

A Mai
vr 2026
il



Après un numéro zéro de rodage, cette initiative fanzinesque prend la forme d'un groupe de poteaux débordants d'idées !

Voilà l'aventure lancée, une émission papier de la radio BeaubFm constituée d'une petite rédaction qui n'attend que de s'agrandir !

Un nouveau commencement, comme le début d'un nouveau cycle. Un pas de côté écrit, bancal, balbutiant et DIY. « L'hiver commence en automne » disait-elle entre deux morceaux de musique.

Un espace safe et inclusif avec, comme fil d'Ariane, les mélopées hertziennes du 89. Faisons vivre nos idées, nos envies à travers les pages de cette œuvre collective.

Au programme de ce Poteau N°1...

Le Quizz de Grosso Modo	
Radio Haute Fréquence	
La rubrique Radio Pirate et l'interview d'une émission bénévole	
La Sex-quence des Poupées Gonflantes	
Reportage sur l'émission des émissions 2K26	
Audimat : Mais qui écoute vraiment BeaubFm ?	
Le coin cuisine de l'Histoire Sans Faim	
Les Reco' & Big Loves de la Rédac (et +)	
L'Agenda des bénévoles	
Le Sonoscope du Poteau	

Brebis Galeuses et municipales 2026

Vous n'êtes pas sans savoir que la radio **BeaubFm** fait partie de la **Ferarock**, la fédération des radios associatives musiques actuelles. Et à ce titre, nous faisons aussi partie d'initiatives qui luttent contre l'extrême droite, comme celle appelée "**La bataille des municipales**". En effet, le média indépendant **Street Press** (streetpress.com) coordonne un projet plus large. Évolution de leur "score du risque", la carte interactive des "**Brebis Galeuses**" identifie les candidats du parti à la flamme aux municipales. Et surprise, Limoges est sur la carte. Selon la carte il est mentionné qu'en 2024, Albin Freychet candidat à la mairie, s'affichait notamment au côté d'Alice Cordier, cheffe de fil du collectif fémonationaliste Némésis. Top.

Dans un communiqué fait aux partenaires de ce projet, **Street Press** écrit : "En 2024, une avalanche de révélations sur des candidats RN racistes, homophobes ou fans du nazisme avait freiné l'ascension du parti aux législatives. Depuis, Jordan Bardella et Marine Le Pen promettent, encore une fois, avoir fait le ménage. Mais la campagne des municipales raconte autre chose. StreetPress, Mediapart, Les Jours, Libération ou Le Monde ont déjà recensé de nombreuses « brebis galeuses ». Notre décompte dépasse désormais les 150 au Rassemblement national et chez ses alliés, comme l'UDR d'Éric Ciotti".

Il faut garder à l'esprit que les partis d'extrême droite ne sont pas favorables aux médias indépendants, comme Street Press, mais aussi BeaubFm. Les élections municipales sont la dernière étape avant les élections présidentielles, qui vont arriver vite. Pour ne pas voir nos aides supprimées, nos droits bafoués, restons mobilisés contre le fascisme, l'extrême droite, et leurs alliés.

Merci Louis, fidèle lecteur du Poteau, de nous avoir soumis le contenu de l'article. Viva la Revolution !



Le QUIZZ de GROSSO MODO

1) **Qu'est-ce que ça veut dire exactement 'tiramisù' ?**

- ☐ Pas de souci
- ☐ Tire-moi vers le haut
- ☐ N'hésitez pas à me contacter pour plus de précisions

2) **Qu'est-ce que ça signifie 'cazzo' ?**

- ☐ Bite
- ☐ Putain
- ☐ Les deux

3) **Comment dit-on rapiette 'lézard' en italien ?**

- ☐ Rapietta
- ☐ Lucertola
- ☐ Giuseppe ou Maria, ça dépend du sexe attribué à la bestiole

4) **Pourquoi en France on dit 'douche à l'italienne' et en Italie on dit pas 'douche à la française' ?**

- ☐ J'en sais rien
- ☐ Ah bon, ça se dit pas ?
- ☐ Parce que ça vient des thermes romains, c'est Duarte qui l'a lu je sais plus où !

5) **Si je dis 'je voudrais un panini' je commets une erreur. Laquelle ?**

- ☐ Panini c'est que du pluriel
- ☐ Panini c'est que de l'autocollant
- ☐ Panini c'est qu'un sandwich froid

6) **Quel est ton Spritz préféré ?**

- ☐ Au Campari
- ☐ À l'Aperol
- ☐ Au Glyphosate

7) **Chaque épisode de Grosso Modo débute ainsi :**

- ☐ Buongiorno, buongiorno
- ☐ Buonasera, buonasera
- ☐ Buon appetito, buon appetito

8) **Chaque épisode de Grosso Modo se termine ainsi :**

- ☐ Forza Torres
- ☐ Merci et à la prochaine (mais en italien)
- ☐ Vite, sinon on va niquer l'émission de zoh

9) **Est-ce que Duarte a vraiment des groupies qui l'attendent devant les locaux de la radio ?**

- ☐ Carrément !
- ☐ Tu es jaloux ?
- ☐ Nah, pas devant la radio quand même

10) **Si en Italie on boit le cappuccino le soir, il se passe quoi ?**

- ☐ On se transforme en Vecna de Stranger Things
- ☐ On est des touristes
- ☐ On s'en bat les Pouilles

Le risposte probabilmente saranno nel prossimo Poteau !

■ Le toit du monde, autre nom de **l'Everest**. En 1978, une cordée française prend la direction de ce sommet mythique. Planter en haut le drapeau tricolore en est l'objectif. Mais en parallèle de cette prouesse sportive, une équipe de Radio France va mettre en place l'inédit. Une station radio sur la plus haute montagne du monde.

Dans un entretien pour *-feu-* Parallaxe, un podcast diffusé sur les ondes de la radio BeaubFm, Michel Sallandre nous parle de ce dispositif hors-normes. À plus de **15 000 Km de l'Himalaya**, les auditeurs de France Inter ont pu suivre l'ascension historique de l'ancien ministre des Sports, Pierre Mazeaud et de sa cordée. Michel, lui, avait pour mission de réaliser des images pour un documentaire retraçant cette folle aventure, *Everest 78*.

Petit tour d'horizon d'un récit hors du commun de fous de la montagne, et des techniciens radio tout aussi barj' pour retransmettre telle quelle la conquête de cette légendaire ascension.

"Jean Afanassieff : L'équipe... d'Everest 78... est au sommet de la bosse... depuis quarante minutes. Me recevez-vous ? À vous ! (On est au sommet, on est au sommet !! en arrière-plan)"

15 Oct. 1978 - France Inter

"Didier ADES : Alain Ganne [...] a pu nous joindre quelques minutes ce matin pour nous signaler qu'à la fin du mois d'août, le camp de base avait été installé à 5350 mètres, et puis il y a quelques jours, après avoir franchi la première grosse difficulté de cette expédition, une véritable cascade de glace, le camp numéro 1 a pu être installé à 6100 mètres d'altitude."

3 sept. 1978 - France Inter

Michel est un personnage. Grand, un sourire jusqu'aux oreilles et toujours la blague saillante. Sa gentillesse me restera gravée à vie. Je ne lui demande qu'une chose ce jour-là, me raconter son expédition du commencement jusqu'à l'arrivée au sommet du monde.

L'Everest culmine à 8848m d'altitude.

Lui à la caméra, d'autres à la radio, racontent l'ascension de la cordée. J'adore la montagne, l'escalade, les histoires d'ascension et d'aventures hors du commun. Et je me suis plusieurs fois demandé comment on y emmène autant de matériel technique ? Moi qui aime la montagne et la radio, me voilà servi d'une belle histoire.

C'est le 15 octobre 1978 que Pierre Mazeaud, Nicolas Jaeger, Jean Afanassieff, accompagnés de Kurt Diemberger, alpiniste et cameraman d'altitude autrichien, atteignent le haut de "la bosse". « C'est d'une grande beauté, pour ceux qui aiment la montagne » nous dit Michel, alors assistant opérateur sur l'expédition. Il livre avec sincérité cette ambiance fantastique ; être seuls dans ce qui est aujourd'hui devenu un lieu de tourisme de masse.

Grâce à un dispositif radio titanesque, l'Hexagone suit presque minute par minute la progression des alpinistes. Michel lui nous livre son vécu de cette expédition, la marche d'approche de Katmandou jusqu'au glacier Khumbu, la végétation flamboyante, les monts Lhotse et Nuptse qui s'élèvent aux côtés de l'Everest, la mer de glace et toutes leurs péripéties avant d'atteindre l'objectif premier. Dans le podcast, Michel contextualise le récit, presque 46 ans plus tard.

Radio

HAUTE FRÉQUENCE



Sur le glacier du Khumbu, camp de base de la cordée, est installée la petite station radio. C'est Alain Ganne, journaliste sportif & Philippe Leduc, ingénieur du son de Radio France qui sont chargés d'émettre jusqu'à Paris par un ingénieux dispositif les reliant au satellite Symphonie. Leduc livre au micro de Fabrice Drouelle qu'il se servait d'une radio amateur pour émettre ! Quel comble pour les pros des ondes...

Puis, les "gens de la télé", comme aime le dire Michel, et les "gars de la radio" après une installation longue et minutieuse, regardent. Ils regardent avancer sur la mer de glace les alpinistes chevronnés, à coup de corde fixe et de broches, d'échelles pour passer au dessus des crevasses.

***"Radio France, camp de base, cette émission est destinée au réglage de votre récepteur."
Alain Ganne***



L'ascension n'est pas simple. Mais après plusieurs jours, le drapeau est planté. Pierre Mazeaud et sa cordée sont les premiers français sur l'Everest. Une première, qui plus est, en direct à la radio. Pour en connaître plus sur cette ascension et sur la radio Haute Fréquence de l'Everest, voici quelques pistes :

- Michel et l'Everest - Parallaxe (BeaubFm).
- Everest 78, la France à l'assaut du plus haut sommet du monde - Affaires Sensibles (France Inter).
- 1978, cordée française à l'Everest avec Pierre Mazeaud - (Les Baladeurs #57).

Textes : Alex de - feu - l'émission Parallaxe.
Les photos de cet article sont celles de Michel Sallandre prises lors de l'expédition Everest 78.
Archives radio : INA + Les Others n°13.

L'interview bénévole - Grosso Modo

Parlons italien quasi très bien ! En voilà un slogan qui claque. Cette interview devant initialement se faire autour de quelques Spritz à l'Internationale (que l'on embrasse), s'est finalement faite par mail. Bah oui, c'est une rédac bénévole les gars, vous vous attendiez à quoi ? Mais comme d'habitude, bien organisés, Fabio et Duarte ont bien voulu répondre à quelques questions pour que l'on en sache un peu plus sur cette émission culturelle !

Grosso Modo - mardi /19h

Buongiorno Grosso Modo ! Est-ce que les Pasta sont réellement meilleures en Italie ?

Fabio : Buongiorno ! Euh, c'est difficile à dire, je ne voudrais pas... Je ne sais pas si on peut vraiment comparer... Mais oui, putain, quelle question :D

Duarte : Les pasta ?? Hahaha, le mec ne sait même pas accorder en italien [ndlr : a priori en français non plus...]. J'me marre ! Sinon, on n'a encore jamais fait de voyage de classe en Italie. Je dis ça au cas où Beaub'FM nous financerait une sortie scolaire. A but pédagogique, bien entendu.

En quelques mots, c'est quoi Grosso Modo ?

Fabio : Un gars qui parle au micro avec un accent bizarre et un autre qui fait semblant de comprendre ce qu'il dit. Et de la musique, de temps en temps, histoire de se reposer.

Duarte : Certains diront que c'est un cours d'italien radiophonique. Moi j'y vois surtout l'occasion d'enrichir mon vocabulaire pour mes prochains voyages : "Due birre cazzo ! Presto !"

Est-ce que Duarte a progressé depuis le début de l'émission ?

Fabio : Duarte dirait que non, moi je ne suis pas d'accord. Il pourrait d'ores et déjà se mettre une race dans n'importe quel bar italien. Et le raconter, après.

Duarte : Voir plus haut : "Due birre cazzo ! Presto !" Non vraiment, je crois qu'il va falloir le faire, ce voyage scolaire. Je me sens prêt.

Quelle musique représente le mieux Grosso Modo ?

Fabio : Quelque chose d'un peu décalé, possiblement années 80, possiblement post-punk. Genre Skiantos, par exemple.

Duarte : Un petit Diaframma pourrait tout aussi bien faire l'affaire. Et on ne boude pas notre plaisir sur un peu d'italo-disco.

Des p'tites recommandations vert blanc rouge ?

Fabio : La discographie de Skiantos. Venise. Et éviter de faire le fameux geste de la main si vous n'êtes pas réellement en train de poser une question.

Duarte : Un bar à la cool, une farinata, une margherita et un verre de prosecco.

Tu répètes l'opération deux à trois fois par jour. Déclinable dans n'importe quelle ville du pays, tu ne seras jamais déçu.

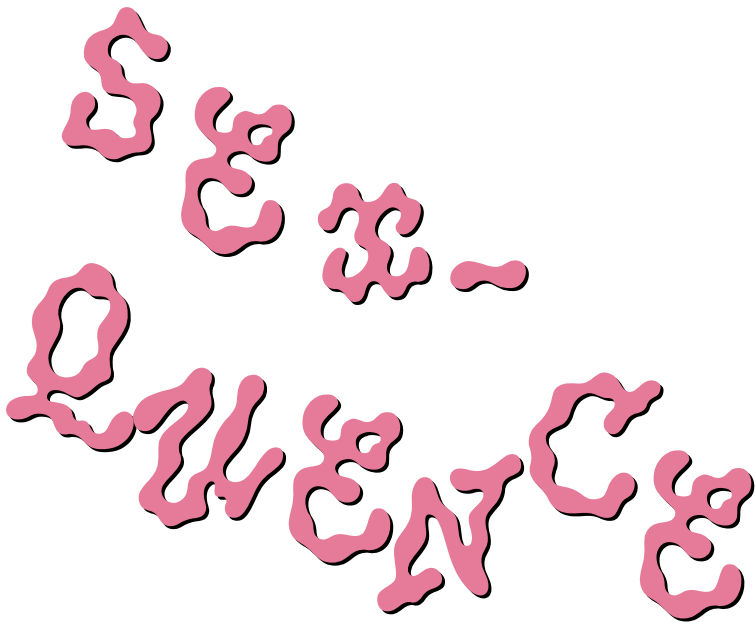
Est-ce que vous vous en battez réellement les Pouilles ?

Fabio : Seulement un mardi sur deux, juste avant 20h, parce qu'on est toujours à la bourre. Le reste du temps on fait gaffe, quand même.

Duarte : Balep !

Due birre cazzo !
Presto !





Emission des Poupées Gonflantes - Décembre 2025

Chronique : SEX-QUENCE de Stéphan

Coucou les poupettes et poupons !

Aujourd'hui nous allons prendre le temps de décortiquer deux notions fondamentales et imbriquées :

Le consentement et le désir.

Parce que non ! Ce ne sont pas des synonymes !

Et surtout, dans la vraie vie, dans nos lits, dans nos corps... ils ne racontent pas la même histoire.

Le consentement, ça semble simple : c'est une décision, libre, éclairée, explicite.

Un « oui » que l'on choisit, sans pression, sans menace, sans manipulation.

Un « oui » qui peut être donné, retiré, redonné.

Le désir, lui, c'est tout autre chose. C'est un élan, un mouvement interne, une sensation.

On ne décide pas d'avoir du désir... on le ressent. Ou pas.

Il vient, il repart, il vacille, il brûle, il dort, il explose, il hésite. C'est intime, c'est mouvant, c'est vivant.

Pourquoi est-ce que je vous parle de ça ?

Parce que dans notre société et surtout dans la vie des femmes : il existe en réalité deux catégories de « oui ».

L'un sert l'ordre. L'autre sert la liberté.

L'un est un « oui » patriarcal ou le consentement n'est pas valide et l'autre un vrai « oui » de consentement désiré !

Le « oui » fatigué, le « oui » social, le « oui » patriarcal :

C'est celui qu'on donne pour avoir la paix. Celui qui évite le conflit, la dispute, l'orage. Le "bon...d'accord..." qui ressemble plus à un soupir qu'à une envie.

C'est le « oui » qu'on a appris très tôt :

« Sois gentille », « sois accommodante », « fais plaisir », « n'énervé pas », « ça ira plus vite ».

Ce « oui » là, soyons honnêtes, ce n'est pas du consentement.

C'est du conditionnement !

Rappel le consentement doit être pris sans pression, sans menace, sans manipulation...

Et le patriarcat, soyons clairs, exerce pression et menace...

Le patriarcat n'a jamais eu peur du consentement, il l'a même façonné à son avantage : tant que les gens cèdent, tout va bien.

Le patriarcat déteste : l'autonomie des femmes et la souveraineté de leurs corps et ce qu'il craint réellement, c'est l'absence totale de concession.

Ce qu'il craint, c'est les personnes qui n'ont plus peur de dire « non ».

Et encore plus celles qui n'ont plus peur de dire « OUI » !

Le « oui » du désir. Le « oui » qui n'obéit pas, qui choisit. Le « oui » qui n'est pas négocié, mais partagé. Le « oui » qui se dit avec le corps entier, pas juste avec la bouche.

C'est le « oui » qui dit :

« J'en ai envie », « je te veux », « approche encore », « attends... pas comme ça, comme ça ».

C'est un « oui » qui ne tremble pas, qui ne s'excuse pas, qui ne négocie pas sa sécurité.

Un « oui » clair, vibrant, lumineux. Un « oui » qui brûle.

Ce « oui », c'est un feu d'artifice. Pas un compromis.

Et c'est EXACTEMENT pour ça que c'est politique.

Revendiquer ses envies, c'est de la résistance.

Dire « je veux », c'est militant.

Dire « je ne veux pas », c'est militant

Dire « je veux mais pas comme ça », c'est du pouvoir.

Si un jour vous hésitez, si le « oui » ne brille pas, s'il ne vous soulève pas, s'il ne vous traverse pas...

Ben alors c'est « NON » !

« Non » jusqu'à ce que votre libido re-vote POUR !

Parce que nos corps ne seront plus des négociations.

Parce que nos « oui » ne seront plus des concessions.

Et parce que désormais...

Nos « OUI » seront des flammes de liberté !





Emission des émissions 2026



Soirée d'antenne en direct de l'Internationale !

Vendredi 13. Paraît que ça porte bonheur. Et c'est peu dire ! Rendez-vous pris à l'Internationale, place Haute-Vienne, pour une nouvelle édition de l'émission des émissions ! Et comme chaque année, c'est la fête.

À la carte de l'édition 2026 : (re)découverte des émissions de nos merveilleux bénévoles, de quoi se régaler en quantité et de qualité (merci à l'équipe de l'Histoire sans Faim <3), de bonnes tranches de rires, de l'amour, des moments émotions et plus de 6 heures de radio en direct (à retrouver sur le site de BeaubFm bien entendu) !



C'est avec la triste absence de Chami que cette édition s'est déroulée, mais avec une équipe de choc aux interviews : Sara, Lucas, Alexander, Louis, Eva, Sélim, Camille & Marine se sont passés les micros pour mettre en valeur les bénévoles de BeaubFm !

Si vous avez envie d'entendre une nouvelle fois la douce voix de votre émission favorite, retrouvez le replay de la soirée entière (oui oui) sur le site internet beaubfm.org !

Un grand GRAND merci à tous les bénévoles, à l'Inter, et à l'équipe permanente pour cette soirée, et pour la folle aventure qu'est la radio associative !



C'était de notre devoir, pour celles et ceux qui auraient loupé le coche (étant à la montagne par exemple) de vous donner un petit aperçu de cette soirée endiablée ! Big up à nos photo-reporters de terrain : Doktère Câssis, Zébulon, & Sara (ou du moins les personnes qui se sont approprié son appareil..).

Des nouveaux bénévoles, des anciens, et quelques badauds se sont donc rassemblés dans l'arrière-bar aux lumières tamisées pour se raconter. Parler des débuts, des projets en cours et des envies futures. Et des fois, dire des conneries, chanter et rire en chœur !





FICHTRE ! DIANTRE ! SACRE BLEU ! MAIS EST-CE QU'ON SAIT VRAIMENT COMBIEN DE PERSONNES ÉCOUTENT BEAUBFM ?

La question est revenue plusieurs fois dans des discussions (avec d'autres bénévoles ou des poteaux et potesses !). Une excellente raison de me pencher sur le sujet et de pondre quelques lignes pour grimper au Poteau !

Les sondages : des chiffres qui coûtent cher

L'audimat, kezaiko ? C'est une grosse cylindrée allemande de couleur non brillante. C'est également la mesure du nombre d'auditeurs qui écoutent une radio à un moment T. Dans l'univers des médias « traditionnels », la mesure d'audience repose souvent sur des instituts spécialisés (Mediamétrie ou IFOP par exemple), sur des panels nationaux avec des méthodologies très standardisées.

Résultat : des chiffres reconnus, comparables (« Hey, regardes mon gros audimat ! »), qui peuvent rassurer les financeurs ou annonceurs... mais qui coûtent un ou deux bras !

Pour une radio associative, commander un sondage représente un budget hors de portée.

Quelques milliers d'euros pour une photographie ponctuelle, souvent floue et difficile à interpréter localement.

Et puis, que mesure-t-on vraiment ? Une habitude d'écoute ? Un « type » d'auditeurs hypothétiques ? Un rayonnement ou une vague notoriété ? Le chiffre peut rassurer, remplir des cases, mais il ne raconte pas toute l'histoire.

En tout cas, pas de réponse à la question-titre à trouver de côté-là ! Les sondages, c'est pour les « grosses » radios pas vraiment pour les structures associatives locales comme BeaubFM !

L'écoute en ligne : des données à gogo... mais pas dingos

Avec le streaming (en direct ou en replay), une autre promesse est possible : celle de la donnée gratuite (ou presque) et automatique. Nombre de connexions, durée d'écoute, pics d'audience, provenance géographique approximative... Des statistiques, des graphiques, des « performances » ! Oui, le streaming offre des tableaux de bord bien remplis. C'est utile, évidemment. Mais, prudence : une connexion n'est pas une personne, et une écoute de 34 secondes n'est pas une fidélité !

Sans compter que le streaming rend invisible une partie essentielle du public : l'écoute (souvent régulière) en FM, parfois partagée, dans un atelier, une voiture ou une cuisine (et sans laisser la moindre trace numérique) !

A titre d'exemple, sur le site **beaubfm.org**, on a compté **en 2025** :

- **21102 utilisateurs différents**
 - **74 327 visites (ou « sessions »)**
 - **177135 pages vues**
- (données G**gle Analytics)

Un bon signe, les utilisateurs reviennent plusieurs fois...et regardent plusieurs pages ! Parmi celles les plus vues :

- Le direct : 46 792 (26,5%)
- La page d'accueil : 26 355 (14,9 %)
- La grille des programmes : 6 055 (3,4 %)
- Replay bénévoles : 3 984 (2,3 %)
- Replay général : 3 618 (2 %)

Et si on explore un peu plus les chiffres des **21 102 « web-auditeurs » de beaubfm.org** : Ils se connectent évidemment majoritairement en France (63% des utilisateurs) mais aussi depuis les USA (11%), la Chine (8%) ou Singapour (3%) ! Oui, BeaubFM est écoutée au delà des frontières grâce au streaming... mais ne fantasmez pas trop sur ces chiffres exotiques : de plus en plus de VPN (bouclier de cryptage numérique) et de robots faussent ces infos !

On sait également que sur les 74 327 sessions de 2025 :

- 50% viennent d'une recherche G**gle
- 30% arrivent en tapant directement l'adresse du site dans leur navigateur
- 15% viennent des réseaux sociaux
- 5% viennent depuis un autre site

Et les réseaux « sociaux » justement ?

Les comptes Facebook et Instagram de BeaubFm ont évidemment un intérêt en termes de comm' et de promo. Avec les interactions (likes, partages, commentaires...), ils donnent aussi une indication sur l'engagement et l'intérêt du public. D'ailleurs, il faut aussi considérer que certaines émissions bénévoles publient et partagent également sur leurs propres profils (No Brain No Headache, Histoire Sans faim, La Fleur au Fusil, Les Griffes de la Nuit, Les Poupées Gonflantes... désolé, il en manque forcément !!), sur le profil perso de leurs animateurs.trices (Emergency, Trad', Grosso Modo...) ou sur leur propre site web (L'Aquarium, Expression 7...) !



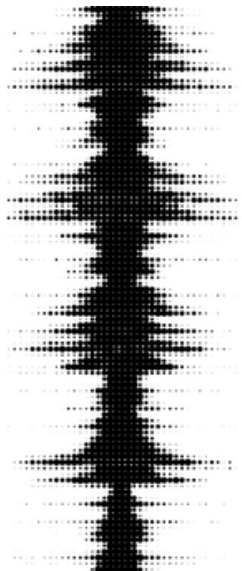
A proximité : l'audience a des visages !

Plateaux-radio, émissions publiques, partenariats, ateliers, interventions en milieu scolaire ou carcéral... Une radio associative comme BeaubFM a une force immense : l'ancrage local et la possibilité de rencontrer physiquement son public.

Là, l'audience n'est pas abstraite : elle a des visages, des idées... Elle ne se mesure plus seulement en statistiques, mais en échanges directs, en discussions, en retours spontanés ! Ok, ces trucs-là ne rentrent pas facilement dans un tableau Excel, ne produisent pas de « data » facilement exploitables mais ils disent beaucoup. Ils demandent du temps, de l'énergie, de l'organisation — mais ils produisent aussi un autre type de valeur, plus qualitative, plus humaine et collective. Une relation durable, bien plus signifiante qu'un pic d'audience un mardi à 7h17, non ?

Et, en parlant d'interactions, l'audience active, c'est aussi des voix, des prénoms et des soutiens : il suffit d'écouter les nombreuses dédicaces à l'antenne des émissions en direct du week-end (Tropic Passion, Accordéon Club, L'Apéro du Dimanche), de mesurer l'intérêt pour les jeux concours (CD's, places de concerts), le succès des goodies (chaussettes, t-shirts...) ou du financement participatif de la nouvelle antenne (cf: article dans le Poteau #0) !!

Ça aussi, ça montre une radio incarnée, identifiée et.... appréciée !



Compter, ok... mais pourquoi ?

Bref, vous l'aurez capté (!), difficile de savoir précisément combien de paires d'oreilles écoutent BeaubFM. Peut-être d'ailleurs que la bonne question n'est pas « Combien sommes-nous écoutés ? », mais « Comment sommes-nous écoutés, pourquoi et par qui ? ».

Croiser des « indicateurs » simples et accessibles (stat' de streaming, retours des auditeur-ices, fréquentation d'événements, diversité des contenus et des partenariats,...) permet déjà de dessiner un portrait assez juste.

Celui d'une radio associative qui ne vaut pas seulement par son audience (ici pas de publicité donc pas de public cible !), mais par les liens qu'elle crée, les voix qu'elle fait entendre, et la caisse de résonance qu'elle offre aux cultures, aux luttes, aux récits peu présents ailleurs.

Pedro

(avec la relecture inspirante de Mistral ☺)

Animateur du BINGO CREPUSCULE
(3 auditeurs réguliers dont ma mère!)



Le coin cuisine de l'Histoire sans faim

Focus sur la cuisine palestinienne



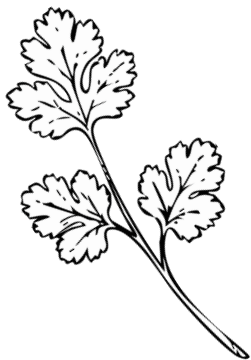
Cuisiner comme manger pouvant être un acte politique, on vous propose pour cette émission papier, de mettre la résistance dans l'assiette. Car parler d'un peuple, d'une culture, d'une cuisine, c'est le faire vivre.

On va donc parler du **roummaniyah**.

Il s'agit d'une tartinade inclusive, plutôt estivale (car elle contient des aubergines), mais il est possible de la décliner avec d'autres légumes au fur et à mesure du défilé des saisons.

Les ingrédients

- 200 g de lentilles
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 600 ml d'eau
- 1 aubergine moyenne pelée et coupée en petits cubes
- 1 cuillère à soupe de sel
- une poignée de coriandre hachée
- 1 c-a-soupe de farine
- 2 c-a-soupe d'huile d'olive
- 5 grosses gousses d'ail hachées
- 60 ml de mélasse de grenade
- Jus de 2 citrons
- 1 cuillère à soupe de farine nature (facultatif)
- 1 grenade épépinée
- persil pour garniture



La recette du roummaniyah

Rincer les lentilles et les verser dans une casserole. Couvrir d'eau environ 500-600ml (il faudra couvrir complètement les lentilles).

.....

Amener à ébullition durant 10 minutes, réduire le feu ajouter les cubes d'aubergines et le cumin et saler.

.....

Laisser mijoter à couvert durant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et l'aubergine tendre.

.....

Entre temps préparer la garniture en faisant chauffer 2 c-a-soupe d'huile d'olive dans une poêle.

.....

Ajouter l'ail, la coriandre, la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois sans cesse jusqu'à ce que l'ail prenne une belle couleur brune.

.....

En fin de cuisson, ajouter la mélasse ainsi que la préparation à l'ail frit. Remuer le tout. Cuire encore 5 minutes et verser le jus de citron.

.....

Servir arrosé généreusement d'huile d'olive et garni de graines de grenade et de persil ciselé. Déguster accompagné de pain.



Il est également possible de commander des produits palestiniens par l'intermédiaire de Limousin Palestine à la Maison des droits de l'Homme au 119 avenue du Général Leclerc à Limoges.

LES RECO' ET BIG LOVE DE LA RÉDAC

“Versant” de Versant

Big love d’Alex

En préparant les big loves de cette édition, j’ai tout de suite pensé au premier projet de Versant, paru chez La Novia en février 2026. La vielle à roue et le banjo sont bruts. Monolithiques. Découvert au festival Comboros en août 2025, j’ai pris une claque. En écoutant leur disque, j’en ai pris une deuxième. C’est hypnotique, incessant, comme une

marche éreintante à travers des montagnes sombres et escarpées. Antoine Cognet (SuperParquet, Dordogne) & Yann Gourdon (France, Jéricho, Duo PuechGourdon) font pleinement cohabiter leurs instruments pour nous proposer des morceaux purement entêtants et diablement bien arrangés.



ULRIKA SPACEK, Expo (Full Time Hobby Music, 2026)

Bruno de No Brain No Headache



Avec Expo, son quatrième album, qui sera présent dans au moins un top 2026 (le mien), le quintet londonien formé en 2014 poursuit sa route entre psyché pop et musique électronique. Ulrika Spacek s’inscrit dans la grande tradition pop anglaise, avec ses mélodies subtiles et ses arrangements créatifs, parfois cinématographiques, dans la lignée de The Beatles,

XTC, Radiohead ou Field Music. En témoignent par exemple « Build a box then break it », « Square root of none » ou le tube « Incomplete symphony » qui clôt magistralement l’album et dont la diffusion radio devrait être obligatoire.

“Braise-Moi” de Émilie Bouvier

Reco d’Éva & de l’Histoire Sans Faim

La reco cuisine de l’histoire sans faim pour des recettes queer, inclusives et des jeux de mots de génie !



ZOOM SUR...

“Je suis une feignasse” de Le Poisson



Lui c'est Poisson. Vous le connaissez parce qu'il a une émission le lundi soir sur le 89fm. Il est beau bien ? Là n'est pas la question. Vous en avez aussi sûrement entendu parlé parce qu'il a fait une (super) bd sur les quartiers de Beaubreuil et du Val de l'Aurence à Limoges. Mais on ne va pas parler de cette bd.

On va faire un zoom sur “**je suis une feignasse**” aux éditions Impression (de nos potos de Bande de cloches, une autre émission de BeaubFM).



Cet ouvrage curieux est né d'une résidence, en bonne compagnie des éditions Impressions. Carte blanche donc à ce poiscaille ingénieux. C'est alors qu'il se penche sur la technique de la lithographie. Procédé d'impression qui permet de reproduire une oeuvre par le biais d'un caillou. Oui oui. Le tout sous couvert d'un récit autobiographique plein d'autodérision sur notre incapacité à prendre et perdre du temps. Un voyage immersif dans l'oisiveté limougeaude du Poisson.

Chacun sa croix, chacun sa pierre, Poisson nous livre un ouvrage plus brut. Plus lent. Alors si comme lui vous avez envie de prendre le temps, n'hésitez pas à aller jeter un oeil sur ce bel objet ! (et aussi à “Ici au quartier” parce que bon...).

Radio Zaï Zaï



Le 8 mars, Beaubfm a été invité à intervenir dans le Grand 8, sur radio Zaï Zaï, pour la journée internationale des droits des femmes.

Eva, de l'Histoire sans faim, est allée à La Rochefoucault pour présenter avec Mama, Adja et Jade, le collectif Val'Heureuses, association en devenir basée sur le quartier du Val de l'Aurence, qui œuvre pour lutter contre les violences sexistes et sexuelles, et notamment l'excision.

Les Poupées Gonflantes se racontent également au micro du Grand 8, elles chantent et expliquent en quoi la chorale féministe constitue un biais d'émancipation. L'autoportrait de Val'Heureuses et l'ITV des Poupées Gonflantes est à retrouver sur le site zaizai-radio.org

La fleur au fusil

La Fleur au Fusil, c'est une émission qui s'attache à dénicher chaque mois des nouveautés Lo-Fi / PowerPop / Garage / R'n'Roll... souvent confidentielles mais totalement excitantes !

Et, c'était aussi une soirée organisée le **20 mars dernier** au CCM John Lennon ! Un événement protéiforme avec :

3 concerts : l'indie-surf solaire de LAYDAY, les locaux des garagistes-pop de BEACH BUGS et le punk foutraque & synthétique de CRACHE !

Grosse dose de Vitamine D, de bonnes vibes, d'énergie et environ 230 curieuses et curieux qui ont répondu à l'appel sonique du printemps pour découvrir ces jeunes groupes de la scène indépendante nationale !!

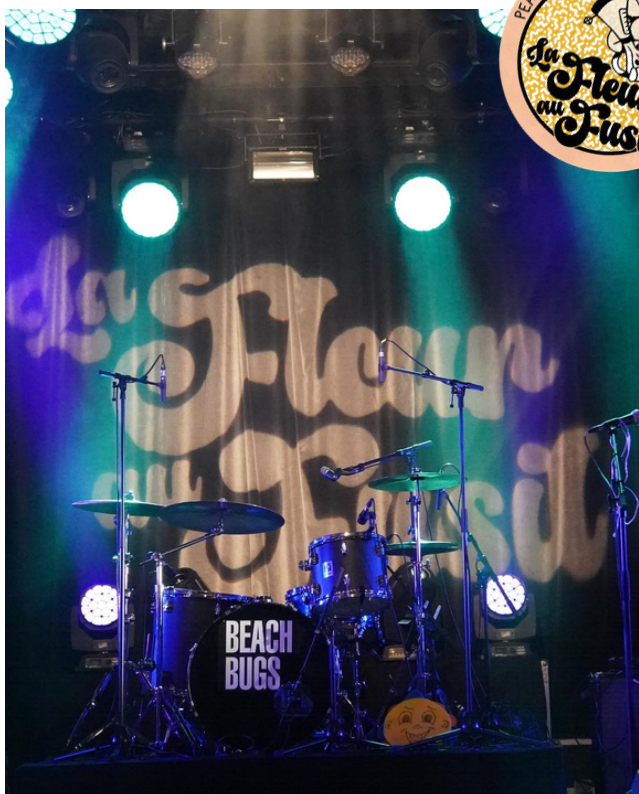
Dans un John Lennon fleuri pour l'occasion, on a aussi eu droit aux **DJ sets** de l'élégant Isaac WASHINGTON qui a su décrocher les esgourdes entre chaque round et enflammer le dance-floor en fin de soirée. Groooooovy !

Et l'asso. Limoges City Rockers qui organisait la soirée a également eu l'excellente idée, pour varier les plaisirs, de proposer dès 18h **des stands variés d'agitateurs locaux** :

Du tatouage avec Dudu La Praline (le vice champion européen de coupe mulet 2025), des galettes avec le disquaire local Undersounds, du design textile avec les créateurs du Bon Vestiaire, un atelier sérigraphie sur pochettes de vieux disques avec les serial-grapheurs de Terror Print et le food-truck le Petit Vagabond !

Une très cool soirée, un programme soigné, une équipe de bénévoles au top et un public radieux, avec un beau mélange de générations pour cette 1ère édition de La Fleur au Fusil !

Un événement sur lequel, on espère pouvoir compter l'année prochaine pour fêter de manière explosive l'arrivée du printemps.



HOROSCOPE ? NON, UN SONOSCOPE !

Bélier : Pas le moment d'être un mouton dans le climat politique ambiant, prenez votre ascendant Taureau par les cornes et faites voler en éclat le néolibéralisme.

Taureau : Vous voyez rouge, et c'est bien normal, continuez jusqu'à ce qu'on ne voit plus du tout de bleu marine.

Gémeau : La lune est en croissant mais sûrement pas en chocolatine, c'est bon signe !

Cancer : Allez, une petite chimio et ça repart !

Lion : Explorez votre côté miaou, répétez plusieurs fois en vous regardant devant la glace : Tié un tigre !

Vierge : Par les temps qui courent, il vaut peut-être mieux le rester...sinon lisez attentivement la sexquence des poupées gonflantes.

Balance : Il est temps d'arrêter la délation en rythme et en cadence. Sinon, vous risquez de vous ébouillanter le cul. A vous de voir.

Scorpion : Si année bissextile et lune ascendante, la vie va vous sourire à pleine dent. Si c'est une année comme les autres, pissez dans un violon.

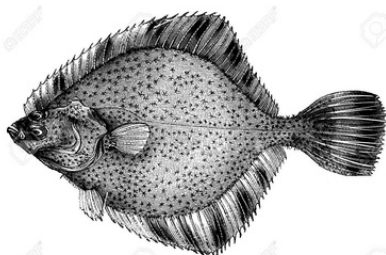
Sagittaire : L'amour c'est comme un grand coup de pied dans la gueule.

Crevette : Si vous animez une émission culinaire, vous allez mettre le pied gauche dans une soupière pleine de béchamel.

Capricorne : Vous avez mangé des endives au petit dej', votre journée sera sous le signe de Venus.

Verseau : Mettez du caca de poule sur votre moustache et vous serez élu maire de Limoges (à coup sûr).

Poisson : Il y a des gens qui passent leur vie à être con sans le savoir. A bon entendeur...

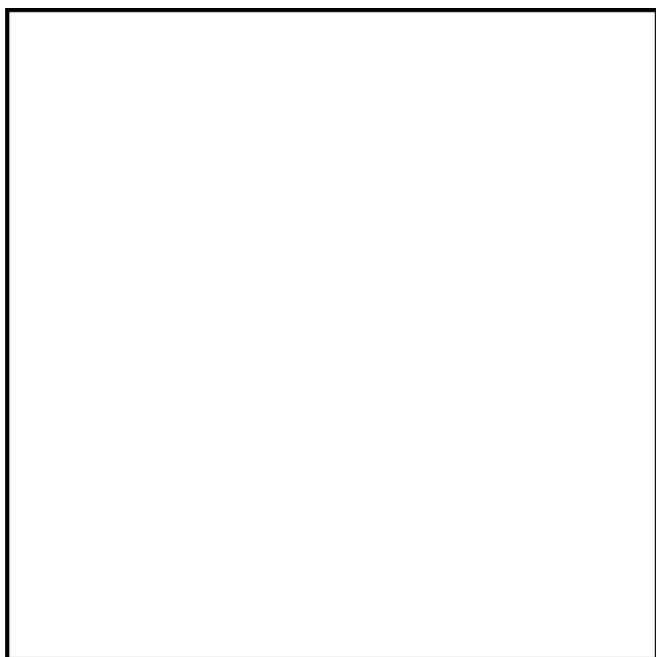


Ceci est un poisson

Merci au Gros Jojo,
pour le coup de pouce,
l'alignement des chacracras,
et la poire fendue, tié un tigre.

Dessine ton portrait

Le communisme ça va bien 2min...ce fanzine t'appartient !



**Parce qu'on est pas des bêtes, p'tits mots mêlés !
Il faut trouver le nom de vos émissions préférées :**

- Trad
- Grosso Modo
- L'Aquarium
- La Manet
- Le Cercle
- Emergency
- Tropic Passion

A S S I R T I F K Z E B H D M X Z M G D
V L V F C Z B P Y L S X I S K T J A O K
T G B Ç Z K O U C L M J P Y U C C R B H
R V A T M R X R N T K P F U M T G O L M
T R M P K O E W E K X F W F R H T J W K
N G Z W Q C N N G C C L F O X Z Q T H T
H B P I E P A Y R P H J P B M F W Ç R X
H R Ç L H M Z S E V W I F B Ç Q L T R F
N P M C A N D B M W C F Z N U K T B U Q
I B O L J O E L E P M C N Q W T S A F K
R H T M T Y H Ç A M G R O S S O M O D O
X N G R U L O S I K J E G R A B B U K Ç
T G A F P G S F M U I R A U Q A L P Z U
J D L Q W I G C E P I Ç I W W J P H N V
F C X B O C T B N V G S X E O F Z K M D
S S N N W U W R Ç F Z R T J U L U V V T
Y A U N D O H N S Z Ç Q A M S I I X J C
A X G S Z X C X G J V N W O I E D J C U
L N C C V B Y V Z Y G Q P G N W J B R U
B Y Z C Ç B F D X K F O E R B G A T R K

Un grand merci à Poisson pour l'écriture du logo du Poteau !

le poteau
L'ÉMISSION PAPIER DE **BEAUBFM**

Tu souhaites partager un article,
une découverte, un truc ?

N'hésite pas à nous écrire ici :
lepoteau@beaubfm.org