages 8 et 9



Zoom gourmand sur A Table Limoux  
Page 11



A l'affiche

# Maria Slovakova, globe-trotteuse haute en couleurs

**Peinture.** Native de Slovaquie, Maria Slovakova, 44 ans, a voyagé et vécu dans de nombreux pays d'Europe et d'Amérique avant de poser ses valises à Alet-les-Bains il y a 3 ans. Aujourd'hui, elle prend le temps de vivre et de faire découvrir à tous son univers naïf et gai.

## Bio Express

### MARIA SLOVAKOVA

Née le 19/09/1974 à Bojnice (ex-Tchécoslovaquie).

**Nationalité :** Slovaque.

**1986 :** élevée par sa tante dans sa région natale depuis son plus jeune âge suite au décès de ses parents, elle emménage dans la capitale slovaque, Bratislava. Elle y mène une scolarité classique et commence à s'éveiller au monde de la peinture et de l'art.

**1991 :** à 17 ans, elle part vivre à Londres (Angleterre) où elle travaille quelques mois au pair, puis à Bristol, avant de revenir en Slovaquie, où elle fait notamment de la traduction anglais-slovaque pour des artistes hollandais.

**1993 :** elle s'envole pour Amsterdam (Pays-Bas), et y crée son atelier. Elle y restera 5 ans.

**1998 :** tombée amoureuse d'un Canadien, elle le suit au Québec pendant un an et demi.

**1999 :** lors d'un voyage aux Etats-Unis, elle se voit refuser le droit de retourner au Québec. Elle s'installe alors plusieurs années à New York et y poursuit ses activités artistiques.

**2003 :** elle part pour Graz (Autriche), alors capitale culturelle de l'Europe, où elle reste un peu moins d'un an avant de rejoindre Rotterdam (Pays-Bas), puis de revenir temporairement à Bratislava.

**2005 :** elle déménage à nouveau en Angleterre, à Harrogate, où elle reste 3 ans, puis à Londres pendant 8 ans.

**Mai 2016 :** elle achète sa maison d'Alet-les-Bains et y installe son atelier.



Depuis 3 ans, de nombreuses œuvres d'art prennent vie dans l'atelier du domicile alétois de Maria Slovakova. (Le Soleil Limouxin.)

Pour retracer le parcours atypique de Maria Slovakova, installée depuis 3 ans à Alet-les-Bains, mieux vaut se munir d'une mappemonde ! Car depuis sa naissance à Bojnice, en ex-Tchécoslovaquie, l'artiste aujourd'hui âgée de 44 ans a beaucoup voyagé, au gré des hasards de la vie, ne se fixant jamais plus de 8 ans au même endroit... « Dès l'âge de 17 ans, j'ai quitté Bratislava où je venais de finir mes études, pour Londres. J'y ai travaillé comme jeune fille au pair avant de partir à Bristol réaliser un projet artistique avec un groupe local rencontré dans mon pays... Je me suis ensuite installée à Amsterdam. C'est là-bas que sont nés les contours de mon style, qu'on peut qualifier de pop urbain. »

Aux Pays-Bas, elle commence à façonner à l'acrylique, sur

des toiles, du bois et différents matériaux, ses œuvres colorées, un peu enfantines, poétiques et pleines de gaieté. « Je revenais souvent en Slovaquie, car je devais faire

tamponner régulièrement mon passeport pour pouvoir rester en Hol-

lande, se souvient-elle. J'ai fait des allers-retours pendant 5 ans avant de rencontrer un homme dont je suis tombée amoureuse et que j'ai suivi dans son pays, le Québec. Malheureusement, ça n'a pas marché entre nous, et un an et demi après, alors que j'étais partie en voyage à New York toujours pour mes histoires de tampons sur mon passeport, on m'a refusé le retour au Québec... »

Qu'à cela ne tienne, Maria reste sur place et y poursuit ses activi-

tés. « Pendant quelques années, j'ai vendu mes œuvres, fait des expos, et j'y ai rencontré beaucoup de gens intéressants ! » En 2003, elle change à nouveau de

« J'aime jouer avec l'espace, partir d'un support pas très joli pour en faire une œuvre d'art »

décor et d'ambiance, et part vivre en Autriche, à Graz, avec une amie

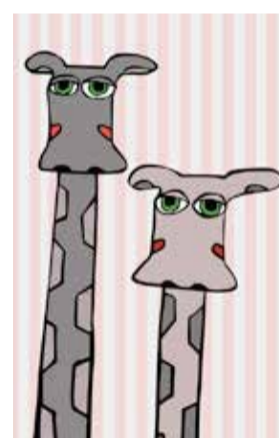
hollandaise. « A l'époque, c'était la capitale culturelle de l'Europe, une ville incroyable où j'ai côtoyé de nombreux artistes... Je suis ensuite repassée par les cases Pays-Bas et Slovaquie, avant de m'envoler de nouveau pour l'Angleterre en 2005. » Cette fois, elle choisit dans un premier temps Harrogate, dans le nord du pays, où elle doit faire le ménage dans un restaurant pour subvenir à ses besoins et pouvoir continuer à s'adonner à la peinture à côté. Trois ans

plus tard, Londres l'appelle encore. « Là, j'ai travaillé avec une organisation qui s'occupait de jeunes en difficulté : je leur proposais des ateliers de peinture pour les occuper et les sortir de la rue. J'ai aussi été fleuriste pendant trois ans sur les marchés. A côté, j'ai réalisé pas mal de fresques murales, une chose que je faisais depuis plusieurs années déjà, dans des restaurants, des commerces, des associations, chez des particuliers, des amis ou sur divers bâtiments. J'ai même parfois été amenée à recouvrir entièrement des véhicules avec mes dessins... Tout ça me plaît : j'aime jouer avec l'espace, partir d'un support pas très joli pour en faire une œuvre d'art ! »

Après 8 belles années passées dans la capitale anglaise, un record pour notre globe-trotteuse, Maria se résout à quitter



En Angleterre, en Autriche, aux Pays-Bas ou au Canada : l'artiste originaire de Slovaquie a laissé des traces indélébiles de son passage dans tous les pays où elle a vécu. Ses œuvres se déclinent aujourd'hui sur de nombreux supports. (Maria Slovakova.)



son île pour d'autres aventures. « On commençait à parler du Brexit... Moi qui avais jusqu'ici toujours vécu à droite et à gauche, chez des amis (ce que j'ai toujours considéré comme une grande chance), j'avais envie de me fixer enfin, d'acheter une maison où je me sentirais bien, d'y ouvrir mon atelier. A Londres, vu les prix, c'était invivable ! J'ai donc cherché sur Internet un endroit où je pourrais trouver mon bonheur, et après avoir songé à l'Andalousie ou au Portugal, je suis tombée sur une annonce en France, à Alet-les-Bains. La maison semblait correspondre à ce que je cherchais. Je suis venue la visiter en février 2016, et j'ai signé en mai... J'ai tout de suite compris que j'avais trouvé mon

chez moi, c'est la première fois de ma vie que ça m'arrivait ! C'était une ancienne Poste, il y avait beaucoup de travaux à faire, et il y en a d'ailleurs toujours pas mal, mais peu importe, j'ai vite senti le gros potentiel de l'endroit... » Bien que ne parlant à l'époque presque pas un mot de français, Maria réussit à s'intégrer rapidement. « J'ai reçu un accueil extraordinaire de la part des habitants d'Alet. Beaucoup m'ont proposé de l'aide, m'ont donné des meubles, raconte-t-elle en cherchant parfois un peu ses mots. J'adore mon nouveau village et mes voisins ! Depuis que je suis ici, j'ai exposé à la médiathèque et dans quelques galeries, j'ai travaillé avec les enfants de l'école sur un projet de tableaux

d'insectes imaginaires, qui orne depuis leur cour de récréation, j'ai réalisé plusieurs panneaux extérieurs, notamment pour la municipalité, j'ai mis sur pied des ateliers de peinture à mon domicile pour des petits. Je suis chez moi maintenant, j'ai moins envie de voyager ! » Il y a quelques semaines, l'artiste est néanmoins rentrée temporairement dans son pays natal, à Modra, pour exposer et préparer de nouveaux projets, qui prendront bientôt vie ici et ailleurs. « Je vais peut-être collaborer avec une usine de céramique traditionnelle slovaque pour leur créer toute une collection de vaisselle décorée. J'ai également envie d'écrire un livre cette année pour y raconter mon univers. » En plus de ses toiles et fresques, Maria a su se diversifier au fil des années. Elle confectionne également

des badges ou des tee-shirts ornés de ses œuvres, qui rencontrent un franc succès chaque été auprès des touristes qui passent la porte toujours ouverte de son atelier. « Je fais enfin pas mal de graphisme, pour les entreprises, les particuliers ou les collectivités (NDLR : elle a entre autres réalisé l'affiche 2018 de la Fête des remparts d'Alet). Ici, au calme, je peux prendre mon temps, m'appliquer. C'est bon d'être tranquille, et c'est surtout très bénéfique : je me rends compte que ça se ressent beaucoup sur la qualité de mon travail... »

Frédéric Fatoux

• **Maria Slovakova.**  
17, avenue Nicolas-Pavillon,  
Alet-les-Bains.  
Tél. : 06 28 50 24 81.  
www.maria-slovakova.net.  
Facebook : MariaSlovakovafr.

## Edito



### 3 milliards d'euros !

Les élections européennes se dérouleront ces 25 et 26 mai pour élire nos représentants. En France, le manque de préparation des partis est alarmant. Ils tardent à faire connaître l'intégralité des listes présentées aux élections européennes, se contentant pour l'instant de publier le nom des 20 ou 30 premiers candidats. Il existe même un flou sur la position de ces différentes listes face aux enjeux des prochaines années.

L'Europe pèse 3 milliards d'euros injectés pour l'Occitanie jusqu'en 2020. Une somme astronomique gérée en grande partie par la Région.

Problème de taille, connaître la totalité de ces aides et qui en sont les bénéficiaires sur la Haute Vallée représente un véritable parcours du combattant pour le non-initié.

Ce manque de visibilité au niveau local, des préoccupations liées à la politique nationale, un parlement européen étouffé par une Commission administrative et des lobbies omniprésents démobilisent les Audois de toute implication civique. En 2014, l'abstention des Limouxins représentait plus d'un électeur sur deux. La liste Bleu Marine « Oui à la France, Non à Bruxelles » était arrivée en tête avec presque 200 voix d'avance sur la socialiste « Choisir notre Europe ».

Ce sentiment de rejet de la politique en général accentué dernièrement par le mouvement des Gilets Jaunes risque d'être encore plus marquant. Pourtant, il y a 3 milliards d'euros en jeu.



## Zoom sur... Le Comptoir Diététique

# « 100 % Audois et 100 % bon sens ! »

**Laurent Maignot** est, avec trois associées, à la tête du Comptoir Diététique, ouvert début mars avenue François-Clamens à Limoux et présent dans six autres villes d'Occitanie. A 40 ans, ce fan de plongée, ancien ingénieur commercial, s'épanouit en offrant du bien-être à ses clients.

Il y a quelques semaines, en même temps que ses grandes sœurs de Pamiers, Narbonne, Carcassonne, Portet-sur-Garonne, Castres et Mazamet, la boutique Naturohouse du quartier Flassian, née en 2016, faisait peau neuve et changeait d'enseigne. « Le Comptoir Diététique est notamment né d'une volonté de notre part de renforcer le côté conseil personnalisé que nous souhaitons offrir au client, explique Laurent Maignot. Nous avons décidé de mettre en place un concept 100 % Audois, puisque tout est dirigé d'ici, et 100 % bon sens : pour régler leurs problèmes d'alimentation, les clients ont recours chez nous à un professionnel de santé diplômé, à même de proposer des solutions pour les aider à atteindre leurs objectifs, et ont accès à toute une gamme de produits créés par nos soins (NDLR : compléments alimentaires à base de plantes, fruits, légumes et minéraux, d'origine française et sans additifs, pour lesquels les circuits courts et responsables sont privilégiés). »

« Être bien dans son corps change le regard qu'on porte sur soi-même, ainsi que celui des autres »

L'accueil reçu par les clients est déjà encourageant. « Le défi était de taille car nous avons tout mis en place en quelques semaines. Mais on n'est jamais aussi bons que lorsqu'on est au pied du mur ! On en a profité pour changer de méthode en offrant davantage de flexibilité dans le suivi : on peut désormais venir plus ou moins régulièrement selon ses besoins, on ne prend plus forcément un rendez-vous hebdomadaire. Les consultations sont également remboursées au moins partiellement par les mutuelles et les prix sont donc plus abordables. Le décor a aussi changé, nous avons créé un environnement plus confortable. »

Cet univers du bien-être,



Laurent Maignot est l'un des quatre associés à l'initiative de la création du Comptoir Diététique. « Le défi était de taille car nous avons tout mis en place en quelques semaines. Mais on n'est jamais aussi bons que lorsqu'on est au pied du mur ! ». (Le Soleil Limouxin.)

Laurent Maignot, enfant de Rodez, le côtoie depuis maintenant 9 ans, lui qui n'était pas à l'origine parti pour évoluer dedans. « Après mes doubles études de commerce-gestion et en Supaero, j'ai été ingénieur commercial dans une société d'informatique de Toulouse. J'ai ensuite vendu, pour le compte d'une autre entreprise,

des centres de mission, des prestations de service pour guider des fusées, des satellites et des sondes spatiales interplanétaires. J'avais pour clients les agences spatiales européennes. Un métier passionnant... Quand mon épouse Marie et moi sommes venus nous installer dans l'Aude en 2005, j'ai pensé dans un pre-

mier temps reprendre un cabinet d'assurances à Carcassonne. C'est un peu plus tard que j'ai songé à la diététique, un secteur très porteur et original, qui répondait à un besoin fort des gens et qui me plaisait. Depuis toujours, je voulais créer des entreprises, j'avais plein d'idées, j'ai fini par quitter ma boîte de Toulouse pour

me lancer et implanter mon ancienne enseigne ici et là dans la région... »

Moniteur bénévole de plongée, une activité qu'il pratique avec assiduité et passion depuis l'âge de 7 ans dans la mer et dans les grottes locales (il est licencié aux Carangues de Trèbes, et élu aux comités départementaux et régionaux de plongée où il forme les pratiquants à la photo et la vidéo sous-marine), ce papa d'une petite Stella âgée de 1 an était depuis longtemps sensible à la diététique et ses bienfaits. « J'aime l'idée d'aider les gens à se sentir mieux. Physiquement, d'abord, mais aussi dans leur tête, car être bien dans son corps change le regard qu'on porte sur soi-même, ainsi que celui des autres. Je me souviens d'ailleurs des remerciements d'une cliente, il y a quelques années, parce que son mari ne la regardait plus de la même façon. Ça m'avait particulièrement touché. »

« Une nouvelle gamme de céréales et de fruits déshydratés d'origine occitane vient d'arriver »

Dans la boutique limouxine, c'est Audrey Caillaud, diététicienne diplômée, qui chouchoute ses visiteurs, et leur fait découvrir les nouveautés. « A ce propos, j'ai un scoop pour eux, s'amuse Laurent Maignot. Une nouvelle gamme de céréales et de fruits déshydratés d'origine occitane, issus de l'agriculture biologique et destinés à faciliter le transit, vient d'arriver à la demande de plusieurs clients, ainsi que des mélanges de plantes séchées bios à base de légumes pour agrémenter les plats de tous les jours ou à boire en soupes et en infusion. » Bon à savoir à l'approche de l'été...

Frédéric Fatoux

• **Le Comptoir Diététique.**  
15, avenue François-Clamens,  
Limoux. Tél. : 04 68 31 14 36.  
[www.lecomptoirdietetique.fr](http://www.lecomptoirdietetique.fr)



## Ma petite entreprise

## Le petit monde de Papé Albert



Olivier Julien et Kilian Meillier soignent l'image de leur nouvelle agence de communication mais surtout celle de leurs clients, qu'ils font voyager dans leur univers résolument moderne. (Agence Uvrai.)

# Verri important people

Olivier Julien et Kilian Meillier ont créé l'été dernier l'agence de communication Verri, installée à la pépinière d'entreprises de Limoux-Pieusse. Quelques mois après leurs débuts, ils ont déjà réussi à imposer leur patte et à séduire de nombreuses entreprises locales.

À première vue, pas mal de choses semblent les opposer, mais ils se retrouvent au moins sur plusieurs points : la passion de la création, la rigueur et l'amour du travail bien fait. Olivier Julien, 38 ans, et Kilian Meillier, 22 ans, se sont lancés début août dans une belle aventure qui n'a pas mis longtemps à décoller. « Nous nous connaissions pour avoir travaillé ensemble dans une autre agence de communication, se souvient Olivier, Carcassonnais d'origine. Nous nous sommes rapidement rendus compte que nous étions finalement très compatibles et complémentaires professionnellement, et c'est ce qui nous a poussés à monter notre propre agence de com, pour être libres de créer des choses qui nous ressemblent. »

Dans leurs locaux de la pépinière d'entreprises, les deux associés ne chôment pas. « Dès le démarrage, nous avons eu beaucoup de boulot, explique Kilian, natif d'Auxerre et arrivé dans l'Aude à l'âge de quelques mois. Il faut dire que nous avions déjà tissé notre réseau local. Nous avons ensuite réussi à l'étoffer sans vraiment avoir

besoin de faire de prospection. Aujourd'hui, de plus en plus de monde nous fait confiance, et nous les en remercions. »

Il faut dire que dans un univers aux codes traditionnellement assez établis, les deux compères détonnent. « On ne se pose pas de limites, affirme Olivier. Quand on nous confie un projet, on aime partir loin ! Un peu trop parfois (Rires). C'est peut-être aussi ce qui plaît. » De l'imagination, ils en ont en effet à revendre... Et pas uniquement lorsqu'il s'agit de créer des logos ou graphismes,

de concevoir des sites web, de gérer les réseaux sociaux d'entreprises ou de réaliser des vidéos et photos où transpire en filigrane leur univers fait d'élégants jeux d'ombres et de couleurs ou d'angles de vue décalés. « Nous aimons les défis reprend l'ainé. Lorsqu'on nous a contactés récemment pour nous occuper de la création d'un restaurant place de la République à Limoux, on s'en est donné à cœur joie ! Il a fallu tout créer de A à Z, du nom à la fa-

cade, en passant par les visuels, le dress code, le mobilier, etc. » St&Cy est ainsi né de leur imagination débordante.

L'une de leurs grandes forces est aussi de tout faire en interne, et de se poser comme uniques interlocuteurs de ceux qui sollicitent leurs services. « Quand les projets le nécessitent, nous travaillons avec des spécialistes locaux, parce que c'est dans notre ADN, mais nous gérons

tout nous-mêmes, c'est transparent pour le client. Nous nous efforçons par ailleurs de traiter tout le monde

sur un pied d'égalité, nous appliquant autant à satisfaire la grosse entreprise que le petit plombier. Nous serions incapables de privilégier l'un au détriment de l'autre, ce n'est pas dans notre mentalité ! »

Très curieux de tout ce qui touche de près ou de loin au graphisme (« se tenir au courant des tendances, dans des domaines aussi variés que la cuisine, la mode, l'architecture ou la déco, reste primordial dans notre métier », ex-

pliquent-ils de concert), Olivier, autodidacte accompli et Kilian, vidéaste de talent, comptent bien s'implanter durablement dans le paysage limouxin, en attendant plus. « Notre objectif est de continuer à nous développer. Nous travaillons depuis peu en collaboration avec des professionnels de l'image, des photographes et un télépilote de drone (NDLR : Mohamed Salhi, de MS Drones) pour pouvoir proposer toujours plus au client, et si possible différemment. Nous restons humbles mais notre but reste de grandir, sans pour autant que la qualité de ce qu'on propose n'en soit affectée. »

Et avec toujours à l'esprit ce qui fait leur signature : « Essayer de casser les codes, emmener les clients ailleurs, leur faire redécouvrir leur propre domaine d'activité et leur histoire pour les surprendre, encore et toujours ! »

Frédéric Fatoux

• Agence Verri.  
PRAE Charles Cros, D118,  
Limoux. Tél. : 04 68 74 39 31.  
www.agenceverri.com  
Facebook : agenceVerri

« Bonjorn !!! Cossí Anatz ? L'autre jorn, je suis allé regarder un pauc de ruby à Pomas pour un mache très important. Aichi, ça sent le terroir, les cops de sang, les cops de cœur, la castagne et les accolades. Un polit villatge, des vignes, uno ribièra et las montagnas al fond. Les vaillants ne font pas semblant et vont au mail... Je me replonge alors dans la nostalgie. Pitchoun, avec, les amics, on jouait n'importe où. Un pauc de papel, un bout de ficelle, voilà la balle de mon enfance. Les torses nus contre les autres, et le jeu à XIII au centre, des actions a visto de naz. On sortait souvent escaguassés tout en rigolant. Mon paire m'a même mis un brave reviro vaïten à cause de ma camiso déchirée. Plus tard, les grillades de coustellous et de cansalado, les soirées sans fin, les femnas, la vie... Le mache du jorn se termine après la brillante victoire de Limos et la petite défaite de Pomas. Mais peu importe le résultat, l'important c'est les souvenirs. Pla merci, en rentrant à l'ostal, j'ai regardé les vieilles photos, à la fois boulegué et heureux. »

\* Prière de lire cet article en roulant un peu les « r ».

\* Toute ressemblance avec un personnage réel ne serait que pure coïncidence.

## Nous contacter

- Vous souhaitez informer notre rédaction d'un événement, vous voulez partager votre savoir-faire, vous avez une idée nouvelle ? Vous pouvez nous envoyer vos coordonnées ainsi que le sujet à nous soumettre à l'adresse suivante : [lesoleillimouxin@gmail.com](mailto:lesoleillimouxin@gmail.com) ou sur notre page facebook : [lesoleillimouxin](https://www.facebook.com/lesoleillimouxin)
- Vous avez envie d'être visible dans notre journal qui paraît le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> vendredi de chaque mois ? Réservez votre place dans l'un des encarts publicitaires du Soleil Limouxin au 06 75 02 22 58.

# Le bonheur est dans le salon

Véronique Isabel Aguilar, 56 ans, s'est lancée dans l'organisation d'événements il y a un an, à la tête de Réminiscences Ephémères. Le 12 mai, elle organisera sa deuxième rencontre autour du livre à Saint-Polycarpe.

Véronique Isabel Aguilar, quinquagénaire au caractère introverti, a beaucoup voyagé. Commençant par l'Angleterre en tant que fille au pair, elle est partie dans la foulée au Panama en tant qu'attachée de presse et linguistique, où elle a réalisé des expositions, monté des pièces de théâtre et a commencé à écrire. Elle a ensuite été envoyée au Costa Rica pour y mener des séminaires et d'autres missions. Malgré les circonstances de la guerre, rien n'a freiné sa volonté d'éclairer œuvres et artistes.

Après un retour contraint en France, Véronique s'est lancée dans la direction de formations professionnelles, pleine de regrets, avant d'ouvrir une galerie de peinture quelques années plus tard. Mais le quotidien n'est pas fait pour elle, et elle en a conscience depuis déjà un moment. « J'avais envie de quelque chose où je me réaliserais. C'est après une grosse grippe attrapée durant les fêtes de Noël qu'un éclat de folie s'est produit, et puis l'évidence était là... »

Son premier salon, organisé le 15 avril 2018 à Saint-Polycarpe était un vide-dressing chic et vintage. Animé par Kitty Chauvet, celui-ci a rencontré un succès si important que la quinquagénaire a été confortée dans son choix. « Je voulais de jolies choses dans de beaux endroits, confie-t-elle. C'est pourquoi je sélectionne toujours avec



Véronique Isabel Aguilar a « toujours aimé les ambiances salon, artisans, artistes... » Aujourd'hui, en créant différentes manifestations, elle réalise son rêve. (Clara Reuak.)

soin des produits locaux de qualité ainsi que les lieux de mes salons. Un décor de rêve, c'est mon cheval de bataille. »

Le mois suivant, le premier salon du Livre a eu lieu, suivi de bien d'autres manifestations au cours de l'année.

Une brocante avec artisans et métiers anciens à Rennes-le-Château, les marchés de Noël, le salon des Créateurs

ou encore un salon spécial Saint-Valentin, rien n'arrête cette amoureuse de l'art. « Mon but, ce

serait de pouvoir en vivre, car j'adore mettre les gens en lumière, ça me passionne », raconte-t-elle, un soupçon rêveuse.

Seule dans cette aventure enrichissante, Véronique endosse toutes les casquettes. De l'organisation en amont pour trouver le lieu et les artisans, à l'installation le



jour J et le rangement à la fin, elle s'occupe de tout, même de la restauration le midi, mettant tout en œuvre pour chouchouter tout le monde.

C'est donc avec enthousiasme que cette passionnée organise son second salon du Livre, le 12 mai à Saint-Polycarpe (9 heures - 17 heures, à l'espace de l'Abbaye), où seront présents 23 écrivains, ainsi que plusieurs libraires et maisons d'éditions, avant de se concentrer sur un salon de Créateurs et Artisans à la Tour-du-Crieu, les 29 et 30 juin. Comme une jolie conclusion, elle confie qu'elle a « toujours aimé les ambiances salon, artisans, artistes, terroirs, et la création : ce que je fais est une réalisation dont je rêvais depuis longtemps. »

Clara Reuak

• **Réminiscences Ephémères.** Tél. : 06 77 48 32 02.  
Facebook : Réminiscences Ephémères.

**Guillaume** Studio  
Photo

reportages  
événements  
mariages  
baptêmes  
anniversaires  
portraits  
identité

depuis 1988

10 Rue Jean Jaurès // LIMOUX  
04 68 31 06 70 // 06 87 88 45 85  
guillaume.photo@wanadoo.fr

Depuis 1956, Cabrié vous déménage en ville, en France et partout dans le monde...

**CABRIÉ**



Garde-meubles

Box de stockage

31 bis, avenue de Catalogne, 11300 Limoux - 04 68 31 47 10

**CONTACT FM**

"Regardez la région d'une autre oreille"

Fréquences dans l'Aude 88.8 / 89.0



# En route pour la Randonnée des terroirs

*Le Cyclo Club Limoux* organise la Randonnée des terroirs le dimanche 12 mai. Trois parcours sont proposés : 47 km, 73 km et 92 km. Une journée sportive et festive en perspective. Avis aux amateurs !

En créant la Randonnée des terroirs, le Cyclo Club Limoux a souhaité mettre en valeur le territoire agricole du Limouxin en y associant un producteur ou une cave (œnotourisme) avec dégustation en cours de parcours et en offrant une bouteille de vin à chaque participant. Cette randonnée commence à être bien ancrée, reconnue et appréciée puisque plus de 40 clubs départementaux y participent et l'édition 2018 a regroupé 250 cyclistes. Ce concept est né en 2016 après une réflexion menée par le bureau du club qui souhaite donner une identité à leur randonnée classique et augmenter le nombre de participants. Les membres du bureau décident tout d'abord d'organiser cet événement le dimanche matin

et d'y associer les producteurs de vins. La première édition se déroule sous la pluie ! Le ravitaillement prévu en plein air est réorganisé dans l'urgence. Heureusement, un des licenciés du club peut l'accueillir dans un grand garage situé sur le parcours. Mais malgré cet impondérable, la participation est relativement bonne et en légère augmentation (87 cyclos). **Un rendez-vous de plus en plus apprécié** Le bureau y croit et décide de poursuivre dans cette voie pour l'année suivante. En 2017, le beau temps est là et c'est une bonne surprise avec la participation de 175 cyclos. De plus, les produits proposés à la dégustation plaisent puisqu'une quinzaine de car-

tons de vin sont vendus. En 2018, le record de participants est pulvérisé avec 250 cyclos. La formule fonctionne. D'une année sur l'autre, le visage de certains des participants est connu. Et d'autres s'ajoutent à ce rendez-vous. Pour cette quatrième édition, la randonnée a lieu dimanche 12 mai. Elle est ouverte et accessible à toutes et à tous, licenciés ou non et plusieurs circuits sont proposés : 47 km, 73 km et 92 km. Pour les organisateurs, c'est une bonne mise en jambe avant la journée du vélo le 8 juin, l'organisation de « La Cyclomontagne de Limoux » en Pyrénées Audoises des 13 et 14 juillet et une semaine avant le départ de la 15<sup>e</sup> étape du Tour de France Limoux - Foix, le 21 juillet.



Pour la quatrième édition de la Randonnée des terroirs, les organisateurs espèrent que le soleil et le nombre de participants seront au rendez-vous le dimanche 12 mai. (D.R.)

## Un festival de fanfares à découvrir à Pieusse

Les Artpailhous et le Comité des fêtes de Pieusse organisent la deuxième édition de Fanfarnat, un festival de fanfares les samedi 18 et dimanche 19 mai. Samedi à 18 heures se produira Ktipietok Orkestar, un groupe venu de Clermont-Ferrand, suivi des Mains sur le capot, de Capestang (34) et pour terminer, la fanfare organisatrice, les Artpail-

hous de la Haute Vallée. Le dimanche, les fanfares entonneront leurs morceaux dès 10 heures. Un vide-grenier aura lieu ce même jour, des balades à poney seront proposées ainsi qu'un stand de maquillage. Durant tout le week-end, il sera possible de se restaurer sur place. Entrée libre. Pour le vide-grenier : 5 € le mètre. Renseignements au : 06 87 20 88 24.

## Le RC Pieusse organise son premier vide-grenier

Le dimanche 26 mai, pensez à réserver votre emplacement. Le Racing Club Pieusse organise son premier vide-grenier au stade. En parallèle, des jeux et concours sportifs seront installés pour les plus jeunes. Sur place, un stand restauration et buvette vous permettra de faire une pause.

Prix : 2 € le mètre. Inscription au : 06 25 68 48 68 ou à l'adresse mail : rcpieusse@gmail.com



De nombreux ateliers sont mis en place pour que les enfants développent agilité, souplesse, rapidité et force... (Clara Reuak.)



# Tous en piste !

*L'athlétisme Club Limoux* a été créé il y a plus de 30 ans. Aujourd'hui, l'association continue de prôner ses valeurs d'accueil et de dispenser son apprentissage auprès des nouvelles générations.

Patricia Sperandio, présidente de l'ACL, et le bureau qui l'accompagne, ont repris en main le club limouxin depuis 3 ans. Aidés d'encadrants et de parents bénévoles comme eux, ils accueillent tous les mardis pas moins de 132 licenciés.

Répartis par catégories d'âges, les enfants viennent découvrir de manière ludique, simple et concrète les différentes spécialités pratiquées. Les oisillons, de 6 à 8 ans, sont en tête avec 30 petits entourés de quatre encadrants, suivis de près par les

poussins, de 8 à 10 ans et leurs deux encadrants. Le reste des licenciés se répartit entre les benjamins, minimes, cadets, juniors et adultes, avec eux aussi deux encadrants. Toute une organisation pour gérer ce petit (ou grand) monde.

Et pour dépenser l'énergie de ces sportifs en devenir, rien de tel que des activités variées : lancer de poids et de marteau, saut en hauteur et en longueur, course sur piste, javelot, parcours d'obstacles... Tout est mis en œuvre pour canaliser les troupes.

Mais cela a bien d'autres avantages. Grâce à la richesse des exercices proposés, les enfants développent plusieurs compétences comme l'agilité, la souplesse, la rapidité, la force... Et peuvent ensuite choisir de se perfectionner dans le domaine qu'ils affectionnent ou dans lequel ils excellent.

Étant jeunes, les apprentis athlètes sont enthousiastes à la pratique et se montrent attentifs et assidus. Gestes, techniques, et positions spécifiques font partie des choses qu'ils mettent en place avec leurs professeurs afin de performer, mais aussi de comprendre plus en profondeur l'exercice qu'ils font.

Aidés d'encadrants et de parents bénévoles, l'athlétisme Club Limoux accueille tous les mardis pas moins de 132 licenciés. (Clara Reuak.)

*Les couleurs jaune et verte régulièrement présentes sur les podiums*



Malheureusement, certains décrochent lors du passage en benjamin (10-12 ans) car la différence de niveau se fait sentir et l'effort a parfois un goût trop amer pour eux. Quelques-uns se greffent en cours de route, mais plus l'on grimpe dans les tranches d'âge, plus il faut être passionné par l'athlétisme pour continuer.

La « saison » (le début des





Gestes, techniques, et positions spécifiques font partie de l'apprentissage visant à faire progresser les jeunes dans ce sport exigeant. (Clara Reuak.)



Les apprentis athlètes sont enthousiastes à la pratique et se montrent attentifs et assidus. (Clara Reuak.)



épreuves) démarre en novembre avec un cross sur le département, réunissant les clubs de plusieurs villes : Carcassonne, Narbonne, Castelnaudary, Sigean, Caux-et-Sauzens, Lézignan, et bien entendu Limoux.

Et pour que tout le monde puisse participer, les épreuves sont adaptées à chaque niveau. Les « grands » sont sélectionnés selon leur temps en compétition individuelle, combinée ou triathlon, tandis que les petits participent à un Kidathlé, une compétition en ateliers par équipes.

Grâce à l'entretien d'un bon esprit de groupe et une grande convivialité au sein du club, les enfants peuvent ainsi faire briller leurs qualités individuellement. C'est ainsi que les couleurs jaune et verte de l'athlète limouxin sont régulièrement présentes sur les podiums. Rappelons-le, il y a environ deux mois, les jeunes ont participé aux demi-finales des championnats de France, avec pour certains de très bons résultats ! Et ce n'est pas fini.

Cependant, à cause de problèmes pratiques dus aux intempéries et de l'impraticabilité de la piste du Stade de l'Aiguille, les entraînements

sont régulièrement annulés en période hivernale et aucune solution n'est à ce jour apportée pour remédier à ce souci. Les adhérents se voient donc forcés de rester chez eux et manquent des entraînements contre leur gré. Pour autant, le club est motivé à faire vivre son association, et après un beau mois de mars en compétition, les plus jeunes se préparent pour le Kidathlé qui a lieu à Limoux ce samedi 4 mai.

Les difficultés sont présentes, mais l'envie de sauvegarder la communauté sportive est plus forte et permet ainsi à tous, bénévoles, parents et enfants, d'évoluer au sein d'un sport complet et riche transmettant des valeurs importantes et nécessaires.

Clara Reuak

• **AC Limoux.**  
**Stade de l'Aiguille, avenue du Lauraguais, Limoux.**  
**Tél. : 06 74 52 42 58 ou**  
**06 26 82 04 51.**  
**Facebook : ACLimoux.**

Patricia Sperandio,  
 présidente de l'ACL,  
 a repris en main  
 le club limouxin  
 depuis 3 ans.  
 (Clara Reuak.)



## L'Heureuxscope

par Justine Tittemante



**21 mars - 20 avril**

Vous gravissez les échelons au travail. Cette promotion vous ravit mais elle vous engage vis-à-vis de votre hiérarchie. Fini les pauses café avec les collègues !



**21 avril - 21 mai**

Vous cultivez un jardin secret. On peut être extravertie et ne pas avoir envie de parler de sa vie privée. Vous protégez votre bonheur après tout.



**22 mai - 21 juin**

Vous ne savez plus où donner de la tête. Les projets s'accumulent et le temps vous manque considérablement. Pour vous, il faudrait que les journées durent 72 heures.



**22 juin - 22 juillet**

Cette semaine de vacances en famille chez belle-maman vous a fait le plus grand bien. Elle vous a choyé comme son propre enfant. Veinard(e), va !



**23 juillet - 22 août**

Vous aviez envie de changement et vous vous êtes lancé dans des travaux pharaoniques. Il est trop tard pour faire machine arrière, il faut aller jusqu'au bout maintenant !



**23 août - 22 septembre**

Enfin, on reconnaît vos capacités, vous serez soutenu non seulement par la chance mais aussi par d'excellents jugements et une bonne intuition... Foncez, et profitez-en !



**23 sept. - 22 octobre**

Vous avez une silhouette redessinée et un look rajeuni. Remerciez votre entourage de vous donner de bons tuyaux.



**23 octobre - 22 novembre**

Une bonne organisation de vos activités vous laisse le champ libre pour vous divertir. Et vous ne boudez pas ce plaisir !



**23 nov. - 21 décembre**

L'amour de la famille est une valeur sûre. S'il faut être près de vos proches pour être heureux, n'hésitez pas une seconde. Votre bonheur est à leur porte.



**22 décembre - 20 janvier**

Vous dépensez beaucoup d'énergie. Vous remuez ciel et terre pour monter vos projets, défendre vos droits, améliorer vos revenus. Et ça va marcher !



**21 janvier - 19 février**

Vous dégagez une impression de sérénité rassurante pour votre entourage. Peut-être est-ce l'effet de vos premiers cours au yoga du rire? Vous pourriez faire des émules.



**20 février - 20 mars**

Les planètes sont toutes alignées pour vos amours. Si vous êtes en couple, l'osmose sera parfaite avec votre partenaire. Célibataire, vous aurez la chance de faire une rencontre.



**PROTECTION CIVILE**  
AIDER · SECOURIR · FORMER



Depuis plus de 50 ans,  
les bénévoles  
de la Protection Civile  
aident, secourent  
et forment la population  
partout en France.

Passez vous aussi à l'action.

**REJOIGNEZ-NOUS !**

**AIDER**

**SECOURIR**

**FORMER**



## Les petits plats dans les grands / A Table Limoux

# « On a réalisé notre rêve ! »

Sylvie et Vincent n'étaient pas dans la restauration jusqu'en 2016, mais avaient depuis longtemps au fond d'eux l'envie de travailler dans cet univers. A la tête de leur établissement familial de la rue Saint-Martin, A Table Limoux, ouvert en début d'année, ils savourent chaque jour leur nouveau départ.

De leur vie d'avant, ils gardent de bons souvenirs mais pour rien au monde, ils ne reviendraient en arrière. Vincent, ancien tourneur-fraiseur et son épouse Sylvie, ex-secrétaire et commerciale rencontrée alors qu'ils vivaient tous les deux à Chartres (Eure-et-Loire) ont choisi il y a deux ans et demi d'exercer ensemble leur nouveau métier-passion et sont aujourd'hui persuadés d'avoir fait le bon choix. « On en parlait plus ou moins depuis qu'on se connaît, raconte Vincent. J'ai dans ma famille plusieurs personnes qui travaillent dans les métiers de bouche, et c'est un domaine que je connaissais pour l'avoir fréquenté régulièrement. Plus jeune, je me suis initié comme ça à la cuisine et ça ne m'a jamais quitté... Au fil du temps, j'ai acheté du matériel, jusqu'à en avoir assez pour qu'on puisse se lancer. »

« Lorsqu'en 2009, nous avons décidé de quitter le centre pour le sud de la France, enchaîne Sylvie, Vincent a continué pendant plusieurs années à travailler dans sa branche pendant que je m'occupais de nos deux enfants. Nous avons ensuite dans un premier temps créé un restaurant à Castelnaudary, fin 2016. On l'a tenu pendant un an et demi, mais la ville ne nous convenait pas. Comme j'avais passé mes diplômes de formation dans la restauration à Limoux, j'ai suggéré qu'on vienne



Vincent et Sylvie prennent la pose dans la salle de leur restaurant. Au quotidien, ils sont aux petits soins pour leurs clients qui le leur rendent bien. (Le Soleil Limouxin.)

tenter l'aventure ici, et c'est ce qu'on a fait en trouvant ce local vide qui nous plaisait ! »

Comme son nom le laisse à penser, A Table Limoux, qui peut accueillir jusqu'à 35 invités, est un endroit convivial

et détendu, qui a tout de suite trouvé sa clientèle. « Nous ne faisons pas de chichis, nous sommes des gens simples et nous voulions que notre établis-

sement nous ressemble, analyse Vincent. Nous mettons un point d'honneur à soigner l'accueil et le service, mais surtout, bien sûr,

*Des week-ends « découverte des saveurs du monde » une fois par mois*

ce que l'on met dans les assiettes. La carte est assez variée pour que tout le monde

puisse y trouver son bonheur, même les végétariens. Nous travaillons uniquement avec des produits frais et locaux : notre viande vient de la boucherie Del

Vals, nos fruits et légumes de Céprie, etc. Tout est fait sur place et à la demande, y compris le pain, que je fabrique moi-même. Les desserts aussi, mais là, c'est mon épouse qui s'en charge ! »

Désireux de surprendre, le couple a mis en place des week-ends « découverte des saveurs du monde », une fois par mois les vendredi, samedi et dimanche soir. « Le premier, qui se déroulera les 10, 11 et 12 mai, annonce Sylvie, sera consacré à la cuisine coréenne : Kongnamul

(salade de pousses de soja), Tteokguk (soupe aux rondelles de pâte de riz) et Bibimpap (riz, bœuf, légumes sautés et œufs) seront notamment au menu. Les fois suivantes, nous passerons aux spécialités anglaises, belges, espagnoles ou encore mexicaines. Avec nous, les clients vont voyager ! »

Epanouis dans leurs nouvelles professions, ces fans de rugby (et du Stade Toulousain, qu'ils filent encourager quand ils le peuvent) parlent avec émotion de l'accueil reçu à Limoux dès leur arrivée. « C'était un gros challenge pour nous, et on a été surpris de la gentillesse des gens à notre égard se souviennent-ils. Quelle que soit la suite de cette aventure, on est heureux ici, on a réalisé notre rêve ! On est fier d'avoir réussi à monter notre affaire et on arrive à se projeter dans l'avenir avec les enfants. »

Comme un bonheur ne vient jamais seul, mi-juin, ils auront le plaisir de s'occuper de la restauration pour le comité des fêtes de l'Aragou. Au menu, des burgers, de la gardiane de taureau... et d'autres surprises, qui raviront assurément les papilles de tous les convives.

Frédéric Fatoux

• **A Table Limoux.**  
47 bis, rue Saint-Martin,  
Limoux. Tél. : 04 34 21 95 43.  
Facebook : ATableLimoux. Ouvert du mercredi au dimanche, services le midi et le soir.



## « Une viande tendre, avec du goût... »

« Le bœuf est présent dans de nombreux plats du restaurant : dans nos différents burgers, bien sûr, mais aussi dans nos tacos, nos brochettes, nos tartares, et nos recettes à base de viande hachée. Nous nous fournissons auprès de Clément Del Vals, rue Jean-Jaurès à Limoux. L'essayer, c'est l'adopter ! Il propose une viande sous vide, tendre, avec du goût, une belle couleur rouge-noire et très peu de gras. On sent vraiment que c'est un produit



(A Table Limouxin.)



de très grande qualité, et cela fait toute la différence dans les assiettes. Le choix des morceaux est essentiel : nous privilégions le tendre de bœuf

ou la bavette. Concernant la cuisson, je suis, comme beaucoup de monde, partisan d'une viande saignante, car cela permet de bien sentir

toutes les saveurs. Je ne sale pas avant de servir, pour éviter que le bœuf ne durcisse. Je préfère laisser mes clients le faire à leur convenance... »

## Toques et souvenirs

Il y a près de 30 ans de cela, en 1990, il fallait être visionnaire avec un grain de folie pour lancer un événement vigneron qui allait jusqu'à changer les habitudes de production et le paysage de nos vignes. Toques et Clochers est aujourd'hui une véritable carte de visite en or pour la cave de Sieur d'Arques et pour toute l'économie de la région.

Depuis, chaque année, un village est sélectionné pour accueillir la fête populaire qui rassemble près de 30 000 personnes et célèbre la rénovation de son église. **7 300 €, la plus grosse vente aux enchères**

Alain Gayda est à l'origine de ce succès, lorsqu'il était directeur de la cave présidée alors par Pierre Mirc. Depuis, l'eau a coulé, avec des années 2010 mouvementées et des changements de direction au sens propre comme au sens figuré.

Dimanche 14 avril, un coup de marteau a scellé la vente d'un fût de Saint-Polycarpe claquant la plus grosse vente aux enchères (7 300 €). Un vin appartenant au Domaine Alain Gayda...

Avec classe, l'homme a souligné dans les colonnes de nos confrères de l'Indépendant l'excellent travail de son ouvrier et de la femme de ce dernier dans les vignes ainsi que de Pierre-Louis Farges, qui a repris depuis peu les rênes de la cave.

# 2050 : quel avenir pour les agriculteurs de la Haute Vallée ?

**Terrains.** Une récente étude prévoit un modèle « durable » d'agriculture européenne mais oublie d'étudier la viabilité économique pour les exploitations.

Les agriculteurs de la Haute Vallée de l'Aude représentent près de 10 % de la population active. Ils ont entamé depuis bientôt deux décennies un virage dans leur modèle de production, que cela soit en bio ou en agriculture raisonnée. Une analyse réalisée par l'Institut du Développement Durable et des Relations Internationales (IDDRI), adossé à l'Institut d'Études Politiques de Paris, pousse la réflexion jusqu'en 2050.

Cette étude souligne, entre autres, que pour nourrir plus d'habitants de façon plus équilibrée, tout en réduisant les émissions de gaz à effet de serre du secteur agricole de 40 % par rapport à 2010, il faudrait que l'agriculture européenne produise « mieux avec moins ».

L'étude reconnaît que l'agriculture européenne a amélioré son efficacité en termes de gaz à effet de serre (-20 % entre 1990 et 2015), mais souligne que le système, basé sur un usage massif d'intrants chimiques (pesticides et fertilisants de synthèse), n'est « pas durable » en face, notamment, de l'érosion « alarmante » de la biodiversité qu'il a contribué à générer.

La réduction de l'élevage in-



D'après une étude, en 2050, des rendements agricoles baisseraient de 10 à 50 % selon les cultures. (D.R.)

tensif porterait surtout sur les familles de « granivores » nourris aux céréales, comme les porcs et les volailles, ce qui permettrait à l'Europe de « cesser d'importer plus de 40 millions de tonnes de soja » par an, et ainsi de réduire la pression sur la déforestation, en Amérique du Sud notamment. En adoptant une agriculture basée sur la suppression des intrants chimiques, la baisse

de l'élevage intensif, et une augmentation des prairies et de l'élevage extensif, l'Europe devrait parvenir à nourrir « durablement » ses 530 millions d'habitants en 2050. Le modèle dégagé par l'IDDRI tente de mixer les contraintes climatiques, les enjeux de la production agricole et agroalimentaire, et les préconisations de santé publique.

Sur le papier, ce bilan est prometteur mais les chercheurs admettent néanmoins qu'ils n'ont pas encore étudié la viabilité économique de ce système. Quid des agriculteurs et des conséquences pour la pérennité leur exploitation ? L'étude prévoit, notamment, une baisse de 10 à 50 % des rendements agricoles moyens actuels selon les cultures.

*Réduire l'élevage de porcs et de volailles*

*Les agriculteurs, grands oubliés de ce schéma économique ?*

Le Soleil  
LIMOUXIN

## ENVIE DE VOUS FAIRE REMARQUER ?



### Le Soleil affiche vos différences

- ✓ Devis publicitaires gratuits
- ✓ Possibilité d'encarts clé en main
- ✓ Tarifs dégressifs imbattables

**Contactez-nous !**  
**06 75 02 22 58**

**LES OPEN GAMES** 2019  
Certains disent qu'ils les ont faits !  
**15 ET 16 JUIN 2019**  
À LIMOUX

CRÉE TON ÉQUIPE DE 4 ET DÉFIE PLUS DE 15 ÉPREUVES SPORTIVES ET LUDIQUES

**2 NIVEAUX**  
Sportif Loisir

**LE CHALLENGE MULTISPORTS**  
À NE PAS MANQUER !

INSCRIS TON ÉQUIPE DÈS MAINTENANT SUR [LESOPENGAMES.COM](http://LESOPENGAMES.COM) ET SUIS-NOUS SUR

# En mai, le jardinier peut semer en toute quiétude

**Jardinage.** En ce mois de mai, l'emploi du temps des jardiniers limouxins est bien chargé. Les semis de fleurs et de légumes, le bouturage d'arbustes, la taille d'arbres fruitiers, l'entretien des plantes frileuses mises dans le jardin, la tonte de la pelouse...

**E**n mai, sème ce qu'il te plaît ! C'est un des mois les plus importants de l'année pour les jardiniers. En effet, une fois les Saints de glace passés, tous au jardin ! Semer, repiquer, pailler... Voici un petit rappel non-exhaustif des travaux à faire au jardin.

## • Pour votre potager

Planter, semer, récolter... Les pieds de tomates peuvent, partout, être mis en pleine terre, ainsi que les aubergines, melons, poivrons et basilic. C'est également la saison des semis. N'hésitez pas à semer en pleine terre ciboulette, carottes, navets, fenouil, potirons, persil, laitue, haricots, tétragone. Enfin, entre autres tâches, les choux-fleurs et choux d'automne seront à

repiquer et les semis de chiconnées qui feront vos délicieuses endives l'hiver prochain sont à faire maintenant.

## • Pour vos plantes en pots et fleurs du jardin

Semer les annuelles, planter les bulbes d'été, bouturer pour multiplier les plantes, composer des jardinières avec des

g é r a -  
niums...

La liste

est longue

pour votre jardin

d'ornement. Il faut

également penser à sortir

les cactées et plantes

grasses ainsi que les

plantes en bac.

Le mois de mai est aussi

excellent pour tailler les

arbustes à floraison printanière

ainsi que les

haies de conifères.

Enfin, pensez à

faire des boutures

d'hortensias !

## • Pour votre verger

En vous régalant des premières

cerises, il est excellent

de pailler les fraisi-

ers et les petits fruits.

C'est également le

moment de traiter à

la bouillie borde-



La tomate est le légume star de l'été. Une incontournable à planter dans le courant du mois de mai pour profiter de salades et de coulis toute la belle saison. (D.R.)



Pour les retardataires, il est encore possible de planter des fraisiers pour une consommation cet été. (D.R.)

laise les framboisiers ainsi que

la vigne contre l'oïdium et le

mildiou. Vous pouvez faire un

éclaircissage des jeunes arbres

qui ont trop de fruits, en pa-

lissant les fruitiers tels que la

vigne et autres arbres en espa-

lier. Si vous ne l'avez pas fait

lors de la plantation, creusez

une cuvette autour des jeunes

arbres pour qu'ils gardent

l'eau d'arrosage.

## Quand les insectes entrent en action

**L**a fin de l'hiver amorce le réveil de la nature. Les journées s'allongent et se réchauffent avec pour conséquence un autre réveil : celui des nuisibles. Le printemps est la saison de tous les dangers pour le verger : fourmis, mouches, chenilles... Que faut-il faire ?

**Les fourmis et leur cortège de pucerons et de psylles.** A la fin du mois d'avril, lorsque les fleurs commencent à tomber, installez des colliers englués anti-fourmis, sur le tronc des pommiers et des poiriers. Rappel : le traitement aux huiles blanches sur les sujets sensibles a été réalisé à la fin de l'hiver, lorsque les bourgeons ont commencé à gonfler.

**La mouche de la cerise.** Le danger pour les cerises vient de la larve de la mouche, le fameux



La chasse au « ver de la framboise » débute avant sa reproduction (mi-avril) et se prolonge jusqu'à la récolte des fruits. (D.R.)

asticot blanc que l'on trouve près du noyau. Les pièges à mouches, plaques engluées de couleur jaune, s'installent au mois de mai, début de la période de ponte, et s'enlèvent quand commence la récolte (fruits bien rouges).

**Le carpocapse.** Parasite des pommiers, des poiriers et des pruniers, le carpocapse mâle s'attrape fin mai, à l'aide de pièges à phéromones tandis que la larve de carpocapse se capture à partir du mois de juin, en installant des bandes de carton engluées autour des troncs, sous lesquelles les larves iront faire leur cocon. Les pièges sont détruits par le feu en septembre/octobre.

**L'hoplocampe (ver blanc).** Pommier, poirier, prunier, à chacun son hoplocampe. Adulte, l'insecte volant ressemble à

une toute petite mouche. Il est possible de le piéger à l'aide de plaques blanches engluées suspendues aux branches, durant toute la floraison de l'arbre. La pulvérisation d'infusions de plantes à forte odeur comme l'absinthe peut également être effectuée à cette même période.

**Le byturus tomentosus : le ver de la framboise.** L'adulte est un coléoptère au corps allongé. Ils apparaissent peu de temps avant la floraison, en avril et mai. Les larves du Byturus tomentosus s'attaquent aux organes floraux.

La chasse au « ver de la framboise » débute avant sa reproduction (mi-avril) et se prolonge jusqu'à la récolte des fruits, avec l'installation de pièges blancs englués, tous les trois framboisiers, à environ 1 mètre du sol.

# 10 mai 1678 : la création de l'Hôpital Général est décidée

*Almanach d'histoire locale. Une date... Un événement.* Louis XIV, roi de France et de Navarre, veut et ordonne la fondation de l'Hôpital Général de Limoux.

L'hôpital ancien de la ville de Limoux, autrement dit l'hôtel-Dieu, situé à l'extrémité du Pont-Neuf du côté de l'église Saint-Martin, ne diffère en rien des maisons de correction. Le malade, le pauvre, le prisonnier que l'on y jette, est toujours considéré comme un pécheur frappé par Dieu, qui d'abord doit expier. Il subit de cruels traitements. Les doux euphémismes de pitié, de bon pasteur, ne rassurent personne. Les pauvres hères se cachent pour mourir, de peur d'y être traînés. Au cours des famines cycliques, venues de trois ans en trois ans, rien ne peut décider les affamés qui préfèrent fuir l'hôpital plutôt que d'y être nourris.

Mais la Cour, les puissants, n'aiment pas voir errer ces grands troupeaux de misérables, accusation vivante de l'administration. On fait la chasse aux pauvres. On les traque, les ramasse par tous les moyens de police, par l'effroi même des supplices infamants. Obstinement, ils fuient l'hôpital comme la maison de la mort. Elle y est en permanence.

## La colère du roi

Louis XIV, par la grâce de Dieu, roi de France et de Navarre se laisse emporter par la colère. Depuis son avènement à la couronne, il souhaite pourvoir aux nécessités des pauvres et faire cesser l'oisiveté, le libertinage, la corruption et les autres vices qui accompagnent ordinairement la mendicité. Il veut, comme à Paris, comme à Montpellier, doter sa bonne ville de Limoux d'un Hôpital Général, afin que les malheureux y soient accueillis, instruits des vérités chrétiennes, exercés aux pratiques de piété et occupés à des ouvrages ou des métiers qui puissent leur procurer quelques secours pour leur subsistance.

L'ordonnance du mois de juin 1662 n'est pas entendue ; notre province est tellement éloignée de Versailles dont le projet accapare le roi ! Alors, au mois d'août 1676, Louis XIV adresse un ordre à son cher et bien aimé cousin, le cardinal de Bonzy, archevêque de Narbonne, afin qu'il examine au plus tôt, avec les intendants de justice, de police et des finances, les conditions d'ouverture d'un établissement qui doit remplacer l'hô-



Sur le fronton de l'Hôpital Général, dont la construction a été ordonnée par Louis XIV, on peut lire 1682, date de son achèvement.



tel-Dieu, de trop mauvaise réputation, et regrouper les autres hôpitaux et maisons de charité pour la ville et le diocèse de Limoux.

Aux fronts des guerres de Flandre et de Hollande, depuis le Camp de Vétére, le 10 mai de l'an de grâce mille six cent soixante-dix huit, dans la trente-sixième année de son règne, Louis XIV adresse ses lettres patentes ; déclare, ordonne, veut et souhaite que dans la ville de Limoux, il soit établi un Hôpital Général, à l'endroit où il se trouve actuellement, rue de l'Hospice, et dans lequel seront enfermés tous les pauvres valides et invalides de l'un et de l'autre sexe.

## Une espèce de Samu urbain créé

Le cardinal de Bonzy assume la présidence. Les premiers administrateurs nommés sont connus ; il s'agit du curé, des consuls de la ville, de Marc-Antoine Dupuy, ancien juge-mage, du lieutenant principal Pierre Esprit, des marchands Peyre et Paul Barthe et de quelques autres notables qui prêtent serment. Les revenus sont assurés ; les prêtres s'occupent des soins du spirituel, de

l'instruction et de la consolation des pauvres. Les ouvriers, artisans, pharmaciens, médecins et chirurgiens sont chargés de l'accompagnement social. S'ils acceptent de dispenser leur savoir gratuitement pendant six ans au sein de l'établissement, ils reçoivent d'autorité leurs diplômes de maîtrise et peuvent librement ensuite tenir boutique.

Une espèce de Samu urbain est mis en place. Avec un personnel chargé d'arrêter, de conduire et d'enfermer à l'Hôpital Général les pauvres mendiants, tandis que les vagabonds sont traduits devant les juges ordinaires pour être châtiés. Mais l'on apprend encore avec effroi, que la potence, le carcan et la prison existent dans son enceinte.

En 1682, l'Hôpital Général de Limoux à vocation régionale, selon l'expression de notre temps, ouvre ses portes, mais désormais, il sera fait défense expresse à toutes personnes, quels que soient l'âge et le sexe, quelles que soient leurs qualités et leurs origines, qu'elles puissent être valides ou invalides, malades ou convalescentes, curables ou incurables,

de mendier dans la ville et le diocèse de Limoux sous peine d'être condamnées la première fois au fouet, puis aux galères s'il s'agit d'hommes ou de garçons, et au bannissement pour les femmes et les filles.

## Éradiquer la mendicité

Le roi semble préoccupé par la mendicité et il souhaite l'éradiquer sous toutes ses formes. Ainsi l'interdit-il de la manière la plus rigoureuse. Elle ne devra plus être sur le parvis des églises, ni aux portes des maisons, ni dans la rue, ni le jour ni la nuit. Nul ne pourra donner l'aumône sous peine de forte amende, publiquement ou en secret, ni pendant les fêtes solennelles, pardons et jubilé, ni pendant les assemblées, foires ou marchés.

Et pourtant, notwithstanding l'extrême sévérité de l'acte royal, on tendra encore et bien souvent la main, en raison même des calamités publiques qui s'abattraient sur la ville de Limoux, bien après la fondation de son Hôpital Général qui porte au fronton, la date gravée à la fin de sa construction : 1682.

Gérard Jean



## ASSOCIATIONS, vous souhaitez faire parler de vous ?

CONTACTEZ-NOUS

lesoleillimouxin@gmail.com

 [www.facebook.com/lesoleillimouxin](http://www.facebook.com/lesoleillimouxin)



**SECOURISME - AIDE SOCIALE - FORMATION**

**NOS MISSIONS  
VOUS RESSEMBLENT  
ENGAGEZ-VOUS**

**NOUS RENCONTRER OU NOUS CONTACTER**

**Unité Locale de Limoux**

Adresse : 49 Rue du Palais, 11300 Limoux

Tél. : 04 68 31 63 06 – 06 74 47 39 12

Email : [ul.limoux@croix-rouge.fr](mailto:ul.limoux@croix-rouge.fr)

Ouvert : lundi, mardi, jeudi et vendredi  
de 09h30 à 12h00 et 13h30 à 16h30

**croix-rouge française**

PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



## VENDREDI 3 MAI

## CULTURE

## Cinéma

**A 21 heures.** « Dumbo » de Tim Burton  
USA. Famille, Aventure. 2 h 10

Les enfants de Holt Farrier, ex-artiste de cirque chargé de s'occuper d'un éléphant dont les oreilles démesurées sont la risée du public, découvrent que ce dernier sait voler... **Cinéma l'Elysée, 9, avenue des marronniers. Tél. : 04 68 31 03 69.**

<http://elyseelimoux.canalblog.com> . Tarifs : carte adhérent : 8 €. Prix adhérent : 5 € la séance; Non adhérent : 7 € la séance.

## SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 MAI

## MUSIQUE

## Concours national des jeunes trombonistes

Sous la présidence de Michel Becquet au Cinéma l'Elysée, le concours national des jeunes trombonistes est organisé par le Limoux Brass Festival, l'Ecole de Musique du Limouxin et les Sacqueboutiers du Capitole. Soutenu par Buffet Crampon, la Confédération Musicale de France, l'association Vincent Palma, la Drac Occitanie, le Département de l'Aude, la Communauté. **De 10 heures à 18 heures.**

Renseignements : 04 68 31 01 16.

## LUNDI 6 MAI

## SOLIDARITÉ

## Collecte de sang

Une collecte de sang est organisée par l'Établissement Français du Sang.

Pour être apte à donner son sang : être âgé(e) de 18 à 70 ans ; se munir d'une pièce d'identité ; être reconnu(e) apte au don ; peser au moins 50kg ; avoir un taux d'hémoglobine suffisant (si vous êtes nouveau donneur ou si votre dernier don date de plus de deux ans, un dosage sera effectué)

Salle Elysée-II de 14 h 30 à 19 heures. Rens. : 04 68 31 01 16.

## MERCREDI 8 MAI

## ANIMATION

## Thé dansant avec Lebrun

Place de la République. De 16 heures à 22 heures  
Rens. : 04 68 31 01 16.

## DU SAMEDI 11 AU DIMANCHE 12 MAI

## SPORTS

## Concours de danse

L'école Ca'Danse organise un concours national les 11 et 12 mai ouvert à tout style de danse : classique, moderne, jazz, contemporain, street, pole dance, hip-hop et autre style.

Le concours est ouvert aux personnes de 6 à 77 ans.

**Du samedi 11 mai 8 heures au dimanche 12 mai 20 heures.**

**Cinéma l'Elysée, 9, avenue des marronniers.**

**Tél. : 07 67 17 98 34.**

## SAMEDI 11 MAI

## MUSIQUE

## Concert

De jeunes et talentueux pianistes vont s'exprimer lors d'un concert du Chœur de l'Aude. Quatre jeunes pianistes se prêtent au jeu.

Une collaboration avec la pianiste Martine Laure et quelques-uns de ses étudiants.

**A 20 h 30 au Musée du Piano, place du 22 Septembre.**

**Téléphone : 04 68 60 02 08. Mail : contact@choeurdelauda.fr**

**Web : choeurdelauda.fr**

## DIMANCHE 12 MAI

## SPORTS

## Randonnée des terroirs

Le Cyclo Club Limouxin propose une rando qui permet de découvrir les différents terroirs du Limouxin. Trois parcours possibles : 47 km, 73 km et 92 km. Café offert au départ, apéritif et bouteille de vin à l'arrivée. Départ de 7h30 à 8h30 depuis la place de la République.

**Renseignements : 06 08 25 96 05. cyclo-club-limoux11@ffct.org**

**Tarifs : licenciés FFCT 3 €, autres 5 €.**

## MERCREDI 15 MAI

## MUSIQUE

## Atelier de danse

Un atelier de danse est ouvert à tous. Révision des pas de valse et de polka. Apprentissage de danses bretonnes.

L'atelier commence à 18 heures

**36, rue Oscar-Rougé. Rens. : 06 24 88 47 42. tradenulle@free.fr**

**fr http://tradenulle.free.fr/**

## VENDREDI 17 MAI

## MUSIQUE

## Bal folk Tradenulle

Avec le fameux orchestre de l'atelier de la rue Oscar Rougé et tous ceux qui voudront les accompagner !

Repas à partir de 19 heures, chacun apporte un panier qu'il partage avec les musiciens. Bal à 20 h 30.

**Gratuit. De 19 heures à 22 h 30**

**Salle Monte-Cristo, avenue du Premier-mai.**

**Rens. : 06 24 88 47 42**

**tradenulle@free.fr http://tradenulle.free.fr/**

## SAMEDI 18 MAI

## PRATIQUE

## Braderie

Le Secours Catholique vous invite à sa braderie de printemps : vêtements, linge de maison, bibelots, petite brocante et grand choix de partitions de musique ancienne (opéra, chant, solfèges, pour piano, orgues, violon etc...) et disques vinyls anciens. Dans les locaux du Secours Catholique et à l'extérieur.

**De 10 heures à 17 heures**

**Secours Catholique 2 rue d'Alsace quartier Flassian à Limoux.**

## JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE

## CULTURE

## Exposition Galerie - Boutique

Le Consulat des Arts, situé en plein cœur de ville, présente sa sélection d'artistes professionnels et artisans d'art.

Ouvert les jeudis, vendredis, samedis et dimanches de 11 heures à 19 heures. Entrée gratuite.

**Le Consulat des Arts, rue du Consul, Limoux.**

**06 61 44 98 54.**

**leconsulatdesarts@gmail.com http://leconsulatdesarts.fr/**

## ANIMATION

## Mini-atelier Bulles et initiations

Visite Bulles & Lumières, participation à la méthode de remuage manuel, dégustation de vins de base et de vins fins. Trois visites par jour : 10 h 30, 14 h 30 et 16 heures

Minimum 6 personnes, tarif : 10 € par personne.

**Maison Guinot, 3, chemin de Ronde, Limoux.**

**Tél. : 04 68 31 01 33. guinot@blanquette.fr**

**http://www.blanquette.fr/**

# Point Service Mobiles

## VOS EXPERTS SAV TOUS OPÉRATEURS



**NOUVEAUTÉ / EXCLUSIVITÉ**

**PROTECTION TOTALE**  
de votre smartphone !  
**Invisible - 360°**

à partir de **29€<sup>90</sup>**

Plusieurs modèles disponibles





▶ Vente de smartphones  
neufs ou reconditionnés

▶ - Prêt de téléphones  
possible\*

▶ Réparation  
téléphones  
et tablettes

\*Voir conditions à l'agence

☎ 04 68 25 79 21

✉ carcassonne@allopsm.fr

🏠 PSM Carcassonne  
168 Boulevard Denis Papin  
ZI La Bouriette  
11000 Carcassonne

🕒 Lundi : 13h30 - 19h00  
Mardi - Samedi :  
9h30 - 12h // 13h30 - 19H

➔ [www.allopsm.fr](http://www.allopsm.fr)