

les Echos

DE LA BELLE ÉTOILE

Histoire ²⁻³ | L'actualité du Centre Social ⁴⁻⁵ | La vie du quartier ⁶⁻⁷ |
Nature ⁸⁻⁹ | Cuisine ¹⁰ | Astuces ¹¹

TATTOO

JE T'AI DANS LA PEAU

Jean
Moulin
Centre Social

N°93 | AUTOMNE 2019

Journal de la Belle Étoile - Centre Social Jean Moulin - 7 bis rue Pablo Picasso 76290 Montivilliers - Tél. 02 35 13 60 08

Directeur de la publication : Daniel FIDELIN - L'équipe du journal : Christelle, Jean-Louis, Marine, Zohra, Mylène, Gérard, Eliane, Nathalie, Karine, Monique, Aurore, Laurent, Jean Luc, Aurélie Réalisation : Service communication - Imprimerie Marie - Zone d'Activités du Plateau - 14600 Honfleur





TATTOO

JE T'AI DANS LA PEAU

LE « TATAU » POLYNÉSIE, L'ORIGINE DU MOT

L'origine du mot tatau vient de Polynésie et dérive de l'expression « Ta-atuas ». La racine du mot, ta signifie « dessin » et atua signifie « esprit, dieu ». Le tatau est une pratique ancestrale très ancrée car les Polynésiens coloriaient leur peau lors des étapes importantes de leur vie, en utilisant des dents de requin et des os taillés. Il était aussi un marqueur social, car essentiellement pratiqué par les classes supérieures.

LE 1^{ER} TATOUAGE

Peu d'historiens se sont consacrés à sa découverte et son évolution ainsi qu'à ses origines, car les recherches sur la décoration corporelle ne se limitent pas au tatouage en tant que dessin intradermique, mais impliquent tous types de mutilations du corps.

Les origines du tatouage remonteraient à la nuit des temps. Des archéologues ont découvert des aiguilles en os de renne, ainsi que des mortiers portant des traces de pigments. Ces vestiges, datant de 25 000 ans, laissent à penser que les premiers hommes se livraient déjà à l'ornement de leurs corps. Il n'y a toutefois aucun corps pour étayer cette hypothèse.

En revanche, il est établi avec certitude que le premier tatouage connu date de 5 300 ans. En 1991, le corps momifié d'un chasseur néolithique, surnommé Oetzi, fut retrouvé dans les Alpes à 3 200 mètres d'altitude. Cet homme portait 61 tatouages formés de lignes parallèles le long de sa colonne vertébrale, ainsi que des croix et des traits sur ses articulations. Ces tatouages étaient faits par incisions, dans lesquelles on frottait du charbon de bois. Une étude de ces ossements révéla que ces zones portaient des

signes d'arthrose. Il en fut déduit que ces tatouages étaient réalisés à des fins médicinales et avaient une fonction thérapeutique.

Avant cette découverte, le premier tatouage fut retrouvé en Égypte sur une momie datant de 2200 av. J.-C., dont le corps était entièrement tatoué de motifs décoratifs, ayant un but plutôt sacré et religieux. La découverte en Asie centrale d'une momie datant de 500 av. J.-C. offrait, quant à elle, des représentations de créatures imaginaires.

Il est donc réellement difficile de situer précisément le début de cette pratique, et ceci, aussi bien d'un point de vue historique que géographique. Mais partout où le tatouage s'est manifesté, il a contribué à marginaliser ses adeptes d'une certaine façon, servant à distinguer les classes sociales, à marquer le passage d'un état à un autre, à identifier les esclaves ou les criminels...



DE L'IMAGE DU MAUVAIS GARÇON À LA POP CULTURE

Au début de notre ère, en Europe, les Bretons arboraient de nombreuses marques corporelles souvent décrites comme des tatouages dans les récits de conquêtes de Jules César. Le tatouage est banni par l'Église en 787 car jugé comme un symbole païen. Il réapparaît cependant au XVIII^e siècle, après que des marins européens de retour de Polynésie s'approprient la pratique.

Dans de nombreux pays, le tatouage est longtemps resté impopulaire, notamment à cause des catégories d'individus se faisant tatouer. Différents groupes du crime organisé usent du tatouage de façon symbolique. C'est le cas des yakuzas au Japon, des voleurs dans la loi de la mafia russe ou encore des membres des Maras au Salvador qui ont recours au tatouage forcé sur certains de leurs membres.

Au Japon, durant l'époque d'Edo (1600-1868), l'irezumi (tatouage japonais) devient synonyme de punition : les criminels sont tatoués de force sur le bras ou sur le front. Malgré son image négative dans la société, l'irezumi se développe et des Japonais se recouvrent tout le corps de dragons, de personnages et autres motifs. En 1872, les tatouages seront finalement interdits par le gouvernement, puis à nouveau autorisés à partir de 1948, lors de l'occupation américaine.

En Union soviétique (dès 1922), le tatouage devient central dans les prisons et goulags. Par un système très codifié, les prisonniers se gravent leur parcours criminel sur la peau.

Si l'art et la technique évoluent, le tatouage reste jusqu'aux années 1980 une pratique underground. Aux États-Unis comme en Europe, il est souvent associé aux « mauvais garçons », aux gangs, mais aussi au rock, au punk puis au rap. C'est à partir de la fin du XX^e siècle que le tatouage commence à se populariser. Dans les années 1990, un véritable engouement pour le tatouage est né et de nombreuses personnalités de la musique, du sport, du cinéma, se font tatouer et arborent publiquement leurs tatouages.

Le tatouage n'est plus alors une manière d'afficher son appartenance à un groupe, à une tribu ou à un quartier, c'est un moyen de revendiquer son originalité, de séduire, de s'embellir, de provoquer, de compenser. De plus, l'effet de mode a tendance à se mondialiser et de nombreux jeunes changent les vieilles idées, ce qui fait que de plus en plus de personnes se font tatouer ou acceptent mieux le tatouage.

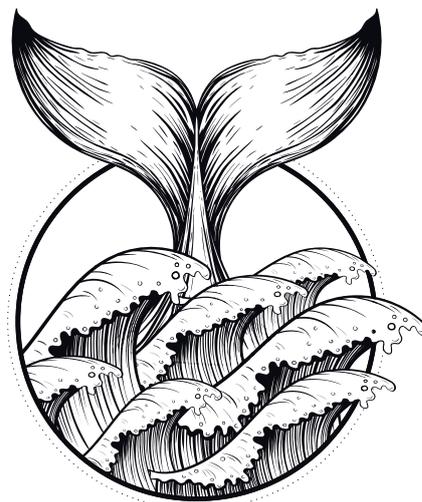
Un tatouage correspond souvent à un moment important de la vie, agréable ou douloureux : naissance, décès, réussite personnelle ou professionnelle sont des exemples récurrents de raisons qui amènent à se faire tatouer. De ce fait, le motif mais aussi le lieu de l'inscription (dos, torse, bras, jambes, parties intimes, etc.) a également une importante signification.

LA TECHNIQUE

La technique du tatouage consiste à injecter l'encre sous la peau à l'aide d'aiguilles ou d'objets pointus. L'encre est déposée sous la peau entre le derme et l'épiderme, entre 1 et 4 mm de profondeur en fonction des types de peau et des parties du corps.

De nos jours, la méthode la plus répandue est d'introduire l'encre dans la peau avec un dermographe. Cette machine à tatouer électrique a été inventée par le tatoueur américain Samuel O'Reilly en 1891. Il s'inspire du stylo électrique, créé quelques années plus tôt par Thomas Edison, auquel il ajoute des aiguilles et un tube permettant d'insérer de l'encre dans la peau.

La pratique du tatouage reste quelque chose qui peut être difficile à supporter. Lors de la séance, le tatoué ressent généralement des sensations allant d'une simple gêne à une douleur aiguë selon sa sensibilité ou selon l'endroit tatoué. De plus, ces sensations augmentent durant la séance, ce qui rend les tatouages de grandes tailles souvent pénibles à réaliser en une fois. Le tatoueur ne réalise que rarement des séances de 8 heures, car l'endorphine diffusée par le corps afin de calmer la douleur n'agit pas plus longtemps.



L'ACTUALITÉ DU CENTRE SOCIAL

RETOUR SUR :

FAITES DE LA MUSIQUE !

Le 21 juin dernier la musique était à l'honneur à Montivilliers

Pas moins de 300 personnes ont participé à cette animation musicale de quartier : une déambulation réalisée par Piratoria, du centre commercial jusqu'au Centre Social Jean Moulin.



Des animations et des jeux pour les grands et les petits



Sans oublier les 3 concerts qui ont fait le plaisir de tous !

LA JOURNÉE DES BÉNÉVOLES

Vendredi 5 juillet avait lieu la Journée des bénévoles 2019, avec un super programme qui a plu à tous : visite du vieux Montivilliers animée par notre guide Lia suivie d'un repas partagé ; des ateliers ("roue libre", "pliage"...) et un grand goûter pour finir la journée en beauté.



LES ANIMATIONS DE CET ÉTÉ

Cet été, plusieurs animations ont été organisées pour le plaisir de tous !



Le concert d'Aldebert



L'atelier réalisation de tablier : et hop ! Une vieille chemise, des ciseaux, du fil, de la bonne humeur et transformation en tablier pour cordon bleu.



Le vélorail : malgré le crachin matinal, les habitants ont pédalé sur 5 km, pour descendre tranquillement vers Etretat en partant de la gare des Loges, sur des cyclo-draisines (vélorail). Après avoir admiré la vallée verdoyante le long de la voie ferrée centenaire (1894), ils sont arrivés à la gare et sont descendus vers la cité balnéaire. Le pique-nique au parc de Loisir "Les Roches" a été une pause bien conviviale. Ensuite une petite balade le long de la mer sous le soleil et déjà le retour à la gare pour rejoindre le point de départ avec le train touristique. Les habitants sont rentrés enchantés et prêts à recommencer.

ANIMATIONS OUVERTES À TOUS À VENIR

Animations pendant les vacances

21 octobre - 15 h
Sortie à la piscine Belle étoile
Payant, atelier adultes

23 octobre - 18 h
Le grand soir de présentation des activités du Centre Social
Expositions, animations interactives et apéritif dinatoire suivi d'une guinguette avec Sabrina et Freddy Friant*
Gratuit

25 octobre - 14 h à 16 h 30
Atelier couture
Les bénévoles du groupe couture vous proposent de réaliser un sac à tarte.*
Gratuit, public adulte



25 octobre - 20 h 30
Concert Popa Chubby
Accompagnement au concert de Blues/Rock au gymnase Gand*
Payant



29 octobre - 14 h
Atelier cuisine familiale : gâteau d'Halloween
Venez en famille et repartez avec un gâteau spécial Halloween au potiron à vous donner la chair de poule !*
Gratuit, atelier famille



30 octobre
Ciné-goûter
"LA LEGENDE DE MANOLO"

- Atelier POP CORN maison de 14 h à 14 h 30
- Film
- Goûter partagé

RDV à 14 h 00*
Gratuit, ouvert à tous



7 novembre - 19 h
Atelier "Signe avec bébé"

12 au 15 novembre
20 ans de l'espace lecture
Animations autour du livre

15 novembre - 19 h
Soirée loto avec objets recyclés organisée par les bénévoles
Un objet vous embarrasse ?
Faites en un cadeau cocasse !
Recueil des objets du 21 octobre au 14 Novembre. Repas partagé*

Prochaines soirées jeux

Le Centre Social vous invite aux prochaines soirées jeux qui se dérouleront :

22 octobre
12 novembre
17 décembre
De 16 h 30 à 18 h 30, ouvert à tous.





**LA
VIE
DU
QUARTIER**

...ET PLUS !

MARCHÉ DE NOËL SUR LE THÈME DU MARCHÉ " D'ANTAN "

Les 6-7-8 décembre en centre-ville.

Vendredi 6 décembre | 14 h - 20 h

Animations - Spectacle - Manèges

18 h Illumination du Sapin
Place F. MITTERRAND

18 h 30 Inauguration du Marché de Noël
(Cour St Philibert)

Toute la journée traîneau du Père Noël

Samedi 7 décembre | 10 h - 20 h

Village Téléthon (nombreuses animations)

Animations de rue (orgue, caricatures, chants de Noël)

16 h / 16 h 45 Déambulation « Les Anges »

& 18 h / 18 h 45 Compagnie Remue Ménage

Toute la journée traîneau du Père Noël

Dimanche 8 décembre | 14 h - 18 h

17 h 30 Concert de Harpe Celtique
« Cécile CORBEL » à l'Abbatiale.

15 h / 16 h Déambulation « Les Éclaireurs »
(OISOH) Compagnie Paris Bénarès.

Toute la journée traîneau du Père Noël

**Animations en plein air
du vendredi (14 h) au dimanche (18 h)**

Manèges à partir de 2 ans

« Petit carrousel des anges »

« Le petit train de Noël »

Tours de traîneau avec le Père Noël



INFORMATION AUX HABITANTS

À la suite du Conseil Municipal du lundi 23 septembre, une partie du terrain d'environ 5 000 m² est réservée pour la reconstruction du centre commercial de la Belle Étoile qui répond à la vocation de service de proximité souhaitée par la Ville. Le reste de la Piste aux Étoiles est accessible au public.



DON DU SANG

Cet été, les collectes ont eu lieu au Centre Social. Grand succès, près de 80 personnes à chaque fois !

L'amicale des donneurs de sang bénévoles de Montivilliers et son canton a le plaisir de vous annoncer que depuis le 25 septembre les collectes se font au Centre Social Jean Moulin. Elle vous invite, tout au long de l'année, à venir accomplir ce geste généreux, solidaire de donner votre sang.

Les prochaines collectes organisées par l'Établissement Français du sang se dérouleront au Centre Social, de 15 h à 19 h, les :



30 OCTOBRE | 27 NOVEMBRE | 26 DÉCEMBRE

MERCI D'AVANCE !

CÔTÉ JARDIN

Les bienfaits des herbes aromatiques et sauvages

ACTE II



La menthe

En infusion elle a une action digestive, le soir associez-la au tilleul car elle peut provoquer des insomnies. Puissant antiseptique, pensez à l'utiliser en inhalation.



L'anis vert

En infusion, il est excellent pour les digestions lentes et l'aérophagie.



L'ortie

Elle peut se préparer en plat, tels que les épinards ou la salade cuite. Comme les légumes verts elle a des propriétés dépuratives et diurétiques. En infusion, elle est apaisante pour les rhumatismes.



La chelidoine

Le suc jaune de sa tige frotté directement sur une verrue la fait disparaître au bout de quelques applications.



La pimprenelle

En décoction, elle sera très efficace dans les cas d'hémorragies, de saignements de nez. Mettez une poignée (racines comprises) dans un litre d'eau et buvez plusieurs fois par jour.



Le coquelicot

L'infusion de ses pétales est calmante et est fort utile dans les cas de toux, de bronchite ou de coqueluche.





L'aubépine

En infusion, elle fait merveille dans les affections nerveuses et cardiaques.



La bourrache

En infusion de fleurs et de feuilles séchées, elle fait transpirer et tomber la fièvre.



La camomille

Elle est tonifiante et stimulante, la fleur d'oranger calme l'anxiété, le tilleul soigne les nerfs et la verveine favorise la digestion.

N'hésitez pas à faire vos infusions de véritables cocktails en mélangeant plusieurs plantes.

Partez sur la base de 2 pincées par tasses à café et sucrez au miel : énergétique et facile à digérer, il a des propriétés désinfectantes.



LE GROUPE FLEURISSEMENT



Symbole d'accueil et de bien-être, la fleur est utilisée pour agrémenter l'intérieur des espaces publics ainsi que des jardins depuis des siècles. Cette tradition ne déroge pas à la règle au CSJM qui a vu ses espaces intérieurs et extérieurs s'embellir de jour en jour. Un fleurissement que l'on doit à l'énergie et à la créativité des bénévoles et passionnés de jardinage du groupe fleurissement.

Prix spécial : Le CSJM a reçu cette année le prix des jardins fleuris - catégorie bâtiment administratif, pour l'embellissement de son espace urbain.

Un grand merci aux bénévoles !



VERRINES DE COURGETTES ET SON CAVIAR DE JAMBON CRU

Ingrédients

- 1 courgette
- 4 tranches de jambon cru
- 4 tomates cerises
- Copeaux de parmesan (*un peu*)
- Feuilles de basilic (*un peu*)
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Préparation : 20 min

Préparation pour 4 personnes

Découper la courgette en petits cubes. Les faire revenir quelques minutes dans une cuillère d'huile d'olive tout en veillant à bien conserver leur croquant. Saler légèrement, poivrer.

Pour le caviar, mixer le jambon, les tomates, le parmesan, l'huile d'olive, la gousse d'ail et le basilic.

Garnir le fond des verrines avec le caviar de jambon cru, rajouter les dés de courgette.

Parsemer chaque verrine de copeaux de parmesan et d'une feuille de basilic frais. Servir.



GATEAU CHOCOLAT COURGETTE

Ingrédients

- 200 grammes de chocolat noir
- 1 courgette
- 4 œufs
- 100 grammes de sucre
- 80 grammes de farine

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

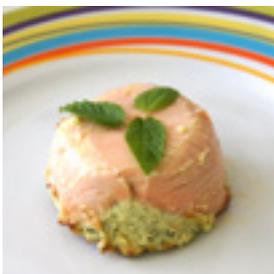
Préparation

Préchauffer le four à 180 °.

Laver et éplucher la courgette, la mixer finement de façon à la réduire en purée. Faire fondre le chocolat au bain-marie

Séparer les jaunes des blancs : monter les blancs en neige et fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez-le au chocolat fondu, ajouter délicatement la farine puis les blancs.

Verser dans un moule beurré et enfourner pendant 30 minutes.



SAUMON À LA MOUSSE DE COURGETTES

Ingrédients

- 4 tranches de saumon fumé ou truite fumée
- 2 courgettes
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Aneth ou basilic
- Menthe
- Sel
- Poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Préparation pour 4 personnes

Rincer, essorer et ciseler l'aneth et la menthe. Peler et émincer la gousse d'ail. Râper les courgettes. Les faire revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec l'ail émincé et les herbes ciselées. Les cuire jusqu'à ce qu'elles ne rejettent plus d'eau.

Assaisonner (mais pas trop, attention au saumon fumé). Réserver et laisser un peu refroidir. Batre les œufs et la crème en omelette. Mélanger cette préparation avec les courgettes râpées. Tapiser 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé.

Verser le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon. Faire cuire au four à 180° au bain-marie pendant 30 à 40 minutes, selon l'épaisseur des ramequins. Tâter avec votre doigt, la mousse ne doit plus être liquide. Déguster !

COMMENT CUSTOMISER AVEC DE L'ADHÉSIF ?

ENVIE DE CHANGER LA COULEUR DES ÉLÉMENTS DE CUISINE, DU FRIGO, ETC.

LA SOLUTION FACILE, LA POSE D'UN ADHÉSIF DE GRANDE DIMENSION SANS AUCUNE BULLE !



AVEC QUOI ? DE L'EAU !

ACCESSOIRES

- Eau, produit vaisselle ou shampoing
- Raclette à vitre ou cale en bois entourée d'un chiffon
- Cutter avec lame neuve

MISE EN ŒUVRE

- Mélanger de l'eau au produit vaisselle, 1 l pour 1 pression de liquide vaisselle
 - Découper l'adhésif de la longueur désirée
 - Préparer la surface à couvrir, lisse et propre
 - Humidifier celle-ci et poser à l'envers l'adhésif dessus
 - Enlever le liner en le tirant doucement, comme si on le faisait glisser, puis humidifier l'adhésif avec le mélange eau/liquide vaisselle (il faut que les doigts glissent dessus). Le retourner sur la surface à couvrir
 - Mettre un coup de raclette au milieu pour éviter qu'il bouge, puis de chaque côté
- Et voilà, c'est fait !

ASTUCE DE LAURENT : Si vous voyez une saleté, vous pouvez soulever, l'enlever, ré humidifier et racler à nouveau !



COUP DE CŒUR

DES BIBLIOTHÉCAIRES

Du 12 au 15 novembre

LES 20 ANS DE LA BIBLIOTHÈQUE

Découvrir ou redécouvrir l'espace lecture !

Mardi 12

- Ouverture de l'Espace Lecture de 16 h à 18 h avec décorations festives
- Présentation des liseuses*
- Escape game nocturne Spécial Ados de 18 h à 20 h *

Mercredi 13

- 14 h à 17 h : Ouverture de l'Espace Lecture avec décorations festives
- 15 h à 17 h : Atelier encrage BD avec Thelmo *
- 15 h à 17 h : Animation Calligraphie*
- 18 h à 19 h : Veillée contée avec Yvan DURUZE.*

Judi 14

- Lecture à voix haute autour du thème de l'après-guerre de 14 h à 15 h.*

Vendredi 15

- « Loto des enfants », de 17 h 30 à 18 h 30, suivi d'un pot de clôture !*

* sur inscription

COUP DE CŒUR DE JANYCE



Retrouvez la collection « Mes tout p'tits docs » des éditions Milan !

Adressés aux 1-3 ans, ces livres abordent des sujets variés comme la coccinelle, le camion de pompier, le train... mais aussi des sujets de la vie quotidienne : les habits, le pot, le bain, le docteur ou encore le coucher ! Chaque sujet est abordé au travers d'un enfant, les explications sont claires, les phrases accessibles et les illustrations simples !

Une bonne combinaison pour apprendre facilement aux tout-petits !

Une sélection sera présentée à l'Espace lecture et vous pouvez participer à un café littéraire le samedi 5 octobre à 15 h à la Bibliothèque Condorcet

Pour s'informer : www.bm-montivilliers.fr

LE GRAND SOIR DE PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS DU CENTRE SOCIAL JEAN MOULIN



MERCREDI 23 OCTOBRE | À 18 H

| GRATUIT & OUVERT À TOUS

| EXPOSITIONS & DÉMONSTRATIONS

| APÉRITIF DÎNATOIRE

| GUINGUETTE AVEC SABRINA & FREDDY FRIANT



INFORMATIONS

Centre Social Jean Moulin

7 bis, rue Pablo Picasso | 76290 MONTIVILLIERS

02 35 13 60 08 | centresocial@ville-montivilliers.fr

ville-montivilliers.fr

