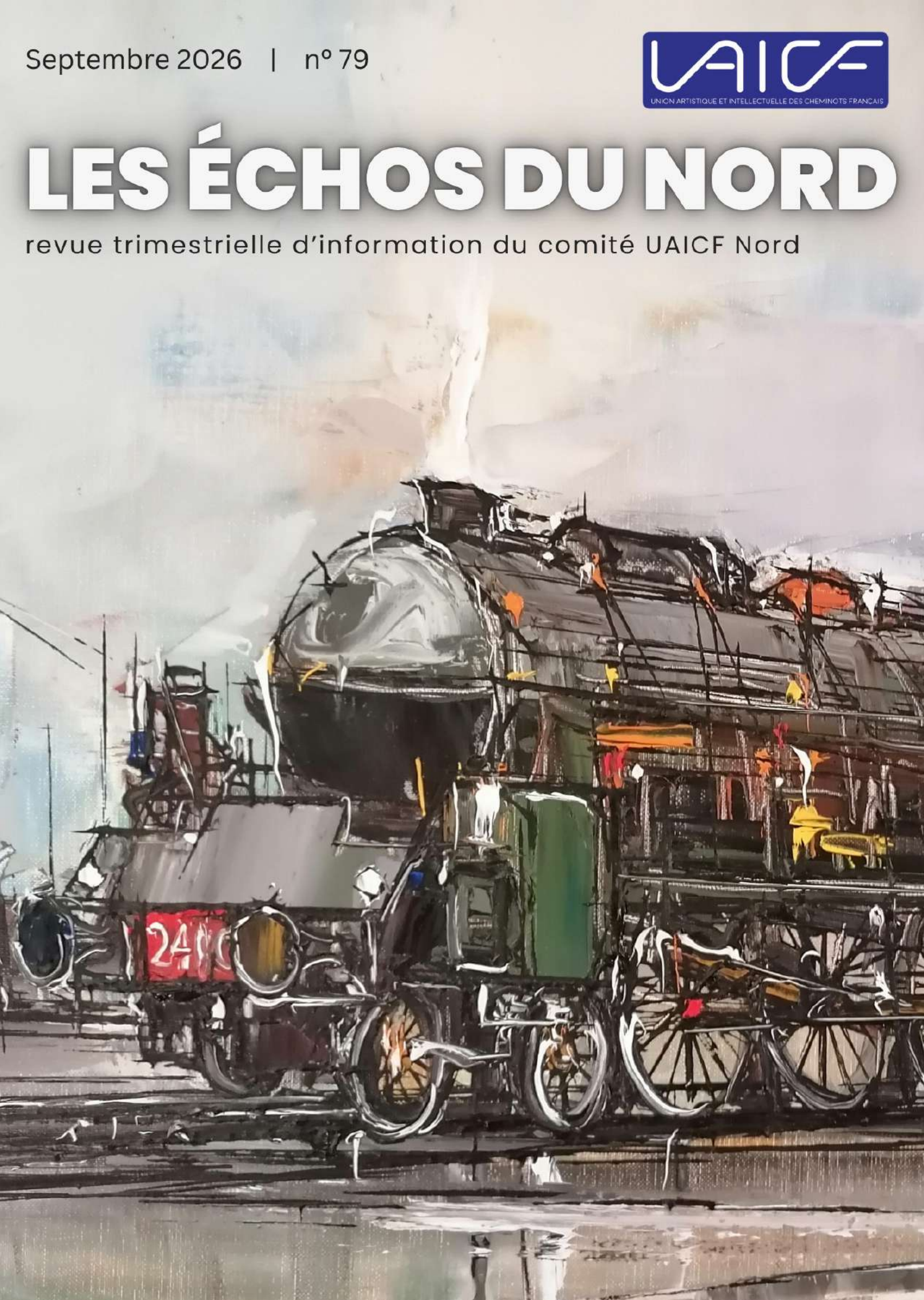
Septembre 2026 | n° 79

UAICF
UNION ARTISTIQUE ET INTELLECTUELLE DES CHEMINOTS FRANÇAIS

LES ÉCHOS DU NORD

revue trimestrielle d'information du comité UAICF Nord



GROUPE d'ÉTUDES pour l'HISTOIRE FERROVIAIRE

Le chemin de fer au temps des anciennes compagnies !



La revue *Histoire Ferroviaire*
Documentation
Photographies
Plans et diagrammes

Adhésion 35 € pour 2 numéros par an

www.gehf.fr

Publications historiques ferroviaires

A Compiègne (Salle des Minimes)

Du samedi 12 décembre 2026 au dimanche 10 janvier 2027

1827-2027 BICENTENAIRE du Chemin de Fer en France COMPIEGNE

SPECIAL "CULTURE CHEMINOTE"

Mardi à Vendredi : 14h-18h
Samedi : 10h30-19h
Dimanche : 13h-18h

Photographie, Peinture,
Arts et Traditiones Populaires,
Théatre, Musique,
Patrimoine ferroviaire et Modélisme.

Entrée gratuite



Le mot du Président

C'est la rentrée !

Enfin, il y a quelques jours, c'était la rentrée et la reprise de nos activités ! Une nouvelle année pleine de projets et d'objectifs s'ouvre à nous.

Si la plupart de nos associations fonctionnent administrativement selon un agenda annuel, l'activité au quotidien reste en sommeil lors de la pause estivale.

Quoi de neuf d'ici la fin de cette année ?

D'abord, le comité UAICF Nod organise avec l'AC DOM TOM de Chambly le festival national Théâtre du 22 au 25 octobre 2026 à Montdidier. Si l'on peut être un peu déçu par le nombre d'inscrits, moitié inférieur à l'habitude, gageons que la qualité sera au rendez-vous.

Ensuite, ce sera l'exposition nationale de Modélisme qui se tiendra au cœur d'AMBIARAL les 14 et 15 novembre à MÉGACITE à Amiens, à l'occasion des 50 ans de l'AMAL.

Côté régional, la manifestation régionale Modélisme se tiendra à l'occasion de Tergnier Model'Expo les 17 et 18 octobre, à Tergnier.

N'oublions pas un événement majeur en fin d'année, du 12 décembre 2026 au 10 janvier 2027 à Compiègne où nous ouvrirons l'année du Bicentenaire du Chemin de Fer en France avec une grande exposition dans le Cloitre des Minimes. Nous vous tenons informés depuis quelques mois chaque trimestre avec notre cahier central.

Enfin, après de nombreuses années passées au 44 rue Louis Blanc, le comité Nord et les associations hébergées vont faire leurs cartons et migrer plus au sud. Nos locaux se situeront au 7e étage du 162 rue du Faubourg Saint-Martin. Si nous perdons un peu en surface (environ 10 % pour chaque association), nous gagnerons en luminosité et en état du bâtiment. La Direction de l'Immobilier travaille depuis le printemps aux travaux de notre relogement et les associations ont pu visiter leurs futurs espaces le 1er juillet dernier.

À l'heure où j'écris ces lignes, il reste deux problèmes à résoudre : le bâtiment étant sécurisé et encore utilisé par des services de diverses SA SNCF, nous travaillons sur les possibilités d'accès des personnes non titulaires de Pass Carmillon. Ensuite, nous sommes toujours en attente de la solution technique permettant d'avoir un accès internet avec la fibre... Mais nous avançons sur le sujet.

On reviendra rapidement sur ces sujets !

En attendant, je vous laisse découvrir ce nouveau numéro de vos Échos du Nord.

Bonne lecture et bonne rentrée à tous !

Pierre Miguel



SOMMAIRE

4 - 7 MODÉLISME
- Les rencontres familiales « Enfance en fête » de Mitry
- Modélisme, c'est la rentrée !

8 - 9 REPORTAGE
- Organisez vos événements à Montdidier

10 MUSIQUE
- Les parcs de Paris accueillent l'OHCF

11 - 14 CAHIER SPÉCIAL - BICENTENAIRE
- Les travaux de l'été pour finaliser la scénographie

16 - 17 DANSES
- GACC : un gala de fin d'année exceptionnel !

18 PHOTOGRAPHIE
- Le Foto-Club de Tergnier met les jardins à l'honneur

20 ARTS MANUELS
- Arts manuels : le cartonnage à l'honneur

22 - 23 RECR'ECHO
- Votre billet, s'il vous plait !
- Origine des expressions françaises
- Humour
- Les recettes de Nathalie

Comité UAICF NORD :
44 rue Louis Blanc - 75010 Paris
Tél. : 01 40 16 05 00
courriel : uaicf.comite-nord@wanadoo.fr
site : nord.uaicf.asso.fr
directeur de publication : Pierre Miguel
chargés de la communication : Georges Wallerand et Jean-Jacques Gondo
conception et composition : Saliha Mahjoub et Pierre Lherbon
impression : print24.com

Photo de couverture : Collection Jean-Pierre Chies « Vapeur au dépôt »

Retrouvez-nous sur http://nord.uaicf.asso.fr en flashant ce code

Suivez-nous également sur :

Les rencontres familiales « Enfance en fête » de Mitry

Dans le cadre des festivités cheminotes organisées autour de l'enfance, entre les CASI Paris-Est et Paris-Nord, à Mitry, l'association des Amis de l'Oise et du Chemin de Fer (AOCF) a animé un atelier de modélisme.

Pierre Lherbon (comité Nord)

Grégory Bodet et Romain Lecomte ont représenté le comité Nord en proposant aux enfants et à leurs parents (et grands-parents), une démonstration du modélisme avec un atelier « pratique » permettant aux enfants de construire, à partir d'un kit, une petite maison.

En liaison avec le CASI, l'association des Amis de l'Oise et du Chemin de Fer a préparé 100 kits pour permettre d'alimenter l'atelier sur une journée. Il a fallu également prévoir les fournitures utiles à l'assemblage, à savoir les pinceaux et une colle scolaire liquide… Les kits ont été fabriqués en découpe laser par l'association. Chaque kit est composé de 8 pièces en carton de 2 mm pour la structure du bâtiment (1 socle, 2 pignons, 1 mur, 1 entrée avec son seuil et 2 pans de toiture), et de pièces en bristol colorées pour la décoration (toiture, porte, fenêtre, angles).

Un défi ou un challenge pour nos deux animateurs ! Ce fut un réel succès avec une forte affluence entre 13h00 et 17h00 où 90% des kits ont été assemblés. Sous le barnum UAICF, une grande table a permis d'accueillir simultanément 6 enfants et de déposer les fournitures.

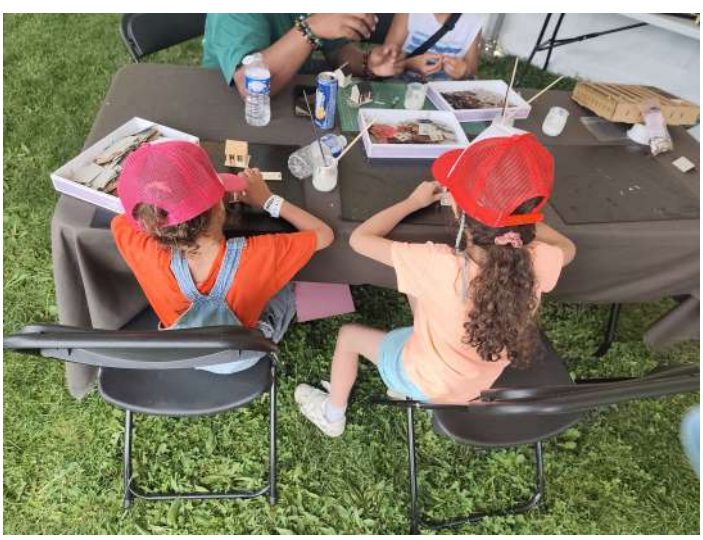












Le bilan est très positif pour l'association des Amis de l'Oise et du Chemin de Fer avec la construction de 86 petites maisons. Cette première expérience permet d'indiquer qu'un enfant a besoin de 20 minutes en moyenne pour construire sa maquette.

Bien évidemment, tous les enfants n'ont pas réalisé toutes les étapes, notamment au niveau des finitions de la maquette, plus difficiles à traiter. Certains enfants auraient aimé repeindre la petite maison. Dans l'ensemble, tout le monde a trouvé l'idée sympa, car les enfants pouvaient repartir avec leur travail !

Pour l'AOCF, l'atelier de la petite maison fut aussi l'occasion de se confronter à cette activité ludique qui sera renouvelée à Compiègne lors de l'exposition du Bicentenaire.



Photos : AOCF

Modélisme, c'est la rentrée !

Les associations de modélisme et le comité UAICF Nord organisent, durant l'automne, diverses rencontres en Picardie. Demandez le programme !

Pierre Lherbon (comité Nord)

Association ternoise de modélisme ferroviaire (ATMF)

Dès fin août, l'Association Ternoise de Modélisme Ferroviaire (ATMF) organise sa traditionnelle rencontre amicale pour la reprise des activités après la période estivale avec le montage d'un réseau Module Junior dans la salle des fêtes de la localité de Liez (proche de Tergnier).

En octobre, avec le soutien du CASI d'Amiens, l'ATMF vous propose de visiter sa 11e édition de « Tergnier Model Expo » les 17 et 18 octobre, dans la salle des Arts et Loisirs de Tergnier, sur une surface de 1 000 m² (affiche page 15). Durant ce week-end, à Tergnier, débutera la rencontre des modélistes, en liaison avec l'Office Franco-Allemand pour la Jeunesse dont le séjour est prévu à Montdidier.

Les 31 octobre et 1er novembre, l'Association des Cheminots Rennais organise sa première exposition avec notamment l'assemblage d'un grand réseau Module Junior.

Les associations de Tergnier et de Compiègne sont invitées à se rendre à Rennes pour participer à cette rencontre. C'est dans le cadre de la procédure d'un échange bilatéral que le club de Rennes était venu exposer son réseau à la manifestation « Tergnier Model'Expo » en 2022.

Aujourd'hui, par réciprocité, c'est le Nord qui se déplace à l'Ouest !

Association ternoise de modélisme ferroviaire (ATMF)

Frédéric Brunel - Président

06 13 28 56 83

frederic.brunel6@wanadoo.fr

www.atmftrain.fr







AMAL - Association des modélistes d'Amiens-Longueau

Le grand rendez-vous, bisannuel pour toutes les associations de modélisme de l'UAICF, se tiendra à Amiens les 14 et 15 novembre 2026. L'organisation de l'exposition nationale a été confiée à l'AMAL, qui en profitera pour souffler ses cinquante bougies. Une bonne occasion de se retrouver dans un hall de 2 400 mètres carrés avec outre les clubs UAICF de modélisme et patrimoine, de nombreuses associations amies, particuliers, artisans et détaillants.

Pour l'occasion l'AMAL a reçu le soutien indéfectible du CASI d'Amiens, des villes de Longueau, d'Amiens Métropole et elle est aidée dans cette organisation par une autre association locale, L'Tchiote Auto 80 qui regroupe plusieurs collectionneurs de jouets anciens. Une visite s'impose.





Association des modélistes d'Amiens-Longueau (AMAL)

Philippe Lecoq - Président

06 84 67 46 27

lecoq.phil52@wanadoo.fr

https://amal.catelain.fr

Amis de l'Oise du chemin de fer (AOCF)

Enfin, pour clôturer cette période, forte en événements, l'association des Amis de l'Oise et du Chemin de Fer prépare en liaison avec la ville de Compiègne, une grande manifestation sur le thème du bicentenaire du Chemin de Fer en France du samedi 12 décembre au samedi 9 janvier 2027.

Nous reviendrons sur cette exposition dans le prochain journal des Échos du Nord.





Amis de l'Oise du chemin de fer (AOCF)

Michel Bidet - Secrétaire

06 67 38 79 28

aocf@free.fr

https://aocfcompiegne.wixsite.com/aocf

Organisons nos événements à Montdidier ...

Le comité Nord sollicite régulièrement le centre de Montdidier pour l'animation de ses manifestations. Son nom : « Les Trois Doms » en raison du nom du cours d'eau qui le traverse et qui prend sa source aux environs de trois villages : Domfront, Dompierre et Domélien.

Pierre Lherbon (comité Nord)



À Montdidier, la Compagnie du chemin de fer du Nord disposait d'installations pour assurer le relais des trains. Lors de la création de la SNCF en 1938, les bâtiments affectés à ce service ont été transformés en un centre pour les enfants des cheminots.

Aujourd'hui, le site de Montdidier est devenu, avec le temps, un centre sportif au cœur de la région Picardie. Il est désormais géré par le Comité Central du Groupe Public Ferroviaire (CCGPF) et est principalement dédié à l'accueil des groupes.

Durant les vacances scolaires, c'est également un centre de vacances enfance jeunesse du CCGPF pour des séjours à dominante sportive ou artistique. Depuis 2012, le centre des 3 Doms accueille aussi un centre maternel, au mobilier adapté à l'hébergement des 4 / 5 ans.



Centre de vacances CCGPF « Les Trois Doms »

Chemin des Catiches - 80500 Montdidier

Téléphone : 03 22 78 02 74

Courriel : montdidier.accueil@ccgpfcheminots.com

Photos : Pierre Lherbon et photothèque du comité Nord


"FAITES EN SORTE QUE LES VAINCUS PUISSENT SE FELICITER DE N'AVOIR PAS ÉTÉ LE VAINQUEUR"
VAICF
Évènements
Mfcf
VAICF
Ensemble, faisons vivre notre passion


VAICF






CITROËN
GARAGE DELCOURT & CIE
le module junior
European Tour

Les parcs de Paris accueillent l'OHCF

À Paris, certains jardins publics sont pourvus d'un kiosque à musique. Le mot « kiosque » tire son origine d'un mot turc « kiouchk » et désigne un pavillon de jardin ouvert de tous les côtés.

Françoise Brunaud (OHCF)



En cette fin juin, le parc Montsouris et les squares des Épinettes et Trousseau, ont accueilli l'Orchestre d'Harmonie du Chemin de fer du Nord, harmonie cheminote, dirigé depuis 1997 par Benoît Boutémy.

Un programme éclectique, mêlant musiques de film, de variété, des pièces pour harmonies, attendait les promeneurs qui ont réservé un accueil chaleureux aux musiciens.



Photos : OHCF

Orchestre d'harmonie du Chemin de Fer du Nord

contact@harmoniedunord.org

https://harmoniedunord.org

Les travaux de l'été pour finaliser la scénographie

Avant la période estivale, les différents intervenants ont effectué un point sur l'évolution des travaux, le mardi 16 juin à Compiègne.

Le projet de l'affiche, avec son graphisme, sera décliné en différents formats. L'affiche doit encore évoluer pour la rendre plus dynamique.

Rails & Histoire a effectué une première sélection des objets ferroviaires qui sera à adapter par rapport aux espaces.

Les services techniques ont également participé à cette réunion pour apporter leurs compétences dans le but de mettre en valeur la scénographie avec notamment les projections (vidéos et images), des éclairages et une sonorisation de la salle. Les services techniques de la ville ont réservé le mois de juillet pour construire des différents supports pour présenter les pièces remarquables comme un portillon de passage à niveau, un pantographe, des horloges, et des signaux.

Par rapport aux objets enregistrés par nos associations, la scénographie a évolué pour faire sans pour autant changer les thèmes abordés. Maintenant, il convient de placer des « cheminots » dans l'exposition et mettre ainsi les objets en situation dans un contexte. Certainement il faudra modifier le sous-titre de l'événement en raison de la présentation de nombreuses techniques.

Au niveau de la communication, en complément de l'affiche, un site sous la forme d'une exposition virtuelle, sera créé à l'automne. Le nom de domaine est déjà réservé : « expo-traintrain.fr ».



Pour l'animation de l'exposition, l'AOCF va lancer la production de gilets que les adhérents de l'UAICF pourront porter afin de leur permettre d'être identifiés par les visiteurs.



Quelques gilets seront à votre disposition en « libre-service » durant la manifestation, mais en nombre limité.

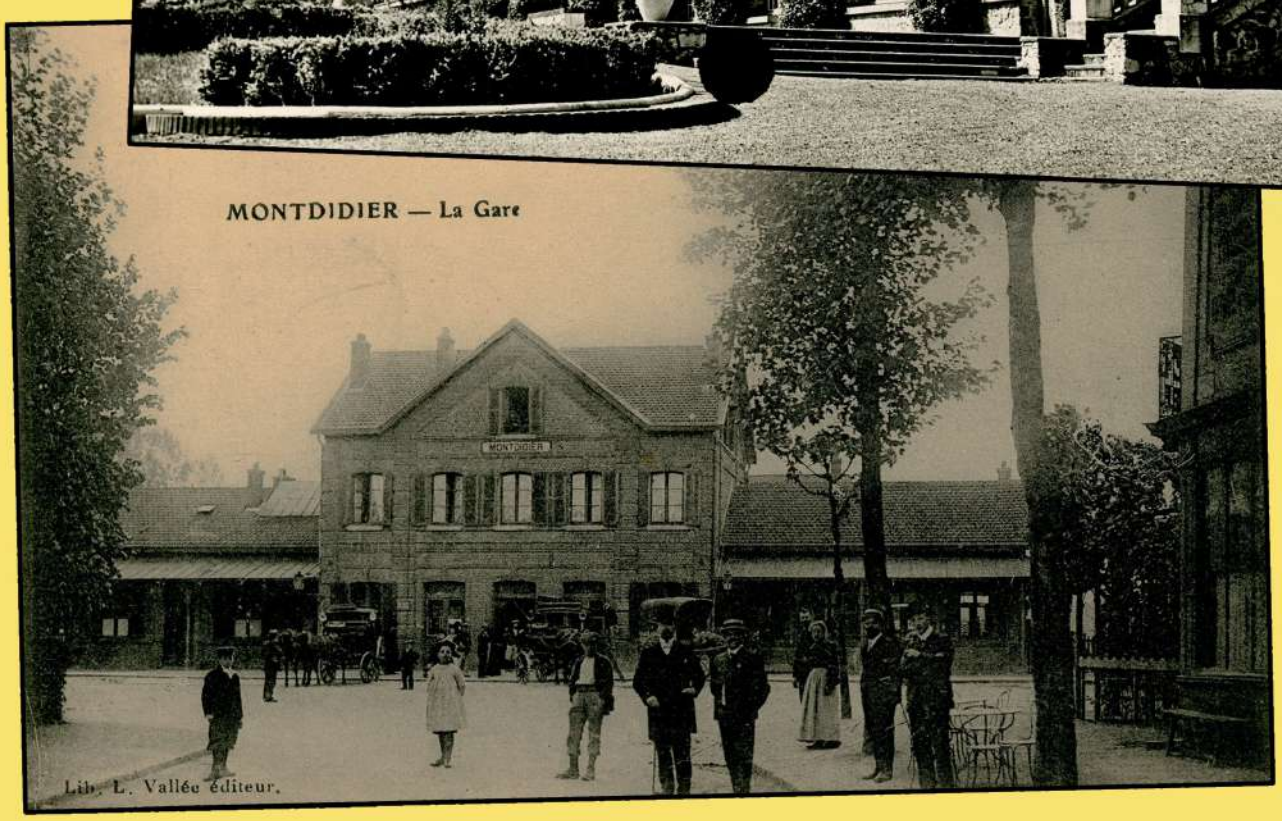
Toutefois, l'AOCF vous propose d'acquérir votre gilet, au prix unitaire de 30 euros.

Vos commandes « association » sont enregistrées au Comité jusqu'au 28 septembre pour transmettre à notre fournisseur, courant octobre, les quantités à fabriquer par tailles.

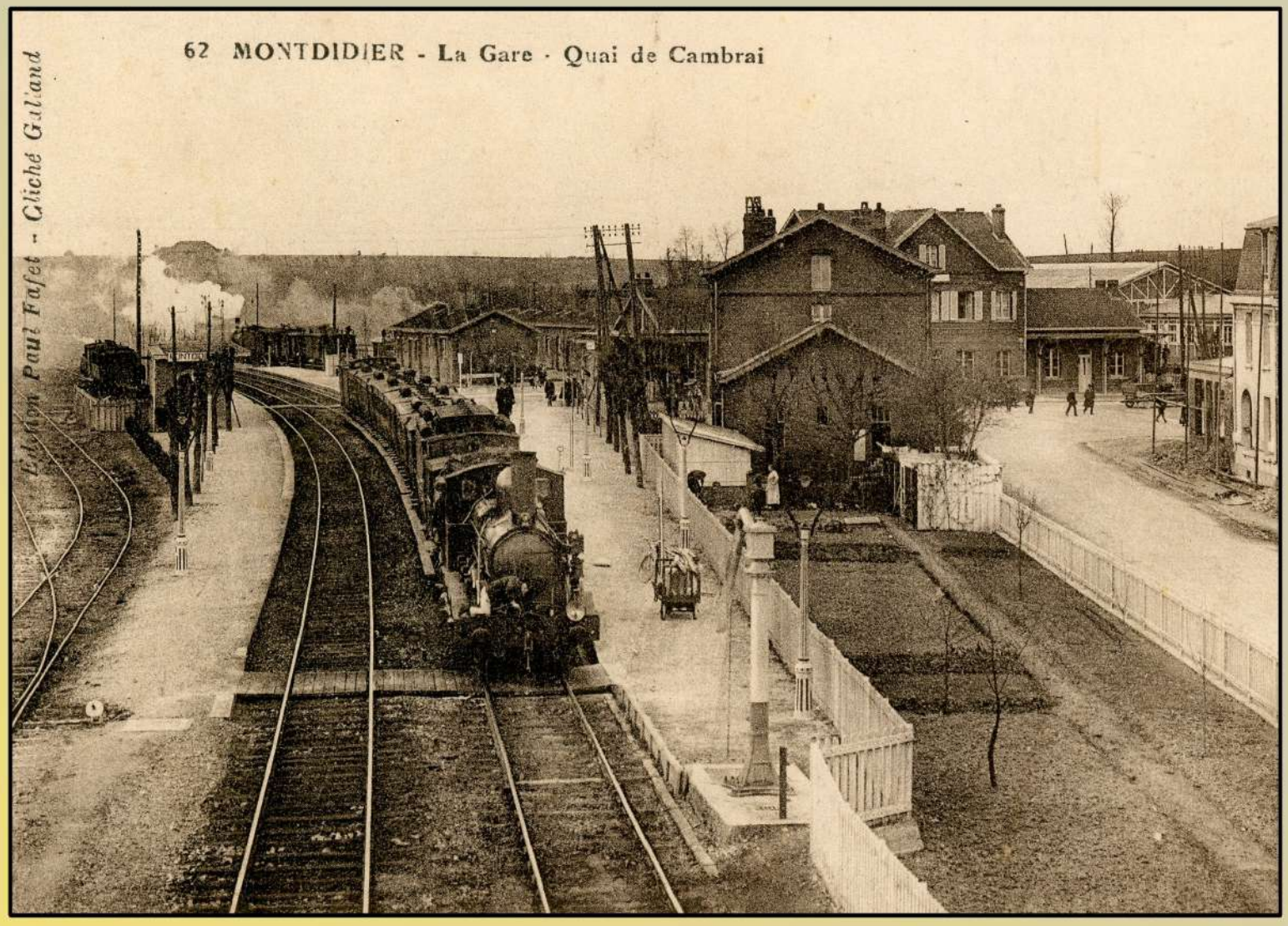
Nota : les gilets sont coupés très petits et il convient d'ajouter deux tailles lors de la commande. Les chèques ou virements sont à rédiger à l'ordre du comité UAICF Nord.


37. MONTDIDIER — La Gare et le Tortillard




MONTDIDIER — La Gare
MONTDIDIER
Lib. L. Vallée éditeur.

Montdidier





1827-2027
BICENTENAIRE
du Chemin de Fer en France

UAICF
UNION ARTISTIQUE ET INTELLECTUELLE DES CHEMINOTS FRANÇAIS

Un espace digital

Pour les cheminots et plus généralement, pour tous ceux qui ont la passion du ferroviaire, l'année 2027 sera l'occasion de balayer 200 ans d'une grande aventure humaine et technique qui s'inscrit également dans l'histoire dans notre pays.

C'est à Compiègne, que seront lancées dès le samedi 12 décembre, les festivités du bicentenaire du chemin de fer en France. Une manifestation qui va illustrer sur 200 mètres carrés le monde ferroviaire tout en associant la culture, grâce à l'implication des associations UAICF du Comité Nord.

Aujourd'hui, nous souhaitons enrichir cette manifestation et vous la faire partager. Romain Lecomte, de l'association des modélistes de Compiègne (AOCF), pilote un projet novateur en créant une exposition virtuelle, sous la forme d'un site internet, mais dynamique comme le navigateur « Street View». Ici, le mot « virtuelle » est synonyme de « déplacement » dans l'exposition mais aussi autour de l'exposition. Trois périodes, ou plutôt, trois évolutions sont à l'étude avec des thématiques complémentaires.

La première période concerne toutes les informations pratiques qui doit être présentées AVANT l'exposition au niveau des accès des lieux de visite, des horaires d'ouverture, par exemple, en réalisant un « Street View » depuis la gare et les parkings accessibles en cette période des fêtes de fin d'année.

La deuxième étape sera le traitement de l'exposition avec la période PENDANT. Là, nous allons entrer dans la salle des Minimes et visiter d'une manière succincte les différents espaces. Durant cette période des cinq semaines de la manifestation, le site sera enrichi de vignettes pour renseigner les visiteurs sur les objets ou sur certains épisodes présentés. En effet, des flash-codes seront placés dans la salle et seront reliés au site de l'exposition virtuelle. Ces flash-codes permettront de consulter un lien et découvrir un texte, des images ou une séquence vidéo. Bien sûr l'objet sera succinctement présenté dans la salle, le site internet souhaitant être complémentaire

A partir du 10 janvier, le jour de clôture de la manifestation, l'exposition virtuelle sera dans sa troisième phase : l'APRES. Pendant l'année 2027, le contenu des différents objets présentés à Compiègne, là encore, pourront être découverts en se déplaçant virtuellement dans l'exposition. Cela sera l'occasion de revivre l'exposition après sa fermeture.

L'exposition virtuelle aura un lien dédié qui pour l'instant est en cours de validation par rapport au nom de l'exposition.


1



2



3


4

Photo 1 : lors des travaux, l'annonceur utilise sa tromprette pour aviser ses collègues de l'arrivée d'un train.
Photo 2 : deux billets pré-imprimés en "carton" utilisés pour les destinations et pour des tarifs usuels.
Photo 3 : un carré pour immobiliser un véhicule lorsqu'un agent de nettoyage, par exemple, travaille dans la rame.
Photo 4 : le profil du rail vignole.

Photos : Pierre Lherbon

TRAIN-TRAIN

12 DÉCEMBRE 2026
10 JANVIER 2027

DEUX SIÈCLES D'UNE HISTOIRE DU CHEMIN DE FER

COMPIÈGNE

Espace Saint-Pierre des Minimes

Bibliothèque Saint-Corneille
Bibliothèque Jacques-Mourichon

03 44 40 84 83
Entrée libre

Région Hauts-de-France · oise · Ville de Compiègne · SNCF Optim'services · Bicentenaire du Chemin de fer en France 1827-2027 · UAICF · Rails & Histoire · mutuelle MGC · La vie du Rail · CASI IPNO · CAF Fondation Brie Picardie

GACC : un gala de fin d'année exceptionnel !

Cette année le GACC a présenté son gala de fin d'année au Grand Théâtre de Calais les 6 et 7 juin 2026, intitulé "Tous en scène ". Les spectateurs, venus applaudir nos élèves, ont pu découvrir les chorégraphies préparées pendant dix mois, racontant la vie à l'intérieur d'un Théâtre avec la préparation des spectacles, les costumes, la sécurité et même ses fantômes.

Nous remercions tous les élèves pour leur travail accompli tout au long de l'année afin de présenter un spectacle de qualité. Merci également à tous les bénévoles qui contribuent, avec dévouement, à la réussite de ce spectacle et plus particulièrement à Alexy pour sa mise en scène.

Nous retrouverons nos élèves pour les inscriptions les 9 et 11 septembre 2026 à la salle Cuvier à Calais.

Dominique Depret (GACC)







Groupement artistique des cheminots calaisiens (GACC)

Dominique Depret - Présidente - 06 14 98 19 63 - gacc.calais@gmail.com - http://gacc.calais.free.fr









Photos : GACC

Le Foto-Club de Tergnier : le jardin dans tous ses états

La médiathèque de Tergnier, avec la participation du Foto Club de Tergnier, a organisé une exposition intitulée « Le jardin dans tous ses états » du 1er au 22 avril 2026.

Dans le cadre de cette exposition, le Foto Club est intervenu à deux reprises à la médiathèque, afin de proposer des initiations à la photographie. Le 14 avril était consacré aux conseils techniques, tandis que le 17 avril a permis une mise en pratique aux étangs de La Frette. Ces deux après-midi se sont très bien déroulés et ont suscité un réel intérêt de la part des participants.

L'exposition a connu un réel succès et a eu de nombreux retours positifs concernant les photographies exposées.

Arlette Galhaut (Foto Club de Tergnier)











Photos : Arlette Galhaut

Foto Club de Tergnier

Arlette Galhaut - Présidente

06 99 32 23 09 - arlette.sg@orange.fr

Tergnier Model'Expo

ATMF

Association Ternoise de Modélisme Ferroviaire

www.atmftrain.fr

11ème EXPOSITION DE MODÉLISME FERROVIAIRE

TERGNIER (02) Salle des Arts et Loisirs

17 et 18 octobre 2026



Samedi de 14h00 à 19h00
Dimanche de 10h00 à 18h00
Contact Thierry FLOQUET au 06 63 65 14 66
Entrée 4 € - Gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés

IPNS

DESTINATION THEATRE

22 AU 25 OCTOBRE 2026

MONTDIDIER



CENTRE DE VACANCES
"LES TROIS DOMS"
Chemin des Catiches
80500 Montdidier

INFORMATIONS

Toutes nos actualités sur www.uaicf.com

UAICF

Comité Nord

Informons les internautes

Adressez vos coordonnées et toutes vos modifications au secrétariat du Comité :
uaicf.comite-nord@wanadoo.fr

Communiquons ensemble !

Art et Déco d'Amiens, ça cartonne !

Erratum : Dans le numéro 78 des Échos du Nord, le stage présenté était celui de 2024. Dans ce numéro, nous vous présentons le 7e stage de cartonnage qui s'est déroulé à Nevers-Vauzelles du 23 au 27 mars 2026.

Christiane Barrilliot (Art et Déco)

L'accueil fut, comme toujours, très chaleureux. Le travail fut intensif de 9 h 00 à 13 h00 puis de 14 h 30 à 20 h 00.

Les repas étaient préparés par les adhérentes du club de Nevers, qui étaient également nos « familles d'accueil ».

Le travail nous fut facilité par M. Veauvy qui avait découpé les cartons, disposé les tutoriels sur les tables ainsi qu'un nombre considérable de papiers et Skivertex.

Ce stage a pu être organisé grâce à la subvention du Siège de l'UAICF et au professionnalisme de l'animateur M. Veauvy. Les neuf participantes étaient des adhérentes confirmées, avec plus ou moins d'ancienneté.

Au cours de ce stage, ont été réalisées une boite « Thomas », comme piqure de rappel, une « boite Françoise », boite simple avec plateau, une boite hexagonale dite boite « Denis » et un écritoire.

Deux stagiaires ont également pu confectionner une lampe (pied et abat-jour), tandis que les autres ont réalisé les boites « Carabosse » et « Émilie ».

Les participantes sont reparties de Varennes-Vauzelles avec de nouveaux acquis et leurs réalisations terminées.





Nous remercions chaleureusement nos cuisinières pour leurs talents culinaires et M. Vauvy pour la qualité de son stage.

Les participantes sont d'ores et déjà partantes pour un nouveau stage afin de perfectionner leurs acquis.

Alors, si vous êtes passionné(e)s par les arts manuels mais que vous n'avez jamais osé vous initier à ces techniques, n'hésitez pas à vous inscrire au prochain stage !

Photos : Christiane Barrilliot

Art et Déco d'Amiens

Christiane Barrilliot - Présidente

06 43 46 83 55 - artetdeco@free.fr

http://artdecoamiens.free.fr

Votre billet, s'il vous plait !

Collection des casquettes du Musée des Transports de Pithiviers











Dans les années 80, vous avez effectué le tour du monde en train. Un incroyable voyage qui vous a permis de constituer un magnifique album souvenir en collectionnant vos billets.

Pour vous aider à reconstituer votre fabuleux périple, observez bien les casquettes de ces contrôleurs.

Les pays traversés sont (au choix) : la France, l'Espagne, La Suisse, La Norvège, l'Irlande, l'Italie, le Mexique, la Roumanie, l'Angleterre et le Portugal.

Réponse en page 22

Prévention MGC

Cancer de la prostate
pourquoi et comment se faire dépister ?

LE 8 OCTOBRE À 18H

Le Pr Olivier Cussenot, chirurgien-urologue et président de l'ANAMACaP (Association nationale des malades du cancer de la prostate), répondra à toutes vos questions !



Inscrivez-vous sans attendre
à l'adresse suivante
https://bit.ly/4wnQqK1
ou en flashant le QR code.

Origine des expressions françaises

Prendre le taureau par les cornes !

L'expression sous sa forme actuelle émane d'une **variante** "attaquer le taureau par les cornes" qui s'est popularisée au XVIIe siècle, époque à laquelle la culture française s'inspirait fortement des **légendes antiques**. L'existence de la locution, telle que nous la connaissons aujourd'hui, est attestée dans un ouvrage de **Guillaume de Lamberty**. En 1727, le journaliste écrivait : « C'étoit d'autant qu'il avoit ouï dire au feu Duc de Schomberg, le Père, que d'attaquer la France dans les Païs-Bas, c'étoit prendre un Taureau par les cornes. »

Pourquoi un taureau et pas un autre animal ?

On peut légitimement se demander pour quelle raison on ne dit pas "prendre une **chèvre** par les cornes", un escargot ou une girafe ? La réponse saute aux yeux : aucun autre animal que le **taureau** ne peut illustrer si parfaitement la farouche volonté de se battre, l'**obstination** forcenée à affronter l'adversité.



À l'ère **préhistorique**, les peintures rupestres faisaient déjà référence au bovin comme symbole de **force**. Incarnant la puissance depuis l'**Antiquité**, le taureau était considéré comme un animal sacré par de nombreuses civilisations (grecques, romaines, égyptiennes…).

Aujourd'hui, contrairement à d'autres espèces au comportement passif - voire craintif - le tempérament **fonceur** du taureau renvoie une image **positive**. Associée au monde professionnel et des affaires, elle reflète une attitude active, constructive et ambitieuse.

Humour

Réponses aux questions des casquettes *(page 21)*

1 : France
2 : Mexique
3 : Portugal
4 : Irlande
5 : Suisse

Les 7 différences



1: dents - 2: mèche à la queue de cheval - 3: lunette - 4: languette de la manche
5: poche du manteau - 6: anneau du sac à main - petit appareil photo

LES RECETTES DE NATHALIE

la rougaille de poissons



Je n'aime pas trop le poisson mais mes amis antillais m'ont appris à l'aimer grâce à ce plat. Le mot "rougaille" viendrait du français : rouge, en référence à la couleur de la sauce tomate épicée. Ce plat reflète le mélange culturel de ces îles : influences françaises (techniques et base tomate), africaines (épices et cuisson), indiennes (piment, ail, gingembre), et parfois chinoises. À l'origine, la rougaille était une préparation simple à base de tomates, d'oignons et de piments, servie avec du poisson frais ou des saucisses selon les régions.

Ingrédients :

4 personnes

- 600 g de poisson (thon, cabillaud ou poisson local)
- 4 tomates bien mûres
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 à 2 piments (selon tolérance)
- Thym (facultatif)
- Huile
- Sel, poivre
- Jus de citron (optionnel)

Préparation :

1. Préparer le poisson et le couper en morceaux (ne pas trop le remuer pour éviter de le casser)
2. Saler, poivrer, arroser d'un peu de citron.
3. Faire revenir la base : dans une poêle, faire chauffer l'huile et ajouter les oignons émincés → faire dorer.
4. Ajouter ail + gingembre écrasés.
5. Ajouter les tomates et incorporer les tomates coupées en dés.
6. Ajouter le piment et le thym.
7. Laisser mijoter jusqu'à obtenir une sauce.
8. Cuisson du poisson : ajouter les morceaux de poisson dans la sauce.
9. Laisser cuire doucement 10-15 minutes (le poisson doit rester tendre).
10. Ajuster et rectifier sel/poivre et servir chaud (et plus c'est réchauffé, meilleur c'est !)



approuvé par Léonard

mutuelle MGC



Au cœur du monde cheminot

Plus d'informations

MGC partenaire de LAICF COMITÉ NORD

Mutuelle santé • Prévention • Prévoyance

afaq ISO 9001 ISO 14001 Qualité Environnement AFNOR CERTIFICATION

Mutuelle Générale des Cheminots (MGC), mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, SIREN n° 775 678 550, dont le Siège social est situé 2 et 4 place de l'Abbé G.Henocque 75013 Paris, et au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, ACPR, située 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09.

mutuelleMGC.fr

01 40 78 57 10
du lundi au vendredi,
9h à 17h30 (appel non surtaxé)

MUTUALITÉ FRANÇAISE MEMBRE DE LA

©Mutuelle MGC 2026 • Réf: 2026-648-I • Crédits photographiques : David Sanchez - Gilles Le fauconnier - Shutterstock • Création graphique : in10se.fr intense