

# EN CHRÉTIENS VAL LAMARTINIEN



#96  
Juin  
2024

MAGAZINE DE LA PAROISSE SAINT-VINCENT EN VAL LAMARTINIEN

Trimestriel - Abonnement : 10€ - L'en 2,50€

## TOUS EN FORME



**4** **TÉMOIGNAGE**  
Le voyage d'une vie

**6** **ÉVASION**  
Le passionnant pouvoir  
des livres

## SOMMAIRE

UN BEL OBJECTIF	3
LE VOYAGE D'UNE VIE	4
MES VACANCES CHÉRIES	5
LE PASSIONNANT POUVOIR DES LIVRES	6
RESTER EN FORME	7
CARNET DE FAMILLE CALENDRIER DES CÉLÉBRATIONS	8

CHRÉTIENS  
VAL LAMARTINIEN

## PAROISSES:

Berzé-le-Châtel - Berzé-la-Ville  
Bussières - Davayé - Fuissé - Igé  
Milly-Lamartine - Pierreclos  
Prissé - La Roche-Vineuse - Serrières -  
Sologny - Solutré-Pouilly - Vergisson - Verzé

## Chrétiens EN VAL LAMARTINIEN

Paroisse Saint-Vincent en Val Lamartinién  
175, route de Mâcon 71 960 La Roche-Vineuse  
03 85 38 60 70

SITE INTERNET : [saintvincentv171.org](http://saintvincentv171.org)

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Nicolas Goury

RÉDACTEUR EN CHEF : Annie Berthier

COMITÉ DE RÉDACTION : Père Nicolas Goury, Annie Berthier,  
Aimée Revoy, Bernadette Dereims, Pierre Guillet  
et Jean Jacques Schneider

## CONCEPTION / RÉALISATION, ÉDITION DÉLÉGUÉE:

## Bayard Service

23, rue de la Performance - Europarc - BV4  
59 650 Villeneuve-d'Ascq

[www.bayard-service.com](http://www.bayard-service.com)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : DELPHINE HOSSA

MISE EN PAGE : Nadège Landré

MAQUETTISTE : Nadège Landré

RESPONSABLES DE FABRICATION:

Caroline Boretti, Sylvain Laurent

RÉGIE PUBLICITAIRE : BAYARD SERVICE

Tél. 03 20 13 36 60

IMPRIMERIE Groupe IGR - Espace Neodev - 26, rue Sainte-Élisabeth

71 300 Montceau-les-Mines

Dépôt légal : à parution - ISSN : 2115-6816

Reproduction interdite sans autorisation

Crédit photo de couverture : © ADOBESTOCK

Crédit photos : © Chrétiens en Val Lamartinién

(sauf mention contraire)

Code support : 09 230



## Tous en FORME

Père Nicolas

Ce numéro d'été commence par cette phrase un peu provocante... Oui, on peut parler de la forme au sens du moral, sens du physique, de la santé et de l'âme. Qu'est-ce qui donne sens à notre vie, à nos activités, relations? Il est vrai que nous sommes un peu perdus face à notre monde bousculé par la guerre, la famine, le climat, le coût de la vie, l'évolution technologique qui va trop vite, etc.

Le monde tourne et il faut se référer à l'Histoire pour retrouver un peu de paix. Faire mémoire, nous rappeler tout ce qui a été vécu dans le monde depuis la création. Certes, les médias de tout genre veulent nous complaire dans la sinistrose; d'ailleurs beaucoup d'entre nous ne regardent plus les infos. Nous avons besoin d'événements, de situations positives qui nous élèvent un peu, qui nous font grandir. Globalement, nous avons besoin d'infos qui nous donnent le moral sans oublier la vie du monde, c'est une question de dosage... Dans ce numéro, modestement, nous voulons apporter quelques expériences vécues par la gym, la lecture, les voyages solidaires, les vacances etc. Chacun a ses moyens pour garder la forme pour ne pas être entraîné par le cyclone. Cela peut être une paix intérieure qu'il faut cultiver quotidiennement. Le monde court après quoi, après quoi? Cette paix intérieure ne demande qu'à être diffusée autour de nous, pour que la paix grandisse dans le monde. La période de l'été peut être un temps de pause pour un recentrage sur nous-mêmes, pour faire le point sur notre vie, nous ouvrir davantage à l'émerveillement, à la contemplation, faire le plein de notre forme. Pour nous chrétiens, le Christ nous le rappelle souvent: « Je vous dis cela pour que ma paix soit en vous et que votre joie soit parfaite... » (St Jean 15, 11). Alors, tous en forme et bon été!



© ADOBESTOCK



SARL Maurice FAVRE  
Maçonnerie Rénovation Taille de pierre  
Les Bouteaux - 304, b. émin du Grand Clos 71960 PRISSE  
03 85 37 85 46 - entreprise .favre@cub-internet.fr  
[www.maconnerie-maurie-favre-71.fr](http://www.maconnerie-maurie-favre-71.fr)



La Clunyoise  
TAXI AMBULANCE VSL  
03 85 59 04 87 - 06 77 65 87 74  
[contact@laclunyoise.fr](mailto:contact@laclunyoise.fr)  
7, av. Pierre LE VÉNÉRABLE 71250 Cluny



## UN BEL OBJECTIF

*Par Pierre Guillet*

Cet objectif, à la fois pluriel et singulier, au sens où il nous concerne tous et où chacun d'entre nous en est l'acteur, est-il réaliste? Des réponses multiples et variées sont pratiquement fournies quotidiennement. Des grandes quantités d'ouvrages, livres, films etc., sortent de façon régulière et apportent des solutions, mais jamais la solution. Cet objectif semble donc, à première vue, ne pas être à notre portée. Nous percevons un horizon, que chacun d'entre nous souhaiterait atteindre, mais qui semble souvent bien lointain. Il se modifie en permanence ; des événements quotidiens graves peuvent le rendre invisible. Pourtant, nous reprenons toujours notre courage à deux mains et, même dans les cas de doute les plus sombres, nous gardons une lueur d'espoir. Durant toute notre vie terrestre, cet horizon ne disparaît pas et nous disposons de moyens, certes limités, pour le raviver. Nous pouvons agir dans de nombreux domaines: physiques, psychologiques, spirituels et tant d'autres. Savoir que nous ne sommes

pas complètement démunis de moyens est encourageant. Nous reconfigurons en permanence nos objectifs en fonction d'un très grand nombre de paramètres, comme notre âge, notre santé, les événements quotidiens, proches ou éloignés qui nous perturbent ou nous réjouissent. En fonction de notre caractère, nous oscillons entre différentes interprétations.

### MESURER LA RICHESSE DE LA VIE

Notre optimisme, notre pessimisme nous conduisent à appréhender une même situation, ou un même événement, de façon très différente. Nous avons aussi conscience que notre culture, notre expérience, les difficultés auxquelles nous sommes confrontés nous éloignent de notre vision d'enfance, où tout est possible et sans limite.

Petit à petit, nous prenons du recul, en mesurant toute la richesse de la vie. C'est peut-être une manière, certes limitée et modeste, de rester en forme. Prêter attention aux autres en essayant de ne


pas être trop influencé par toutes les mauvaises nouvelles qui nous assaillent en continu et qui ne reflètent qu'une vision des événements, quand ils ne la déforment pas complètement, est aussi un bon moyen. Lutter contre cette tendance de l'être humain: nous complaire dans les mauvaises nouvelles plutôt que dans les bonnes. Ce ne sont que quelques exemples, on pourrait en citer beaucoup d'autres. Nous avons des moyens de rester plus ou moins en forme mais, à un moment donné, notre horizon terrestre s'obscurcit de façon définitive et nous sommes confrontés à la finitude de toutes les créatures.

L'espérance en la résurrection apporte aux chrétiens une réponse beaucoup plus large qu'à la question limitée de notre objectif cité plus avant. D'autres religions ou pensées apportent certaines réponses ou formes de réponses. Cette grâce qui nous est donnée nous permet d'avoir la perspective de la dépasser.

  
**Lab Service**  
 Analyses & traitements de particules  
 ZA du Verdier  
 71960 La Roche-Vineuse  
 Tél. 03 85 37 73 74  
 Fax 03 85 37 75 70 [www.lab-service.fr](http://www.lab-service.fr)

**Laurent COLLOVRAY**  
 Charpente traditionnelle  
 Couverture - Zinguerie  
 70, chemin des Paucards  
 71850 CHARNAY LES MACON  
**03 85 34 60 95**  
[collovray.laurent@club-internet.fr](mailto:collovray.laurent@club-internet.fr)  
[www.couverture-collovray-macon.fr](http://www.couverture-collovray-macon.fr)

  
**CHAUFFAGE**  
 GAZ FUEL  
 POMPE A CHALEUR  
 SOLAIRE  
 GRANULE BOIS  
**SAV**  
**ENTRETIEN DEPANNAGE**  
 Toutes Marques  
 03 85 37 89 62  
[thierry.perriau@orange.fr](mailto:thierry.perriau@orange.fr)  
 28, rte du Hameau de l'Eau Vive  
 71960 La Roche Vineuse

  
**FORTERESSE DE BERZÉ**  
 ~ de Pâques à juillet  
 et de septembre à la Toussaint :  
 ouvert de 14h à 17h  
 ~ du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août,  
 ouvert tous les jours de 10h à 18h

# « Le voyage d'une vie »

Par Annie Berthier

## QUESTIONS DE DÉPART :

**Quelle idée vous a amené à partir six mois en Nouvelle-Zélande? Qu'y avez-vous fait? Et pourquoi: envie d'ailleurs, vacances, évasion? Était-ce une belle expérience? Retournerez-vous dans un autre pays? La famille, les amis vous ont-ils manqué? Et le retour en France? Attendu? Qu'est-ce qui vous a le plus manqué? Quelles ont été les réactions de vos trois enfants?**

Dans le charmant petit village viticole d'Igé, elle était très bien en cette année 2023, la petite famille Obbée, ce n'est pas le souci. Composée des parents Véronique et Philippe (médecins tous les deux) et de leurs trois garçons: Antoine, Martin et Gabin respectivement alors âgés de douze, dix et sept ans, elle y passait des jours très heureux, entourés des vignes et des vieilles pierres, elle s'y épanouissait totalement! Mais en 2020, lorsque des amis très proches leur font part de leur projet familial d'aller vivre en Nouvelle-Zélande pendant six mois, c'est l'électrochoc... Et pourquoi pas nous? Pourquoi penser que ce n'est pas raisonnable ou impossible? La famille, qui adore la nature, les paysages, les randonnées et les rencontres est convaincue: elle doit partir. Les parents trouvent rapidement des remplaçants pour un départ en janvier 2021 et une famille via l'école française d'Auckland, qui accepte comme eux d'échanger leur maison, leurs voitures, leurs amis, bref... Leur vie! Malheureusement la Covid passe par là et anéantit le projet. Finalement, après cette période difficile, l'envie de partir est encore plus grande et le besoin de tourner la page est immense. La soif de se retrouver tous les cinq, de consacrer du temps à leurs enfants, que ces derniers apprennent à voir leurs parents autrement et le challenge de réussir à s'intégrer

dans une société et une culture différentes devient une nécessité. C'est donc en janvier 2023 que tout ce petit monde décolle pour l'autre bout du monde. Le rêve d'une expérience familiale unique devenait réalité, le grand voyage d'une vie tous ensemble, le summum quoi!

## LES ALÉAS DU DIRECT

Mais les voyages ne se déroulent pas toujours comme prévu. Après deux semaines idylliques sur l'île du Sud, le retour sur Auckland est douloureux: des inondations historiques ont eu lieu et leur maison ainsi que les voitures sont ravagées. C'est la douche froide: ils n'ont plus rien! La solidarité locale, avec l'aide de la communauté française, leur permet de trouver des logements temporaires pour poursuivre l'aventure. C'est que la famille Obbée ne se laisse pas abattre au moindre obstacle et il n'était pas envisageable de briser le rêve tant attendu! Pas question de se plaindre. Ils ne sont pas les seuls dans cette situation et toute la famille intègre très vite la notion de résilience, bien ancrée dans l'esprit de la société néo-zélandaise. Il a fallu se retrousser les manches, mais quand on pense positif, les choses sont plus faciles. Après deux mois d'hébergements temporaires et de très belles rencontres grâce à cette situation inédite, ils dénichent une maison parfaite pour poursuivre le séjour.

Entre-temps, les enfants ont intégré l'école anglaise. Ils n'ont pas les codes, ne parlent pas anglais, le système est tellement différent: fin des cours à quinze heures, pas de devoir, pas d'évaluation. Les enfants sortent en plein cours de mathématiques pour aller prendre leur leçon de musique... Ils sont un peu perdus au début, mais la bienveillance est permanente. Le stress n'existe pas en Nouvelle-Zélande. L'objectif des écoles est que les



enfants soient heureux d'y aller et les enfants Obbée le sont très vite. Ici, on leur apprend à avoir confiance en eux avant de vouloir être meilleur que les autres: c'est la base! Ils découvrent l'enseignement de la culture maori, obligatoire car elle imprègne toute la société. Auckland est une ville cosmopolite: ils rencontrent beaucoup d'enfants asiatiques. C'est très enrichissant pour eux.

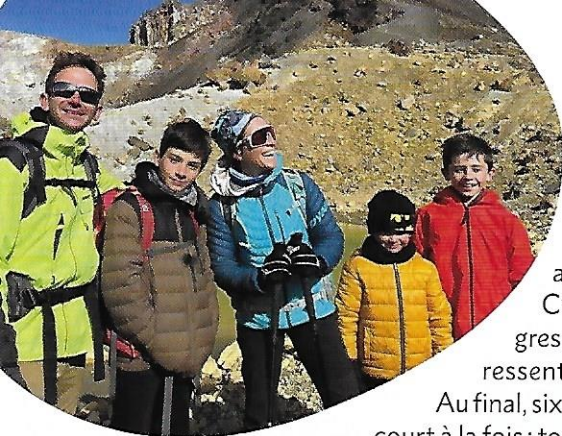
## UN AUTRE MONDE

Pendant l'école, Philippe et Véronique savourent le plaisir de la vie néo-zélandaise. Ils profitent de randonnées magnifiques, de sorties en paddle uniques, du club de planche à voile et de tennis. Les week-end sont consacrés à l'exploration des différentes contrées du pays en famille. L'expérience est magique. Tout est aisé dans ce pays: l'administratif est simple et efficace. Au début, ils sont un peu surpris par le manque de bruit: personne ne crie. C'est comme si un pacte de non agressivité et de respect des règles collectives avait été signé par l'ensemble de la population et cela génère un apaisement général. La politesse est partout et la fourberie n'existe pas.

Véronique et Philippe sont parents bénévoles pour les activités organisées par l'école, ce qui permet de rencontrer des parents et créer un réseau relationnel très agréable.

Les trois frères nouent des liens étroits avec les copains de classe. Au bout de quatre à cinq mois, la cassure avec la France est réalisée. La fratrie se soude et n'hésite pas à se moquer de l'accent





anglais de leur père...  
C'est bon signe, ils progressent! Philippe, lui, ne ressent pas le mal du pays.  
Au final, six mois c'est long et très court à la fois: tout passe trop vite! Le plaisir de vivre au ralenti, de s'occuper des siens,

de s'autoriser l'oisiveté est savourée chaque jour.

D'un point de vue culinaire, le bœuf et l'agneau sont une religion dans ce pays et c'est un régal. Ce qui manque le plus finalement à toute la famille, c'est le fromage! Le mode de réception est assez stéréotypé: un barbecue vers dix-sept heures (la simplicité est un fil conducteur) et à vingt heures, tout le monde rentre chez soi, c'est comme ça. À vingt-et-une heures, il n'y a plus un bruit dans les rues, tout le monde dort. Philippe dit même qu'il y a plus de bruit à Igé qu'à Auckland, qui compte plus de trois millions d'habitants. L'avantage, c'est que l'on est toujours en forme. Mais il faut reconnaître que la fantaisie de notre population latine manque un peu parfois.

La Nouvelle-Zélande est un pays jeune, découvert par les Maoris au XII<sup>e</sup> siècle; l'architecture y est très récente. Difficile de trouver de la vieille pierre bourguignonne. D'ailleurs, il est amusant de voir que la famille qui habite chez les Obbée leur envoie très régulièrement des photos d'églises ou de lavoirs, qui semblent les fasciner.

#### CHEZ SOI À L'AUTRE BOUT DU MONDE

L'accent néo-zélandais était difficile à interpréter mais les semaines passant, les choses devenaient beaucoup plus faciles. La frustration des débuts de ne pas parvenir à comprendre l'humour et à en faire était réelle. On ne se rend pas compte de cela lorsqu'on est dans notre pays, car on le fait naturellement et sans effort. Mais rire est fondamental. Lorsque la famille a franchi ce cap, cela a été une vraie satisfaction.

La fin du séjour approchait. Le plus difficile était de partir au moment où toute la famille commençait à se sentir vraiment intégrée. Les réseaux étaient créés, les marques trouvées, tout le monde s'épanouissait: bref, ils étaient chez eux. La réaction des enfants avait bien évolué et, au final, Martin et Gabin ne voulaient plus repartir, car tout était vraiment fait pour leur bien-être.

La famille est rentrée à Igé le jour du bal du 14 juillet, retrouvant ses amis, un banquet, une convivialité connue. Le retour au travail n'a pas été si difficile: le plaisir d'être utile et de rendre service participe pleinement à l'épanouissement personnel des parents. Quant aux enfants, le voyage restera gravé à jamais dans leur esprit. Leur capacité à s'adapter étant bien supérieure à celle des adultes, inutile de vous dire qu'ils ont très vite retrouvé leurs marques avec le sourire d'une expérience réussie. On pourrait conclure simplement en disant: quelle joie de partir, mais quel bonheur de rentrer aussi et de savourer peut-être encore plus qu'avant tous les petits plaisirs du quotidien!

**Le voyage d'une vie a été réalisé, vive la famille Obbée et leur échange de maison!  
Bravo et respect!**

## Mes vacances CHÉRIES

par Annie Berthier

**A**u risque de faire sourire ceux qui me connaissent bien: elles commencent tout d'abord par une séquence ménage de ma maison complète (pour que ma demeure soit bien propre en cas de cambrioleurs éventuels!), puis par la confection – avec énormément de probabilités atmosphériques – de ma valise!

Puis, je laisse les clés de la maison à mon voisin ange-gardien, après avoir bien vérifié que la porte soit fermée à double tour, et après tout cela, dans ma tête, je suis prête et sereine pour enfin partir...

Mais où? Eh bien, je dirais... Si cela n'a pas été programmé au détail près, au p'tit bonheur la chance, du moment que je pars.... J'improvise au dernier moment. Tout en n'ayant pas trop de route à faire...

Il y a souvent des coins du département (eh oui, tout simplement) qui sont méconnus mais remarquables, tout comme des personnages!

Les vacances sont pour moi la récréation bien méritée après avoir travaillé un bon moment d'arrache-pied, avoir accumulé manque de sommeil, de liberté, enfermement dans un bureau, etc.

#### ME LAISSER VIVRE

Enfin, elles sont là! Je vais pouvoir faire ce que je veux, rencontrer qui j'ai envie pour échanger, bavarder...

Tout simplement me laisser vivre, en lisant ou en visitant un musée, un site insolite... Les visites d'églises sur mon passage ponctuent ma balade, accompagnée quelquefois de siestes dans l'herbe à l'ombre. Tout comme les dégustations (avec modération bien entendu) des crus et autres spécialités locales.

C'est ma façon de voir les choses. Je pense que beaucoup se prennent la tête afin de partir absolument dans le sud alors que non loin de chez soi, on dispose de jolis paysages insoupçonnés, peuplés ou non, de gens très intéressants qui vous font oublier le stress de la vie active et à cent à l'heure que nous subissons toute l'année!

**Alors, on s'la fait cette future escapade bourguignonne?**

Les vacances sont pour moi la récréation bien méritée après avoir travaillé un bon moment d'arrache-pied...



© PIXABAY

**BIEN ENTENDRE**  
AUDIOPROTHÉSISTE INDÉPENDANT - DEPUIS 1995

BILAN GRATUIT • ESSAI GRATUIT • RESTE À CHARGE 0€ • AGRÉÉ MUTUELLES

Charles BLAUDEZ 49, rue Gambetta 71000 MÂCON 03 85 39 85 32

CHARPENTE COUVERTURE  
ZINGUERIE  
**BECKER YVON**  
CHARPENTE - COUVERTURE - ZINGUERIE

**SARL BECKER YVON**  
244, route de Verzé 71960 IGÉ  
yvon@becker-71.fr  
www.becker-charpente.fr  
06 21 41 03 08

# Le passionnant pouvoir DES LIVRES

par Aimée Revoy

La lecture est un moyen d'être en forme. Elle permet à chacun, selon ses goûts et les circonstances de la vie, d'accepter les contrariétés quotidiennes grâce à une façon très simple et à la portée de tous : le livre. En France, nous sommes gâtés : on en trouve partout et pour toutes les bourses. Avec le livre, très vite, vous changez de cadre, de lieu, du moment présent en histoires rocambolesques.

Aujourd'hui, il pleut. Prenez un livre qui vous parle des pays appauvris par la sécheresse et cette eau qui tombe du ciel devient un bienfait. Vous attendez un ami à la gare, le train est en retard, lisez le livre de Mike Horn et ses aventures dans le cercle polaire : l'attente devient trop courte. Lire, c'est me faire voyager, me faire rire ou pleurer, me faire découvrir les us et coutumes des peuples très éloignés, des explorateurs, des glaciers millénaires. Les livres sont des compagnons silen-

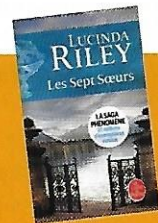
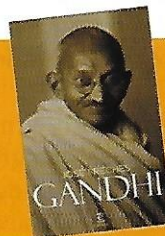
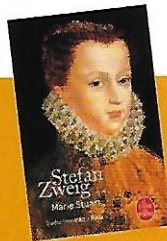
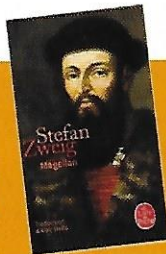
cieux. Ils vous font vivre mille vies à travers les mots et les émotions, ils nourrissent votre âme. Lire, c'est réduire le stress, abaisser le rythme cardiaque, cela apporte le bien-être et la forme physique. La lecture développe la mémoire, la concentration et l'imagination. Le lecteur s'évade, découvre, s'amuse, se divertit et se cultive. Il voyage sans se déplacer et rencontre tout en restant seul. Il supporte mieux ses problèmes de santé par l'évasion de la pensée. Le livre ne vous laisse jamais indifférent. L'iPhone et les tablettes numériques donnent un contact immédiat, un mode de communication sur toute la planète, mais ils ne remplaceront jamais le livre dans les moments de solitude, de souffrance, et la joie de savourer la beauté des mots. Lire, c'est prendre du temps, se recentrer, changer cette course effrénée actuelle en un moment de repos et de réflexion.



© PIXABAY

## VOICI QUELQUES LIVRES QUI M'ONT PASSIONNÉE :

- *France, que fais-tu de ton baptême* de Jean Paul II,
- *Ma vie sans gravité* de Thomas Pesquet,
- *Magellan* de Stefan Zweig,
- *Marie Stuart* de Stefan Zweig,
- *Gandhi* de José Frèches,
- *Objectif pôle Nord de nuit* de Mike Horn,
- *Les sept sœurs* de Linda Riley.



## SOUTIEN À CHRÉTIENS EN VAL LAMARTINIEN

*Chrétiens en Val Lamartinien* met en lumière les valeurs évangéliques qui se vivent au cœur de nos villages. Il fait entendre le message d'amour et d'espoir de l'Église dans un monde en perte de repères. Mais même s'il est conçu et écrit par des bénévoles, ce journal a un coût de fabrication qui ne peut pas être pris en charge par le seul budget de la paroisse.

Alors, si vous soutenez sa démarche, participer à son édition et favoriser sa diffusion.

Rédigez vos chèques à l'ordre de « Paroisse Saint-Vincent en Lamartinien ».

Déposez vos enveloppes dans la corbeille de la quête à la messe ou dans la boîte aux lettres de la paroisse, 175 Route de Mâcon, 71960 La Roche-Vineuse ou faites-la acheminer par la poste.

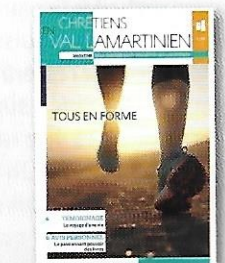
OUI, je soutiens *Chrétiens en Val Lamartinien* et je verse la somme de  10 €  15 €  20 €  .....€

Mlle  Mme  M.

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Merci pour votre aide précieuse.



L'équipe de rédaction

# Rester EN FORME

Par Bernadette Dereims

**R**ester en forme? C'est bien l'un de nos souhaits les plus chers. Pour cela, une seule chose à faire : bouger, faire de l'exercice.

De nombreuses possibilités s'offrent à nous. Danse, gym, yoga, marche, natation,... Le choix est grand. L'essentiel n'est pas d'atteindre la performance, mais de se sentir bien.

Bien sûr, toute activité demande un effort et de la volonté. Nous pourrions facilement nous trouver des excuses pour rester tranquillement chez nous et faire toute autre chose. Mais ce qui est primordial, c'est la régularité et la persévérance, tenir à long terme... Pour la gym, au gré des exercices, nous voilà grimaçant sous les consignes et les encouragements du coach ; mais au bout de quelques séances, tout se passera bien.

Et il en faut du courage et de la motivation pour se rendre à la piscine en plein cœur de l'hiver ! Mais après quelques longueurs ou quelques mouvements, les tensions s'apaisent l'esprit se libère, et, finalement

nous passons un moment agréable.

La marche quotidienne, sport à la portée de chacun et adapté à tous les âges permet de se sentir bien physiquement et mentalement. De bonnes chaussures et un bâton pour être plus sûrs et nous voilà lancés sur les sentiers de notre belle région. Certes, les montées ne sont pas toujours faciles, mais quel plaisir de découvrir de beaux paysages, de respirer, d'être au contact de la nature et de laisser libre cours à nos pensées. Et, dans le jardin, désherber, bêcher, planter, tailler, tondre, en voilà une bonne dépense physique !

Il est vrai, les jours suivants, nous aurons bien quelques courbatures. Mais quoi de plus normal, nous avons si bien travaillé ! Pratiquer de l'exercice avec d'autres, en groupe par le biais d'associations, cela crée du lien. Bien au-delà de la dépense physique, sortir de chez soi, rompre avec la routine du quotidien nous apporte aussi tout le plaisir de se rencontrer, discuter, partager un bon moment et se ressourcer.

Peu importe l'activité que nous choisissons, ce qui compte c'est qu'elle nous procure plaisir, bien-être, détente, la satisfaction d'avoir fait quelque chose pour soi et pour notre santé, et la sensation de se sentir apaisé et serein, bien dans son corps et dans sa tête.

**Et vous? Quel est votre secret pour garder la forme?**



## TÉMOIGNAGES

Pour moi, c'est continuer à bouger : sport, bricolage, jardinage... Avoir des projets avec la famille, les amis. Garder la forme physique, mais aussi mentale, continuer à entretenir ses neurones avec la lecture, les mots croisés...  
Anne Marie, retraitée

Pratiquer des exercices comme la gym, la natation, la marche. Avoir une alimentation riche en fruits et légumes et protéines. Il faut maintenir des relations sociales, stimuler son cerveau et consulter un médecin régulièrement...  
Jean-Pierre, retraité

En ce qui me concerne, pour se maintenir en forme, c'est important de prendre des moments de détente, se laisser du temps pour des loisirs que l'on aime comme la lecture, le chant, faire de l'exercice au grand air, manger sainement et dormir suffisamment.  
Caroline, enseignante



© PIXABAY

### LE DIROSE

Restaurant

Roselyne & Didier

La Croix 71960 SERRIERES

03 85 35 71 49



ledirose@orange.fr

### GRANDS VINS DE BOURGOGNE

POUILLY-FUISSÉ  
MÂCON-VILLAGES  
SAINT-VÉRAN

François BOURDON

Propriétaire-Viticulteur

SOLUTRÉ-POUILLY 71960

03 85 35 81 44 ou 03 85 35 81 46

### Maison Ravassard

Charcutier • Traiteur • Boucher



50, rue de la Coupée  
CHARNAY-LÈS-MÂCON  
03 85 34 19 72

Rond-Point des 2 Roches PRISSÉ

03 45 47 81 56

www.christian-ravassard-traiteur.fr

### CHATEAU-FUISSÉ VINCENT

Pouilly Fuissé, Saint-Véran

Crus de Bourgogne

J.-J. VINCENT & FILS

Château de Fuissé 71960 Fuissé

03 85 35 61 44

domaine@chateau-fuisse.fr

www.chateau-fuisse.fr

Nos joies,  
nos peines

**NOS BAPTISÉS**

**PRISSÉ**

Victorine ROLLET, Verzé, 3 mars  
Lily BARBOSSA, Solutré-Pouilly,  
17 mars  
Maël GROSJEAN, Prissé, 18 mai

**LA ROCHE-VINEUSE**

Joachim DUC Saint Amour, 30 mars  
Caroline MOEQUES PEREIRA, Prissé,  
30 mars  
Candice SAUNIER, Bussières, 30 mars  
Capucine SAUNIER, Bussières,  
30 mars  
April BUCHET DA COSTA,  
Dommartin, 31 mars  
João MARTINS VAILLANT, Varennes  
Les Mâcon, 27 avril  
Ambre MARTINS GONZALES  
Pont de Veyle, 27 avril  
Alexis DUMOLLARD, Saint-Alban de  
Montbel, 28 avril  
Baptiste BREBANT, Sologny, 19 mai

**PIERRECLOS**

Celeste MASSOT, Clamart, 20 avril

**SERRIÈRES**

Samuel PINHEIRO DA SILVA,  
Gif sur Yvette, 11 mai

**NOS FIANCÉS**

**FUISSÉ**

Benjamin DIDIER et Léa HOLLONET  
17 août, Limoges

**LA ROCHE-VINEUSE**

Alexis MONCHOVET et Alexia  
GRAFF 27 juillet, Prissé

**NOS DÉFUNTS**

**DAVAYÉ**

Jean-Jacques MONTEIRO, 6 février  
Léon TERRIER, 21 février  
Paulette PERDRIX, née CORSIN  
17 avril  
Irène GAIOLA, née PEREIRA, 14 mai

**FUISSÉ**

Robert RAFFIN, 5 février

**IGE**

Paul DUVERNAY, 8 mars

**LA ROCHE-VINEUSE**

Raymond DUCROUX, 2 mars  
Colette DAUPHIN, née JACQUIER  
15 mars  
Lina VERJUS, née DESARZENS,  
22 mars  
Georgette RENAUD, née LITAUD  
10 avril  
Alice PACROS, née LAPRÉ, 27 avril  
Bernard CHANUT, 21 mai

**PRISSE**

Albertina RAMOS, née MARTINS,  
13 février  
Rosa DA COSTA, née PINTO,  
15 février  
Jean GUITTARD, 13 mars  
Gisèle DUVERT, née SIRE, 6 mai

**VERGISSON**

Simone NUZILLAT, 28 février

**CALENDRIER JUIN À OCTOBRE 2024**

**NOVEMBRE 2024 –  
PÂQUES 2025**

Tous les samedis à  
18h30 à la Chapelle  
de la Maison paroissiale

Tous les dimanches  
à 10h30 à PRISSÉ

**À PARTIR DE  
PÂQUES :**

Tous les dimanches  
à La Roche-Vineuse  
à 10h30

**JUIN 2024**

1<sup>er</sup> : Vergisson

8 : Verzé

15 : Bussières

22 : Davayé

29 : Igé

**JUILLET 2024**

6 : Milly-Lamartine

13 : Pierreclos

20 : Serrières

27 : Sologny

**AOÛT 2024**

3 : Solutré-Pouilly

10 : Vergisson

15 : Fuissé (Jeudi 15  
Août)

17 : Verzé

24 : Bussières

31 : Davayé

**SEPTEMBRE 2024**

7 : Igé

14 : Milly-Lamartine

21 : Pierreclos

28 : Serrières

**OCTOBRE 2024**

5 : Sologny

12 : Solutré-Pouilly

19 : Vergisson

26 : Verzé



**CONTACTER  
VOTRE  
PAROISSE**

➤ Saint-Vincent en Val Lamartinien - 175, route de Mâcon 71960 La-Roche-Vineuse

• Père Nicolas Goury, curé de la paroisse. Tél. avec répondeur : 03 85 38 60 70 - nicogoury@club-internet.fr

**Permanences d'accueil assurées par Ntumba :**

mardi, mercredi et vendredi de 14 h à 18 h, à la maison paroissiale  
(première maison à l'entrée du bourg de La-Roche-Vineuse, côté Mâcon).

Tél./Fax : 03 85 37 65 17 - paroisse.saintvincent@gmail.com

**S.A.R.L. MERLE**  
71960 BUSSIÈRES  
03 85 37 71 09  
www.charpente-merle-71.fr

CHARPENTE  
OSSATURE BOIS  
COUVERTURE  
ZINGUERIE  
ESCALIER  
MENUISERIE  
ISOLATION  
SUR TOITURE

RGE

**Frédéric Merle**  
71960 Bussières  
Métallerie - Ferronnerie d'Art  
03 85 37 74 90  
frederic@merle-sarl.fr  
www.metallerie-merle.fr

**JC Concept Immobilier**  
Estimation - Achat - Vente

Christine ROUX  
07 86 96 02 43  
La Roche Vineuse  
christine.concept.immo@gmail.com

Site : [jc-concept-immobilier.com](http://jc-concept-immobilier.com)  
Agent commercial indépendant de sas immobilier email El

**Jack Bourdon**  
Fondé en 1953

AMÉNAGEMENTS DE VÉHICULES  
POUR PERSONNES À MOBILITÉ  
RÉDUITE

79, Z.A. du Verdier - 71960 La Roche-Vineuse  
Tél. 03 85 36 63 78 - Port. 06 21 36 67 98  
E-Mail : jackbourdon@wanadoo.fr - jackbourdon.com