

## Promenons-nous dans les bois !

### Les ions négatifs, 100 % positifs

Il est indispensable de respirer un air sain, riche en ions négatifs et débarrassé des principales sources de pollution.

Les ions négatifs nous sont bénéfiques.

Hélas ! Ils sont moins nombreux et plus fragiles que les ions positifs.

Ce sont de fines particules chargées électriquement qui se forment dans la nature, sous l'effet des rayons ionisants et de certains facteurs environnants : embruns au bord de la mer, la photosynthèse en forêt, les pulvérisations d'eau près des cascades...

Les ions négatifs nous dynamisent et nous apaisent, alors que les ions positifs nous stressent et nous fatiguent. La bonne nouvelle : on peut multiplier les premiers et neutraliser les seconds.

Pour profiter des vitamines de l'air, une bonne promenade en pleine nature permet d'en absorber une bonne quantité, surtout si vous respirez à fond.

Dans une pièce fermée, les ions négatifs s'altèrent rapidement : en une heure, leur proportion diminue de moitié. La solution, aérer.

Il suffit d'ouvrir pendant 5 à 10 minutes pour renouveler l'air d'une pièce de dimension moyenne.

Au passage, on se débarrasse des polluants intérieurs, de l'excès d'humidité stagnante et des germes dégagés par les habitants du lieu.

Alors !!! pour faire le plein et se dépolluer, rien de mieux qu'une mise au vert régulière dans notre magnifique forêt qui favorise l'ionisation de l'air et purifie le système respiratoire.

Bonnes promenades à toutes et à tous ...

Catherine Pilath



## Un truc à partager

### Envie de ballade ?

Lors de la fête des voisins du Rosnel est ressortie l'envie de créer un groupe de marche. Isabelle Lalanne qui aime courir, marcher et connaît bien la région, s'est proposée pour organiser les sorties et les itinéraires. Elle a pris nos numéros de portables pour communiquer la sortie future par SMS. Depuis nous avons effectué deux ballades le samedi de 10 à 12 heures, deux heures de plein air, rien de tel pour booster le week end!

Si ça vous dit de participer, il suffit de contacter Isabelle Lalanne au 06 22 90 52 56 pour qu'elle vous inscrive dans la boucle. Après il suffit de répondre si on vient pour qu'Isabelle sache qui prévenir en cas d'annulation !

Cécile Fasse

## De la cave au grenier

Dans vos caves, vous vous prenez les pieds dans des vieilles caisses de photos, dans des machines à coudre, des poupées d'antan. Votre grenier est inaccessible : trop de bouquins, trop de vieilleries. **Faites place nette !**

Vous cherchez un plombier ?  
Vous accordez les pianos ?  
Vous repassez les chemises ?

**Écrivez-nous : nos petites annonces sont gratuites !**

[abcd.breancon@gmail.com](mailto:abcd.breancon@gmail.com)

- Famille bréançonnaise cherche un étudiant(e) pour des **cours de math, niveau seconde générale.**
- Pourriez-vous vous faire connaître auprès de l'ABCD.

**L'éco-mail**  
— Discretion garantie —

Écrivez et envoyez !

Une escadrille de pigeons voyageurs du Vexin au service de vos messages.

Colombier M. LENICHOIR à Bréançon

## Nos contacts

- l'adresse mail de l'ABCD  
[abcd.breancon@gmail.com](mailto:abcd.breancon@gmail.com)

- l'adresse du siège social :  
**4 rue du Moulin, 95640 Bréançon**



## Envie d'écrire

Une envie d'écrire ?  
La plume qui vous démange ?  
Des histoires à nous raconter ?  
Des images à partager ?  
Des souvenirs qui débordent ?

Cette tribune est la vôtre, l'envie de vous lire est la nôtre.

Envoyez nous vos textes :  
[abcd.breancon@gmail.com](mailto:abcd.breancon@gmail.com)

**Prochaine parution :**  
Courant novembre  
Envoi des articles à paraître : un mois avant.

Conception graphique : S. Giorgetti

## Merci au Rock'N'Roll

p. 2

## Dans les années 70...

p. 3

**À vos calendriers !**

**L'Auto Rétro se prépare !**

**ASSOCIATION ABCD**

**Bréançon - Le Rosnel - Le Fay**

**Lundi 2 septembre 2013 -**

## Le petit mot

**De retour de vacances , la rentrée est d'actualité !**

**Pour l'ABCD aussi...**

En effet , pour notre 3<sup>e</sup> manifestation de l'année , nous rééditons l' Auto Rétro « 5<sup>e</sup> du nom » , le dimanche 29 septembre.

**« À noter que comme tous les ans, la rue et la place de l'église prendront des airs de vacances et deviendront piétonnes. D'avance merci à tous ceux qui apporteront leur contribution en s'organisant afin que les lieux et accès soient libérés ! ».**

Il faut savoir que notre Auto Rétro commence à se faire sérieusement connaître dans le milieu des collectionneurs de voitures anciennes. C'est très attendu pour certains ! En effet, cette année quelques uns m'ont communiqué très tôt leur impatience de recevoir le bulletin pour s'assurer de pouvoir être parmi nous. Une belle récompense, quelque part !

Bulletin que l'on peut se procurer sur le site de la mairie de Bréançon : [www.mairie-breancon.fr](http://www.mairie-breancon.fr) (merci Lionel !).

Pour les curieux, vous pouvez fouiller sur internet ! On y trouve des photos de chaque année, de la pub en ligne et même des vidéos sur Youtube déposées par les spectateurs ou les participants !!!

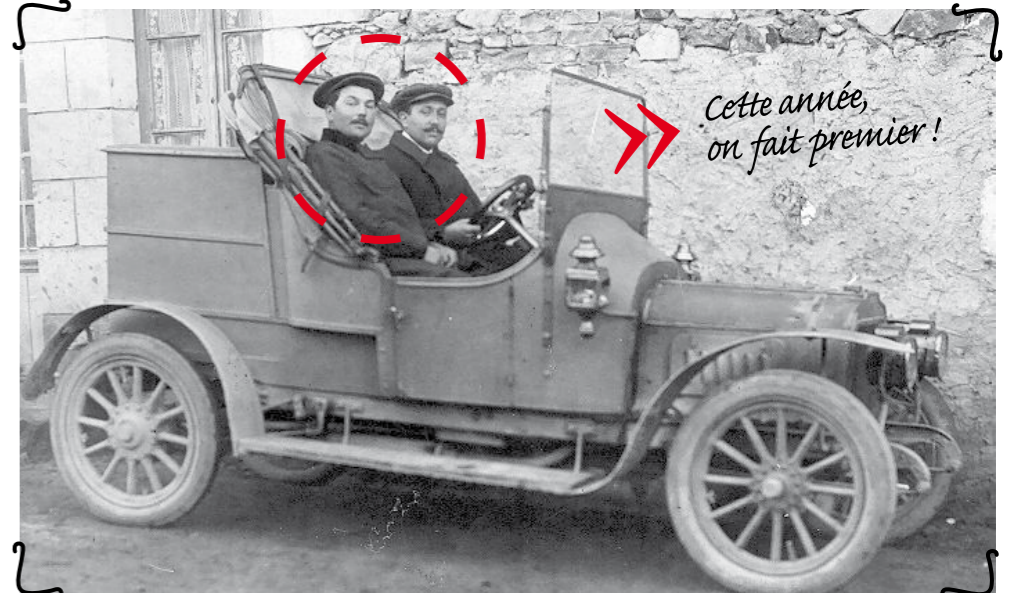
Le vrai point fort, en plus de l'organisation générale, de la ballade touristique à thème, de notre cadre vexinois, c'est bel et bien l'ambiance qui règne sur cette journée et notre faculté d'accueil chaleureux et sympathique qui tous les ans remporte tous les suffrages ! Cela, à mon sens, contribue à l'image positive de notre village !

Je suis fier que cette « ambiance de vie » soit appréciée et reconnue. De la même manière au sein de l'ABCD, nous sommes heureux à chaque fois de nous

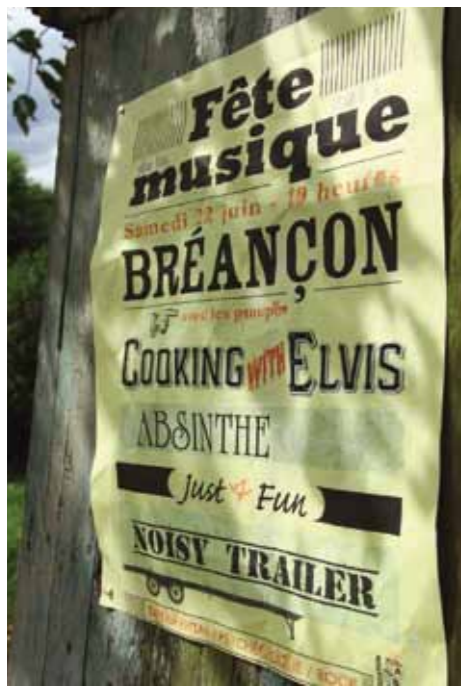
retrouver pour organiser et vous proposer toutes nos activités. Et c'est bien cela que nous souhaitons partager avec vous ! J'espère donc que nous allons nous retrouver nombreux, lors des prochains événements, afin que ce « sympathique virus » puisse tous nous contaminer !

**Je finirai en vous rappelant que l'ABCD est ouverte à tous, ainsi que son trimestriel que vous avez aujourd'hui sous les yeux (petites annonces, témoignages, reportages...). J'en profite pour remercier tous les bénévoles qui gravitent autour et , sans qui, tout serait bien plus compliqué. À bientôt pour de nouvelles aventures...**

Thierry Cousin, Co-président







## Bréan « song »

### Merci au Rock'N'Roll

Quand Monsieur Van Isacker tire sa remorque jusqu'au pré communal, c'est que ça va plus tarder : les riffs derrière le colza, les décibels sur les bettraves, la fête de la musique quoi ! Cette année, particulièrement, on y avait mis les moyens. Vince et Jeff avaient même construit un praticable pour la batterie et un escalier d'accès à la scène pour le confort des musiciens. C'était l'ambiance des grands festivals pour accueillir **Just 4 fun, Absinthe, Noisy trailer et les Cooking with Elvis**. Sophie nous avait concocté des cartes souvenirs à base de photos ruralo-Rock'N'Roll. On avait une sono pro, un éclairage pro, une



pompe à bière pro (merci Lionel), une friteuse pro (merci Eric & Chris). Y avait plus qu'à ! Sauf que le ciel ne l'entendait pas de cette oreille. Gris, couvert, menaçant depuis plusieurs jours, par sécurité on a tout déplacé sur le parvis de l'église. José nous a prêté de quoi bâcher la scène, et la mort dans l'âme, on a rangé le beau boulot de Vince et Jeff. **Quoi qu'il en soit, le jour J, tout le monde était sur le pont, les membres de l'asso, les bénévoles, les femmes, les maris, les enfants... Tout l'monde quoi. L'installation s'est faite sous un soleil timide, mais on y croyait.** Vers 19 h Michel et Didier ont sorti le talent, pour nous faire cadeaux de vieux standards de Sinatra. Pour les premiers accords de **Just 4 fun**, la bière commen-



çait à couler, les saucisses à griller, les frites à frire, on partait tranquillement vers une belle ambiance de fête et le public reconnaissait quelques tubes incontournables. Jusque là tout allait bien. **Absinthe** a dégainé sa collection de standards de Rock international, pas de gros soucis de gestion plateau, la fête pouvait continuer. Et c'est là que ça se corse ! Alors que les **Noisy** s'apprêtaient à sortir l'artillerie lourde, ils ont tous failli périr, au choix : noyade, ou électrocution. Après un bon quart d'heure de noir complet (panne de jus, panne de sono), à capella et guitares acoustiques, le public tenait encore bon, mais il avait de l'eau jusqu'en haut des chaussettes. **Noisy Trailer** jette les gants, pour qu'on puisse réparer. Tous ceux qui s'y connaissent un peu en électricité et tous ceux qui n'y connaissent rien donnent des avis contradictoires, unissent leur bonne volonté (merci Mino, merci Eric, merci Thierry). A force d'à force, le jus revient, la sono sonne, l'éclairage éclaire. Et là coup d'chance, la pluie s'arrête, le public est toujours là, et les **Cooking with Elvis** peuvent nous offrir leur show déjanté jusqu'au bout. C'est au bout de la nuit et après deux rappels, que le calme revient sur la place de l'église. On se fixe tous rendez-vous le lendemain pour ranger, AU SEC. C'était sans doute pas la fête de la musique la plus facile, mais si c'était pas la plus belle, en tout cas l'esprit associatif a sauvé l'affaire, et de quelle façon ! Alors merci aux bénévoles d'être venus, merci au public d'être resté, merci aux membres de l'asso, merci à nos jeunes, et merci au Rock'N'Roll. *Gnïrec Loyer*

## Je me souviens...

### Dans les années 70

Lorsque nous passions nos vacances à Bréançon, vers 18 heures mes enfants cessaient leurs jeux ou leurs activités ... se préparaient .... À quoi ? À aller chercher le lait à la ferme, promenade rituelle, quotidienne qu'ils adoraient.

Nous partions chacun avec une boîte à lait en émail blanc, nous descendions la côte joyeusement vers la ferme de Madame Richard, nous étions accueillis par le chien qui nous faisait fête, nous traversions la cour et entrions dans l'étable, et là mes citadins d'enfants observaient tout, la dextérité de la fermière pour traire les vaches, qui chassaient les mouches avec leur queue, les nombreuses hirondelles qui avaient élu domicile dans l'étable et avaient fait leurs nids sur les poutres et le lait qui était transvasé dans de grands bidons que le camion de la laiterie venait chercher le lendemain.

Au retour nous faisons le tour du château, pratiquement pas de circulation sur ce chemin, nous cueillions des mûres, et cherchions du plantin sur le bord de la route pour mettre dans la cage des oiseaux, et au passage, nous regardions la Tour Eiffel qui semblait si proche et pourtant si loin du pays.

En arrivant près du « Rendez vous des chasseurs » nous bavardions un moment avec les Taverniers ou avec leur voisine assise sur le pas de la porte.

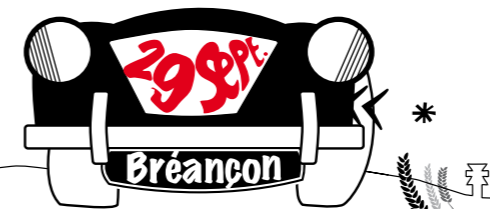
À 19 heures les cloches sonnaient l'Angélus, nous avions mis une heure pour faire le tour !

En rentrant je faisais bouillir le lait, en récupérant la crème et souvent avec cette dernière je faisais un gâteau, je pense que certains Bréançon nais amis de mes enfants se souviennent encore de ce gâteau dévoré très très rapidement !

*Françoise Bravais*

## Nos Futures

# 5<sup>e</sup> Auto Rétro



### 29 septembre à Bréançon

8 h 00 Inscriptions des voitures  
9 h 00 Départ pour « La découverte du Vexin » sur roadbook (participation 20 €/voiture)  
13 à 17 heures Exposition des voitures  
17 h 30 Remise du prix  
Repas champêtre avec animations  
Petit déjeuner et apéro offerts aux participants

Plus d'infos au 06 86 76 33 17  
Attention : pré-inscription obligatoire !



## Bulletin d'inscription 5<sup>e</sup> Auto Rétro à Bréançon 29 septembre

Document à compléter et à envoyer accompagné du règlement de 20€ par voiture (\*), par chèque à l'ordre de « Association ABCD » à l'adresse suivante :  
Ass ABCD, M. Thierry Cousin, 8 rue du Presbytère, 95640 Bréançon

Attention nombre de voitures limité,  
clôture des inscriptions au 15 sept. 2013 !

Coordonnées	
Nom :	Club :
Prénom :	Email :
Adresse :	Tél. fixe :
Code postal :	Tél. port :
Ville :	
Voiture	
Marque :	Modèle :
Cylindrée :	Date 1 <sup>re</sup> mise en circulation :
Nombre de personnes dans la voiture :	

(\* ) Pour une inscription groupée de plusieurs voitures, merci d'envoyer un seul bulletin d'inscription par voiture (photocopie autorisée), accompagné du montant total (chèque séparé ou groupé autorisé).

Fait le :

Signature :