

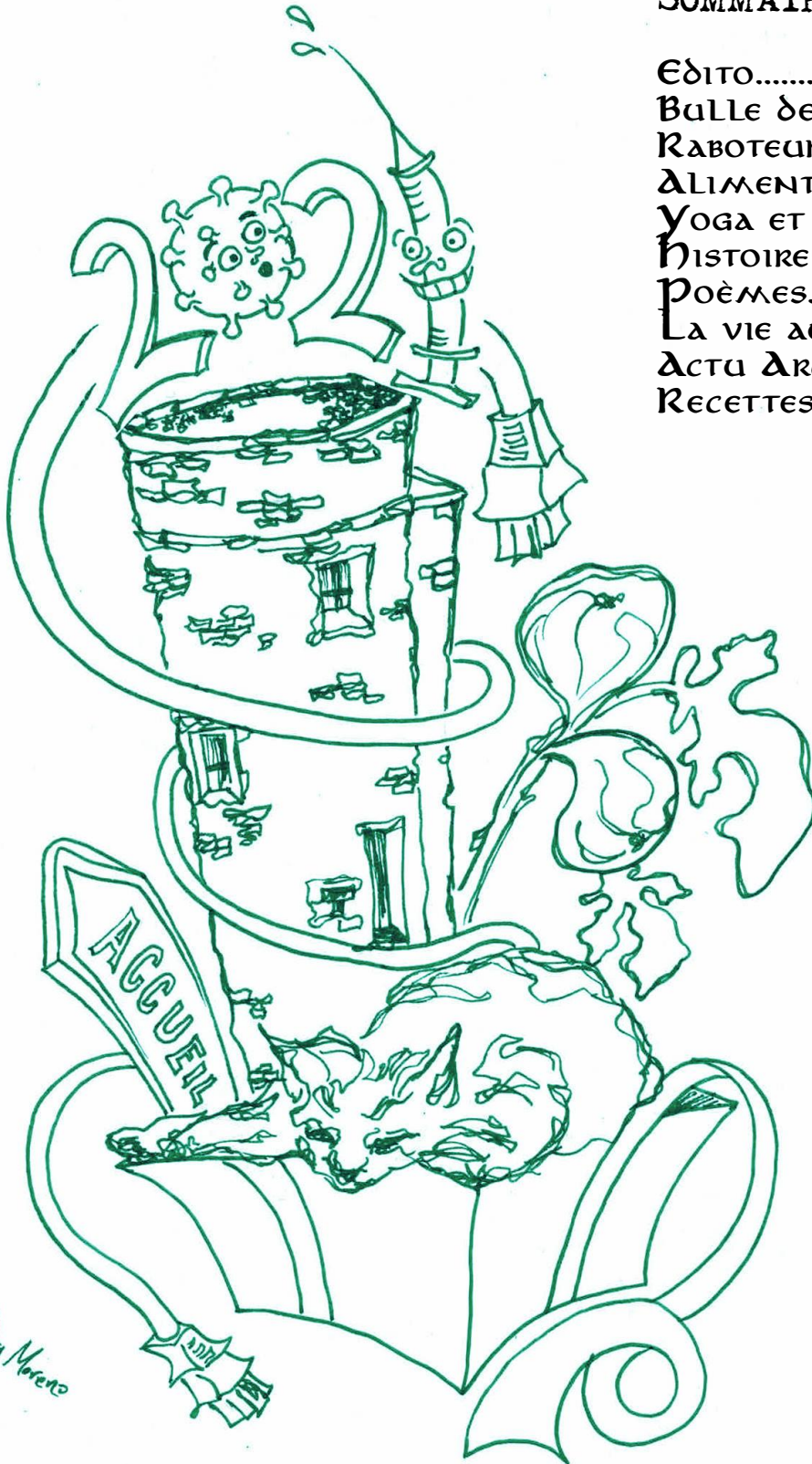
Le petit Raboteur



LE PETIT JOURNAL DU RABOT
JANVIER 2021

SOMMAIRE :

ÉDITO.....	p2
Bulle de science N°2.....	p3
Raboteur de montagne°2.....	p4
Alimentation et immunité....	p6
Yoga et immunité.....	p8
Histoire du Rabot.....	p10
Poèmes.....	p13
La vie au Rabot.....	p14
Actu Arcur.....	p14
Recettes de cuisine.....	p15



La Moreno

2

2021, nouvelle année! Et comme le veut la tradition, notre journal, *Le petit Raboteur*, vous présente ses vœux en ce début du nouvel an. Que vous souhaiter si ce n'est d'avoir une bonne santé, d'avoir du bonheur et de vous accrocher à vos projets, malgré ce contexte difficile que nous connaissons.

Chaque nouvelle année est également précédée d'échanges de cadeaux. Noël est généralement le moment d'offrir des présents aux siens et d'en recevoir aussi. Chers lecteurs, chères lectrices du petit Raboteur, ce nouveau numéro est votre cadeau de Rabotins et de Rabotines.

Nous vous proposons donc de prendre du plaisir à déballer ce présent. Commençons par la une du journal. Elle affiche le passage entre 2020 et 2021 alors que le virus persiste représenté par le chiffre zéro. Le chiffre un de cette nouvelle année va-t-il nous sauver ? L'espoir de se débarrasser de cette épidémie se trouve-t-il concentré dans des seringues de nombreux vaccins anti-Covid 19 ? Ou bien, se trouve-t-il dans notre capacité de nous adapter à notre milieu en constante évolution ? Et si nous renforçons notre corps, notre immunité et plus largement notre santé mentale et physique ? Chacun se fera son idée sur la question.

Difficile d'évoquer la vie au Rabot sans faire référence au câble Ethernet, cette chose qu'on recherche en premier dans le tiroir quand on s'installe ici haut. Bonne piquûre de rappel comme pour nous dire que nous aurons encore des heures à passer sur le web. Et si vous en avez assez d'être pris dans la spirale d'internet, sortez et profitez de la présence odorante des figues de notre résidence. Dehors, vous ne manquerez pas de la compagnie de nos amis, les chats.

Dans ce numéro d'hiver, "La bulle des sciences" vous propose d'aller à la découverte de l'insuline. "Le Raboteur de montagne" vous dévoile l'histoire des glaciers. Renforcez aussi votre immunité par votre alimentation et les pratiques d'activités physiques en parcourant les articles réalisés à ce sujet. Tradition pour tradition, nous publions aussi un ancien article de notre journal rabotin. Vous pourrez découvrir ici l'histoire du Rabot, tiré du numéro de février 1992 de *Bip II*. Nous vivons sur la route qui autrefois était l'unique chemin que les gens empruntaient pour aller de Lyon à Grenoble et de Grenoble vers le sud du Dauphiné et même jusqu'à la mer. Rien de mieux finalement pour nous rappeler que vivre ici au Rabot, c'est un cadeau.

Pour finir, restons positifs malgré le virus. Les arbres continueront à donner leurs fruits, si on les arrose.

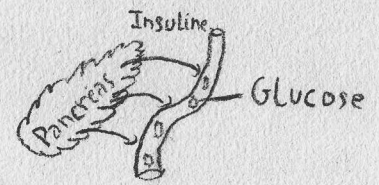
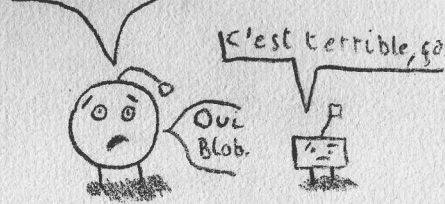
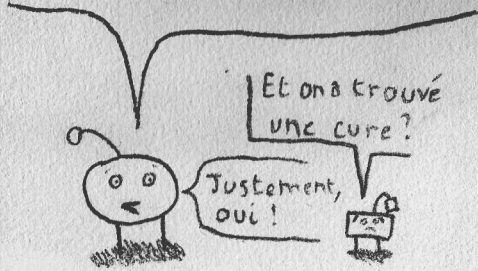
Poly et Sylvain

#2: L'Insuline

Bonjour, je m'appelle Blib, et je vais vous parler de la découverte il y a un siècle du remède d'une maladie alors incurable:

Le diabète de type I. Il s'agit d'une maladie génétique qui, lorsqu'elle se déclarait, ne laissait à l'époque qu'une espérance de vie de quelques années.

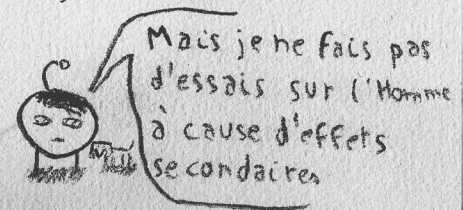
Le pancréas du malade ne produit pas d'insuline, une hormone permettant aux cellules d'assimiler le glucose, un sucre apportant de l'énergie.



En 1920, on sait seulement que retirer le pancréas d'un chien provoque chez lui le diabète de type I.

C'est là que le jeune chirurgien Banting a une idée: Et si le pancréas produisait une substance contre le diabète qu'on pourrait extraire?

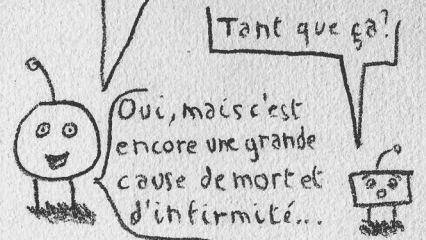
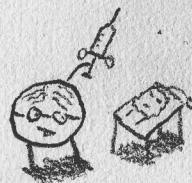
En 1921, le professeur Pavlesco montre qu'injecter une substance contenue dans le pancréas à un chien diabétique réduit la quantité de glucose dans son sang.



Un des problèmes majeurs de la substance extraite est son impureté. C'est là qu'intervient le chimiste Collip, qui affine la purification de l'insuline extraite.

Les premières injections ont lieu début 1922, et parviennent à sauver le jeune Léonard Thomson. C'est le début du traitement du diabète par l'insuline.

Aujourd'hui, plus de 8% de la population mondiale de plus de 18 ans vit avec un type de diabète grâce à l'insuline.



Sources: sites de l'OMS, de Diabète Québec et de la Fédération française des diabétiques.

Suchane

Grenoble , la capitale des Alpes : une publicité mensongère ?

Avant, les étudiants ne se plaignaient pas du verglas au sol quand ils descendaient du Rabot , de la température des chambres l'hiver, du bus qui ne monte pas... bref la belle vie pour le CROUS !

Sauf qu'à la place de notre résidence, à cette époque soit 20 000 ans en arrière, il y avait un gros glaçon de plusieurs centaines de mètres d'épaisseur, recouvrant la majorité des Alpes , laissant émerger surtout les crêtes et arêtes !

Facile de faire sa photo Instagram au Pic de Belledonne, mais prenez conscience que ce gros glaçon est un glacier, et qu'il bouge !

Un peu comme une coulée de lave , il s'écoule dans les fonds de vallée déjà creusée par les fleuves et rivières pour finir par se déverser dans les plaines... à la différence que son écoulement va littéralement tailler la roche du relief comme Wolverine, le héros X-Men aux griffes qui tranchent tout !

Plus que quelques « griffures », l'action de la glace (enfin surtout celle des cailloux plus ou moins gros et pointus entraînés avec le glacier, dont il s'en retrouve recouvert) agit comme un véritable scalpel du paysage !

Même que les anciens parlaient de « rabotage* glaciaire » , dû à l'aspect de la majorité du paysage composé de faces rectilignes et des sillons après le passage du glacier (regardez le Saint-Eynard !). C'est d'ailleurs par cet aspect en U qu'une vallée glaciaire se distingue d'une vallée fluviale creusée en V. Mais le mouvement du glacier n'est pas le seul responsable !

A vrai dire, il serait plutôt le croisement de Wolverine avec le Bibendum Chamallow de SOS Fantôme (Mr. Stay Puft from Ghostbusters) : un monstre gigantesque (blanc comme du sucre en poudre) qui écrase tout sur son passage.

Ainsi, par son poids, le glacier va aplatir et enfoncer le sol à sa base et appuyer contre les parois rocheuses.

Cependant un glacier n'est pas éternel ! Un réchauffement de la Terre de 4°C le fait fondre, et il devient petit à petit un lac de 500 m de profondeur, perdant ainsi son volume.

Par conséquent, le relief autour de lui va se décompresser, à l'image d'un enfant à la plage qui creuse encore et encore un trou dans le sable, il finit toujours par en tomber au fond ! (en parlant du sable, pas de l'enfant...)

Mais le glacier est plus dense que la glace de vos mojitos, donc la masse disparue n'est pas compensée par les sédiments ce qui fait que les montagnes regagnent de l'altitude, comme en ce moment en Scandinavie.

Progressivement, le lac va se remplir de sédiments jusqu'au niveau actuel (200 m d'altitude) formant ainsi notre vallée du Grésivaudan, qui vient de Gratianopolis, l'un des noms de Grenoble à l'époque des romains !

Maintenant, tu sais pourquoi tu peux faire du vélo en ville sans trop d'effort, alors que dès que tu lèves la tête tu es entouré de montagnes (que tu peux citer en plus !).

*PS : Le nom de notre résidence n'a (malheureusement) rien à voir avec l'histoire géologique mais prend son nom d'un de ces propriétaires, Jean Antoine de Rabot , un avocat du 17 e siècle, dont le portrait est au musée de l'Ancien Évêché, à côté de Notre Dame.

Theau



Rien de plus actuel !

A l'heure actuelle, nous cherchons tous à nous protéger des virus de saison, des bactéries ou de la COVID 19. Certains tentent d'augmenter leurs nuits, d'autres achètent des compléments alimentaires. Nous cherchons tous un moyen de lutte contre ces maladies transmissibles.

Il est évident qu'une bonne hygiène de vie permet d'améliorer son système immunitaire. Les gestes barrière, un sommeil récupérateur, l'activité physique et une alimentation adaptée sont des habitudes de vies essentielles à mettre en place pour éviter au mieux les contaminations et protéger nos proches plus fragiles.

L'alimentation joue un rôle primordial dans l'efficacité du système immunitaire. Un mode alimentaire riche en acides gras saturés (graisses animales, huile de palme, huile de coco...), en sucre et en produits transformés induit une réponse immunitaire moindre.



Comment prendre soin de son système immunitaire grâce à l'alimentation ?

Il est important d'avoir une alimentation non transformée, variée et de saison. Plus nous transformons les aliments, moins ils contiennent de micronutriments (vitamines, minéraux). Une purée de carotte ne contiendra jamais autant de vitamines et de minéraux qu'une carotte fraîchement râpée, consommée crue.

L'idée n'est pas d'adopter un régime à base de crudités, mais de garder en tête que la forme naturelle des aliments est bien plus riche qu'un produit transformé. Il n'est pas non plus nécessaire d'exclure tout produit transformé ou ultra transformé de votre alimentation si vous en consommez habituellement, cela pourrait engendrer des frustrations ou des compulsions alimentaires. Pensez simplement à varier votre alimentation en incluant au quotidien des fruits et légumes frais ou surgelés, de saison et sous forme crue et cuite.

Quelles cuissons adopter ?

Privilégiez les cuissons simples : à la vapeur, à l'étouffée ou encore en papillote : elles sauront garder les micronutriments contenus dans les fruits et légumes.

Quelles sources de protéines consommer ?

Si possible, essayez de varier vos protéines en alternant entre : de la viande, des poissons, des œufs et des légumineuses. Si vous ne consommez pas de protéines animales, pensez au tofu ou au seitan par exemple.

Zoom sur certains aliments

Les assaisonnements

Utilisez des épices, des condiments et des herbes aromatiques pour donner du goût à vos plats.

Les herbes aromatiques (coriandre, persil, aneth, thym, marjolaine, ciboulette...) sont très riches en vitamine C. Tout comme les fruits rouges,

les agrumes ou le kiwi, les herbes aromatiques vous aideront à rester en forme. Ils contribuent à renforcer le système immunitaire en aidant à la production des anticorps. Parmi ces aromates, le thym est un excellent anti-infectieux naturel. Pour parfumer vos plats ou en infusion, il est réputé pour stimuler l'immunité.

La vitamine C est très sensible à la chaleur. C'est pourquoi il est important de consommer des fruits et légumes crus régulièrement. Les fumeurs doivent faire d'autant plus attention à leur apport en vitamine C. Leurs besoins sont supérieurs aux non-fumeurs. Pensez à vous faire des salades en entrée, en plat de résistance ou des salades de fruits en dessert : faites le plein de vitamine C toute l'année !

Certaines épices contribuent au bon fonctionnement de notre système immunitaire : le curcuma et le gingembre sont les rois.

Pour les condiments, préférez l'ail, dont les vertus antivirales et antibactériennes sont reconnues depuis des siècles.



Les sources de sélénium

Les produits carnés, le poisson et les œufs sont d'excellentes sources de sélénium. Le sélénium est un oligo-élément dont le rôle principal est de stimuler les défenses immunitaires. Il contribue également à la bonne santé des cellules et limite les infections virales. Il se trouve dans les produits d'origine animale principalement, mais les céréales complètes en contiennent aussi.



Les sources de zinc

Les aliments riches en zinc sont de très bons stimulateurs du système immunitaire. On trouve principalement le zinc dans les aliments d'origine animale. Les viandes et notamment les abats (foie), les poissons et les fruits de mer en sont pourvus. Il est aussi présent dans les céréales, à condition qu'elles soient complètes (pâtes, pain, riz complets).

Les sources de bêta-carotène

Le bêta-carotène possède lui aussi une action antioxydante et immunostimulante. En cette période, vous le retrouverez principalement dans la carotte, la courge et le potimarron et le poivron rouge et jaune.

Les sources de vitamine D

La vitamine D participe à l'activation des cellules immunitaires de l'organisme. Ainsi, consommer des produits laitiers, des poissons, des œufs ou du beurre favorise notre bonne santé.

Les sources de magnésium

En consommant des aliments riches en magnésium, vous aiderez votre organisme à combattre les infections virales et bactériennes. Le magnésium stimule la phagocytose et la formation d'anticorps. Le magnésium se trouve surtout dans les produits d'origine végétale. Sa teneur est intéressante



dans les céréales complètes, les graines oléagineuses (les noix, amandes, noisettes...) et les graines de lin, de courge, de chia, les légumineuses et le chocolat noir.

Les sources d'oméga-3

Enfin, les oméga-3 ont un rôle essentiel dans la réaction inflammatoire. En plus d'être cardioprotecteurs, ils sont anti-inflammatoires. On retrouve ces graisses insaturées dans l'huile de colza et de lin, les poissons gras (saumon, truite, maquereau, thon...), le foie de morue, les noix, les germes de blé et les graines (chia, soja, lin).

Le microbiote et le système immunitaire

Le microbiote (anciennement appelé flore intestinale) joue un rôle d'effet barrière quant aux bactéries et molécules indésirables. En effet, un microbiote en bonne santé permet de lutter contre la perméabilité intestinale, et limite ainsi l'absorption des bactéries potentiellement dangereuses pour l'organisme.

Pour entretenir votre microbiote, il est préférable :

De pratiquer une activité physique régulière

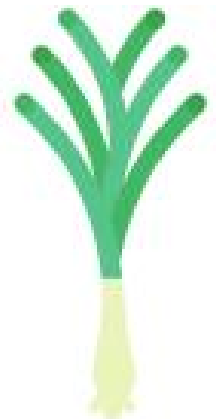
D'avoir un mode de vie sain

De limiter sa consommation d'alcool

De consommer des probiotiques naturellement contenus dans les aliments.

Les prébiotiques sont : les légumineuses, le poireau, l'artichaut, l'oignon...

Les probiotiques sont : la choucroute, le pain au levain, le fromage fermenté, le kéfir de fruits, les yaourts...



Louise DUMONT, de passage au Rabot

Diététicienne

06 58 39 02 48

<https://equilibrelouisedumont.com/>

M

aharishri Patanjali, un des premiers à avoir codifié le yoga dans des écritures (Patanjali Yoga Sutra) dit :

Heyam Dukham Anagatam

Heyam : éviter

Dukham : la douleur, la souffrance

Anagatam : qui n'est pas encore venue

Le but du yoga est de se débarrasser du malheur avant qu'il arrive. Donc l'entière pratique du yoga est de renforcer le corps et l'esprit et de nous rendre fort pour faire face à n'importe quelle situation.

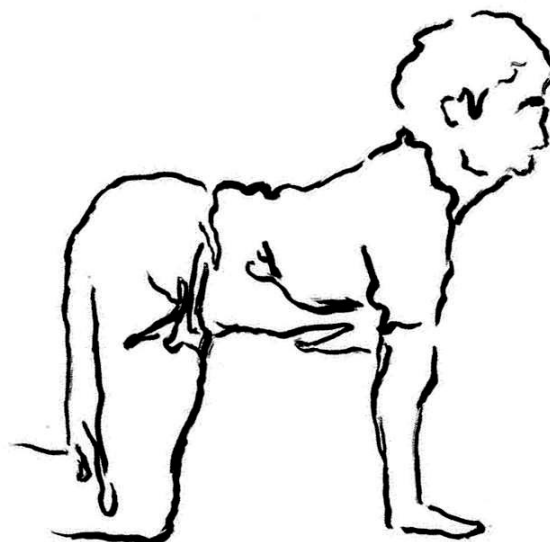
Une simple séquence de yoga peut renforcer notre système immunitaire et aussi calmer notre mental. Un temps de yoga se compose de techniques de respiration, d'étirements, de postures (asanas), de relaxation de l'esprit (méditation).

Les points clefs :

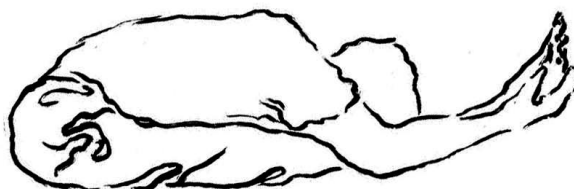
1. Développer notre respiration
2. Apporter un équilibre à notre organisme
3. Eliminer les toxines du corps
4. Améliorer le fonctionnement de nos glandes pour renforcer notre système immunitaire
5. Aide à la régénération efficace des cellules et des tissus
6. Calmer le mental et laisser s'en aller les tensions émotionnelles

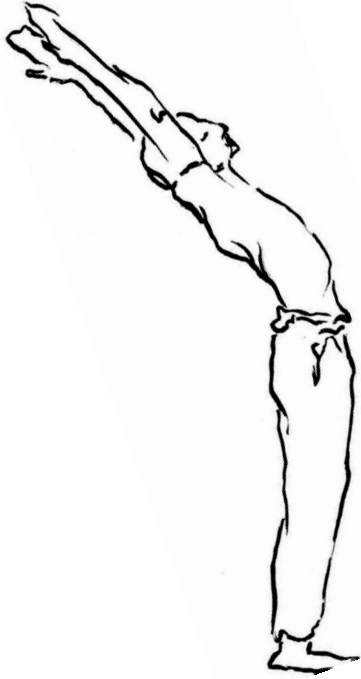
Si vous voulez essayer chez vous, voici une vidéo (youtube) qui vous montrera un yoga accessible et profond : Sri Sri Yoga For Boosting Immunity and Busting Stress | Yoga Workout

Voici quelques postures dont les effets ne s'arrêtent pas au renforcement de l'immunité car elles agissent sur différents organes. Elles sont dessinées par Cecilia M. Pour profiter au maximum de la posture, plusieurs éléments sont requis : l'entrée dans la posture sans mouvements saccadés, l'état d'être dans la posture en conscience et douceur, le souffle, la sortie de la posture. Donc seulement des images ne sont pas suffisantes pour apprendre. C'est pourquoi je vous recommande de commencer le yoga avec un professeur ou à défaut avec une vidéo de qualité.



Paschimottanasana





Si la réglementation covid le permet, je proposerai des sessions yoga au Rabot, en nombre limité. Donc je vous suggère de ne pas attendre ce moment et de commencer par vous-même. Il y a plein de programmes en ligne qui sont réellement de qualités et qui vous feront, je l'espère, du bien dans cette période de restrictions. Et si vous avez des questions, n'hésitez-pas à venir vers moi. Ce sera avec plaisir.

L'association dans laquelle j'ai appris le yoga s'appelle *L'art de vivre*. Des stages en ligne sont organisés avec un tarif spécial pour les étudiants. Infos :

www.artofliving.org/fr-fr/courses

Mon témoignage : la pratique du yoga de L'art de vivre :

Pendant mon enfance, j'avais des angines 2 fois par an. J'avais très mal jusqu'à ce que je demande des médicaments plus forts que le Doliprane car la douleur était très forte. A l'âge de 13 ans j'ai fait le stage "Art Excel". J'y ai appris les Bhastrikas. C'est une technique de respiration active qui apporte de l'énergie et clarifie rapidement les idées. J'ai continué à avoir des angines tous les ans. Et puis un jour au 2ème étage du bâtiment Chartreuse du Rabot, je me suis remis à pratiquer les Bhastrikas que j'avais appris étant enfant. Je faisais des salutations au soleil (enchaînement simple et

Ardha-Matsyendrâsana



complet d'asanas) et des Bhastrikas le tout pour 20 minutes. J'ai pratiqué cela tous les matins. Depuis, je n'ai plus d'angines, beaucoup plus rarement des rhumes, et si je choppe un virus (et oui ça arrive aussi aux yogi :) !) alors ça passe plus vite, en deux trois jours et le malaise est atténué.

Les Bhastrikas sont un outil merveilleux qui nous donne la possibilité de garder nos voies respiratoires libres et saines pour prévenir des virus qui nous entourent inévitablement. Attention, sur youtube on trouve des vidéos qui ne sont pas correctes ! Mieux vaut faire un stage ou un atelier avec quelqu'un en qui vous avez confiance.

J'organise ce stage à Grenoble pour des enfants de 8 à 12 ans du 18 au 21 février. Les infos sont sur :

www.artofliving.org/fr-fr/art-excel

Le yoga permet aussi d'accéder à une meilleure conscience du monde qui nous entoure, de prendre du recul par rapport à ce que nous vivons en cette période d'épidémie. Vivre le yoga nous rappelle notre vulnérabilité dans ce monde si vaste face aux virus par exemple. Dans l'humilité, il nous fait prendre conscience que nous sommes une toute petite goutte d'eau faisant partie de ce vaste océan de vies.

Sylvain

UNE CITE PAS COMME LES AUTRES...

par PAT I et PAT II

Alors cette histoire du Rabot, on vous la raconte ? La cite dans laquelle vous vous trouvez est un vieillard. Nous avons effectue quelques recherches en esperant connaitre plus precisement d'ou venaient ces murs. Il faut savoir que le Rabot se situe sur la rive droite de l'Isere, sous les pentes de la Bastille et que c'est precisement cette rive que les savants ont longtemps considere comme le berceau de Cularo (premier nom donne à Grenoble)

Nous suivrons l'histoire du Rabot en meme temps que celle du couvent de Ste Marie d'en Haut devenu "Musee Dauphinois" ainsi que l'histoire de Grenoble. Notre presentation se fera de façon chronologique :

1219 : Une premiere grave inondation envahit Grenoble. On decide alors la construction d'un pont. Il permet l'acces sur la rive droite de l'Isere a un second faubourg, ce dernier etant uni a la cite par un rempart ; perçe par la suite de 3 portes.

1339 : Sous le regne d'Humbert II, Benoit XII, pape en Avignon, sacre la cite grenobloise, ville universitaire.

1470 : Construction de la Tour "Rabot" commanditee par Eynard Prade1.

1483 : Construction de la Maison Rabot contre le rempart romain du IIIe siecle

1619 : St François de Sales et Ste Jeanne de Chantal forment le couvent des Visitandines de Ste marie d'en Haut, qui connaitra son heure de gloire au milieu du XVIII e siecle.

1823 : Debut des nouvelles fortifications du Rabot.

1824 : Debut des travaux a la Bastille

Ainsi, la colline du Rabot se compose au XIXeme siècle :

- dans sa partie superieure, une propriete de l'Etat affectee depuis 1825 a la Defense Nationale
- dans sa partie mediane, des terrains appartenant a la Congregation religieuse des Ursulines,
- dans sa partie basse, des parcelles appartenant a des particuliers.

1830 : Edification d'une forteresse appelee Fort Rabot.

1845 : Les fortifications du Rabot sont terminees.

1945 : La colline du Rabot est classee, par un arrete, "Site pittoresque de l'Isere".

Au lendemain de la Liberation, on songea tout d'abord aux batiments du Fort Rabot pour donner abri aux populations civiles. Ces batiments ont ete occupees par l'armee jusqu'en 1939-40. Puis, on y a installe des refugies, auxquels ont succede des prisonniers faits par les Italiens, eux-memes faits prisonniers a leur tour par les Allemands lors de l'armistice de Badoglio. Quand ils furent extraits des cachots du Rabot, les resistants français y incarcererent des miliciens.

1946 : A la fin de la seconde guerre mondiale, une commission "des immeubles militaires" propose de remettre au secteur civil, pour une duree limitee, la Caserne Regniat du Fort Rabot. L'utilisation des

batiments est demandee par le Ministere de l'Education Nationale. C'est en 1947 que l'ancien Fort sera affecte, pour une duree de 18 ans, a l'Education Nationale, en priorite "pour le logement des etudiants de l'Universite de Grenoble. Cette meme annee ont lieu les premiers amenagements dans le batiment Barbillon pour installer 16 eleves ingenieurs de l'Institut Polytechnique.

1952 : Attribution d'une maniere definitive du Fort Rabot, de ses abords et acces au Ministere de l'Education Nationale.

1955 : L'Universite de Grenoble demande a la ville de lui ceder des parcelles pour la construction des Instituts de Geologie et de Geographie Alpine contre la remise du Parc Guy Pape qui permet de communiquer le Parc de la Bastille au Jardin des Dauphins.

1959 : La Chapelle Ste Marie d'en Haut est classee monument historique. Les Beaux-Arts la restaurent et elle aboutira ensuite a l'elevation du Muse Dauphinois.

Nous voila arrives au terme de nos fouilles, (pas trop barbant??). La densite de ce texte s'explique par les nombreux bouleversements de l'Histoire sur ces murs. Un dernier mot cependant pour eclaircir la naissance des differents batiments.

On accede à la cite par une quelconque porte cochere sur le quai de l'Isere, acces discret a la colline du Rabot selon la demande des autorites militaires. La, devant nous s'étend l'impressionnant panorama rabotin :

- Au premier plan s'eleve une vielle tour du XVe siecle rattachee a un long batiment crenele nomme "Barbillon". Le donjon est l'unique vestige de l'ancien chateau fort d'ou le Chevalier Rabot ranconait les paisibles voyageurs qui empruntaient la route à flanc de coteau, seule voie de communication entre la France et l'Italie avant la cession de la Savoie. L'antique donjon constituera la derniere etape de l'amenagement de la cite en devenant probablement le lieu de reunion pittoresque du Club des residents.

- Au niveau de la seconde plate-forme se trouve l'ex-caserne Rogant datant de 1850, devenue batiment "Esclangon". Les etages sont voutes et concus a l'epreuve des obus de mortier, de meme les murs exterieurs ont une epaisseur de 6 m et les murs de refond 2 m. Les grandes chambrees, anciens dortoirs de 30 à 40 hommes, furent divisees par la suite en chambres pour 2 personnes.

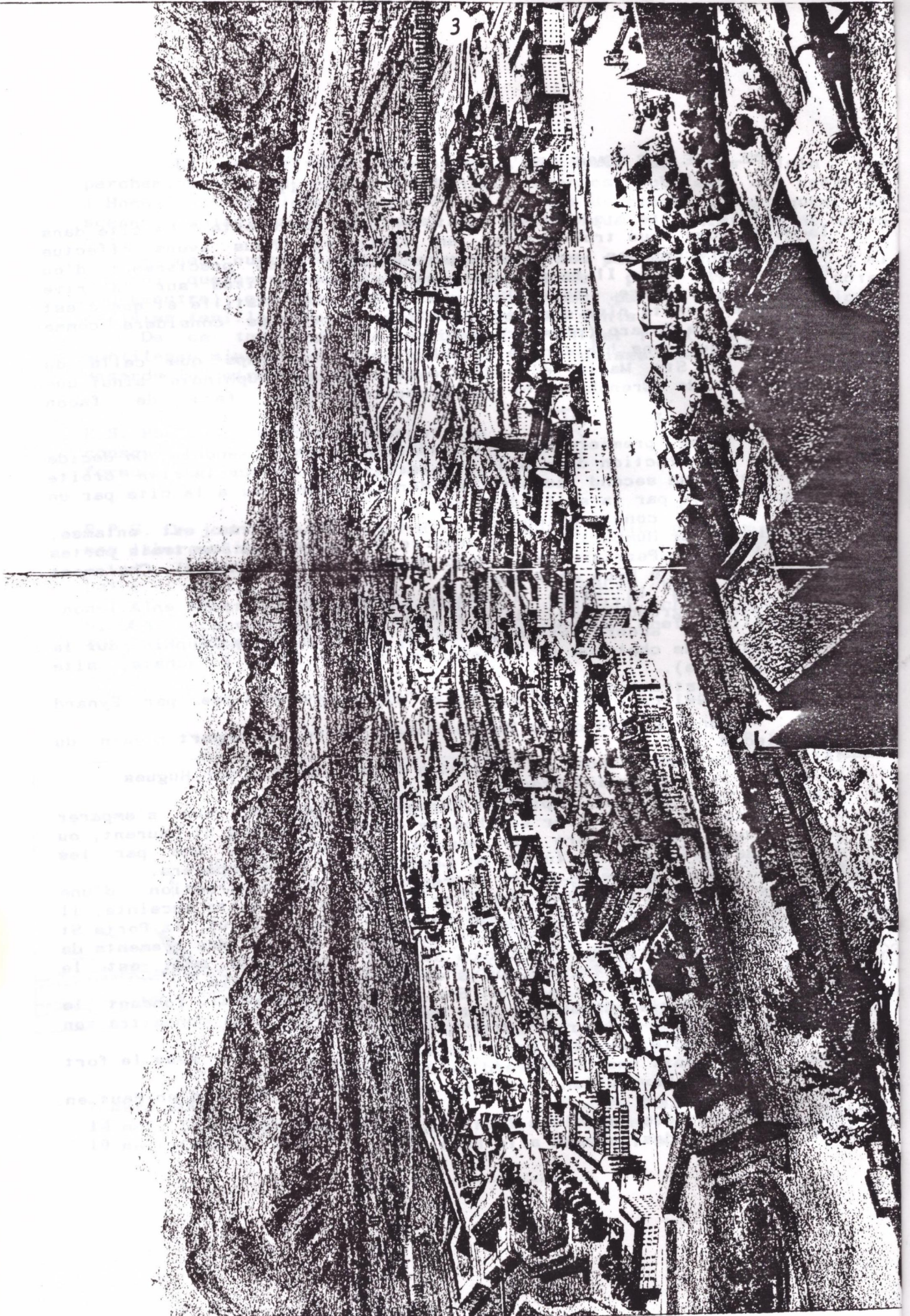
- La derniere plate-forme rassemble une batisse de 1880 (batiment "Restaurant") ou s'abritait le Foyer du Soldat et 2 pavillons modernes ("Vercors et "Chartreuse").

Etonnant tout ce qui se cache derriere les murs a l'interieur desquels nous naviguons quotidiennement !! Quelles decouvertes nous reservent-ils encore dans les annees a venir ? (Notons que notre Rabot a ete reconnu "Cite la plus pittoresque de France").

Tiré de votre journal Bip II du 12 février 1991

Si vous voulez vous replonger dans l'histoire du Rabot vous pouvez consulter cet ouvrage (écrit par un ancien Rabotin):

La tour du Rabot, une ambiguïté architecturale iséroise. Volume I : Texte, volume II : Illustrations, **Mathias Figuet**



ancien poème d'un journal Rabotin "Bip I" de décembre 90

Dans un champ de coquelicots,
 Dans ce champ rouge baiser,
 Dans l'unité de cet flot,
 Une ortie avait poussé.

La seule erreur dans ce rouge,
 C'était l'ortie d'un vert foncé,
 Tellement foncée dans ce rouge,
 Qu'il n'y avait qu'elle que l'on voyait,

Elle était laide et piquante,
 Les fleurs voulaient l'étouffer
 Mais elle résistait en battante
 Toutes les fleurs la haïssaient.

Et l'ortie poussait ses racines
 Entre les fleurs et les cailloux,
 Elle allait à pas infimes
 Vers la liberté tout au bout.

Depuis ses racines ont poussé
 A côté du champ de coquelicots,
 Un champ d'orties est né,
 Un champ de vert près d'un ruisseau.

Plume

Préface

Si tu savais
 N'espères pas comprendre
 Ne tentes pas de percer
 Les murailles qui m'entourent
 Les murailles qui me protègent
 Ma vie

Jamais, jamais personne n'a pu
 Jamais, jamais personne n'a su
 Regarder, même son amour
 Sans détours
 Sans tricher

J'ai cru voir ces
 Barrières s'effondrer
 Dans l'instant d'un souffle
 Sur sa peau

Dans l'instant d'un soupir
 sur tes lèvres
 Elles se sont redressées

Plus hautes,
 Plus fortes que jamais

Je t'ai menti

Et pourtant si tu savais ...

...

Repos décousu

Le ciel est bas et tend ses bras
 Vers nos âmes blêmes d'ennui
 Aujourd'hui ne sont nos désirs
 Plus de lendemains mais d'ailleurs

L'espoir est si souvent venu
 Pleurer un demain plus doux
 La fuite n'est plus dans le temps
 Mais dans les miroirs à briser

C'est en tranchant les secondes
 Ces fils de nos pantomines
 que jaillera sous la lame
 Crépuscule ou Aurore, qui sait

...

Que dire, que faire,
 Que penser de son père
 Qui commande un dernier verre
 Avant de rouler à terre.

Que dire, que faire,
 Que penser d'une mère
 Qui t'abandonne par terre
 Le nez dans ta misère.

Que dire, que faire,
 Que penser de son frère
 Qui, parti militaire,
 Veut gouverner la terre.

Que dire, que faire,
 Devant tant de misère,
 Droit ou bien à terre,
 Faut surtout pas se taire.

Que dire, que faire,
 Toi qui connaît la misère
 Que dire, que faire,
 Inventes ta propre guerre.

Plume

LA VIE du RABOT

ANECDOTES OCTOBRE 2020 :

- * Un groupe de fous au 3ème étage de Vercors déclenchent l'alarme à 2h du mat
- * La 311 Vercors elle est hantée
- * On entend des bruits de ouuuuuf
- * Les Rabotins ont tendance à manger le dessert avant la vraie bouffe
- * Le 2ème et 3ème étage de Vercors remplacent la Taverne
- * La radio elle vient souvent pour qu'on lui raconte les faits divers
- * Elliott est classé top 10 meilleur joueur du monde de Mario kart

DEVINETTE : $1+2+3+4+5+6+7+8+\dots+(+1 \text{ infini})=-(1/12)$

Le fougou

Livres recommandés par fougou :

- * Frédéric Lenoir, *L'âme du monde*
- * André Maurois, *Lettre ouverte à un jeune homme*
- * Carl Jung, *La guérison psychologique*
- * Boualem Sansal, *2084*
- * George Orwell, *1984*
- * Edward Snowden, *Mémoires vives*
- * Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*

Petit rappel de Anas :))



ACTU ARCUR

Biblio : 5 personnes max en même temps dans la partie tables (15 max pendant le cinéma)

Nouvelle salle : une nouvelle salle à Barbillon est mise à notre disposition. Quel sera son nom ? Salle Yoga ? Salle Expression ? Salle Coprs ? Des idées ? L'idée est de faire du yoga dès que possible. Il y a une idée de Rap par Nathan.

Soirée Cinéma : ça a repris ! lundis et samedis à 21h30 (Bibliothèque)

Impressions : **Nouveau !** : Tu peux maintenant imprimer au Rabot grâce au site internet de l'arcure

Salle musicale : ouverte, nombre de places limitées

Atelier Vélo : ouvert, nombre de places limitées

Salle muscu : fermée jusqu'à nouvel ordre

Taverne : fermée jusqu'à nouvel ordre

Laveries : l'activité des laveries continue.

Infos utiles :

Facebook : Résidence le Rabot Officiel et page ARCUR

Site internet : arcure.fr

Adhésion : Une cotisation de 15 euros est demandée pour être membre toute l'année et ainsi bénéficier gratuitement de la plupart des activités. Le formulaire d'inscription est disponible à l'accueil du bâtiment Esclangon.



FRITTATA AUX LEGUMES

Facile à préparer et déclinable à l'infini, la frittata est née sous le beau soleil d'Italie. Riche en protéines et plein de bon légumes, si tu le souhaites, elle est idéale pour passer une bonne journée pleine d'énergie ! Les légumes sont au choix, tout comme les épices, c'est selon les envies et les saisons.

Ingrédients

Un gros oignon (ou 2 petits)
Quelques champignons (optionnel)
Des légumes verts (une tête de brocolis ou de choux-fleur, des épinards, un poireau...)
2 carottes
8 oeufs
Sel, poivre
Épices au choix (paprika, ail, origan, cumin, piment...)
Fromage (optionnel)

Pré cuire les carottes et le légume vert, en petits morceaux, à la vapeur ou à l'eau
A feu fort, faire sauter les oignons dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides

Ajouter les champignons, bien mélanger
Ajouter les légumes précuits (carottes, brocolis)

Laisser sauter 2min

Dans un saladier, battre les oeufs avec un peu de sel, de poivre et les épices de ton choix
Verser les oeufs dans la poêle en s'assurant qu'ils sont bien répartis entre les légumes
Laisser cuire environ 2 min

Optionnel : Parsemer de fromage, comme de l'Emmental ou du Comté, sur le dessus

Finir la cuisson 25 min au four (ou à la poêle mais avec un couvercle et à feu doux)

Bon appétit !

Florence



MUGCAKE AU CHOCOLAT

Pour le moment réconfort de la semaine, ou de la journée, rien de mieux qu'un bon petit gâteau au chocolat, sous sa couverture, en regardant la pluie ou la neige par la fenêtre.

Ingrédients

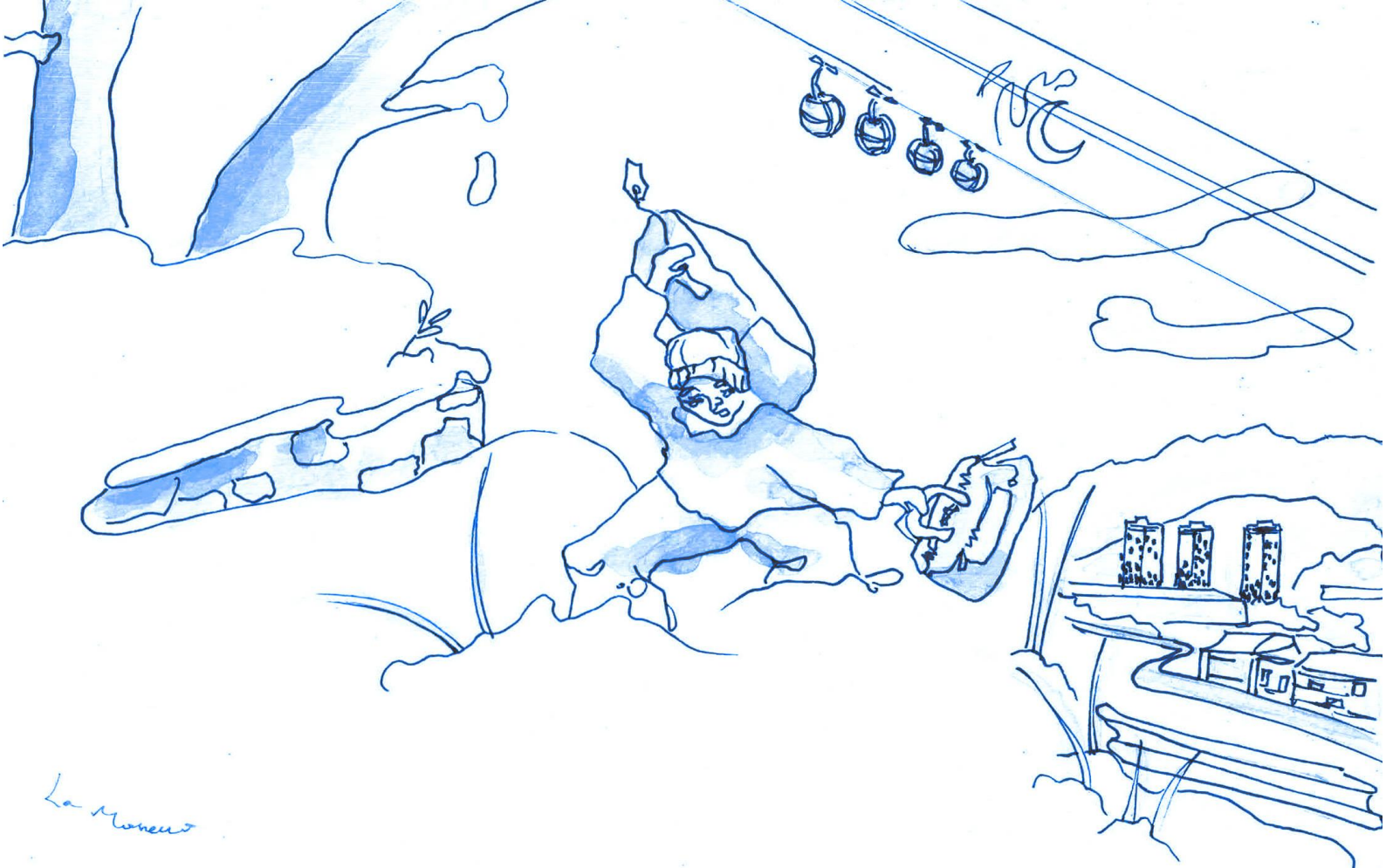
40g de chocolat noir (environ 8 carreaux)
40g de beurre
1 oeuf
30g de sucre
20g de farine

- * Mettre le chocolat et le beurre dans un mug
- * Faire fondre environ 1min au micro-onde
- * Bien mélanger
- * Ajouter l'oeuf et mélanger
- * Ajouter le sucre et la farine et mélanger
- * Faire cuire 45 à 50 s au micro-ondes

- * Déguster, apprécier
- * Se relaxer
- * Voir la vie en chocolat

Eliott





Merci aux nombreux contributeurs de ce journal

Rejoins-nous si tu veux rédiger ou participer à l'effervescence du journal au Rabot !

Alors, n'hésite pas à nous transmettre tes papiers dans la boîte aux lettres de la 212E ou par mail à journal@arcur.fr

Le journal sera disponible en version web sur :
[arcur.fr/La résidence/Journal du Petit Raboteur/](http://arcur.fr/La%20résidence/Journal%20du%20Petit%20Raboteur/)
A bientôt ! L'équipe du petit Raboteur.

OURS :

Contributeurs : Fouad Oulebsir, Anas Bakadir, Louise Dumont, Florence Dodé, Eliott, Plume.
Redacteur de "Bulle de science" : Quentin DUCHENE
Rédacteur de "Raboteur de montagne" et membre de l'équipe d'organisation : Théau IVETON
Dessinatrice Raboteur de montagne et yoga immunité : Cecilia MORENO
Correcteurs : Sylvain et Poly
Webmaster : Nathan Royer
Mise en page : Sylvain Roger
mise en page avec le logiciel de publication open source "**Scribus**"

Mentions légales :

Cet écrit n'est pas périodique. Il n'y a pas de formalités particulières à respecter.

Directeur de publication : Sylvain ROGER

Rédacteur en chef : Wanignon Polycarpe AIDJINO

Imprimé par nos soins à l'atelier fluo, sérigraphie et micro-impression, 42 avenue Jean Jaurès 38600 Fontaine par Poly et Sylvain

Association : ARCUR, 11 rue Maurice Gignoux

Représentant légal : Aimé Cazeel

Edition de janvier 2021

Ouvrage gratuit, à but non lucratif