

## Portrait

## Sonja Riner

Fait partie de ces créatives qui réalisent leurs œuvres en dehors de leur temps de travail.

Native de Laupen, elle est arrivée à Faoug en 1996. Maman de deux grands enfants, Michelle et Dario, tous les deux nés à Faoug. La marque MIDASO parue à Noël 2014, est une contraction de ces trois prénoms.

Si vous avez acheté un masque en tissu à L'Essentiel vous avez dans les mains une création de Sonja. Elle a commencé à coudre ces masques quand nous étions en confinement en se demandant comment aider la population avec ses compétences. Victime de son succès, après quelque 500 pièces, elle souhaite dorénavant se concentrer sur d'autres articles.

Elle dessine, coud et confectionne des sacs, portemonnaies, fourre-tout, poches à portable, étuis divers, trousse, pochettes, etc.. **Chaque objet est unique** et il y a rarement du stock chez elle.

Quand on tient une création MiDaSo dans nos mains, on est d'abord séduit par l'ensemble de l'objet. Les tissus sont choisis avec goût et les accessoires métalliques tels que les angles et fermoirs donnent à l'ensemble un petit je-ne-sais-quoi de chic et de solide. Au moment où l'on ouvre un portemonnaie ou un sac, on voit avec quelle attention Sonja va jusqu'au bout du détail. Elle crée de ravissantes petites poches qui confèrent à ces intérieurs une impression personnelle, rassurante et esthétique.



Pour acquérir une de ses créations le mieux est de se rendre au magasin « Üsi Buttig » à Düringen, sur son site [www.midaso.ch](http://www.midaso.ch) ou par courriel [sonja.riner@bluewin.ch](mailto:sonja.riner@bluewin.ch)

En la suivant sur Facebook ou Instagram [\\_midaso\\_](#), on est tout de suite au courant des nouveautés.

## Dogsitting

Je suis à votre disposition pour promener ou m'occuper de votre chien pour me faire un peu d'argent de poche.



Vous pouvez contacter ma maman au 079 540 34 26  
Suzanne Kaeser, 11 ans

## Besoin de noix

Jamie cherche des noyers pour sa production d'huile

Si vous ne récoltez pas les vôtres, volontiers il s'en occupe.

Tél. 079 / 276.95.11

## Le dé'Faougl'oir

a malheureusement du annuler les représentations de novembre pour des raisons indépendantes de sa volonté. Il se réjouit de vous retrouver en 2021.

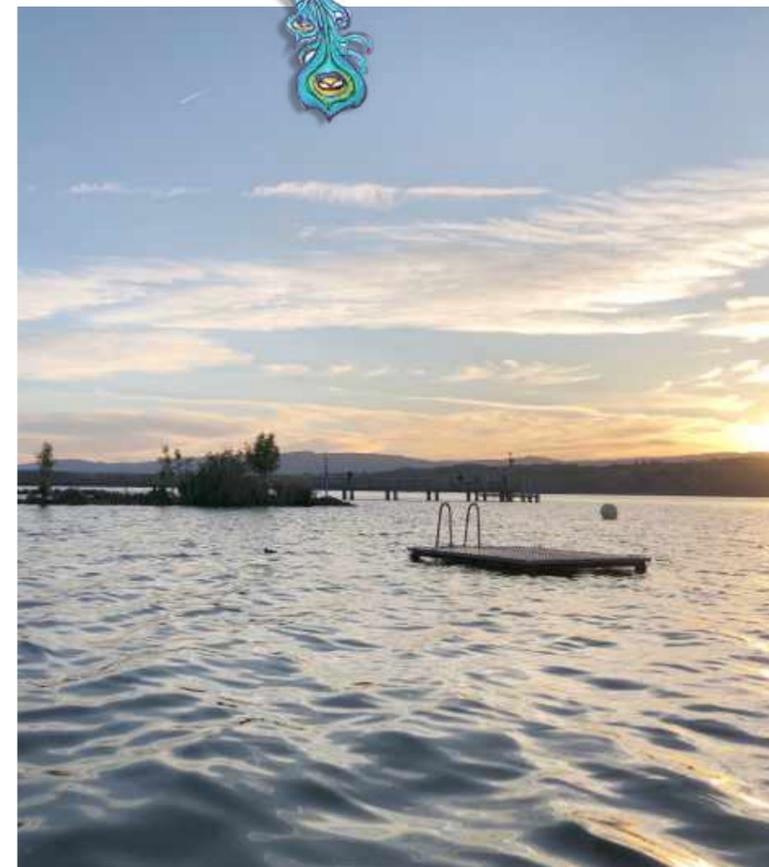
Comme dans chaque édition nous vous encourageons vivement à participer à l'élaboration du 'Faougeois' afin que ce journal reflète au mieux les joies, les idées, les informations ou les préoccupations des villageois.



Nous irons à l'Essentiel ; Merci Maurice

# Le Faougeois

Journal bimestriel du village de Faoug N°9



## Sommaire

P1
Reportages P2
Florilèges P3
Voit double P4
Terre et nature P5
Communications municipales P6
Jadis, trucs et astuces P7
Portrait, Annonces P8

Le Faougeois

Rédaction: Josiane  
Kohler  
Martine Kaufmann-  
Perregaux



Comme l'annoncent les couleurs chatoyantes des feuilles des arbres, l'été a laissé place à l'automne. Cette année 2020 et son contexte si particulier ne nous a pas permis de nous rencontrer autant que les autres années. Après l'annulation de bon nombre de manifestations, nous avons évolué tant bien que mal en s'adaptant au mieux aux mesures dictées par le Conseil Fédéral. Depuis des décennies nous pouvions compter sur toutes sortes d'événements pour se rassembler, échanger, s'expliquer, s'amuser, se décharger en somme... Cette année il en a été autrement, tout semble avoir ralenti, les avions ont déserté le ciel on ne peut plus aller au magasin, dans les transports publics, ni à l'école sans un masque et les voyages sont fortement déconseillés.

Que de changements en si peu de temps...

On peut s'énerver contre tout ça et on peut aussi se dire que tout allait un peu trop vite? Peut-être est-ce le moment pour prendre une pause et réfléchir à nos vraies valeurs, nos priorités.

Que de changements...

Dans ce contexte la chanson de Jacques Brel qui dit «il nous faut regarder ce qu'il y a de beau...» est particulièrement la bienvenue.

C'est vrai que en regardant notre nature prendre ses couleurs automnales, le soleil qui se couche sur le lac en donnant au ciel cette teinte orangée, se promener dans les bois à la recherche de champignons, manger une bonne potée d'haricots ou un papet vaudois, faire des confitures pour l'hiver, récolter le raisin pour en faire du vin ou ouvrir quelques noix et savourer leur chair... c'est vrai que ces toutes petites choses peuvent contribuer à nous rendre un peu plus heureux. Martine K-P

## Reportages

### MAX kayakeur-pédaleur-pêcheur

Pour entretenir sa forme, entre deux courses cyclistes, Max a choisi de joindre l'utile à l'agréable. Ainsi il part souvent tôt le matin et jouit d'un lever de soleil sur un lac miroir libre de toutes embarcations. La vue qui s'ouvre à lui est libre d'obstacles et de bruits. C'est tout en douceur qu'il avance, au gré du GPS et ... des poissons.

Son kayak biplace est à son image : multifonctionnel. Il s'apprête en un tour de main, et se transforme en bateau de pêche, avec accessoires pour la traîne, pour les cannes, sonar, et pagaie de secours bien sûr.

Plusieurs passagers de tout âge ont déjà eu l'opportunité de partager ses virées, quand ce n'est pas au tour du chien Kalik.

L'essentiel n'étant pas de rentrer avec une prise, mais d'avoir passé un bon moment dans son élément, qu'il affectionnait jadis, au temps des premières planches à voile...



photo aimablement prêtée par Phil. Causse

### Une championne au Chemin du Vieux Pressoir

Lynn Moana Niederhauser, née ici en juin 2006, fille de Monika et Patrick et sœur de Kim, est la meilleure jeune navigatrice de Suisse sur Optimiste SUI-1902.

C'est après avoir passé 2 années en famille sur un voilier, à l'âge de 7 ans que Lynn a débuté ce sport. D'abord dans le club de Morat, puis dans celui d'Estavayer plus adapté à l'évolution en haut-niveau. C'est d'ailleurs toujours au sein du CVE qu'évolue Lynn, au bénéfice du régime Sport-Etudes, qui lui permet de s'absenter de l'école d'Avenches autant que nécessaire, pour autant qu'elle se débrouille pour le suivi scolaire. Elle est reconnaissante de pouvoir compter sur l'aide de plusieurs jeunes étudiants faugeois. Lynn passe ainsi env. 150 jours par an sur l'eau.

En 2019, elle a rejoint l'équipe nationale et fait partie du Swiss Sailing Talent Pool.

Grâce à son titre de championne suisse, Lynn est qualifiée pour le championnat d'Europe en octobre en Slovénie, et vise le Championnat du monde en 2021. *Félicitations Lynn et le village t'encourage pour ces prochaines épreuves internationales !*



**1ère chez les filles sur 139 participants !**

Pour en savoir plus, son blog : <https://lynnsailing.blogspot.com/p/blog-page.html?m=1>



Un lundi matin. Entre deux averses l'équipe chaussée de Crocs est partie promener. Petit arrêt au lac pour y partager des 10 heures savoureuses. Pommes du verger de grand-papa et tranche de Cuchaule AOP en quelques minutes, englouties. Après un doux moment au lac, plage privée en ce jour tout gris, la fine équipe remonte la Revougne et y croise Monsieur Orvet. Peu pressé. Pas vraiment impressionné. Il se laisse admirer et même photographier. Et puis, il s'en va. On aurait entendu ce jour-là le petit frère demander : « Mais il va où maman ? » Et la grande sœur qui aurait répondu : « Ben, on remonte dîner, alors lui aussi il va manger tu sais. »

Merci les minis Ruano



## Jadis



Au port Beck, l'actuel Marina, du temps de la cimenterie et où les transports se faisaient avec l'aide des chevaux. Merci au chantier naval Beck pour cette photo

## Trucs et astuces



L'eau est notre bien le plus précieux, voici quelques astuces pour fabriquer soi-même sa lessive et autres nettoie-tout avec des ingrédients naturels.

Merci à Rachel d'avoir mis ces recettes à notre disposition.

### Pour 1 litre de lessive (Bidon de 1.5l minimum)

Ingrédients:

- Paillettes de savon de Marseille sans glycérine 25G
- Eau Bouillie 1L
- Savon noir liquide 100ML
- Huiles essentielles 20 GOUTTES
- Bicarbonate de soude 1CS

Préparation

- Faire bouillir l'eau
- Préparer les paillettes de savon dans un grand bol
- Verser l'eau bouillie sur les paillettes et mélanger pour faire fondre.
- Ajouter le savon noir
- Ajouter les gouttes d'huile essentielle et mélanger
- Ajouter le bicarbonate de soude et mélanger
- Verser le mélange dans le bidon
- Secouer énergiquement le mélange avant utilisation et utiliser comme une lessive classique

(Quantité variable selon état du linge, dureté de l'eau) Pour éviter que le mélange épaisse vous pouvez mixer à plusieurs reprises pendant que la préparation refroidit.

### Pour 500ml d'un spray multi-usage

Ingrédients:

1. Vinaigre 150ML
2. Eau 350ML
3. Savon noir liquide 1CS
4. Huiles essentielles 15 GOUTTES

Préparation

- Mélanger les ingrédients 1,2,3 et 4 ensemble
- Transvaser dans le spray
- Secouer pour dissoudre le savon noir
- Ajouter le savon noir

Pour un nettoyage régulier des surfaces lisses telles que vitre, miroir, plan de travail, carrelage, vitrocéram etc..

Nettoie et désinfecte

### Détachants divers

#### Le chewing-gum

Tamponner avec un glaçon. Gratter les morceaux durcis par le froid et nettoyer au vinaigre pur.

#### Fruits rouges, herbes

Mettre le tissu dans l'eau froide. Presser pour faire dégorger la tache. Appliquer une solution tiède d'acide citrique (2 CS dans un demi-litre d'eau) ou du jus de citron pur. Presser et finir de nettoyer avec du savon de ménage. Ne pas utiliser d'eau chaude car cela fixerait les taches.

#### Vin

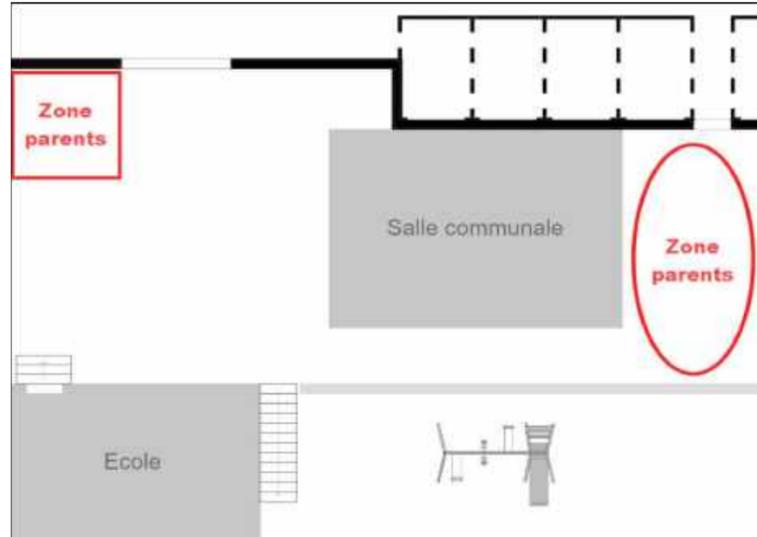
Absorber au maximum la tache avec un essuie-tout. Faire tremper dans une solution froide de vinaigre (Moitié vinaigre moitié eau un quart d'heure et frotter. Finir de nettoyer au savon de ménage.

## Communications municipales

### Rentrée scolaire - Cour d'école

Conformément à la décision cantonale N°178, les adultes qui ne sont pas directement impliqués dans l'activité scolaire doivent éviter les alentours du bâtiment, par exemple les parents qui amènent leurs enfants à l'école. De même, les adultes et/ou les parents doivent éviter de se regrouper aux abords du bâtiment.

De ce fait, des panneaux interdisant l'accès aux parents à la cour d'école ont été installés aux entrées. Seuls les parents des 1P ont été autorisés à y accéder les premiers jours, mais avec le masque. En effet, le port du masque est obligatoire pour tous les adultes qui pénètrent dans le périmètre scolaire.



D'autre part, la circulation sur la route cantonale étant très dangereuse, nous avons délimité une « zone parents » à l'intérieur de la cour, à droite de l'entrée principale. Elle permet aux parents et familles de patienter en toute sécurité. Nous avons également ouvert le portail situé derrière la salle communale, afin d'ajouter un périmètre de sécurité. Nous cherchons à améliorer cette situation et remercions les personnes concernées pour leur compréhension.

### Skate parc - règlement d'utilisation

Nous rappelons aux amateurs d'engins à roulettes que la place de skate est ouverte selon les horaires suivants :

- Les jours ouvrables de 08h à 20h.
- Les dimanches et jours fériés de 09h à 12h et de 14h à 20h.

La diffusion de musique est interdite. Veuillez à maintenir ordre et propreté sur la place et dans les environs de celle-ci. Les dégâts ou dommages commis ou constatés doivent être annoncés immédiatement au bureau communal (info@faoug.ch, 026 670 14 10).

### Police de proximité

La Police de proximité permet de renforcer la visibilité policière pour lutter contre le sentiment d'insécurité et offrir les services de base d'un poste de Gendarmerie. Elle entretient le lien avec la population et identifie les problèmes d'incivilités dans les communes visitées.

Le bus aménagé en « bureau d'accueil » se déplace dans l'entier du territoire sous la responsabilité de la Gendarmerie vaudoise. Il permet d'établir différents documents, du formulaire « Objets trouvés/perdus » au dépôt d'une plainte pénale.

Les dates de leurs interventions à Faoug sont indiquées au fur et à mesures sur le pilier public et dans le calendrier du site internet de la commune. Prochain arrêt : 21 octobre à la gare.

### Communes sans police communale

N'ayant pas de police communale, la commune de Faoug a fait appel depuis plusieurs années à un employé habilité à constater et dénoncer les contraventions, soit le contrôle de parcage et autres infractions selon l'article 20 du règlement d'application de la loi vaudoise sur la circulation routière (RLVCR). La Municipalité peut également lui confier d'autres tâches ponctuelles.

## Florilèges

Une écrivaine à la Rte Henri Druey !

**Corinne Gossauer-Peroz**, travaille depuis 2017 pour l'Eglise catholique vaudoise. Après 26 ans d'engagement dans l'Armée du Salut, elle devient catholique en 2014. Suivent deux années passées dans l'Administration Fédérale, elle sent que l'accompagnement spirituel et humain demeure un véritable appel.



« Aumônier au sein de plusieurs établissements médico-sociaux (EMS) de la Broye vaudoise, je ne fais que rencontrer la vie ! Cette vie aux multiples teintes et aux sonorités si personnelles. Que ces mots soient des ponts pour nous garder vivants et - quel que soit notre âge - recueillir la précieuse richesse de témoignages de vies. Que ces 33 textes courts et sans rien de superflu, nous permettent de nous rencontrer vraiment pour que chacun poursuive son chemin intérieur ».

Ses textes et leurs photos parlent de la vie et du grand âge, comment l'accompagner et trouver la juste attention, ensemble...  
Coordonnées 078 766.07.27 [corinne.gossauer@gmail.com](mailto:corinne.gossauer@gmail.com)



**Concours n°9** Dans quel chemin trouve-t-on le plus de Monique?



Boîte au Petit mag. ou Bureau Communal

Réponse: \_\_\_\_\_

Nom Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

## Voit double



12.10.2014 **Simon & Sven**  
L'un prend les initiatives tandis que son frère est + mature et posé.



28.07.2015 **Tim & Lio**  
Un est créatif, adore ses peluches, a besoin de pouvoir bouger, courageux, empathique, joue avec ses Playmobil, adore des choses salées.  
Et l'autre est structuré, analytique, dominateur, mais a besoin de son frère dans des situations inconnues, aime ses Legos, adore des choses sucrées (desserts).



01.11.2012 **Martin & Clément**  
Un timide, gourmand  
Un extraverti + costaud,  
Hobbys différents



06.06.2020 **Lexie & Jill**  
Une expressive et une patiente, pour le moment ;-)

*Certaines communes ont choisi d'être jumelées avec d'autres... Et bien, à Faoug, on a des jumelages directement dans notre village !*



02.05.2016 **Ilithya & Thaïs**  
L'une est extravertie, dominante. Tandis que l'autre est timide et introvertie  
Et un grand frère Waylone qui les épaula.



08.04.2018 **Jordan & Mathys**  
L'un est intrépide, social, bagarreur mais aussi câlin. Il est dans le physique. L'autre est + timide, + réfléchi, + rêveur, moins câlin. Plutôt le cérébral.

Nés aussi à Faoug  
20.10.2015 **Samuel & Erik**  
05.08.2013 **Farah & Soraya**.  
Ils ont déménagé depuis.

Et une pensée pour Pierre, Déborah, Sylvie, qui sont une partie d'une paire également.

## Terre et nature

## Cassée de noix au village



Dans les années 30, on se réunissait pour la soirée, autour de « piquette » et de pain-fromage. Les hommes cassaient et les femmes et enfants nettoyaient le contenu. Les cerneaux étaient mis en sacs que l'on apportait ensuite à l'huilerie de Chandossel. Le temps d'attendre, on revenait avec notre huile. Le nillon était utilisé pour la confection des gâteaux. Source : notre César



On passe à notre siècle, avec d'autres méthodes développées au gré du temps, et réunissant néanmoins plusieurs générations.  
C'est à l'huilerie de Sévery que la plupart des producteurs apportent leur récolte pour la transformer en délicieuse huile de noix.

## Les bienfaits des noix

Source Site internet Passeport santé

## 1. Favorise le transit

La noix est un antioxydant riche en fibres alimentaires. C'est pourquoi, elle est recommandée pour la digestion. Par ailleurs, ce fruit est indiqué pour traiter naturellement la constipation.

Pour plus d'efficacité, veillez à manger des noix fraîches. Augmentez leur consommation progressivement afin d'éviter les désagréments liés aux fibres (ballonnements...).

## 2. Un coupe-faim très sain

Grâce à sa haute teneur en fibres qui permet de ressentir rapidement un effet de satiété, la noix est un coupe-faim idéal pour les personnes qui suivent un régime. Même si la noix est riche en lipides, rassurez-vous, elle ne vous fera pas grossir si vous en consommez en quantité raisonnable (une poignée par jour). En effet, les calories que contient ce fruit à coque ne sont pas toutes absorbées par notre organisme.

## 3. Limite les risques de maladies

De nombreuses études permettent de montrer les multiples bienfaits de la noix sur notre santé. Elle réduit notamment le risque de certaines maladies comme le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les calculs biliaires ou le cancer du côlon. Ce fruit possède une quantité particulièrement importante d'acides gras polyinsaturés dont les oméga-3 qui sont considérés comme du bon gras pour le cœur.

## 4. Bénéfique pour le cerveau

Sous l'Antiquité, on pensait qu'en raison de sa forme, la noix était bonne pour le cerveau... Et ce n'était pas faux ! Des chercheurs californiens ont publié une étude sur ses bienfaits sur notre activité cérébrale. Les oméga-3 que contient la noix seraient bénéfiques pour la mémoire, la concentration et la vitesse de compréhension.

## 5. Diminue le stress

En cas de surcharge mentale, veillez à manger des noix ! Elles sont en effet excellentes pour lutter contre le stress.

