



# Journal de Brancion

N° 136

SEPTEMBRE 2021

**ACT'ICE**  
programme d'accompagnement  
de projets justice

Possible RONALPIA  
entreprise  
pour les fragilités

Lettre d'information  
du chantier d'insertion

## Atelier « conseils et astuces pour manger équilibré, avec un budget raisonnable »

Le mardi 14 septembre nous avons reçu la visite d'une nutritionniste diététicienne qui a animé une séance proposée par la mutuelle AESIO.

Cette professionnelle nous a informé sur la façon de s'alimenter moins cher, plus équilibré et nous a donné des consignes sur ce qu'il faut éviter. Nous avons ensuite fait des ateliers pour définir des menus équilibrés à nos besoins.

Nous avons découvert des choses étonnantes :

Par exemple nous avons appris qu'il y a 7 morceaux de sucre dans un verre de coca-cola, ou qu'il ne faut pas faire cuire le beurre, car le beurre cuit est cancérigène. Il nous a également été conseillé de choisir les marques « Repère » plutôt que les grandes marques car au niveau nutritionnel c'est équivalent.

Cette matinée a été très intéressante.



## Poudrière à Brochon

Après en avoir terminé avec la taille des pierres, nous avons enfin pu commencer la pose.

Nous avons scellé le premier rang de contre-laves à la chaux. Sauf que nous avons été obligés de tout reprendre le lendemain suite au passage de personnes qui se sont amusées à courir sur le mur et qui ont tout descellé !

Nous avons taillé le côté des pierres qui se posent aux extrémités avec un débord de 5 centimètres.

Nous avons ensuite posé des cadres, un filin et des cordeaux qui nous permettront de poser les rangs avec une pente régulière.

Nous avons également posé un dolis sur les voliges.

Actuellement nous avons réalisé un quart de la couverture.



## Mur en pierre sèche

Récemment arrivé sur le chantier de Brancion, j'ai souhaité apprendre à réaliser un mur en pierre sèche. Cela m'a plu et j'ai trouvé ça très intéressant. Cela consiste à choisir et trier les pierres pour qu'elles s'accordent le mieux possible les unes aux autres pour être le plus droit possible et pour que le mur offre un bel aspect et qu'il se tienne sans autre aide, comme le ciment ou la chaux.

Je m'adapte progressivement au sein de l'équipe et ce chantier m'apporte beaucoup de satisfaction.

Nous travaillons sur un site agréable et dans une bonne ambiance. Nous nous rendons également sur des chantiers extérieurs, comme en ce moment sur Brochon pour restaurer la couverture en laves d'une poudrière.

Frédéric



## Joyeux anniversaire

### TREMLIN H&P !

A l'occasion des journées européennes du patrimoine, les 18 et 19 septembre dernier, l'association a fêté ses 25 ans. Toute notre équipe a pris plaisir à préparer l'exposition et participer à l'organisation. Après avoir nettoyé tous les espaces, nous avons préparé les supports pour les panneaux d'exposition et nous avons monté les jeux anciens, afin que la fête soit réussie !



**TREMLIN Homme et Patrimoine**  
Espace Revermont  
Hameau Médiéval de Brancion  
71700 MARTAILLY-LES-BRANCION  
Tél. : 03 85 32 90 30  
tremplinhp@tremplinhp.com  
<http://www.tremplinhp.com>  
<http://www.tourdubost.com>  
<https://fr-fr.facebook.com/tremplinhp>

Ce projet est  
accompagné  
par :

**ACT'ICE**  
programme d'accompagnement  
de projets justice

Possible | RoNALPIA  
entreprendre  
pour les fragilités

Avec le concours de

