



ФРИ
IFR



SANS FRONTIERES

Janvier 2016

Journal de l'Institut franco-russe de Donetsk et du Département français
des sciences et techniques de l'Université nationale technique de Donetsk



**Au temps des
Steppes
sauvages**



Guerre 1914-1918
Bombardement de NANCY par pièces à longue portée
(Journal des 1^{er}, 2 et 3 Janvier 1916) - Palatium St-Jean

**C'était il y a un
siècle... janvier
1916**

**DU PARTISAN MÉTAPOLITIQUE,
ESQUISSE D'UN PORTRAIT DU
VOLONTAIRE DANS LE DONBASS**

identifiées. La présence à proximité de ces colonies de la grande artère commerçante, connue sous le nom de « Izumskiy chliakh », a probablement contribué à l'activité commerciale des habitants de ces villes. Les découvertes de drachmes sassanides, de dirhams arabes, solidus byzantines, pièces d'or, balances et poids dans les anciennes villes de Wp PRL JQH QW G¶ XQH DFWL et de monnaies de cuivre, ainsi que des sépultures païennes aussi bien dans les colonies que dans les villages de Mayaki et de Sydorovo. En outre, des fragments de produits en terre cuite, des objets de culte païen ont également été trouvés lors des fouilles archéologiques. Depuis le IXe siècle la propagation des croyances monothéistes est observée parmi des habitants des colonies précitées. Ainsi, un grand nombre de sépultures musulmanes a été trouvé lors des fouilles de nécropoles des ensembles archéologiques près du village de Sydorovo, prouvant que ces vestiges étaient des restes de musulmans. Le site le plus significatif pour les musulmans est le site le plus significatif de la région était aussi la vie de ses habitants un rôle prédominant, prouvant. Il est désormais reconnu que sur ce territoire, il y avait un grand nombre de campements et de tentes temporaires. Elles se sont rencontrées dans la région de Donetsk et dans le Priazovié, où il y avait une population sédentaire le long des côtes de la mer d'Azov. Les objets de culte chrétien ont été trouvés dans certaines parties d'habitation des anciennes villes, notamment dans les steppes de Pridonetskié et dans le Priazovié, sont liés aux populations nomades. Deux sépultures ont été trouvées lors des travaux de terrassement sur le territoire de la ville de Slaviansk. Un ensemble unique, représentant un sanctuaire, a été dégagé dans le tumulus près du village de Novonikolayevka. Des sépultures de la période indiquée ont été aussi trouvées dans la région des villes de Thorez (la mine 19), de

Croix scandinave

Tout cela témoigne de

Croix scandinave

Marioupol (le train 3000) et dans le domaine de la Horde d'Or. Elles ne sont pas b
Velikonovossiolovskiy. Des camps temporaires étudiés, mais, pourtant, représentent un inté
les steppes de Pridonetskié (Raïgorodok, Vallée de Ruk, V L G p U D E O H ' ¶ D S U q V G H
Makatykha, sur la rivière de Bakay), aussi bien que composée des descendants de l'ancien
dans le Serre et dans le Priazovié, sont également population de l'époque khazar, complétée par d
liés avec la population nomade. ressortissants de terres russes et des habitant
L'affaiblissement et le dépérissement du Kipchak de la steppe. Il est probable que d
khazar ont sérieusement influé sur la vie de la communauté ethnique a pris le nom « brodniki » da
population des steppes. Des anciennes villes, des chroniques russes de XIX^e siècles. Des
grands centres et un certain nombre de petites travaux ont été consacrés aux questio
colonies près du Severskiy Donets cessent V D I R U P D W L R Q / D S O X S D
d'exister. Les colonies de steppes de la période dire que la résurgence de la population sla
antérieure cessèrent de fonctionner aussi. Dans la steppe, qui a eu lieu au deuxième moitié
supplantant, vague après vague, les tribus de X^e siècle, a été associée à une politique des princ
Petchénègues, puis de Torquay, et ensuite russes, ayant eu pour ambition de récupérer la ro
Coumans ont colonisé les steppes de l'Europe des steppes reliant le Tchern-Sever
l'Est. Ces derniers auront fait une station Tchern-Sever. Avec l'arrivée des Coumans ce
prolongée dans les steppes de Donetsk. La population a été coupée de la Russie, mais contin
cela, les vastes espaces de steppes, devenues de la steppe, tout en se complétant av
O L H X G ¶ K D E L W D W L R Q S-U des autorités des steppes. Une transformation
Kiptchak» (Steppes de Coumans). Pour une longue et culturelle a ainsi abouti à de
période, les Coumans définirent le caractère de changements significatifs dans la vie économique.
territoires, comme étant la steppe de nomades places de l'agriculture traditionnelle, qui était avant u
vestiges de la population nomade de Coumans, la vie économique, a été peu à peu prise par
de nombreuses sépultures trouvées dans les steppes V V H H W O D S r F K H F R P
de Pridonetskié, dans le Serre et dans le Priazovié. Certains auteurs pensent que ce
Des nombreux vestiges de statues en pierre, la population représentait une partie importante d
autrefois placées dans les sanctuaires et liées aux habitants des « villes de Coumans » évoquées da
culte des ancêtres, ont été retrouvés. Mais non les chroniques. Sur le plan confessionnel, cet
connaissions pas de campements de Coumans, la population était chrétienne de rite grec. Avec l'arriv
durant cette époque sur le territoire de la région de mongols, les habitants de ces colonies o
Donetsk. immédiatement accepté leur pouvoir, grâce à quoi
La population sédentaire était donc essentiellement évité leur destruction. Un certain nombre
fixée près du Severskiy Donets. En ce lieu, et d'autres voient en eux les ancêtres des cosaques
la périphérie du Don, se sont implantées les villes. Avec l'arrivée des mongols la vie dans la steppe
célèbres de Coumans (Sougrov, Basnet, pas arrêtée. Les mêmes Coumans, dont l
Charoukagne, Tchechouyev, Assenev) qui existaient ont tout simplement changés, continuai
évoquées dans les chroniques russes. Durant la période de la Horde d'Or, les sépultures
deuxième moitié du Xe siècle apparaît un groupe de tombes laissées par des nobles de Coumans
F R O R Q L H V T X L V ¶ p W H Q G M de la période de la Horde d'Or. Ces sépultures
la République Populaire de Donetsk, ces colonies trouvées près de l'usine de filtration de Donet
fixent près des villages de Prichib, de Mayak, de Y L O O D J H V G H 1 R Y R L Y D Q
Karpovka et de la commune urbaine de Raïgorodok. En 2011, les sépultures de Coumans du temps de
Une colonie dans le Lojnikoviy Yar (une partie de la Horde d'Or ont été exhumées dans
O ¶ H Q V H P E O H D U F K p R O R J L T & R P S U L Q M G X G Y L O P S U R I S & D ¶ O V D N I
D I D L W O ¶ R E M H W G H I R X apparaissent des nombreux campements. On
existaient après la conquête mongole, quant à la Priazovié aussi bien que dans le Serre
XIV^e siècles le cours moyen du Severskiy Donetsk. En nombre, ils sont comparables au



© <http://alchevskpravoslavniy.ru/> Elena Davydova/ La bataille du champ Koulikovo

chamaniques.

Durant la deuxième moitié du XIV^e siècle, la population des colonies sédentaires augmente dans le Privoie. À côté de l'une d'entre elles (dans le raïon de Liapinskaya près de la ville de Marioupol) dans les steppes de Donetsk a coïncidé avec une

nécropole souterraine a été trouvée. Il semble que les inhumées dans cette nécropole étaient des colonies sédentaires depuis peu sédentaires. En général, le développement de la vie sédentaire dans les steppes de Donetsk a coïncidé avec une forte dégénérescence sur le territoire de la Horde d'Or, ruiné par une longue guerre intestine durant les années 1360 à 1380, connu comme « grands troubles » dans les chroniques russes.

Apparemment, ce développement a été lié à la politique de Mamai, gouverneur de la Crimée, qui essayait de créer une forte communauté afghane dans l'ouest. Cependant, en 1380, Mamai est vaincu par les Russes sur le champ de Koulikovo tout comme, plus tard, le khan Toktamych, qui prétendait également le pouvoir suprême de la Horde d'Or sur la Kalka et la rivière de Donetsk.

Probablement, sa mort a mis fin au développement des colonies existantes. Il est toutefois probable que plusieurs colonies subsistent. Des traces de ces événements ont été retrouvées



© www.artlib.ru/ Yuri Pantyukhin/
Dmitri Donskoï et Serge de Radonège

lors des fouilles de
O ¶ H Q V H P E O H
archéologique près du
village de Mayaki, où
des squelettes
G ¶ K D E L W D Q W V Q R Q
enterrés reposaient
encore dans des
bâtiments. Les
conséquences de ce
bouleversement ont
amoindri la puissance
de la Horde d'Or. En
quelques décennies,
au cours desquelles
les luttes entre
prétendants au trône
se sont intensifiées, la
Horde d'Or fut

Canon retrouvé sur le site de
l'ancienne forteresse de Tsarev-Borisov

finalement scindée en plusieurs khanats. Le territoire nombre de voies de communication. Mais
des steppes de Donetsk est entré dans la zone de peuplement des steppes se déroulera que pl
tampon entre ces deux pays. Les conflits frontaliers
permanents ont abouti au dépeuplement. Ainsi, selon le point de vue des historiens q
O ¶ D E D Q G R Q G H V V W H S S H V confèrent les steppes de Donetsk comme]
déserte pour plusieurs siècles.

Une nouvelle étape de développement de ces terres
commence à la fin du XVI^e siècle. Les cosaques presque toutes les périodes de son histoire
apparaissent dans les steppes, mais, cependant, cela concerne particulièrement les terres adjacen
n'ont pas joué un rôle de premier plan sur le plateau de Severskiy Donets et à la mer d'Azov, où il y e
démographique de la région. A contrario, toujours une population sédentaire plus ou moi
développement de l'État russe dans les zones steppiques. Cette population a toujours ét
steppiques, adjacentes à ses frontières méridionales, ethnique avec néanmoins une prédominance
est devenu beaucoup plus important. En 1599, au l'autre groupe ethnique selon les différen
F R Q I O X H Q W G H V U L Y L q U H V p édictés de l'histoire Le développement de la rég
une grande forteresse Tsarev-Borisov, qui sera V ¶ H V W G p U R X O p V H O R Q O H I
détruit au début du XVII^e siècle pendant les Turcs les territoires adjacents. Des routes commercia
russes.

Un peu plus tard (vers 1620) les documents tout cela a contribué au développement économique
évoquent un monastère de Sviatogorsk au sud de la diffusion des influences culturelles de tout
Tsarev% R U L V R Y T X L V ¶ H V W I R Q U E L E p édictés de l'histoire Le développement de la rég
U R X W H 1 R Y D \ D 3 R V V R O ¶ V N D O N D de diminutions démographiques X o n 0 , é
siècle, Tsarev-Borisov se restaure, augmente directement liées aux événements politiques sur
dimensions et devient un grand centre. En 1663, la et dans les états limitrophes. Mais le
prison de Mayatskiy est construite en aval de la L R G H V G ¶ H [S D Q V L R Q H W
rivière. Afin de protéger les lacs salés de Torontov, on tient avec les périodes durant lesquels c
les invasions des Tatars, en 1645, une petite prison faisaient partie des grandes entités
est construite sur le territoire contemporain de la ville.
de Slaviansk, qui sera brûlée par les Tatars durant la

même année.
/ ¶ D Q Q p H
correspond à
O ¶ p W D E O L V V H P
grande colonie fortifiée
sur ce territoire : « la
cité de sel de Thor »,
c o n s t r u i t e
conformément au
décret du tsar Alexeï
Mikhaïlovitch. En 1684,
la cité du « Quai des
Cosaque » est
construite au confluent
des rivières de
Kazionniy Torets et de
Severskiy Donets.
Toutes ces colonies
sont reliées par un

C'était il y a un siècle...



... janvier 1916

par Romain JACQUET
Etudiant en Histoire



partie du monde était à feu et à sang dans ce mont, située à 7 ou 8 kilomètres au sud d'Arras. Le reste, à ce jour, réduit aux termes de « La Dénée », une importance en temps de paix et des Der » ou de « La Grande Boucherie ». Mais, très précieuse pour les Allemands, cette guerre avait-elle un sens ? Oui et, aussi difficilement terminus d'une voie ferrée venant de Cambrai à comprendre que cela puisse paraître un siècle plus tard, elle rejoint la grande ligne Paris-Louvain et permet les WDUG QRV DWHX[DFFHSW de la ligne de la capitale, de la Belgique et le Nord occupé; la destruction de ce OYD YHQLU GH OHXU SD\ Vgare cause la plus grande ligne de chemin de fer. Les commémorations de la Grande Guerre devraient être dédiées à la transmission de ces sources et dans d'autres parties du front, la canonnade FpOPEUDQW OXQLWp XQH IRUPH GH FRKpVLRQ QDWLRQ OH GRQ GH VRL SRXU OQLQWpUrW FRPPXQ &HVW PDOKHXUH XVHPHQW WURS UDUHPHQW OH FDV FR VL FHV PRWV GpUDQJHDLHQW FRPPH VL OXKpULWDJH p trop difficile à assumer, nous forçant à taire cette dimension. L'exemple des souffrances endurées par tout un peuple devrait pourtant nous inciter à l'humilité...

/KRPPDJH TXH MH UHQGV j FHV KRPPHV TXL VH VRQW battus pour nos valeurs, je le rendrais chaque mois en retraçant les événements sur les fronts belges, français et russes, semaine par semaine, jour par MRXU «

Du 3 au 9 janvier 1916

Sur les fronts Belge et Français

En ce 520ème jour de la guerre, les bombardements

GHV UpJLPHQWV GDUWLQOHULH IUDQoDLV EHOJHV HW conservent, en Belgique, le même caractère de violence et bouleversent quotidiennement les RUJDQLVDWLRLQV GpIHQVLYHV GH OHHQQHPL GHV WLUV sont à signaler dans les régions de Steenstraete, Hel Sas et Boesinghe.

De violents combats sont engagés autour de Loos, où l'artillerie lourde anglaise développe un feu terrible.

habituelle se poursuit, particulièrement vive à l'Est de la République, va féliciter la population de son calme. M. Poincaré, président de la République, va féliciter la population de son calme. Saint-Mihiel, en Champagne, et en Artois. Répète de son sang. Mesnil-Hurlus et Tahure, dans le voisinage de la sang. Courtine, une tentative d'attaque allemande est enrayée en pleine organisation. Les Allemands sur le front russe s'agitent beaucoup au nord de l'Aisne : les derniers communiqués russes donnent les meilleurs renseignements sur les nouvelles de la bataille engagée depuis les marais détruisant les moulins de Chatillon, à 10 kilomètres jusqu'au Pruth. Dans la zone nord, la bourgade de Czarterisk d'abord conquise, puis reperdue, est à nouveau enlevée. L'événement dominant de janvier est la reprise des Russes; le cimetière de Tcharkorysk et toute une série de villages et de fermes y attendant sont conquis: c'est un succès méridional du Veld. La préparation nouvelle pas en avant vers Kovel. d'artillerie a été formidable et les colonnes d'assaut, le long de la Strypa moyenne, de nouvelles troupes renforcées prirent deux sommets que nos troupes fortifiées avec un millier de prisonniers enlevèrent le soir même, après une charge au pouvoir de nos alliés; par ailleurs, irrésistible. F R Q V H U Y H Q W W R X W O H W H U U l'ennemi dans la vallée de l'Aisne. Dans la zone nord, la bourgade de Czarterisk d'abord conquise, puis reperdue, est à nouveau enlevée. L'événement dominant de janvier est la reprise des Russes; le cimetière de Tcharkorysk et toute une série de villages et de fermes y attendant sont conquis: c'est un succès méridional du Veld. La préparation nouvelle pas en avant vers Kovel. d'artillerie a été formidable et les colonnes d'assaut, le long de la Strypa moyenne, de nouvelles troupes renforcées prirent deux sommets que nos troupes fortifiées avec un millier de prisonniers enlevèrent le soir même, après une charge au pouvoir de nos alliés; par ailleurs, irrésistible. Nancy, ville ouverte, est bombardée une troisième fois par de fortes pièces allemandes, sans résultat.

Du 10 au 16 janvier 1916

Sur les fronts Belge et Français

Les Allemands font un très gros effort en Champagne, lançant à l'assaut, en masses compactes, une cinquantaine de mille hommes : les Alliés leur infligent de si lourdes pertes qu'ils arrêtent toute offensive, sauf dans les parages de la butte de Mesnil, où les batteries françaises les foudroient violemment.

Sur le front russe

L'accalmie règne à nouveau sur le front russe, mais les Allemands reçoivent dans les secteurs de Riga et de Dvinsk des renforts importants composés de troupes du landsturm.

En Galicie, les offensives austro-allemandes se développent : sur la Strypa moyenne ainsi qu'au nord-est de Czernovitz, l'ennemi évacue une partie de ses retranchements. Au cours de leur poussée, les Russes ont avancé d'environ 25 à 30 kilomètres vers la capitale de la Bukovine et d'une quinzaine

Bombardement de Nancy

kilomètres le long de la Strypa, et se mettent en mesure de garder ce qu'ils ont conquis.

Du 17 au 23 janvier 1916

Sur les fronts Belge et Français

Les aviateurs britanniques continuent à montrer une activité remarquable dans et en arrière des lignes ennemies des Flandres et de l'Artois.

De la mer du Nord aux Vosges, activité coutumière de l'artillerie qui ne laisse, de jour comme de nuit, aucun répit à l'adversaire.

Dans la région picarde, les Alliés bombardés au pouvoir des Russes.

l'importante gare de Chaulnes, dont l'ennemi a été combats continuent aux confins de la Galicie de ses centres de ravitaillement : des bâtiments Bukovine : les pertes sont énormes de part abritant des dépôts de munitions sautent. d'autre. Les Autrichiens ne peuvent reprendre l

Ce sont également les batteries françaises fortes positions que les troupes du général Ivanoff entretiennent l'animation dans la région de Berryquises sur le plateau de Karantze, à 12 kilomèt Bac, au Nord-ouest de Reims : une colonne nord-est de Czernovitz. La récente progression d allemande, surprise sur la route de Laonopalliés met en péril les grandes forces ennem Corbeny, éprouve des pertes sensibles; la fermeté concentrées devant Bojan.

Choléra, à 1 500 mètres de -BeBa, à la L'effort actuel des armées moscovites au Cauca jonction du chemin conduisant à Soissons par les des proportions imposantes : une première bords de l'Aisne, subit un bombardement copieux, y a douze mois, nos alliés avaient marché avec de gros obus qui désorganisent les troupes. Forcés, mais ils ne disposaient pas du matériel adverses. des effectifs suffisants; aujourd'hui l'entreprise

En dehors de ces tirs de destruction, présente dans des conditions plus communiqués de la semaine ne signalent que des incidents sans intérêt, tels que des explosions

Du 24 au 30 janvier 1916

mines dont les adversaires se disputent les entonnoirs.

Deux groupes aériens français de bombardement L'ennemi a renouvelé ses tentatives pour percer soit 24 appareils, bombardent les gares et lignes alliées : les environs d'Ypres, d'Armentières casernes de Metz: 130 obus sont lancés de nos sont les secteurs les plus agités de la ligne objectifs désignés. Un seul appareil est contraindre. L'activité des Allemands autour de Loos d'atterrir au sud de Metz; tous les autres rentrent partie du plan conçu par le prince Rupprecht de Bavière de prévenir toute avance des alliés vers la plaine de Gohelle dont nos offensives nous avaient sensiblement rapprochés, tant au nord de Lens que dans la région de Vimy. L'ennemi s'est livré à une série d'attaques sans résultats, à l'est de-Neuville RigaDvinsk, les armées d'Hindenburg sont réduites à l'impuissance; la moindre tentative, d'attaque directe contre Arras n'a pas mieux leur part est annihilée par l'artillerie de nos alliés, : la malheureuse ville a vu s'accroître son par crainte d'une brusque poussée des Slaves, le maréchal n'ose pas affaiblir ses effectifs de la Duvet, duquel les colonnes bavaroises se portaient malgré le besoin de renfort qui se manifeste à la Saint-Laurent sur Saint-Nicolas, principal accès de la cité; mais notre artillerie a brisé l'élan des vagues

Sur le front russe

Les Russes font preuve de ténacité et d'acharnement dans l'offensive qu'ils continuent: au nord, sur le front de RigaDvinsk, les armées d'Hindenburg sont réduites à l'impuissance; la moindre tentative, d'attaque directe contre Arras n'a pas mieux leur part est annihilée par l'artillerie de nos alliés, : la malheureuse ville a vu s'accroître son par crainte d'une brusque poussée des Slaves, le maréchal n'ose pas affaiblir ses effectifs de la Duvet, duquel les colonnes bavaroises se portaient malgré le besoin de renfort qui se manifeste à la Saint-Laurent sur Saint-Nicolas, principal accès de la cité; mais notre artillerie a brisé l'élan des vagues

extrémité du front.

allemandes. victimes, dont une vingtaine de morts.
En Argonne, la lutte de mines et les combats sur le front russe
possession des excavations prennent de l'importance. Un changement notable dans la situation de
Au nord-est de Verdun, les canons à longue portée, tant sur le front occidental que sur le front
qui défendent l'accès du camp retranché effectuent : sur le front de la Dvina, l'artillerie russe
des tirs heureux sur des buts éloignés : convois très active.
allemands, dépôts de munitions, etc. Autour de Czernovitz et plus au sud, vers Bojan, l'
Furieux de ne pouvoir obtenir aucun succès, les Allemands en sont réduits à la guerre de mines
appréciables contre nos troupes, les Allemands. Les corps de Barvarois ont été transportés c
Y R X O X I U D S S H U T X D Q G P R P a n c e O v e r S e c r e t Q . I s a n t e o l u t d e l a n d H C
assassinant quelques Parisiens. Protégé par la poursuite, au Caucase et en Perse, la série
brouillard, un zeppelin a survolé la capitale et a réussi; l'armée turque d'Arménie est disloquée
une quinzaine de bombes, faisant qu'il n'est l'ennemi reconnaît que la situation devient critique

DATES CLÉS DU MOIS JANVIER 1916	
8 janvier	Dans les Dardanelles, les troupes turques repoussent les troupes alliées. F1HVW XQ pFKHF GHV RSpUDWLRQV PLOLWDLUH
9 janvier	Offensive allemande en Champagne.
11 janvier	Les Autrichiens occupent Monténégro
16 janvier	\$ S U q V O 1 R F F X S D W L R Q I U D Q o D L V H G H & R U I R X C O 1 L O H
17 janvier	' p E X W G 1 X Q H J U D Q G H R I I H Q V L Y H U X V V H F R Q W U
18 janvier	/ 1 D P L U D O 5 H L Q K D U G 6 F K H H U G H Y L H Q W F R P P D Q marine allemande et décide de rendre plus offensives les opérations navales.
21 janvier	Offensive russe dans les Carpates.
24 janvier	Une attaque allemande est repoussée par les Alliés en Belgique et Thélus. S U q V G 1 \$ U U D V & H P r P H M R X U / H 3 U H P L H U P L Q sie un plan de défense commune contre une agression bulgare. Le ministre des Affaires étrangères Sazonov communique cette demande à la France et à la Grande-Bretagne. P D L V - P O 1 M W U D W X V V H D F F X H L O O H O 1 L Q L W L D W L Y H
28 janvier	Entrée des troupes françaises et belges à Yaoundé au Cameroun.
29 janvier	Un Zeppelin atteint pour la première fois Paris et lâche une dizaine de bombes sur la capitale. Plusieurs immeubles du 19ème arrondissement sont touchés, 26 personnes sont tuées.
31 janvier	Bataille de Bolimov qui opposent les Russes aux Allemands.

Le renouvellement des contacts, pour les élargir au niveau national dans les deux sociétés ;

L'ouverture d'une industrie ou d'un service international, de la coopération -franco-allemande, sans pour autant banaliser les échanges bilatéraux.

/ Les jumelages franco-allemands allemands dans le domaine de la communication avaient permis de confier aux coordinateurs responsabilité éditoriale et le suivi du site «réseau franco-allemand» inauguré lors du Sommet de Toulouse.

Confronté à un certain nombre de problèmes, le jumelage ont été le point de rencontre entre le passé et le présent. Le travail de réconciliation officielle par le Général de Gaulle et Charles de Gaulle dans les années 1950. Les domaines aussi variés que ceux de la culture, de la jeunesse, de la santé, de la défense, de la politique de mémoire, etc.

La Commission entretenaient d'excellents rapports avec le bureau, de la regrettée, Brigitte S. conseillère pour les affaires franco-allemandes, auprès du Chancelier Schröder, notre Ambassadeur à Berlin et tous les postes consulaires en Allemagne. Une place particulière occupait les relations amicales avec le Ministre plénipotentiaire allemand HQ FKDUJH GH OD FXOWXU révélée par les ODPEDVDGH G\$OOHPDJJ. Les mesures permettaient, par un réseau très dense, sur un vieux relationnel, de remplir le rôle qu'un dévolu au sein des structures intervenant dans la coopération franco-allemande.

Par sa participation en pleine crise identitaire et économique les relations franco-allemandes, par des lieux de présence active sur le terrain elles furent très utiles et fort appréciées.

On constate trop souvent encore que la majorité des projets et de leurs besoins. Les régions de France, en direction de la société franco-allemande, par des lieux de travail pour le futur. En pleine crise identitaire et économique les relations franco-allemandes, par des lieux de présence active sur le terrain elles furent très utiles et fort appréciées.

Le renouvellement des générations, le travail

On réunit le partage de ce plus de 500 ans de
Mouvements pour les Rois, s'obtient de
XSHVLSHXVSHFWLYHV G¶pFKDQ
KDe l'été que la France, en tant que plus
Mouvements de SHUGX GH F
Stade HPDQGV O¶LQWpUrW GH
DOOHPDOGH V¶HVW WURXYpH

français, de la reconnaissance objective d

et la G p F R X O H G H F H W p W D W G
de veu seulement recourir mais aussi soutenir l
associations franche mandes, ciment de notre
H t h s i o n H b i l a t e r a l e G a r i n D e v v a i n t e n d W e s l i e r
G a t i o n P L W L p T X L Q R X V F D U D F V
m e t e r, F L p W p F L Y L O H O D S R V V L E
O n d q e. V S R Q W D Q p Y H U V O H S D U V

A.W.

différence intrinsèque du premier des ordres
détentionnaires français, créé en 1802, par Napoléon I
le 5 TRUGUH QDWLRQDO Grue OD
Q Sans Origines U Décembre 2015 DO GX
ais)

Secrétariat Initiative présidentielle gérée par le grand
Édition QFHOLHU GH OD /pJLRQ G

Légion GUH QDWLRQDORX PULWH DELHQ pWp FODU D
général Charles de Gaulle, alors S U p V L G H Q V
V O n e R p J S X E O I Q T D W H L R F Q I D H V W G X O I O p J U U
Légion OD / p J L R Q G T K R Q Q H X U O
Catiou bur Qt Changé Up Fone Sis Qde projet C
Jrdme plus global Des autres ministériels français
issus pour la plupart de la fin du XIX° et du début

OX* Biecl.LWH GTH[LVWHU HOOH
 \$XOVLUGUM ODHWGPEXW GXHOO

Un réveil difficile avec l'organisme en mode les cas de surcharge pondérale. digestion des libations gastronomiques. Nos apports journaliers sont de 900 mg par jour. M gourmandes des fêtes de fin d'année. Sans sûr les femmes sujettes à l'ostéoporose due à ménopause, les besoins passent à 1200 mg par jour. intentions en cette année nouvelle où les Sports qui explique qu'une carence de ce d'hiver, pour certaines régions se sont invités jusqu'à nutriment entraîne : vos fenêtres avec un tapis de neige généreux. Au niveau des phanères : Une ostéoporose, d poudreux. Sans se déplacer, les enfants sont enofés cassants et des caries qui n'est pas avec la montagne à domicile et ses inévitables. Les cassants et des caries qui n'est pas batailles de boules de neige. Batailles bien sûr bien que l'on sait moins de l'eczéma par no réelles et non virtuelles via internet. Mais pour les stimulation du stimuli inflammatoire propre à ce adultes , le cauchemar peut commencer avec pathologie dermatologique. routes impraticables et des trottoirs verglacés. Au niveau neuropsychologique : Une irritabilité ce sens, la chute peut être synonyme de fracture de os troubles du sommeil et aussi des crampes TXL P↑DPqQH j YRXV SD type crise de tétanie GHX [LqPH macronutriment de notre triptyque alimentaire. Alors qu'à l'inverse un excès de Calcium peut apporter : 0rPH V LO QH UHSUpVHQWH Au niveau de l'ostéoporose : Une fatigue et il n'en est pas moins important pour nos os et une tendance soit à la somnolence soit à l'apathie dents, constitués à 99 % de Calcium et pour notre niveau digestif : Des nausées ou une peau en améliorant son hydratation. Et le problème de constipation. cocasse c'est que celui est le cinquième élément le plus abondant de la croûte terrestre. Il a aussi un niveau rénal : Des coliques néphrétiques incidence sur la régulation du Ph corporel et coliques frénétiques en raison des douleurs l'alcalisant car l'acidité corporelle peut se retroprovoquées.

Bien sûr il existe des eaux riches en ces macronutriments comme l'Hépar 550 mg par litre d'eau plates et la Salvétat 253 mg par litre en eau J D] H X V H V 0 D L V F H O D H V W L alimentation équilibrée. Car les groupes alimentaires les plus riches en Calcium sont en toute évidence produits laitiers comme le fromage (à prendre préférence le matin, selon ma méthode alimentaire La PsychoMorphoNutrition) à savoir que 30 g de Comté vous apporte 1/3 de vos apports recommandés journalier à savoir 300 mg. Pour mémoire il faut 300 g de fromage blanc pour obtenir

un tel ratio !

Mais il y a aussi les fruits comme les agrumes en plus en vitamine C (j'en avais parlé lors c précédent article, cellutte contre les radica libres, pourvoyeurs du vieillissement cellulai savoir 6 oranges apportent aussi 300 mg de C naturel. On peut rappeler les figues et les dattes plus caloriques. Il y a les légumes comme le c ou les épinards apportant 140 mg de Calcium



J OHV FUXFLIqUHV FRP intérêt dans la prévention des cancers co deuxième cause de cancer chez la femn troisième pour l'homme) ou les choux.

Mais on a aussi pour être plus festif en ces p de post fêtes, les anchois (296 mg de Calcium pour 100 g), les crevettes (225 mg), les moules (160 mg) et pour finir en plus de leur richesse en le de VB pour synthétiser cette vitamine grâce en oligoéléments les huîtres (92 mg de Calcium toujours pour 100 g).

(W GRQF HQ FHV SpULRGHV GRV QRUQSHXWHW GBROQQSHW D joies d'une petite périodes horaires entre 10h à 16h et sinon, en cas descente en ski, autant polaire, les apports journaliers alimentaires être prudent en évitant devraient être de 5 microg), associé au Magnésium les chutes et par uqui ont un rôle essentiel à la régulation et à la fixation squelette renforcé osseuse du calcium. calcium, le risque de Ainsi qu'une petite détoxification des excès de ta fracture peut être des fêtes de fin d'année, en prenant un jus de citr minimisé ou la « vert dans un verre d'eau tiédie, le matin à jeun et réparation » d'unsoir au coucher. fracture plus rapide !

Q W

Sans oublier l'apport en vitamine D3 (le corps utilise la lumière pour synthétiser cette vitamine grâce à l'exposition de la peau dans des régions ensoleillées avec la prudence de rigueur face au risque potentiel de brûlures pendant les périodes horaires entre 10h à 16h et sinon, en cas de descente en ski, autant polaire, les apports journaliers alimentaires devraient être de 5 microg), associé au Magnésium les chutes et par uqui ont un rôle essentiel à la régulation et à la fixation du squelette renforcé osseuse du calcium. Ainsi qu'une petite détoxification des excès de ta calcium, le risque de fracture peut être des fêtes de fin d'année, en prenant un jus de citr minimisé ou la « vert dans un verre d'eau tiédie, le matin à jeun et réparation » d'unsoir au coucher. fracture plus rapide !

Dr. B.P. B

8 Q SHX G + L V W R L U H

Son origine géographique est difficile à déterminer : Normandie, Bourgogne, Alsace, Lorraine, Bretagne, Pays de la Loire, Poitou-Charente, Midi-Pyrénées, Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes, Île-de-France, Nouvelle-Aquitaine, Grand Est, Hauts-de-France, Centre-Val de Loire, Bourgogne-Franche-Comté, Corse. Le mets apparaît donc au XVIIIe siècle, et son principal ingrédient est le veau. Cette recette qui se réfère à la couleur de la viande et de la sauce, est devenue le symbole d'une certaine tradition culinaire familiale. À l'époque, il n'existe qu'une blanquette exclusivement composée de veau. Les restes de la cuisson étaient servis avec du riz blanc. Cette recette a été conquise l'ensemble du territoire français. En fait, il s'agit vraisemblablement d'un plat de la France, sans doute créé ou mis au point par Marin, Maître d'hôtel chez le maréchal de Soult en 1739. À la fin de la seconde guerre mondiale, la blanquette a changé de statut et entre au Menu comme plat principal, accompagné de riz blanc. Cette recette qui se réfère à la couleur de la viande et de la sauce, est devenue le symbole d'une certaine tradition culinaire familiale. En fait, il s'agit vraisemblablement d'un plat de la France, sans doute créé ou mis au point par Marin, Maître d'hôtel chez le maréchal de Soult en 1739. À la fin de la seconde guerre mondiale, la blanquette a changé de statut et entre au Menu comme plat principal, accompagné de riz blanc. Cette recette qui se réfère à la couleur de la viande et de la sauce, est devenue le symbole d'une certaine tradition culinaire familiale.

