

**Tous les mois nous vous proposons des idées de lieux à découvrir:  
Randonnées, patrimoine laïc ou religieux, vestiges archéologiques, musées, jardins, etc...  
Ce mois-ci: les cascades de Murel**

Plusieurs chutes d'eau, la cascade de la Prade (25m de haut) ; la Grande cascade (13m de haut avec une vasque au pied qui permet de se tremper les pieds) et les Petites cascades (1,50 et plus de 4m), composent le site des cascades de Murel, à 15 km au nord-ouest d'Argentat, classé zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique.

Le départ peut s'effectuer depuis Albussac ou Forgès. Le premier itinéraire est fait pour les sportifs. Ce chemin de randonnée emmène jusqu'à la cascade de la Prade avec un parcours de 8 km. L'itinéraire partant de Forgès est plus conseillé pour les marcheurs occasionnels et les familles avec de jeunes enfants. Si vous optez pour cet itinéraire, il ne vous faudra que 5 minutes de marche pour arriver aux deux premières cascades de Murel avant d'arriver à la Grande cascade.

*Attention quand même : passages difficiles le long des cascades ; surveillez les enfants !*

Ce site pittoresque regorge aussi de plusieurs petits trésors: **Les cloches du diable** : Il paraît que les anciennes cloches de l'église d'Albussac ont été noyées dans la vasque de la Grande cascade de Murel. Selon la légende, ce serait le diable en personne qui aurait déposé ces cloches. Les randonneurs pourront trouver des pancartes sur les lieux contenant l'intégralité de l'histoire. **Rocher de la Sainte** : ancien lieu de dévotion et de pèlerinage annuel. Il présente une statue de la vierge appelée également Notre Dame des Miracles. L'origine du site reste un mystère même s'il existe plusieurs légendes qui en parlent. Les cascades du Rocher de la Sainte sont inscrites depuis le 24 Juillet 1990 à l'inventaire des monuments naturels et de site de caractère artistique, historique, scientifique et légendaire. **Roche de Vic** : pointe rocheuse culminent de 636 mètres. Cet ancien oppidum gaulois offre un panorama magnifique aux visiteurs où il est possible d'apercevoir par beau temps les six départements limitrophes avec une table d'orientation pour guide de repère.

**Pour préparer votre visite, trois sites utiles:**

<https://www.visorando.com/randonnee-boucle-des-cascades-de-murel-du-moulin-d/>

<https://www.sentiers-en-france.eu/sentiers-correze-19/tulle/sentier-les-cascades-de-murel-albussac>

[https://www.tripadvisor.fr/Attraction\\_Review-g1572440-d6918136-Reviews-Cascades\\_de\\_Murel-Albussac\\_Correze\\_Nouvelle\\_Aquitaine](https://www.tripadvisor.fr/Attraction_Review-g1572440-d6918136-Reviews-Cascades_de_Murel-Albussac_Correze_Nouvelle_Aquitaine)



### À VOS AGENDAS.....



**MERCREDI 12 JUILLET, CONCERT DE JAZZ  
Avec apéro avant le concert - à partir de 18h30**

Deux talentueux musiciens, Johan Dupont et Jan Rzewski nous font le grand plaisir de venir jouer à La Roche une sélection de standards de jazz, compositions personnelles et improvisations (piano et saxophone) - plus d'informations à venir.

Johan Dupont, né à Liège en 1984 et issu d'une famille de musiciens, est un pianiste d'exception, très actif sur la scène de la musique créative belge. Il fait l'affiche de tous les grands festivals du pays, en tant qu'interprète soliste ou comme leader de projets qu'il initie et pour lesquels il collabore par ses arrangements musicaux et dans lesquels s'exprime sa volonté délibérée de briser les barrières entre les différents styles.

Jan Rzewski, né à Rome en 1970 et également issu d'une famille de musiciens, est saxophoniste, improvisateur et compositeur. Il tourne en Belgique et beaucoup à l'étranger, en tant que soliste ou avec de nombreux et prestigieux groupes. Il partage avec Johan Dupont une approche éclectique de la musique.

**VENDREDI 14 JUILLET - DÎNER DES VOISINS  
à partir de 19h**

Devant l'église, et comme tous les ans, vous êtes conviés à un dîner des voisins sur la place de l'église (ou au Mille Club en temps de pluie). Chacun apporte un plat et une bouteille. La mairie offre l'apéritif.

### PETIT MARCHÉ - LA ROCHE CANILLAC

Les beaux jours sont de retour et, avec eux, le marché et le café associatif de la Croisée des chemins, tous les vendredis de 17h à 19h

Infos: [lacroiseedeschemins19320@gmail.com](mailto:lacroiseedeschemins19320@gmail.com) ; 06 08 45 93 71

### CONCERT, LA ROCHE DÏAK

**" Musique électro-orientale "**

**Le 2 juin, 19h, Croisée des chemins**

En partenariat avec la ligue de l'enseignement  
FAL Corrèze.

Prix libre. Boissons et snacks sur place.



**ET BIEN SÛR - À NE PAS MANQUER....  
LA GRANDE FÊTE MÉDIÉVALE  
Organisée par la Société Historique de La Roche Canillac**

**LES 12 ET 13 AOÛT 2023**

### NOUVELLE ÉQUIPE AU COMITÉ DES FÊTES

Le Comité des fêtes de La Roche Canillac a élu son nouveau bureau le 30 mai 2023:

Président : Vincent BEZPALKO; Trésorière : Carole PÉLISSIER Secrétaire:  
Fanny BRINDEL

assistés par une nouvelle équipe et d'anciens membres

## LABELS ORIGINE CORRÈZE : "LA SPIRULINE DES GABARIERS"

La Spiruline est une des premières formes de vie sur terre car, présente sur notre Terre depuis 3,5 milliards d'années, c'est un véritable fossile vivant d'à peine 1/2 millimètre; c'est une cyanobactérie à l'oeuvre pour une atmosphère respirable. Les cyanobactéries, dont la spiruline, réalisent la photosynthèse, processus utilisant la lumière pour transformer le gaz carbonique en matière organique et se terminant par le rejet d'oxygène. La photosynthèse a permis l'enrichissement de l'atmosphère en Oxygène et in fine le développement de la vie.

Même si on ne sait pas exactement à quand elle remonte, on sait que les Aztèques la consommaient déjà. Au Tchad, depuis la nuit des temps, les femmes Kanembous la récoltent à la surface des lacs. Séchée, la Spiruline est incorporée à l'alimentation traditionnelle. Cette consommation ancestrale atteste de l'innocuité de la spiruline sur notre organisme. Dans les années 1960, lors d'une expédition belge en Afrique, la curiosité du botaniste belge Jean Léonard est attirée par la vue de galettes séchées d'une couleur vert-bleu. Ce sont des galettes de spiruline, appelées dihé en Afrique, et c'est après analyse de leur composition que l'occident prend conscience de la formidable richesse nutritionnelle de cet aliment.

La spiruline est composée de puissants antioxydants (vitamine E et phycocyanine) qui luttent contre le stress oxydatif responsable de la fatigue musculaire, de protéines et d'acides aminés qui permettent aux muscles de refaire le plein d'énergie, de calcium et de vitamine D qui participent à l'amélioration de la résistance des os de vitamine B, de fer et de cuivre, aidant à la production de globules rouges et favorisant l'oxygénation des muscles.

Depuis juin 2021, Laëtizia DIAZ et son conjoint ont créé leur entreprise à Beaulieu-sur-Dordogne avec la volonté de vivre dans un environnement dynamique, riche et préservé. Loin des grands axes routiers et des grosses infrastructures industrielles, cet environnement naturel et préservé offre un cadre idéal à la culture de ce super aliment avec une surface de production est répartie sur quatre bassins de 80m2 chacun. La spiruline cultivée est 100% corrézienne, récoltée à la main et séchée à basse température pour en conserver tous les nutriments. Tout le processus de la culture à la mise en sachet est effectué sur place ! La société est labellisée "origine Corrèze".

Vous pouvez trouver de fascinantes informations sur le site internet de la société : <https://www.spirulinedesgabariers.fr/>



## 27ÈME FÊTE DU LIVRE SAINT MARTIN LA MÉANNE Dimanche 25 juin



Le dimanche 25 juin se tiendra à St Martin la Méanne la 27ème fête du livre ainsi qu'un marché de pays avec producteurs et artisans d'art.

Entrée gratuite. Petite buvette et petite restauration sur place.

De 10h à 17h au Foyer rural.

Informations: 05 55 29 28 67

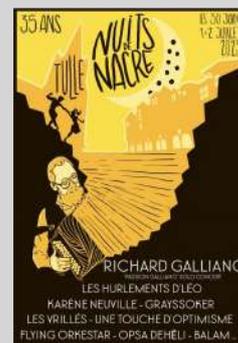
## FESTIVAL DES NUITS DE NACRE 30 JUIN - 1 ET 2 JUILLET 2023

Depuis plus de trente ans, le Festival des Nuits de Nacre envahit les rues de la ville de Tulle en Corrèze chaque année.

La présence de la Manufacture d'Accordéons Maugein, dernier fabricant industriel d'accordéons, et la culture populaire qui s'y rattache ont fait de cet instrument de musique le symbole de la ville de Tulle. Le Festival devient l'événement culturel majeur de l'année pour la cité tulliste. Le Festival propose une programmation éclectique.

L'édition 2023 est prévue du 30 juin au 2 juillet. Durant 3 jours et 2 nuits, le festival met à l'honneur l'accordéon sous toutes ses formes et propose de nombreux concerts à ciel ouvert. Parce que les Nuits de Nacre c'est avant tout la convivialité partagée, des apéros perchés (dans les arbres, on vous voit venir), des têtes d'affiches, des musiciens internationaux, de la chanson française et des soirées qui se prolongent parfois tard dans les bars.

infos: <https://www.tulle-en-correze.com/la-destination/tout-en-effervescence/les-festivals/festival-des-nuits-de-nacre/>



## " CHAMPAGNAC-LA- PRUNE ET LA ROCHE CANILLAC HIER ET AUJOUR'HUI "



Il y a 13 ans, le britannique David Clifton arrivait en Corrèze ; décidant qu'il avait besoin d'un hobby, et conscient du riche héritage de nos villages (non seulement en Corrèze mais aussi dans certains départements des environs) il collectionna peu à peu un grand nombre de cartes postales trouvées en ligne. Sur cette base, il prit des photos des mêmes rues et bâtiments de nos jours, constituant ainsi les vidéos que l'on peut trouver sur YouTube:

<https://youtube.com/@CliftonDJ>

La dernière en date concerne Champagnac-la-Prune et La Roche Canillac mais d'autres sont encore en préparation.



## "EDITH FOREVER" HOMMAGE À ÉDITH PIAF ÉGLISE DE CLERGOUX 3 juin à 19h

Il y a soixante ans Édith Piaf décédait dans sa villa de Plascassier près de Grasse. Le samedi 3 juin, l'association Karin'K vous invite à assister au concert en son honneur qui aura lieu à l'église de Clergoux. Piano-voix, accompagnement Sylvie Ledoux.

Une partie des bénéfices sera reversée à l'association ANDAR qui lutte contre la polyarthrite rhumatoïde dont souffrait la grande chanteuse.

Entrée: 15 euros sur place ou tarif réduit en prévente (12 euros) à réserver sur le site [karink.fr](http://karink.fr)



*Iris sauvages à l'étang de Pissevache*  
*Photo: Annie Franklin*

**Nous publions tous les mois une liste de commerçants, artisans et services de La Roche Canillac et communes aux alentours. Cette liste est non-exhaustive ....**

**Médiathèque:** Mercredi de 14h30 à 17h30 et samedi de 9h30 à 12h30 : 05 44 40 55 36

**Médecin:** Dr. Andrée Demichel: 05 55 29 18 65 / 06 80 08 91 37

**Psychothérapeute:** Nadjat Djouani: 06 15 18 26 71; email: [djouanipsychotherapie@gmail.com](mailto:djouanipsychotherapie@gmail.com)

**Coiffure à domicile:** "Les ciseaux de Ninie" - Mélanie Jaucent : 06 12 21 46 00

**Épicerie:** la Terre du Milieu: 09 72 56 12 58

**Boucher (ambulante):** mercredi vers 16h, divers endroits; M. Courdurié: 06 89 30 57 28

**Fromager (ambulante):** mercredi vers 11h devant l'église;

**Poissonnier (ambulante):** mardi vers 14h devant l'église; M. Dissoubray: 06 80 02 17 22

**Taxi :** Sylvie Birolini : 06 81 79 05 34

**Traductions :** anglais/danois/français - Evelyne Fusilier : 05 55 29 19 48

**Dépanneur informatique:** Serguei Boutorine : 06 95 68 87 11

**Maçonnerie Éco-construction:** Quentin Burgard: 06 50 73 39 83

**Graphiste/artisan d'art :** Laure Hélène Bourgeois : 06 83 62 52 42

**Animations musicales: Association Temps d'Accords;** Carole Lecry , Présidente: 06.44.89.43.42 / [tempsdaccords@orange.fr](mailto:tempsdaccords@orange.fr)

**Restaurant:** Gouttenègre/épicerie/tabac: 05 55 29 11 32 (Champagnac la Prune)

**La Croisée des chemins:** expositions, animations... Anne Lemoine 06 08 45 93 71

**Gym:** au Mille club le lundi à 19h

**Yoga:** Philippe : 06.80.15.40.40 (Gumont)

**Randonnées:** Mary Lagriffoul : 05 55 21 32 97

**Équitation:** Nicolas Bidault : 06 17 72 36 10 (Champagnac la Prune)

**Ramassage ordures ménagères :** Mercredi tous les 15 jours, en juillet et août ramassage chaque mercredi.

**Déchetterie Gros-Chastang:** 06 78 62 92 09

**Pour visiter les jardins du Château de Beaufort:** 06 42 59 59 18

**Site web documents sur La Roche Canillac:** [www.canillac.fr](http://www.canillac.fr)

**Hébergements touristiques:**

Camping de La Roche: Iris et Eric te Wechel: 06 33 25 91 89 La Clazure: 06 87 34 38 43

Gîte du Barry: 06 70 99 90 45

Gîte du Lavoisier: 06 45 26 69 53

Gîte le Clos des Fontilhas: 06 74 15 06 49 ; 06 74 49 73 36

Chambre d'hôtes, table d'hôtes La Vénérie: 06 41 31 07 17

D'autres rubriques verront le jour au gré de nos/vos idées, bons plans ou coups de cœur. N'hésitez pas à nous transmettre votre actualité, si possible, avant le 20 du mois précédant l'édition de la lettre à l'adresse suivante : [canillac19320@gmail.com](mailto:canillac19320@gmail.com).

Si vous ne souhaitez pas recevoir nos informations, merci de nous le faire savoir par retour de courriel.

Annie Franklin est la rédactrice et traductrice de cette lettre.