

# Le Canard

## à

# RESSORTS

## Les Ressorts de l'Edito

**A** l'ère du numérique qui n'a pas été confronté au piratage, aux tentatives d'arnaques, aux « fake news » pour éviter ces écueils, nous vous proposons d'utiles conseils.

Suivez les pas d'Hervé à la découverte du village de La Veyssière : son patrimoine, ses légendes.

Durant l'été, optez pour la formule Brunch avec des recettes fraîches et faciles.



Ce n°36 du Canard à Ressorts est la dernière édition que j'accompagne dans son élaboration.

Toutes ces années ont été ponctuées par de belles rencontres avec des comités de rédaction inventifs, enthousiastes, motivés et joyeux.

A vous tous, j'adresse mes très sincères remerciements.

A Madame Julia Bertry qui va me succéder, je lui souhaite autant de joie que j'ai pu en connaître à cette création semestrielle, vecteur d'informations et de partage.

A tous, mes Encouragements Amicaux à continuer cette Belle Aventure.

Bel été à toutes et tous

**Sabrina Vedel**  
Responsable Adjointe Insertion



Source Internet

## Au Sommaire

### **P.2 - Le dossier du canard**

« Arnaques en ligne et Fake News »

### **Le canard en balade - P.4**

« Le village aux vingt sources »

### **P.6 - Le canard vous dit tout sur ...**

« Un bilan de santé gratuit »

### **La loupe du canard - P.7**

« Les recettes de l'été »



## Le dossier du canard

# « Arnaques en ligne et Fake News »

### Comment se protéger efficacement ?

À l'ère du numérique, l'information circule vite... parfois trop vite. Entre les « Fake news », les faux mails d'organismes publics et les tentatives de piratage, il devient essentiel d'adopter de bons réflexes pour se protéger.



#### Apprendre à douter

**Les Fake news = fausses informations** sont conçues pour manipuler, faire peur ou générer du trafic informatique. Elles circulent massivement sur les réseaux sociaux et via les messageries.

#### Comment les repérer ?

- Lire au-delà du titre sensationnaliste.
- Croiser l'information avec plusieurs sources fiables.
- Se méfier des messages qui provoquent une forte émotion (colère, peur, indignation).

**Avant de partager une information, prenez quelques secondes pour vérifier** : vous éviterez de participer à sa propagation.

**Les faux mails d'organismes publics : attention au phishing (se faire passer pour un site connu)**

De nombreuses arnaques imitent des organismes comme la DGFiP, la CAF ou l'Assurance Maladie... Ces mails semblent officiels, avec logo et mise en page crédibles, mais ils visent à récupérer vos données personnelles ou bancaires.

#### **Exemples d'organismes souvent usurpés :**

- La Direction Générale des Finances Publiques (impôts)
- La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)
- L'Assurance Maladie (Ameli), MSA
- L'Agence Nationale des Titres Sécurisés (ANTS)
- France Travail
- Les banques
- Les relais colis

#### Les signaux d'alerte :

- Message alarmant (« **Dernier rappel** », « **Compte suspendu** »)
- Fautes d'orthographe
- Adresse mail suspecte

**Demande urgente d'informations personnelles, ne jamais donner vos coordonnées bancaires et identifiants.**

- **Ne cliquez jamais sur un lien contenu dans un mail douteux.**
- **Connectez-vous directement sur le site officiel** en tapant l'adresse vous-même dans votre navigateur.

#### Cookies : accepter ou refuser ?

**Les cookies sont de petits fichiers** enregistrés sur votre appareil lorsque vous naviguez sur un site.

Il existe :

- Les cookies nécessaires (fonctionnement du site)
- Les cookies de mesure d'audience
- Les cookies publicitaires

Vous avez le droit de refuser les cookies non essentiels.

Prenez l'habitude de :

- Cliquer sur « Paramétrer » plutôt que « Tout accepter »
- Refuser les cookies publicitaires si vous ne souhaitez pas être suivi

Lire brièvement la finalité des traitements

**Accepter systématiquement n'est pas obligatoire.**



#### Ne pas ouvrir de liens suspects

Les arnaques passent souvent par :

- SMS : « **Votre colis est bloqué** » ou **fausse livraison**
- Messages WhatsApp ou Messenger : **Faux concours**

Un lien raccourci ou étrange doit immédiatement éveiller la méfiance.

**En cas de doute : ne cliquez pas.**

## Les bons réflexes pour vos mots de passe

Un des conseils les plus importants :

**Un mot de passe différent par organisme.**

Pourquoi ?

Si un site est piraté et que vous utilisez le même mot de passe partout, tous vos comptes deviennent vulnérables.

**Bonnes pratiques :**

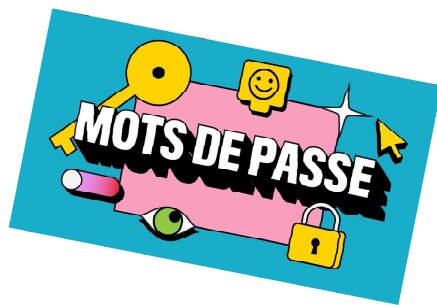
- Minimum 12 caractères
- Mélange de lettres, chiffres et symboles
- Pas d'informations personnelles (date de naissance, prénom...)

Activer la double authentification quand c'est possible






**Appliquer les mises à jour de sécurité sur tous vos appareils**

**Utiliser un logiciel de nettoyage avec un antivirus (il en existe des gratuits)**

**Eviter les réseaux WIFI publics (privilégiez la connexion de votre abonnement téléphonique)**



## **⚠ ATTENTION AUX ARNAQUES EN LIGNE !**

 <b>FAKE NEWS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Je vérifie</li><li>● Je doute</li><li>● Je ne partage pas sans preuve</li></ul>
 <b>FAUX MAILS</b> (Impôts, CAF, Ameli...)	<ul style="list-style-type: none"><li>⚠ Urgent ? → Méfiance</li><li>⚠ Lien étrange ? → Je ne clique pas</li><li>✓ Je vais directement sur le site officiel</li></ul>
 <b>COOKIES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✗ "Tout accepter" par réflexe</li><li>✓ Je paramètre</li><li>✓ Je protège mes données</li></ul>
 <b>SMS / LIENS SUSPECTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>📦 "Colis bloqué"</li><li>📦 "Problème de paiement"</li><li>📦 "Vous avez gagné"</li><li>→ Je supprime.</li></ul>
 <b>MOTS DE PASSE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 site = 1 mot de passe</li><li>✓ 12 caractères minimum</li><li>✓ Double authentification activée</li></ul>

### ***Votre vigilance est votre meilleure protection !***

Aucun organisme ou banque ne vous demandera vos identifiants, de faire un virement en ligne ou une démarche pour obtenir un remboursement.

En cas de doute, contactez l'administration ou le service concerné.



Assistances aux victimes : <http://www.cybermalveillance.gouv.fr>



## Le canard en balade

### « Le village aux vingt sources »

#### « Au cœur de la légende... »

Longeant le petit vallon de l'Eyraud baigné dans la tendresse du vert printanier, j'arrive au paisible petit village de Laveyssière (commune d'Eyraud-Crempse-Maurens) dont les origines feraient référence aux sources « vasières ». Ne pas s'y arrêter serait passer à côté d'un petit trésor.

Une mignonne petite place ombragée comme tant de nos petits bourgs aime à arborer, nous invite à y faire halte. En ce lieu serein, le cœur du hameau entier, librement accessible, nous y accueille dans un décor de carte postale avec ses belles maisons traditionnelles de pays et son ancien four à pain où l'on séchait aussi les fruits. Prenez le temps de vous y assoir, les yeux posés sur le ta-



bleau de la lisière forestière, dessinant une frange au dos de la colline. Tout proche, un espace jeune avec son vieux panier de basket et la vieille grange de bois aux planches patinées par les ans. L'on peut s'y détendre tout en rêvassant à son riche passé. Déambuler dans ce dédale de ruelles encadrées de murets de pierres sèches et de placettes étagées agrémentées de bancs est un réel plaisir.

#### Le chant de l'Eyraud

Aussitôt le panneau « rue de la source » nous appelle à musarder au creux du bourg où l'on peut apercevoir quelques anciens canaux. Poursuivant, on arrive à l'ancien moulin au milieu de sa forêt de bambou avec sa retenue d'eau jonchée de nénuphars, avant de s'échapper en serpentant. Le joli petit ruisseau se pare alors d'une haie de jonc et d'iris sauvages faisant pied de nez au soleil.

Plus bas, de ci de là, des ilots de cresson tentent de lui barrer la route, les esquivant en clapotant, son entrain nous encourage à l'accompagner au fil de l'eau jusqu'au petit pont au parapet de fer forgé.

C'est ainsi bercé sous le gazouillis du coucou naissant et du merle, déployant son lexique musical, pépiançant son cantique divin, fusionnant en cet orchestre bucolique, que nous plongeons en ce petit paradis au sein de la nature originelle.

#### Résurgences : au royaume de l'eau

Nous y voilà. Ici, nous sommes bien en « Terra Aventura ». Traversons et allons découvrir les autres sources qui le jalonnent jaillissant de partout dans les prés attenants.

Les amoureux de la nature, comme les amoureux tout court, y trouver leur bonheur avec d'innombrables coins tranquilles où méditer à l'ombre et une faune exceptionnelle, dont la moule d'eau douce et l'épinoche (ce rare petit poisson bleu ou rouge avec sa longue épine sur le dos).

Quelques mètres plus loin, une charmante passerelle en bois nous permet d'accéder à d'autres sources, douces petites niches de fraîcheur. Encore un bel emplacement où pique-niquer en famille, à moins de lui préférer le restaurant accroché au coteau, avec sa terrasse de



rocaïlle aménagée, surplombant l'aire de jeu pour les enfants avec sa source au labyrinthe au creux d'un amphithéâtre.

Vous connaissez Harry Potter ? Nul besoin de baguette magique ni d'eau miraculeuse. Vous vous sentez l'esprit

aventureux. Testez-vous avec une baguette de coudrier (noisetier en forme de Y) : si vous êtes sourcier, vous pourrez remonter le cours souterrain mystérieux des sources, à moins de préférer les jeux d'écluses. De quoi passer un bel après-midi.

Cet élément si précieux qui ne fait que passer. De par le monde, l'eau a toujours eu un côté sacré et vénéré. Combien d'encre a-t-elle fait couler ? Combien de dictons, de symboles porte-t-elle ?



### La source miraculeuse

Au cœur de la légende, un bouvier aurait découvert une statue de la Madone à la fontaine devant l'église, une bête de son troupeau la lui montrant de son sabot.

Selon une variante, c'est une vache aveugle qui découvrit cette fontaine, alors qu'elle errait en quête de meilleure herbe à brouter, posant les sabots dans une flaque d'eau fraîche dans une pâture, quand soudain miracle, elle recouvra la vue. Ses sens retrouvés, elle se mit à gratter là où l'eau affleurerait jusqu'à déterrer une statue de la Vierge tenant dans ses bras un enfant.

Ne vous y trompez pas ! Ce petit hameau si calme attire chaque année pèlerins et innombrables familles venues goûter au charme de cette localité.



### L'âme du village : l'église Notre-Dame-de-la-Nativité

Oratoire des temps anciens, devenu chapelle templière sur le chemin de St Jacques de Compostelle (les templiers y créant des remèdes à partir de cette eau et de plantes médicinales) puis église, elle est là, d'apparence toute simple, ancrée depuis le XIIIe siècle (Capella de Vaischa) juste en face de sa source dite miraculeuse, quant à elle protégée sous un édicule<sup>(1)</sup> de pierre.



À partir du Moyen Âge, c'est un endroit de pèlerinage très fréquenté, appelé Sainte-Marie de l'Eyraud au XVIIe, l'église abrite depuis 1897 la réplique de la Vierge de Milan. Il y a un siècle, on remplace le culte de la Vierge mère par celui de la Vierge enfant.

N'hésitez pas à pousser la porte et imprégnez-vous de l'ambiance si particulière en émanant dans une lumière tamisée, offerte par la source creusée à même le roc dans sa vasque de pierre, surplombée d'une petite niche accueillant une Vierge à l'enfant.

À ses pieds quelques offrandes, galets et remerciements ; puis l'eau s'écoule à l'extérieur dans un bassin.

Et au-delà... ? Il y aurait tant à dire. En cette terre discrète drapée de mystère, les passionnés d'architecture comme de curiosités y trouveront leur intérêt. Croix occitanes ou croix celtes (la croix dans un soleil), signent une cohabitation chrétienne païenne autour de ces sources : source dite de Merlin, des Salamandres...

Un œil averti y remarquera également des symboles disséminés de ci de là, tel l'épi de faitage surmontant la source miraculeuse en forme de pomme de pin.

Un drôle de voyage au bord de l'eau, entre réalité, croyances et légendes.

Récemment rénovés, l'église et son parvis ont conservé leur intégrité architecturale et historique emblématique dans le respect de son héritage spirituel et culturel. Les rendant plus accessibles à tous avec cette volonté de valorisation du patrimoine rural et transmission des traditions.

**« Il est temps de se rentrer »... Maintenant vous savez où passer une belle journée.**

(1) édicule : petite construction édifiée sur la voie publique ou dépendance d'un édifice religieux.



## Le canard vous dit tout sur...

### « Un bilan de santé gratuit »

#### L'examen de santé de prévention CPAM

Totalement pris en charge par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, l'examen de prévention en santé (EPS) s'adresse aux personnes de plus 16 ans qui sont assurées au régime général.

L'examen est **pris en charge à 100 %, sans avancer les frais**.

Il vise à faire un **point global sur votre santé**, dépister des risques (comme le diabète, la tension, etc.) et proposer, si besoin, des conseils ou des orientations vers d'autres professionnels.

**Il est adapté à chacun**

#### Qui peut bénéficier de l'examen de prévention

Il est destiné en priorité aux **personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité**, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier par un médecin traitant, et aux **personnes qui recourent moins aux dispositifs de prévention (dépistages des cancers, vaccination, M'T dents etc.)**.

Les jeunes de 16 à 17 ans peuvent être accompagnés d'un représentant légal. S'ils souhaitent venir seuls, ils viennent au centre d'examen de santé avec le document d'autorisation complété et signé par leur représentant légal. Ils reçoivent ce document par courrier avec la confirmation de leur rendez-vous.

#### L'examen de prévention en santé est personnalisé

Il **s'adapte à vous** et il prend en compte votre suivi médical habituel.

**Pendant l'examen on vous proposera :**

- Un **questionnaire de santé** à remplir avant le rendez-vous
- **Mesures et tests** : tension, taille/poids, vue, audition...
- **Analyses** : sang, urine, selon votre âge et risques
- **Consultation avec un professionnel** (médecin, infirmier...)
- Conseils personnalisés et éventuelles orientations vers des spécialistes si besoin.

À la fin, il y a souvent un **entretien avec un médecin** pour échanger sur les résultats et proposer des conseils.



**L'examen dure environ 2 heures.** Il est nécessaire de **venir à jeun**, c'est-à-dire qu'il ne faut pas avoir mangé, ni bu hormis de l'eau, plusieurs heures avant cet examen. Une collation vous sera offerte sur place.

**Un agent d'accueil vous informe** sur vos droits en santé et il peut vous accompagner dans vos démarches.

Il peut répondre à vos questions sur :

- La carte vitale
- Vous aider pour votre demande ou votre renouvellement de la complémentaire santé solidaire
- Vous aider dans la déclaration du médecin traitant ou votre espace santé.

#### Témoignage de Pauline :

*J'ai fait ce bilan au mois de mars 2026 ; il a duré 2h et un petit déjeuner est offert. J'ai apprécié l'accueil ; il n'y a pas de jugement ; j'ai commencé par une prise de sang à jeun puis j'ai fait un électro cardiogramme, un test des oreilles, vu un dentiste et terminé par un généraliste qui permet de faire le point sur ma santé et m'a donné des conseils personnalisés. J'ajoute que mon trajet a été remboursé sur mon compte bancaire dans les 15 jours.*

### Comment prendre rendez-vous :

L'examen se fait dans le Centre d'Examens de Santé (CES) au 24 Cours Fénélon à Périgueux.

→ **Sur le compte AMELI** (en ligne= le plus rapide)

1. Connectez-vous sur votre **compte ameli**
2. Allez dans **"Messagerie"**
3. Cliquer sur **"Écrire un message"**
4. Choisir le thème **Prévention / Examen de santé**

Écrire un message simple du type :

"Bonjour, je souhaite bénéficier d'un examen de prévention en santé gratuit. Pouvez-vous m'indiquer la démarche à suivre ?"

Vous recevrez ensuite un lien pour prendre rendez-vous.

→ **Au téléphone 3646** (appel gratuit)

"Je voudrais prendre rendez-vous pour un examen de prévention en santé."

Prévoir : votre numéro de Sécurité sociale et votre adresse actuelle

→ **Convocation**

Une fois inscrit, la CPAM envoie une **convocation par courrier** avec :

- la date
- le lieu

l'heure et souvent un **questionnaire médical à remplir** avant l'examen.

**Ne repoussez pas. C'est gratuit, ça prend 2 heures, et ça peut éviter de gros problèmes plus tard.**

**Pour les ressortissants MSA, via votre espace personnel, solliciter les informations utiles pour bénéficier du bilan de santé.**

Irène Montaudon, Julie Girard, Angélique Riboulaud, Marie Hélène Jucla



## La loupe du canard

### « Les recettes de l'été »

#### Le brunch

**Le brunch vient de la contraction de breakfast et lunch.** Autrement dit : un petit déjeuner tardif qui se prolonge en déjeuner. C'est convivial, généreux et varié, on prend son temps, on picore.

Un bon brunch, c'est un joyeux mélange de textures, de saveurs et de couleurs mais sans se compliquer la vie.

**Côté salé :** œufs brouillés, pochés, à la coque, tartines d'avocats, saumon fumé, fromage frais, quiches ou cakes salés, mini sandwiches, fromage, charcuterie, salade verte...

**Côté sucré :** viennoiseries, brioches, pain frais, pancakes, gaufres, pain perdu. Ou encore : yaourts maison, fruits frais ou rôtis, compotes, confitures, miel...

**Les boissons :** jus d'orange, smoothies, café, thé, chocolat chaud...

Le secret : préparer quelques éléments la veille (compote, cake, œufs durs...) pour ne pas passer la matinée en cuisine.

#### **Pancakes :**

##### **Ingrédients :**

- Farine : 250 g
- Sucre : 20 g
- Œufs : 3
- 1 pincée de sel
- Lait 30 cl
- Levure chimique 1 sachet
- Beurre : 40 g



##### **Préparation :**

Dans un saladier mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure.

Ajouter le lait et fouetter.

Incorporer les œufs et mélanger bien.

Faire fondre le beurre et verser le dans la pâte à pancakes et fouetter vigoureusement pour obtenir une pâte homogène.

Beurrer une poêle anti-adhésive et la placer sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une petite louche de pâte.

Laisser cuire jusqu'à l'apparition de petites bulles à la surface du pancake. Glisser la spatule sous le pancake, retournez-le et laisser cuire 1 à 2 minutes.



# SMOOTHIES à l'ananas

## Ingrédients :

- 1 tasse d'ananas frais coupé en dés (ou surgelé)
- 1 banane mûre
- 1 tasse de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de miel (ou sirop d'agave ou sucre selon votre goût)
- 1 tasse de glaçons



## Etapes de préparation :

1. Dans un blender, ajoutez l'ananas, la banane, le lait de coco et le miel.
2. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Ajoutez les glaçons et mélangez à nouveau jusqu'à ce qu'ils soient complètement incorporés.
4. Versez le smoothie dans des verres et servez immédiatement avec une feuille de menthe et une rondelle d'ananas.

Ce smoothie peut être conservé au réfrigérateur pendant 1 à 2 jours



## SALADE DE PASTÈQUE



## INGRÉDIENTS :

- 1/2 pastèque
  - 1 concombre
  - 125 g d'olives
  - 300 g de feta
  - 5 cl de miel liquide
  - 5 cl d'huile d'olive
  - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
  - 1 c. à café d'origan en poudre
- Sel , Poivre

## PRÉPARATION DE LA RECETTE

- Ôtez l'écorce de la pastèque et coupez-la en tranches. Recoupez-les en triangles. Lavez le concombre et sans le peler, coupez-le en 2 dans la longueur, puis recoupez chaque morceau en 2. Ôtez ses pépins et coupez-le en lamelles.

- Faites griller les tranches de pastèques idéalement au barbecue, sinon sur un gril. Mettez de côté.

- Émiettez la feta. Mélangez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre dans un petit bol.

Répartissez harmonieusement dans le fond d'un plat creux les tranches de pastèque et les lamelles de concombre.

Ajoutez les olives, la feta émiettée et saupoudrez d'origan. Arrosez avec la vinaigrette et répartissez le miel en mince filet sur l'ensemble.

Irène Montaudon et Christine Montenoise

## Le Canard à Ressorts

**Responsable de la publication :** Sabrina Vedel.  
**Coordinatrice :** Laetitia Beril.

**Rédacteurs :** Laetitia Beril, Sabrina Vedel, Hervé Noulaud, Marie Helene Jucla, Elodie Lacombe, Irène Montaudon, Julie Girard, Angélique Riboulaud, Christine Montenoise, Isabelle Thuilliez.  
Demain Faisant, AFAC Montpon.

**Maquette, mise en page :** Laetitia Beril.

**Photographies :** Laetitia Beril et Hervé Noulaud.

**Images et logo :** sources internet

**Impression :** service de la reprographie du Conseil Départemental.

**Direction Générale Adjointe de la Solidarité et de la Prévention**  
**Maison du Département en Vallée de l'Isle**  
11, bis rue Aristide Briand - 24400 Mussidan  
05 53 02 00 50

