

LA NATUROPATHIE

UNE AIDE PRÉCIEUSE POUR PRENDRE NOTRE SANTÉ EN MAIN

Rencontre avec Marion Piazza

Depuis le 2 février 2023, résidente de La Liquière, Marion a ouvert son cabinet de Naturopathie, au sein de la Maison de Santé de Laurens.

Marion, comment définirais-tu ton métier ?

Le Naturopathe est un éducateur de santé. J'accompagne les personnes à prendre en main leur santé, je leur donne les clés pour la conserver ou l'améliorer au maximum. Je travaille sur votre terrain.

Cette notion est fondamentale, pour la comprendre prenons une métaphore : une plante a besoin d'un bon terreau pour s'épanouir, il en est de même pour l'être humain. Soit votre terreau constitue un engrais nocif pour votre santé, soit votre terreau constitue un soutien pour votre organisme qui permettra par des réactions en cascades propres à votre organisme, d'améliorer votre santé. J'aide chacun à optimiser et à soutenir la « terre de son jardin propre ».

Le mot « naturopathie » vient de l'anglais, littéralement "chemin de la nature". Est-ce une médecine parallèle ?

Pas du tout. C'est une médecine complémentaire qui vient accompagner et renforcer la médecine conventionnelle. Il est important de préciser que lorsqu'il y a une pathologie, la naturopathie ne consiste pas à guérir celle-ci, mais à soutenir et optimiser votre terrain pour obtenir un meilleur confort de vie.

Dans quels domaines intervient-tu ?

C'est très large. Cela va des problématiques dites fonctionnelles comme les troubles digestifs, les troubles du sommeil, la perte de poids, comme au soutien de pathologies comme par exemple la maladie de Crohn, la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, l'endométriose, etc... La Naturopathie est aussi d'un grand soutien dans l'accompagnement du cancer. D'une part, en permettant une meilleure gestion et une diminution des effets secondaires liés aux traitements médicaux indispensables. D'autre part, elle permet de soutenir l'organisme afin de le rendre « plus fort ».

Comment se passe une première visite ?

Le premier bilan dure 2 h. Je vous pose des questions afin d'analyser l'état de votre terrain, vos points forts et vos points d'améliorations. Il y a également un bilan alimentaire. Après notre échange, je rédige votre protocole. Je reste disponible en cas de besoin. En moyenne, 2 consultations de suivi sont souvent nécessaires pour travailler en profondeur



sur votre organisme et obtenir des résultats durables pour vous ; ce qui correspond à l'élaboration de 3 protocoles, mais encore une fois cela dépend vraiment des personnes et de leur terrain.

En pratique, en quoi va consister ce protocole ?

J'ai une grande « boîte à outil » à ma disposition. Le pilier est la réforme alimentaire (à votre rythme donc sans frustration, il ne s'agit pas d'un régime !), je peux aussi utiliser la phytothérapie, la gemmothérapie, la micronutrition, les techniques respiratoires etc...

Qu'est ce qui te plaît dans cette profession ?

Me sentir utile aux autres. Mon travail est d'apporter aux personnes qui viennent me consulter, un soulagement tant au niveau de leur santé physique que sur leur santé psychologique. J'apprécie le lien avec l'Humain et avec la Nature. Ce sont des valeurs essentielles à mes yeux.

Y a-t-il un point noir dans ta pratique ?

Non pas dans ma pratique, car les témoignages de reconnaissance que je reçois au quotidien me confortent dans mon choix d'avoir fait une reconversion professionnelle (j'étais auparavant Juriste pour une banque multinationale !) ; c'est plutôt l'absence de réglementation par l'État de ma pratique, qui amène à une grande confusion du métier de Naturopathe et à des pratiques de charlatanisme qui décrédibilisent ma profession.

Le mot de la fin ?

J'ai envie de vous dire que vous avez la possibilité de prendre votre santé en main et de vous sentir mieux, donc n'hésitez pas à me consulter, je serais ravie de pouvoir vous apporter mon aide.

Propos recueillis par Chantal Ferrier

Pour contacter Marion : 06 10 43 39 54
ou par RDV directement sur la plateforme CRENOLIB.

#16

Bulletin d'informations Mairie de Cabrerolles

AVRIL · MAI · JUIN 2023

Conseil Municipal

Prochaines dates :
mardi 13 juin
à 18h à la Mairie

L'AGENDA

> **Samedi 3 juin de 14h à 17h30**
"Jouons ensemble", après-midi jeux de société organisé par la Cabriothèque, l'école et le Comité des fêtes (buvette et barbes à papa)



> **Les 21 et 24 juin à partir de 7h30**
"Sostice d'été", ouverture de la Chapelle castrale de Cabrerolles afin d'admirer la magie du phénomène lumineux.

ÉTAT CIVIL

Le 10 avril, naissance de Louka Maury, nos félicitations aux parents.

Merci aux contributeur-ice-s de ce numéro : Olivier Andrieu, Olivier Bontemps, Chantal Ferrier, Anne-marie Vidal, Séverine Saur · Mise en page : E. Jamme

Contacts mairie :

1, Place de l'église - 34480 Cabrerolles • T : 04 67 90 28 58 • F : 04 67 90 12 19 • M : mairie.cabrerolles@wanadoo.fr

Bonjour à toutes et à tous,

Cette période printanière fut riche notamment au travers de la journée du "Charivari" qui nous a permis de nous retrouver dans un moment de convivialité, après l'inauguration des objets classés de la Chapelle de la Liquière.

Ce mois de mai est également marqué par l'avancée des travaux de sécurisation et d'adduction d'eau au hameau de la Borie Nouvelle, portés par le syndicat Mare et Libron. Ces travaux permettront d'assurer une distribution fiable et efficace de l'eau sur toute la commune. Une fois ces travaux terminés, il nous sera possible d'implanter une citerne souple afin de disposer d'une réserve d'eau disponible en cas d'incendie. La protection des habitants et leur lieu de vie est une priorité pour notre équipe municipale. Nous allons engager ces travaux de sécurisation pour renforcer nos capacités à faire face à d'éventuels incendies. Ce point d'eau supplémentaire permettra l'amélioration de la lutte contre les feux de forêt, priorité absolue dans notre région forestière.

Ces investissements importants visent à assurer la protection de notre environnement, la sécurité de nos concitoyens et à améliorer notre qualité de vie. Nous tenons à remercier tous ceux qui contribuent à ces projets, que ce soit notre équipe municipale, les organismes partenaires ou les citoyens engagés.

Continuons à soutenir des initiatives qui préservent notre environnement, renforcent notre sécurité et contribuent au bien-être dans notre commune. Ensemble, nous pouvons construire un avenir durable pour Cabrerolles.

Et comme la période estivale va bientôt s'installer, je vous souhaite de vivre en famille, entre amis, de beaux moments intenses et joyeux, bercés par le chant des cigales.

Séverine Saur



CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES

Les Anciens racontent

Le mercredi 15 mars, les enfants du conseil municipal ont convié Raymond Roque et Monique Chanuel à partager un moment de vie. Nos anciens leur ont raconté le quotidien de l'époque, en famille comme à l'école (la première pièce de la mairie actuelle pour Raymond), avec son lot de surprises : le poêle à charbon qu'il fallait charger et allumer 15 min avant l'école, l'écriture à la plume et l'encrier, les anecdotes rigolotes comme celle de "La mouche à l'encre" et d'autres beaucoup moins avec la règle "carrée" par exemple !

Le mercredi 17 mai, les enfants du conseil ont rencontré Thérèse et André Barthez, les doyens de notre commune. Les échanges ont eu lieu dans l'ancienne école d'Aigues-Vives reconstituée, totalement à l'image des écoles des années 50. André et Thérèse ont raconté avec beaucoup d'humour et de précisions le quotidien d'un écolier de l'époque et la vie dans le village, où tout le monde se connaissait, formant ainsi une grande famille.

Merci à ces personnes si chaleureuses de témoigner avec autant d'enthousiasme et merci aux enfants pour leur participation.

DERNIÈRES ACTUS

> Le Conseil municipal a décidé cette année de ne pas augmenter les impôts fonciers.

> On remercie Brigitte Baraud du don réalisé à la commune suite à la dissolution de l'association des 5 hameaux.

> Les services du département doivent refaire le goudron devant la Mairie.

> Audrey Laencina est la nouvelle correspondante presse Midi Libre. N'hésitez pas à la contacter au : 07 86 66 85 67 si vous avez un sujet à faire paraître.

> C'est par une belle journée ensoleillée que l'équipe pédagogique de l'école de la Liquière, les enfants et des habitants de la commune de Cabrerolles ont nettoyé nos abords routiers. Un grand merci à tous pour cet engagement citoyen !

> Un badge d'accès à la déchetterie est obligatoire depuis le 01 avril. Que vous soyez un particulier (gratuit) ou un professionnel (accès payant), vous devez télécharger un badge d'accès nominatif par véhicule, sur le site du Sictom. Il vous faudra un justificatif de domicile, une copie de votre carte grise et vos coordonnées.

> Après plusieurs mois de travaux, la Chapelle de Montcèze retrouve son teint de jeunesse. Christophe Lainé "Faugères Décor" a reproduit les fresques intérieures à l'identique.

> La Chapelle de La Liquière avec ses lustres et la vitrine du calice ont été inaugurés le 19 mars.



Les plaintes concernant les déjections d'animaux dans les hameaux se multiplient ces derniers temps. Le manque de civisme de certains est INADMISSIBLE. Nous vous rappelons que "Tout propriétaire ou possesseur de chien est tenu de procéder immédiatement par tout moyen approprié au ramassage des déjections canines sur toute ou partie du domaine public communal". Vos animaux de compagnie n'ont pas à errer seuls à leur bon vouloir, il en va de la responsabilité des propriétaires.

L'équipe municipale ne souhaite pas faire de répression mais si nous n'avons pas d'autre choix nous le ferons ! En cas de non-respect de l'interdiction, l'infraction est passible d'une contravention de 1ère classe. Son montant sera fixé par arrêté municipal. Nous comptons sur vous et sur le bon vivre de chacun pour garder notre commune propre et préserver notre cadre de vie.

LES BRÈVES DE LA CABRIOTHÈQUE

Les travaux commencent

Pendant les vacances scolaires, une première fenêtre a été percée sur la cour de l'école, depuis le hangar de la salle. Bientôt, avant de construire le nouvel espace, pour réduire les coûts, un appel aux bénévoles sera lancé pour démolir un mur.

Le Bibliobus est passé

Les livres prêtés par la Médiathèque départementale ont été renouvelés au mois de mars, pour notre plus grand plaisir...

De nouvelles étagères

ont été données gracieusement par la médiathèque de Pézenas. Un module a déjà permis de mieux organiser la bibliothèque temporaire, les autres viendront meubler le futur espace de la Cabriothèque.

L'atelier créatif d'avril

La Médiathèque départementale finance des ateliers créatifs. C'est Armelle Caron, une artiste sétoise, qui a animé celui d'avril (ci-dessous, le témoignage d'une participante).

LA MÉMOIRE DES COULEURS

Mercredi 13 avril à la Salle des rencontres de La Liquière, Armelle Caron nous a proposé un atelier autour de la mémoire et des couleurs, adressé aux grands et aux petits. Il s'agissait de chercher dans ses souvenirs des espaces colorés, la couleur d'un papier peint, d'un vêtement, d'un papier de chocolat. Ce qui compte c'est cette couleur, sa trace dans nos mémoires. Et un après-midi, 8 ou 10 femmes, jeunes et moins jeunes, assises autour d'une grande table plus une toute jeune fille de 3 ans, regardaient avec une curiosité attentive une flopée de crayons de couleur, des grandes feuilles blanches et des ciseaux qui attendaient.

Un mot fit son entrée. *Leporello*, inconnu pour certaines, un petit livre de plusieurs pages qui se déplie

comme un accordéon dans un seul sens et qui allait nous permettre de juxtaposer couleurs et mots. On crayonne, on hésite, les souvenirs affleurent, submergent certaines. L'ambiance est appliquée mais joyeuse. Chacune répertorie ses couleurs, fabrique son leporello avec l'aide d'Armelle. Le rouge est trop rouge, le gris trop gris, et avec un peu de bleu ce serait plus près de mon souvenir.

Et c'est une farandole de mots et de couleurs qui danse sur la table, une robe vert pomme, un morceau de mer bleue, un escalier où on descend puis on remonte, la flamme d'un feu de la St Jean. Puis, toujours avec l'aide d'Armelle on a mis en boîte nos souvenirs enluminés.

C'était un après-midi à La Liquière, rappelez-vous, il a failli pleuvoir.

ASSOCI'ACTUS

L'Association du Patrimoine de Cabrerolles a renouvelé son bureau lors de son assemblée générale : C. Froideveaux, G. Palau, A-M. Herment, R. Roque, B. Libes, B. Vidal, P. Vidal, G. Chauveau, O. Andrieu (président).

Cabrerolles est une des rares communes de la région à posséder une telle densité de sites d'exception pour 350 habitants. Les projets ne manquent pas : soutien des chantiers à venir (moulins de Lenthéric, chapelle de Montcèze), élagage des abords du château de Cabrerolles, aménagement d'un local d'archives, soutien aux manifestations communales ayant

un rapport avec la culture locale, valorisation des objets patrimoniaux, travaux de recherches aux archives départementales, valorisation de la pierre naturelle locale. Rejoignez les ! Contact par mail : asso.patrimoinecabrerolles@gmail.com

Le Comité des Fêtes de Cabrerolles

Une équipe jeune et dynamique, formée par Aline, Luna, Axelle, Sandra, Simon, Ruben, François et Romain. Ils ont concocté un super repas pour le charivari et se préparent pour l'événement jeux du samedi 3 juin.

Pour leur prêter main forte :

Contactez Axelle au 07 78 74 45 68



LE CHARIVARI DE LA SANT JOSÈP • 19 MARS 2023 • DÉFILÉ CARNAVALESQUE AU CŒUR DE LA LIQUIÈRE

Il fut une époque où chaque hameau avait "Son Jour de Fête" et le 19 mars, jour de la Saint Joseph, était celui du hameau de La Liquière !

C'est la date que nous avons choisie pour organiser le "Charivari de la Sant Josèp". Un très joli programme festif pour cette journée dominicale, organisé par la commune de Cabrerolles et les

associations, orchestré par la Fanfare des Fadas du Tamarou et la Guitare de "Fred", accompagné par le Théâtre des Origines et les enfants de l'école.

Le repas 100% local a été concocté par la jeune équipe dynamique du nouveau Comité des Fêtes de Cabrerolles.

Nous avons mis fin à l'hiver en brûlant M. Carnaval sur le parking de la salle des

rencontres puis avons savouré une bonne crêpe et siroté une "Verveine citronnée" ou une petite mousse à la buvette de l'AAPEC.

Les enfants ont planté des graines de giroflées pour appeler le Printemps.

Une journée très réussie, un carnaval comme on n'en avait pas vu depuis longtemps sur la commune !

Un grand merci et un grand bravo au nouveau Comité de fêtes, à l'association des Amis et Parents de Cabrerolles, au Théâtre des Origines, aux Fadas du Tamarou, à toute l'équipe de l'école Jean Vidal, aux enfants, à Badaué SUD, à vous tous qui avez répondu présent et aux quelques élu-e-s qui se sont mobilisé-e-s !

Photos Olivier Bontemps et Emmanuelle Jamme

