

# LA GAZETTE VIMPELLOISE

## N°30



Conception – Rédaction - Réalisation :  
MAIRIE de VIMPELLES

Téléphone : 01 60 67 33 75 - Fax : 09.70.32.73.79 – email : [mairie.vimpelles@orange.fr](mailto:mairie.vimpelles@orange.fr)  
Site internet : [www.mairie-vimpelles.fr](http://www.mairie-vimpelles.fr)

Février  
2022

# SOMMAIRE

○○○○○○○

Page 3 .....	Informations Mairie – Elections - CNI
Page 4 .....	Retour en arrière
Page 5 .....	COVID 19
Page 6 .....	Certificat de rétablissement
Page 7.....	Certificat de rétablissement suite
Page 8.....	Travaux – Ateliers de Noël
Page 9. ....	Eco-pâturage équin
Page 10.....	Urbanisme Guichet unique
Page 11.....	Urbanisme G.N.A.U suite
Page 12 .....	Scolaire - nouvelle association
Page 13 .....	Scolaire : révision
Page 14 .....	Ordures ménagères – les encombrants
Page 15 .....	Brûlage des déchets : la loi
Page 16 .....	Déchets hygiène beauté
Page 17 .....	SACPA
Page 18 .....	Animations Réserve de la Bassée
Page 19 .....	Comment entretenir un cours d'eau milieu agricole
Page 20 .....	Cours d'eau :Entretien régulier
Page 21 .....	Cours d'eau: mesure de gestion et de restauration
Page 22.....	Cours d'eau : Interventions avis ou autorisations
Page 23 .....	Cours d'eau : situation en images
Page 24.....	Cours d'eau : en quelques mots
Page 25.....	Service Aide à Domicile – médecins.....
Page 26 .....	Sécurité : Vol pots catalytiques
Page 27.....	Horaires ouvertures Gendarmerie
Page 28.....	Lutte contre cambriolages
Page 29.....	Sécurité hiver – Arnaques internet
Page 30.....	Transport à la demande
Page 31.....	Animaux : hérisson – chien - chat
Page 32.....	Astuces – utilités de la marche
Page 33.....	Temps de cuisson des légumes
Page 34.....	Petites recettes – histoire de la niflette
Page 35.....	Les calories
Page 36.....	Dictées
Page 37.....	Une mamie
Page 38.....	Histoire : Le réservoir
Page 39.....	Le Comité des Fêtes : soirée Ch'tis
Page 40.....	Le Comité des Fêtes : Les Mariolles



**Continuez à respecter les gestes barrières,  
le port du masque en intérieur... etc.  
Il est toujours là.....**



**Prenez soin de vous**

# La Mairie vous informe



ADRESSE : 4 RUE DU VIEUX PONT  
01 60 67 33 75 – [mairie.vimpelles@orange.fr](mailto:mairie.vimpelles@orange.fr)  
OUVERTURE DU SECRÉTARIAT DE MAIRIE

\*\*\*\*\*

**Lundi, Mardi et Jeudi : de 10h à 12 h et de 14 h à 18 h**



## Dates des prochaines élections

Présidentielles : 1<sup>er</sup> tour : 10 Avril et 2<sup>ème</sup> tour : 24 Avril

Législatives : 1<sup>er</sup> tour 12 Juin et 2<sup>ème</sup> tour 19 Juin

## Bureau de Vote

**Salle des Fêtes chemin du Buisson de Voit**

Inscriptions sur la liste électorale jusqu'au 4 mars 2022



Bientôt  
16 ans ?

**Pensez au  
recensement !  
C'EST OBLIGATOIRE**

### **RECENSEMENT MILITAIRE :**

*Les jeunes (garçons et filles) âgés de 16 ans en 2021 (nés en 2005) doivent se faire recenser à la Mairie dans le mois anniversaire - se présenter avec le livret de famille, carte d'identité et justificatif de domicile.*

*Pensez à vous  
inscrire !*



### **INSCRIPTIONS SUR LES LISTES ELECTORALES**

*Les jeunes âgés de 18 ans en 2021 sont inscrits d'office par l'INSEE.*

*Les nouveaux administrés peuvent se faire inscrire en Mairie – vous munir d'un justificatif de domicile et de votre pièce d'identité*

## Carte Nationale d'Identité - Passeport

### Ouverture Mairie



#### Nouveaux horaires

Du Lundi au jeudi : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h

Vendredi : 8h30 - 12h et 13h30 - 16h

Permanence le samedi de 10h à 12h



**Pas d'accueil  
en mairie  
VIMPELLES**



**Les services municipaux de la mairie de BRAY sont chargés uniquement de recueillir les pièces et de les transmettre aux autorités compétentes et ne peuvent donc se prononcer sur la durée du traitement de votre dossier**

Mairie de Bray sur Seine - 1, Place du Général de Gaulle  
Tél : 01 60 67 10 11 - email : [contact@bray-sur-seine.fr](mailto:contact@bray-sur-seine.fr)



Un petit retour en arrière pour vous dire que les festivités de Noël ont une nouvelle fois, eu un succès fou.

La commune a été arpentée en long en large par des milliers de personnes pendant le mois de décembre et même jusqu'au dernier jour avant le démontage.

Le feu d'artifice, le marché de Noël, ont vu un afflux extraordinaire de personnes. Heureusement que nous avons eu l'aide des bénévoles pour les parkings mais aussi l'aide de la Gendarmerie. Merci à tous une nouvelle fois. Merci aux vimpellois d'avoir joué le jeu et avoir attendu patiemment pendant ce Week end que l'on vous donne l'autorisation de rentrer chez vous.

Nous avons eu l'honneur de recevoir :

1. La télévision France3 qui nous a valu un passage au 19 -20 de la chaîne mais aussi un passage sur France 2 dans un sujet « les plus belles décorations de France » - rien que cela !!!
2. Le Préfet de Seine et Marne accompagné de Mme la Sous-Préfète
3. Le Président du Département de Seine et marne accompagné de Sandrine Sosinski Conseillère Départementale

Une bien belle récompense pour tous les lutins qui œuvrent toute l'année pour rendre notre village si beau et autant visité.



Après ces festivités, Je vous souhaite beaucoup de belles choses positives pour l'année 2022 et surtout que ce satané COVID disparaisse pour que chacun puisse reprendre une vie normale sans stress, sans protocole de tout genre, sans masque surtout.



# Covid-19 : les prochaines échéances à retenir



information

## CORONAVIRUS COVID-19

- NOV.
- DÉC.
- JANV. 2022
- FÉV.
- MARS
- AVRIL

### Lundi 24 janvier

#### Entrée en vigueur du passe vaccinal.

- Pour les 16 ans et plus (restaurant, théâtre, stade, avion, TGV, etc.).
- Exception pour aller dans les hôpitaux, ehpad et établissements médico-sociaux.

#### Maintien du passe sanitaire pour les 12-15 ans.

**Vaccination :** ouverture du rappel vaccinal pour tous les adolescents 12-17 ans (sans obligation).

### À partir du mercredi 2 février

- Fin des jauges dans les grands établissements accueillant un public assis (stades, établissements culturels, etc).

#### Masque toujours obligatoire.

- En extérieur : **fin du masque obligatoire.**
- **Télétravail :** recommandé mais fin de l'obligation de 3 à 4 jours par semaine actuellement en vigueur.

### À partir du mercredi 16 février

- Réouverture des discothèques.
- Reprise des concerts debout.
- Consommation à nouveau possible dans les stades, cinémas et transports.
- Consommation dans les bars de nouveau possible debout.

## COVID-19



### Le calendrier d'allègement des mesures sanitaires

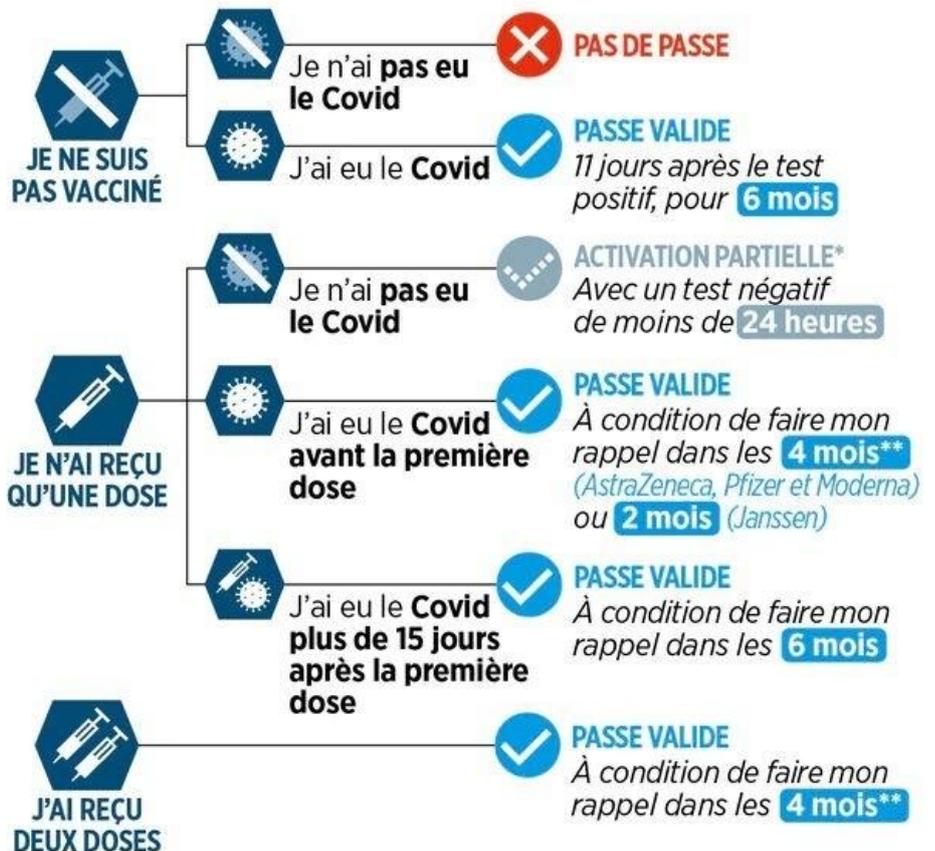
LP/INFOGRAPHIE. 20/1/2022.



## Comment bénéficier du passe vaccinal



À partir de 16 ans (dose de rappel **non obligatoire** pour les 16-17 ans)



\* Sous réserve de faire la seconde dose **dans le mois qui suit.**

\*\* 7 mois jusqu'au **15 février.**

SOURCE : GOUVERNEMENT.

LP/INFOGRAPHIE. 21/1/2022

# Covid-19 : comment obtenir son certificat de rétablissement et comment fonctionne-t-il ?

Jeudi 6 janvier 2022 à 18:29 -

Par [Jade Psychieras](#), [France Bleu](#)

- 
- 
- 



Si vous avez été contaminé par le Covid-19 et que vous en êtes guéri, vous pouvez disposer d'un certificat de rétablissement. Comment l'obtenir et dans quel délai ? Pourra-t-il permettre d'obtenir le pass vaccinal si le projet de loi est voté ?

Si vous avez été contaminé par le Covid-19 et que vous en êtes guéri, vous pouvez disposer d'un certificat de rétablissement.

Comment l'obtenir et dans quel délai ?

Pourra-t-il permettre d'obtenir le pass vaccinal si le projet de loi est voté ?

## *Qui y a droit et pour combien de temps ?*

Pour disposer de ce certificat de rétablissement, il faut avoir été testé positif au Covid-19 **il y a plus de 11 jours mais il y a moins de six mois** (ce délai sera réduit à quatre mois à partir du 15 février). Par exemple, si vous avez été testé positif au 6 janvier, ce certificat est valable à partir du 17 janvier et ce jusqu'au 6 mai. Après cette date, il ne sera plus valable.

Le test en question doit obligatoirement être un test RT-PCR ou antigénique. Les auto-tests et les tests sérologiques ne sont pas acceptés.

## *Comment le récupérer ?*

Le processus pour récupérer sa preuve de test positif est le même que pour les tests négatifs, via la [plateforme SI-DEP](#). Il suffit d'y suivre les indications. Le certificat, un document avec un QR code, y sera conservé pendant 6 mois (quatre mois à partir du 15 février) sans action nécessaire de votre part ni de la part du laboratoire. Une fois connecté, vous pouvez au choix télécharger le certificat ou l'importer dans votre application [TousAntiCovid](#).

## *A quoi ça sert ?*

Ce certificat de rétablissement permet **d'obtenir le pass vaccinal**, entré en vigueur le 24 janvier. *"Je confirme que le certificat de rétablissement – délivré aux personnes qui ont été atteintes du covid et ne sont pas encore éligibles à la vaccination – donnera accès au pass vaccinal, dans les mêmes conditions qu'il donnait accès au passe sanitaire, a indiqué Olivier Véran, le ministre de la Santé, lors des débats à l'Assemblée nationale. "Je vous garantis que la prise en compte du certificat de rétablissement est bel est bien prévue dans le texte."*

## ***Qu'est-ce que ça change vis-à-vis de la vaccination ?***

Si vous avez été testé positif au Covid-19 il y a plus de 11 jours mais il y a moins de six mois, **vous n'êtes pas éligible à la vaccination ou à une dose de rappel** pendant les trois mois suivant votre test. Au-delà des trois mois, vous êtes éligibles à la dose de rappel.

A partir du moment où vous dépassez ce cap des six mois (bientôt quatre), il vous faut quand même faire votre **dose de rappel** pour continuer à bénéficier de votre pass. Contrairement au premier schéma vaccinal, une infection n'est plus équivalente à une dose, dans la mesure où certaines personnes développent peu d'anticorps, voire pas du tout, notamment les personnes infectées mais asymptomatiques. Mais quand faire ce rappel ?

### **Vaccins Pfizer, Moderna, Astrazeneca**

- Si vous avez contracté le Covid avant la vaccination et avez reçu une injection unique, vous pouvez recevoir une dose de rappel (2e dose) 3 mois après votre 1ère dose de vaccin.
- Si vous avez reçu une première injection, puis avez été contaminé par le Covid, vous pouvez recevoir une dose de rappel (2e dose) 3 mois après l'infection (date du test positif).
- Si vous avez contracté le Covid après avoir reçu un schéma vaccinal complet, vous pouvez effectuer votre rappel (3e dose) 3 mois après l'infection.

Vous retombez en effet sur le **schéma vaccinal en vigueur** : *"Jusqu'au 15 janvier, le schéma vaccinal complet correspond à deux doses ; sauf pour les plus de 65 ans qui, depuis le 15 décembre, doivent avoir fait leur rappel au maximum sept mois après leur deuxième dose",* a rappelé Olivier Véran *"Cette même règle des sept mois pour la troisième dose s'appliquera à partir du 15 janvier à toutes les personnes de plus de 18 ans."* **A partir du 15 février, "il faudra effectuer son rappel quatre mois – et non plus sept – après sa deuxième dose pour avoir un schéma vaccinal complet."**



# TRAVAUX

oooooooooooo

## TRAVAUX VOIRIE



La première tranche du contrat triennal de voirie doit débuter par les travaux Chemin du Colombier

L'appelle d'offres des entreprises est en cours

- Ouverture des plis fin février
- Analyse des offres par notre maître d'œuvre Didier JACUBCZAK et
- Démarrage des travaux dès que le budget sera voté courant mars
- C'est long mais il convient de faire les choses bien !

## TRAVAUX EGLISE



Les travaux de la première tranche piétinent, en cause le temps bien sûr mais pas que cela !!!! les vacances de fin d'années également, le retard de livraison des fournitures etc.

Des travaux de drainage tout autour de l'église sont en cours : pose de tuyaux de drains afin que l'eau de pluie ne stagne plus au pied de l'édifice. Il n'y avait rien jusqu'à maintenant qui protégeait les bases

## ECLAIRAGE PUBLIC RE RAPPEL

*Il est extrêmement important que vous signaliez en mairie toutes les anomalies que vous pouvez relever sur l'éclairage public. MERCI*



**enedis**  
L'ELECTRICITE EN RESEAU

CONTACTS UTILES POUR TOUS LES CLIENTS

Une urgence ?

Une coupure d'électricité ou un danger électrique ?

Contactez notre accueil dépannage



**09 726 750 77**

**24h/24**

**7j/7**

Besoin  
d'aide ?

## ATELIERS DE NOEL

ooooo



Les ateliers ont repris le travail le 7 février pour le prochain Noël.

Si le cœur vous en dit, votre aide serait précieuse – les ateliers sont **ouverts le lundi de 14 h à 17 heures**. Vous aimez le bricolage, la peinture, etc... vous passerez un bon moment de convivialité.

Vous ne pouvez venir à l'atelier pas de soucis mais voulez **aider à votre domicile**.

Téléphonez à Sylvie elle vous portera du matériel ( 06 20 64 12 65)

Merci par avance de votre aide.

NOUVEAU!



HÉROS BÂTURAGE



La commune a accepté la proposition d'**éco-pâturage équin** de la part d'une habitante de la commune. Elle possède deux chevaux. Elle est en capacité de les héberger dans un abri en dur dans sa grange et elle propose de mettre ses chevaux à disposition pour l'entretien des parcelles que la commune choisirait. Les clôtures amovibles seront à sa charge

#### Les avantages

- Entretien des espaces peu accessibles : parcelles avec les peupliers, étang, sous-bois, etc.
- Gain de temps pour les agents de la commune
- Economies en termes de moyens matériels : moins d'usure des engins et évite consommation d'essence
- Fumier gratuit et possibilité de le proposer aux particuliers 06 30 79 26 63**
- Possibilités d'obtenir des subventions
- Adaptabilité quotidienne en fonction des besoins et de la météo
- Gestion des équidés par mes soins
- Pose des clôtures amovibles par mes soins
- Bonne image pour la commune : à la mode
- Préservation de la biodiversité
- Coup de pouce pour une nouvelle entreprise

#### Présentation des chevaux

- Nombre : 2 de petites tailles donc poids légers et déferrés donc n'abîment pas les sols
- Races : quarter horse et Cruzado : chevaux de travail donc calmes, facilement manipulables et très gentils
- Surveillance quotidienne et rentrés le soir par les soins du propriétaire

#### Installation des parcelles

- Toute taille et forme de parcelles possibles.
- Parcelle peu accessible ou complexe à entretenir : étang, sous-bois, peupleraie etc.
- Clôtures amovibles et électrifiées – de couleur verte marron ou blanche –
- Piquet fibre de verre 12mmx1,70m – ruban électrique – électrificateur : à charge du propriétaire
- Pas d'abri - Eau apportée par les soins du propriétaire

Pancarte posée par le propriétaire « clôture électrifiée » et « ne pas nourrir les chevaux »



# Guichet Numérique des Autorisations d'Urbanisme (GNAU)

**Déposez vos demandes d'autorisation d'urbanisme en ligne !  
Avec le Guichet Numérique des Autorisations d'Urbanisme (GNAU), c'est possible dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022.**

Depuis 2017, la Communauté de communes Bassée Montois dispose d'un service d'urbanisme mutualisé dédié à l'instruction des demandes d'autorisation d'urbanisation.

BABY
BALLOY
BAZOCHES LES BRAY
BRAY SUR SEINE
CESSOY EN MONTOIS
CHALMAISON
CHATENAY SUR SEINE
COUTENCON
DONNEMARIE DONTILLY
EGLIGNY
EVERLY
FONTAINE-FOURCHES
GOUAIX
GRAVON
GURCY-LE-CHATEL
HERME
JAULNES
JUTIGNY
LA TOMBE
LES ORMES SOUS VOULZIE
LUISETAINES
MEIGNEUX
MONS-EN-MONTOIS
MONTIGNY-LE-GUESDIER
MONTIGNY-LENCOUP
MOUSSEAUX-LES-BRAY
PAROY
PASSY-SUR-SEINE
SAINT-SAUVEUR-LES-BRAY
SAVINS
SIGY
SOGNOLLES-EN-MONTOIS
THENISY
VILLENAUXE-LA-PETITE
VILLENEUVE-LES-BORDES
VILLUIS
VIMPELLES

Dès le 1er janvier 2022, la Communauté de communes Bassée Montois met en place une plateforme de dépôt et de suivi des dossiers d'urbanisme appelée "**Guichet Numérique des Autorisations d'Urbanisme (GNAU)**" pour les 37 communes ci-contre adhérentes à son service d'urbanisme mutualisé :

## À NOTER

Pour les personnes qui n'ont pas accès au numérique ou qui ne sont pas à l'aise avec l'outil informatique, **il sera toujours possible de déposer en format papier le dossier en Mairie** ou de l'adresser par courrier.

## COMMENT FAIRE ?

### Étape 1 :

Connectez-vous sur la plateforme de téléservice dédiée

<https://gnau14.operis.fr/basseemontois/gnau/#/>

Identifiez-vous en créant un compte ou via votre identifiant France Connect, puis sélectionnez la commune sur laquelle le projet sera réalisé.

### Étape 2 :

Sélectionnez l'autorisation d'urbanisme qui vous concerne :

- les permis de construire (PC ou PCMI)
- les permis de démolir (PD)
- permis d'aménager (PA)
- les certificats d'urbanisme opérationnel (CUb) ou d'information (CUa)
- les déclarations préalable pour maison individuelle (DPMI), classique (DP) ou valant lotissement (DPLT)

### Étape 3 :

Renseignez les champs du formulaire CERFA, puis joindre impérativement les pièces nécessaires suivant le projet envisagé (plan de situation, plan de masse, plan en coupe, plan des façades et des toitures, etc.).

→ se référer aux conditions générales d'utilisation de la plateforme pour les pré-requis techniques

Validez le dépôt de votre dossier, une fois que le formulaire de demande est renseigné et que toutes les pièces nécessaires à l'instruction du dossier sont jointes.

#### **Étape 4 :**

Après enregistrement de votre demande sur le Guichet Numérique, vous recevrez un Accusé d'Enregistrement Electronique (AEE) qui sera la preuve de la création de votre dossier. La Commune, où se dérouleront vos travaux, sera alors informée du dépôt d'un dossier et vous délivrera un numéro d'enregistrement qui vous sera communiqué par mail (Accusé de Réception Électronique (ARE)).

Ce numéro vous permettra de suivre l'état d'avancement de votre dossier. La date de dépôt de votre dossier faisant partir les délais d'instruction est celle de l'ARE. Si votre dossier fait l'objet d'une incomplétude, les pièces complémentaires seront à déposer directement sur le GNAU.

De même, tous les éléments relatifs à la « vie » de votre dossier seront à transmettre sur le portail : la Déclaration d'Ouverture de Chantier (DOC), et la Déclaration Attestant l'Achèvement et la Conformité des Travaux (DAACT).



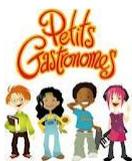
**Rendez-vous sur :**

<https://gnau14.operis.fr/basseemontois/gnau/#/>



**Pour plus de renseignements, contactez la mairie. 01 60 67 33 75**





## SCOLAIRE

oooooooooooo

### POINT ACCUEIL REPAS

oooooooooooo

Plus de 50 rationnaires



### GARDERIE

oooooooooooo

La garderie est ouverte de 7 heures à 8 h 15 le matin et de 16 h 30 à 19 heures le soir  
Le matin une moyenne de 10 à 12 enfants et le soir 15 à 17 enfants



### R.P.I SIEPLV

oooooooooooo

Renseignements  
à la mairie de Paroy siège du RPI  
au 01 64 60 50 24



### TRANSPORTS SCOLAIRES

oooooooooooooooooooo

Beaucoup de perturbations – manque de chauffeurs chez PROCARS du au COVID –  
Une réunion entre PROCARS et le Président a eu lieu pour que tous les désagréments cessent.  
Le président a demandé **la remise en ligne spéciale du RPI**

**NOUVEAU !**

#### Nouvelle association



Stéphanie Bazin, Julie Deville, Julie Noël et Delphine Augé ont le plaisir de partager avec les habitants de Vimpelles leur projet de créer une association de parents d'élèves :

#### **Les Zécoliers !**

Nous souhaitons créer des moments conviviaux en organisant des animations, notamment la kermesse de nos écoles et également financer du matériel ou des sorties scolaires !  
N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez apporter votre aide de quelque manière que ce soit, pour que cette association vive et que nous puissions faire quelque chose de sympathique pour les enfants de nos villages !

Adresse mail de contact : [leszecoliers77520@gmail.com](mailto:leszecoliers77520@gmail.com)

Le plus triste des poèmes est aussi un des plus beaux – Victor HUGO

DEMAIN, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,  
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.  
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.  
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.

Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,  
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,  
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,  
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.

Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,  
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,  
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe  
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.

3 septembre 1847.

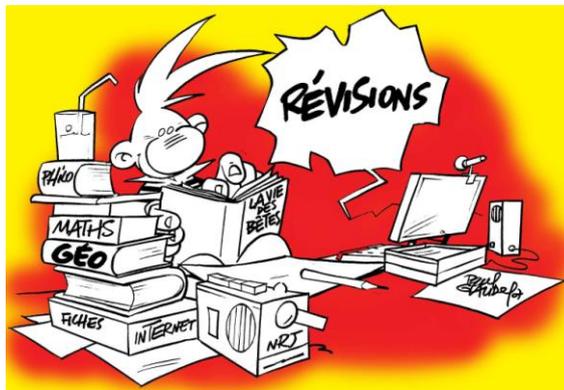
# ON RÉVISE SES CLASSIQUES



## Formulaire de périmètres, aires et volumes

Figures Planes		
<p><b>Le carré</b></p> <p>Périmètre = <math>c \times 4</math> Aire = <math>c^2</math></p>	<p><b>Le rectangle</b></p> <p>Périmètre = <math>(L + l) \times 2</math> Aire = <math>L \times l</math></p>	<p><b>Le triangle</b></p> <p>Périmètre = <math>a + b + c</math> Aire = <math>\frac{c \times h}{2}</math></p>
<p><b>Le trapèze</b></p> <p>Périmètre = <math>a + b + c + B</math> Aire = <math>\frac{(B + b) \times h}{2}</math></p>	<p><b>Le parallélogramme</b></p> <p>Périmètre = <math>a + b + a + b</math> Aire = <math>b \times h</math></p>	<p><b>Le cercle</b></p> <p>Longueur du cercle = <math>d \times \pi</math> ou <math>2 \pi r</math> Aire du disque = <math>\pi r^2</math></p>

Solides			
<p><b>Le cube</b></p> <p>Volume = <math>a^3</math> Aire totale = <math>6 \times a^2</math></p>	<p><b>Le pave droit</b></p> <p>Volume = <math>a \times b \times c</math></p>	<p><b>Le prisme</b></p> <p>Volume = Aire de la base <math>\times</math> h Aire latérale = périmètre de la base <math>\times</math> h</p>	<p><b>Le cylindre</b></p> <p>Volume = <math>\pi r^2 h</math> Aire latérale = <math>2 \pi r h</math></p>



# ORDURES MENAGERES

Tél : 01-64-00-26-45 SMETOM-GEEODE Zone Industrielle – RD 619 - 77370

oooooooooooooooooooooooooooo

Si vous avez besoin d'une nouvelle carte de déchetterie – Soit vous allez au siège du SMETOM soit vous venez en mairie, muni de votre CNI et d'un justificatif de domicile de moins de trois mois. La secrétaire fera la demande à votre place.



N'OUBLIEZ PAS...

N'oubliez pas :

Poubelle couvercle bordeaux, sortie le mardi soir - ramassage le mercredi matin

Poubelle couvercle jaune, sortie le mercredi soir - ramassage tous les 15 jours - le jeudi matin

## HORAIRES des DECHETTERIES

ooooo

**Lundi de 14 h00 à 17 h00**

**Mardi, Mercredi Vendredi de 9 h à 12 h et de 14h à 17 h**

**Samedi de 8 h 30 à 17 h 20**

Fermé lundi matin – jeudi et dimanche toute la journée

**NOUVEAU**

## Information du SMETOM GEEODE

oooooooooooooooooooooooooooo

Nous avons créé une page Facebook « SMETOM GEEODE » afin de diffuser aux administrés des informations et actualités liés à notre activité.

Vous pouvez redécouvrir notre site internet, [www.smetom-geeode.fr](http://www.smetom-geeode.fr), actualisé.

Tél : 01 64 00 97 64

La commune a effectué le ramassage des encombrants lundi 31 janvier, mardi 1<sup>er</sup> février et mercredi matin. Trois jours ont été nécessaires car énormément d'encombrants et surtout de déchets non encombrants... Cette opération a été longue et fastidieuse pour les agents. Merci à Guillaume LANGELLIER pour le prêt de son camion sans quoi ce ramassage aurait été une catastrophe. Beaucoup trop de déchets non encombrants : vêtements – jouets, chaussures, etc... qui peuvent être portés facilement à la déchetterie sans avoir recours à une remorque !!!!

Malgré tout, les consignes de ramassage ont été respectées très peu de déchets ont été laissés sur place. Les extincteurs n'étant pas pris en déchetterie ceux-ci ont été laissés sur place à charge de leur propriétaire de s'en occuper.

Rappel : Les encombrants sont sortis la veille au soir. Les agents communaux passent le lendemain.

**Autorisé : les meubles, les planches, tapis, appareils ménagers, batteries, cartons**

**Interdit : pots de peinture, bidons d'huile, pneus, gravats, déchets verts pièces détachées de voiture et tout le courant des déchets : vêtements – chaussures – jouets etc...**



Le saviez-vous ?

Un service d'enlèvement à la demande est mis en place, vous pouvez dès à présent contacter le SMETOM-GEEODE pour une prise de rendez-vous, si vos objets, qui, malgré leurs démontages, ne rentrent pas dans le coffre d'une voiture n'hésitez pas à faire appel à notre service 😊





# Brûler les déchets verts dans votre jardin : que dit la loi ?

Tout jardinier, amateur ou professionnel, le sait : jardiner peut produire des déchets. En l'occurrence, pour le jardin, ils sont appelés « déchets verts » ou biodéchets.

## Que considère-t-on comme des déchets verts ?

Sont considérés comme **déchets verts**, tous les produits végétaux issus de coupes, d'élagage ou d'entretien de jardin, par exemple :

- l'herbe coupée après la tonte,
- les feuilles mortes,
- les branches et brindilles coupées après élagage,
- les végétaux coupés suite au débroussaillage,

On peut également considérer les épluchures des fruits et légumes.



## Peut-on brûler les déchets verts ? Non.

Selon le *Code de l'environnement (sous-section 3 : collecte des déchets)* et la *Circulaire du 18 novembre 2011 (relative à l'interdiction du brûlage à l'air libre des déchets verts)*, **il est interdit de brûler les déchets verts**. Et ce, que cela soit à l'air libre ou dans un incinérateur.

Il est d'ailleurs également interdit de louer, prêter ou vendre un incinérateur de jardin

## Pourquoi cette interdiction ?

Cette interdiction a pour but d'une part de :

- **limiter les risques d'incendie involontaire**,
- **limiter l'impact écologique et sanitaire des fumées** dégagées par ces feux.

En effet, les déchets verts dégagent en brûlant des substances toxiques notamment des particules fines qui sont dangereuses pour l'environnement et pour les êtres humains.

À titre d'exemple : brûler 50 kg de déchets verts émet autant de particules fines qu'un trajet de 14 000 km en voiture à essence neuve.

Enfin, l'interdiction de brûler les déchets verts limite également les risques de nuisances (ici olfactives) entre voisins.

La pollution atmosphérique responsable de «sept millions de décès par an», selon l'OM



## Quelles sanctions en cas de non-respect ?

En ne respectant pas cette interdiction, vous vous exposez à une **amende dont le montant peut atteindre 450 euros**. Si vous êtes témoin d'une violation de cette interdiction, vous pouvez les signaler auprès de votre mairie.

Enfin des voisins impactés par un feu à proximité ont la possibilité d'engager une **procédure pour troubles du voisinage** (nuisances olfactives).

## Quelles sont les dérogations pour brûler vos déchets verts ?

Il existe néanmoins des cas particuliers qui peuvent donner le droit de brûler soi-même les **déchets verts**. C'est le cas notamment si :

- il n'existe pas de déchetterie dans la commune.
- il n'y a pas de collecte sélective des déchets.
- la commune impose une obligation de débroussaillage.
- il existe un plan de prévention des risques incendies de forêt s'applique dans votre commune.

Dernier cas possible, la préfecture peut autoriser les particuliers à **brûler les déchets végétaux** par eux-mêmes dans le cadre d'un plan de lutte contre certaines maladies ou contre certaines plantes invasives. Avant de brûler vos déchets verts, contactez votre mairie pour savoir si une dérogation s'applique dans votre commune.

# Les déchets d'hygiène/beauté



Beaucoup de zones d'ombre et d'incertitudes subsistent encore quant au tri de nos déchets. Selon l'Ademe, 3% des déchets en France sont des produits dangereux. Ces déchets ne doivent pas être jetés n'importe comment ou n'importe où, ils sont nocifs pour l'environnement et la santé.

Si vous avez le moindre doute sur le tri de vos déchets, rendez-vous sur l'application **Guide Du Tri** (disponible sur l'Apple Store et Google Play) ! 

## FOCUS SUR LES AÉROSOLS

Un aérosol jeté dans la nature met 50 à 200 ans à se décomposer. Rien qu'en France, 680 millions d'aérosols sont utilisés chaque année. Il est important de bien trier vos déchets. Le recyclage d'un aérosol permet de réutiliser l'aluminium qui le compose. En effet, ce déchet peut être transformé en un nouvel aérosol, un autre emballage, en pièce de voiture, ou encore pour un avion, un pont...

Si votre aérosol n'est **pas vide**, il doit être déposé en **déchèterie**.

Si votre aérosol est **vide**, il est à jeter dans votre **bac emballages** (sans le capuchon en plastique).

Si une **tête de mort** ou un **pictogramme** apparaît, il doit **absolument être porté en déchèterie**, car le déchet est dangereux. 



## LES COSMÉTIQUES :



### À DÉPOSER EN BORNE À VERRE :

Bouteilles de parfum, flacons de fond de teint, vernis à ongles vides (si le vernis est plein, à jeter en déchèterie dans la benne DMS), pots de crème en verre.

**ATTENTION, les couvercles, pinceaux et atomiseurs sont à jeter dans les ordures ménagères.**



### BAC JAUNE :

Aérosols en aluminium (laque, déodorant, shampoing sec, etc), déodorants en bille en plastique.



### ORDURES MÉNAGÈRES :

Maquillage, coton-tige, brosse à dent.

## FAUT-IL NETTOYER SES PRODUITS ?

Il est inutile de les laver car «*la salissure ne gêne pas le processus de recyclage*». En revanche, «*les laver c'est gaspiller de l'eau qu'il faudra ensuite traiter*».

Si votre produit contient encore une bonne quantité ou qu'il est à moitié plein il faut tout de même le vider.

(CITÉO)

En rapportant vos produits de beauté vides en magasin (Nocibé, Séphora, etc), vous pouvez disposer d'un avantage comme une réduction ou un produit offert.



**PanneauPocket**  
Suivez l'actualité et les alertes de Covaltri77 avec l'application gratuite PanneauPocket ou sur ordinateur.

# GROUPE SACPA Centre animalier de Vaux Le Pénil

Les Prés neufs - Rue Trois Rodes - 77000 VAUX LE PENIL

Tel. 01.64.52.17.13 Fax. 01.60.68.39.56

**Horaires d'ouverture au public sauf jours fériés**

Lundi au vendredi : 09h00 - 17h30

Samedi : 09h00 - 13h00



## Modalités de prise en charge des animaux en dehors des horaires

**Les prestations du Groupe SACPA sont assurées 24h/24 et 365 jours/365.**

Un service de permanence permet la continuité du service en dehors des heures d'ouverture.

## Délais légaux de garde des animaux en fourrière (art. L211 - 25 et 26 du Code

**Pour les animaux identifiés (tatouage ou puce électronique) et non identifiés :**

Les délais de garde en fourrière sont de 8 jours ouvrés et francs. À l'issue de ce délai, si l'animal est jugé adoptable par le vétérinaire, il est proposé gratuitement, identifié et vacciné à une Association de Protection Animale.

**Rappel : la non reprise de l'animal par son propriétaire constitue un abandon réprimé par l'article 521-1 du Code Pénal ; le contrevenant est passible d'une amende de 30 000€ et de 2 ans d'emprisonnement.**

## Conditions dans lesquelles les animaux peuvent être remis à leur propriétaire

Conformément à la législation (art. L211-24 du Code Rural), le Groupe SACPA est autorisé à encaisser les frais, directement et pour son compte, auprès des propriétaires qui récupèrent leurs animaux en fourrière. Les tarifs appliqués seront ceux en vigueur au moment de la restitution.



### Tarifs TTC au 1<sup>er</sup> janvier 2022

Forfait fourrière	99,00€ *
Identification puce électronique	75,00€
Forfait par visite vétérinaire (obligatoire) :	
Pour un animal mordeur ou griffeur	90,00€
Vaccin rage + passeport	50,00€

**Si l'animal nécessite des soins particuliers, ces frais seront à la charge du propriétaire. Les animaux peuvent être réacheminés chez les particuliers si ils ne sont pas en mesure de se déplacer.**

(\*) Au-delà du 8ème jour ouvré et franc, supplément de 11,00€ TTC pour les chats et 18,00€ TTC pour les chiens par jour de présence (toute journée commencée est due).



SAS SACPA – Siège social : 12, place Gambetta – 47700 CASTELJALOUX

Tél : 05.53.89.60.59 - Fax : 05.53.93.90.38 - contact@sacpa.fr

Capital de 455 100 EUROS – SIRET : 393 455 316 00470 – NAF 9609Z

www.groupesacpa-chenilservice.fr

# Animations nature

20  
ans

Réserve Naturelle  
LA BASSEE  
2002 - 2022

## Programme inédit 2022

### ● Sur la piste du renard

Samedi 22 janvier, de 15h à 18h

 Payant

### ● La Réserve de la Bassée, entre terre et eau

Samedi 12 février, de 14h à 17h30

 Payant

### ● La Bassée à vélo 20€ par personne

Samedi 5 mars, de 13h30 à 17h30

En partenariat avec l'Office du Tourisme de Provins, location VTT électrique incluse, taille minimum 1m60

 Payant

### ● Dessin naturaliste

Dimanche 20 mars, de 14h à 16h

En partenariat avec Sébastien Koval

 Payant

### ● Sortie nocturne

Samedi 2 avril, de 20h30 à 22h30

### ● Balade sensorielle

Dimanche 24 avril, de 14h à 16h30

En partenariat avec Christelle Delétoile-thérapeute et l'Agence des Espaces Verts d'Ile-de-France (AEV)

### ● Promenade contée

Dimanche 15 mai, de 14h à 16h30

En partenariat avec Laurent Azuelos (Muziconte nature)

### ● Au fil des araignées

Samedi 18 juin, de 14h à 17h

En partenariat avec Christine Rollard (Muséum d'Histoire Naturelle de Paris, MNHN)

 Payant

### ● Cuisine sauvage

Dimanche 3 juillet, de 10h à 13h

 Payant

### ● Pollinisateurs, une diversité méconnue

Dimanche 24 juillet, de 10h à 12h30

En partenariat avec l'Office pour les Insectes et leur Environnement (OPIE)

### ● Les papillons de nuit

Samedi 20 août, de 21h à 23h

### ● La réserve fête ses 20 ans !

Au programme : village nature, animations gratuites, conférences et jeux en plein air, pour petits et grands !

Samedi 10 et dimanche 11 septembre

### ● Zoom sur les étoiles

Samedi 24 septembre, de 21h à 23h

En partenariat avec Astro Bassée Montois

 Payant

### ● Sous les ailes des oiseaux

Dimanche 16 octobre, de 14h30 à 17h30

En partenariat avec Cloé Fraigneau (ERON)

### ● Chantier d'automne

Samedi 19 novembre, de 14h à 17h

### ● Mousses et lichens

Samedi 10 décembre, de 14h à 17h30

## Informations

Inscription obligatoire au 01 64 00 06 23 ou par mail à [animation.labassee@espaces-naturels.fr](mailto:animation.labassee@espaces-naturels.fr)



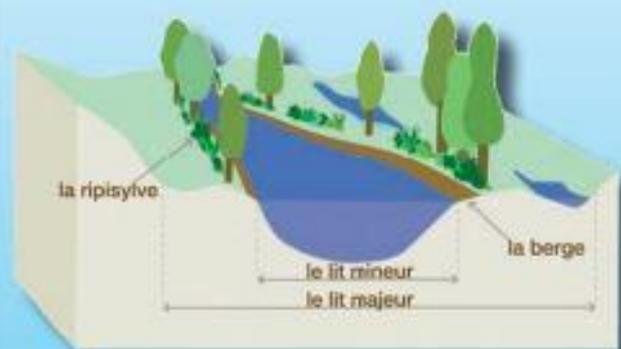
**Tarif des animations payantes**  
Adulte 8€, enfant (jusqu'à 12 ans) 4€

Retrouvez toute l'actualité de la réserve sur notre site internet ou nos pages Facebook et Instagram !



# Comment entretenir un cours d'eau en milieu agricole ?

Sont concernés par ce document, tous les cours d'eau apparaissant en bleu (trait plein ou pointillé) sur les cartes IGN au 1/25 000<sup>ème</sup> ainsi que ceux tracés sur les cartes historiques. En cas de doute, rapprochez-vous de la DDT pour expertise.



Tous les propriétaires de parcelles attenantes à un cours d'eau sont chargés de son entretien.

L'entretien d'un cours d'eau consiste au maintien ou à la restauration de la libre circulation des eaux mais également de tout l'écosystème qu'il représente, à savoir le lit et les berges y compris les ripisylves.

Un bon entretien de cours d'eau vise :

- un objectif **qualité** afin de permettre une qualité de l'écosystème que représente le cours d'eau ;
- un objectif **écoulement** afin de permettre une libre circulation et une continuité des eaux.

# L'entretien régulier d'un cours d'eau

## Qu'est-ce que l'entretien régulier ?

L'entretien régulier, précisé par le Code de l'Environnement, correspond à :

- l'enlèvement des embâcles, débris et atterrissements, flottants ou non,
- l'élagage ou le recépage de la végétation des rives,
- le faucardage localisé.

**Article L215-14 du Code de l'Environnement définissant un entretien régulier :**

[...] L'entretien régulier a pour objet de maintenir le cours d'eau dans son profil d'équilibre, de permettre l'écoulement naturel des eaux et de contribuer à son bon état écologique ou, le cas échéant, à son bon potentiel écologique. [...]

## Objectif ?

L'objectif est de permettre le libre écoulement des eaux tout en maintenant une qualité écologique du cours d'eau et de ses abords.

En règle générale, il faut enlever les embâcles qui :

- obstruent totalement le lit du cours d'eau et forment des barrages,
- ralentissent le courant et favorisent l'envasement sur un linéaire important,
- peuvent avoir des conséquences sur les ouvrages (ponts, chaussées de moulins...),
- provoquent d'importantes érosions, créant un danger pour les biens ou les personnes.

L'élagage des branches basses de la ripisylve a pour objectif de ne pas freiner l'écoulement des eaux mais aussi d'apporter de la lumière au niveau du cours d'eau.



*Les branches et les arbres coupés peuvent être valorisés en bois de chauffage, en biomasse ou encore en paillage.*

## Qui effectue l'entretien ?

- Le syndicat de rivière s'il existe. Dans ce cas, un programme pluriannuel d'entretien est mis en œuvre par le syndicat de rivière et suffit généralement pour assurer le bon fonctionnement hydraulique du cours d'eau.
- Le propriétaire ou l'exploitant riverain

*L'entretien, s'il est fait régulièrement, suffit dans la plupart des cas à assurer le libre écoulement des eaux sans perturber le milieu naturel.*

## Comment ?

- L'enlèvement des embâcles peut se faire manuellement à partir du lit du cours d'eau ou à l'aide d'engins à partir de la berge. En aucun cas, l'intervention mécanique dans le lit mineur d'un cours d'eau n'est autorisée, sauf autorisation officielle de l'Administration.
- Laisser pousser les arbres et arbustes en bordure du cours d'eau et conserver les arbres remarquables et arbres morts, sauf si un danger existe pour les biens ou les personnes.
- L'élagage peut se faire à partir du cours d'eau, mais il est préférable qu'il s'opère à partir de la berge quand cela est possible. Le recépage des arbres est possible. Il est toutefois conseillé de conserver une alternance de zones d'ombre et de lumière ainsi que la végétation dans les zones d'érosion.

### A éviter :

- la coupe à blanc de la ripisylve,
- le royage/l'enlèvement systématique de la végétation.

### **INTERDIT**

- le désherbage chimique,
- le dessouchage.

## Quand intervenir ?

Il faut intervenir lors des périodes les moins impactantes pour la faune et la flore, que ce soit au niveau piscicole (période de migration et de fraie) ou au niveau de l'avifaune (nidification, élevage des jeunes...). La période automne-hiver est la plus propice aux travaux.

Les interventions à partir du lit mineur doivent être effectuées préférentiellement :

- du 1<sup>er</sup> août au 30 novembre pour les cours d'eau de 1<sup>ère</sup> catégorie piscicole,
- du 1<sup>er</sup> octobre au 28 février pour les cours d'eau de 2<sup>ème</sup> catégorie piscicole.

Les entretiens à partir de la berge peuvent se faire entre le 15 septembre et le 31 mars.



# Les mesures de gestion ou de restauration

## De quoi parle-t-on ?

L'envasement prononcé du cours d'eau, le colmatage des sorties de drains, l'affaissement de berges... Malgré un entretien régulier du cours d'eau et de la végétation, ces problématiques peuvent s'accroître. Que faire ? Des mesures de gestion ou de restauration peuvent s'avérer nécessaires pour résorber les causes de ces dysfonctionnements et retrouver un fonctionnement normal, avec notamment :

- la restauration de la végétation sur les rives et les berges,
- la mise en défend des berges,
- la gestion des espèces animales et végétales invasives.

*Pour la PAC, une bande tampon non cultivée de 5 m est obligatoire en bord de cours d'eau. Cette bande peut être enherbée ou boisée.*

## Objectif ?

L'objectif de ces travaux est toujours de permettre le bon écoulement des eaux et ainsi d'éviter le colmatage des sorties de drainage. Ce phénomène naturel d'érosion peut être sensiblement diminué par le développement d'une végétation ligneuse arbustive ou arborée sur la berge. Celle-ci permet de maintenir des berges en cas de crues, d'éviter le départ de terres agricoles et renforce la capacité de filtration des eaux. De plus, la création de zones d'ombre limite le développement excessif de la végétation dans le cours d'eau et limite le comblement du lit de la rivière.

*La présence de ripisylve en bordure de rivière renforce le rôle épurateur de la bande tampon et favorise les auxiliaires de cultures utiles pour l'agriculture.*

## Quelles possibilités de réalisation ?

Différents travaux sont possibles en fonction des problématiques rencontrées :

- **Les projets de protection de berge par des techniques végétales** en cas de problématique d'érosion : le système racinaire stabilise la berge et les branches contribuent à freiner les écoulements.
- **Les projets de végétalisation de berges** : des essences locales adaptées aux conditions humides doivent être utilisées (saule, frêne commun, aulne glutineux, noisetier, cornouiller sanguin...).
- **La pose de clôture** afin de limiter le piétinement et la dégradation des berges : celle-ci ne doit pas se faire au travers du cours d'eau mais bien le long de la rivière et reculé de 1 à 2 mètres du haut de berge. L'installation d'un abreuvoir de type pompe à nez est une solution alternative pour éviter l'accès direct dans le lit mineur.

### À éviter :

- la fixation de clôture sur la végétation
- la divagation des animaux dans le cours d'eau

### **INTERDIT**

- le désherbage chimique sous les clôtures
- l'utilisation de matériaux tels que tôle, béton, poteaux et gravats pour maintenir les berges

*Pour toutes ces réalisations, n'hésitez pas à solliciter un accompagnement technique de la Chambre d'agriculture, du Conseil général (service EDATER) ou des services de la DDT 77.*

## Quand intervenir ?

- Les plantations devront être réalisées entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 31 mars.
- Les travaux de génie végétal devront s'effectuer de préférence soit à l'automne, soit en fin d'hiver selon les techniques employées.
- La mise en place de clôture et l'aménagement d'abreuvoir devront se faire en fin d'hiver, avant la mise en pâture des animaux.
- Les plans de lutte contre les espèces invasives sont variables selon les espèces et adaptés à chaque problématique territoriale.



# Les interventions soumises à avis ou autorisation

Tout projet d'intervention mécanique dans le lit mineur d'un cours d'eau doit être porté à la connaissance de la DDT avant travaux. En effet, ces interventions sont soumises à une procédure de déclaration ou d'autorisation.

## Quels sont les actions concernées ?

- interventions dans le cours d'eau,
- curage des cours d'eau,
- interventions mécaniques dans le lit mineur,
- travaux en zones humides.

## Objectif ?

L'objectif de ces mesures, impactantes pour le milieu est de rétablir un bon écoulement des eaux, tout en maintenant la qualité environnementale du cours d'eau et les fonctions de filtration et de maintien des berges par la végétation rivulaire.

Les interventions mécaniques pour curer ou pour retirer une végétation trop abondante dans le lit d'un cours d'eau peuvent altérer le bon fonctionnement de la rivière. Quand ces interventions ne sont pas nécessaires ou mal raisonnées, la problématique de base peut être empirée, voire irréversible.

## Quelles procédures ?

Parmi les travaux nécessitant un avis préalable ou la constitution d'un dossier de déclaration ou d'autorisation, peuvent être cités :

- L'enlèvement localisé d'atterrissements en cas de colmatage de sorties de drains.	Avis de la DDT (approche globale de la problématique pour déterminer la cause du dysfonctionnement et définir la solution appropriée).	
- Tous travaux d'enlèvement de sédiments non réalisés dans le cadre d'un entretien régulier conforme aux principes définis précédemment ou non réalisés par l'exploitant ou le propriétaire riverain.	Dossiers soumis à déclaration ou autorisation	Selon le volume de sédiments extrait et selon la concentration en polluants dans les sédiments ☐ Rubrique 3.2.1.0. de l'article R. 214-1 du Code de l'Environnement.
- Tous travaux de nature à détruire une frayère, une zone de croissance ou une zone d'alimentation de la faune piscicole, des crustacés et des batraciens.		Selon la taille de la frayère touchée ☐ Rubrique 3.1.5.0. de l'article R. 214-1 du Code de l'Environnement.
- Tous travaux conduisant à une modification du profil de la rivière.		Selon le linéaire de cours d'eau modifié ☐ Rubrique 3.1.2.0. de l'article R. 214-1 du Code de l'Environnement.

## Quelles solutions alternatives ?

Le curage n'est pas forcément la bonne solution pour retrouver un bon écoulement sur tout le linéaire du cours d'eau. Un **entretien régulier** par les propriétaires et les exploitants doit être réalisé. Ponctuellement, une restauration du milieu peut être envisagée. Dans le cas de colmatage de sortie de drains, l'enlèvement d'obstacles localisés en aval du point de sortie de drain peut permettre de garantir la pente du cours d'eau et, de fait, son bon écoulement. En tout état de cause, une approche globale sur l'amont et l'aval du cours d'eau est nécessaire pour déterminer les origines du dysfonctionnement.

## Sous quelles conditions peut-on intervenir ?

Lorsque les mesures d'entretien régulier sont prises correctement mais que des travaux de curage semblent nécessaires, il est impératif de se rapprocher de la DDT qui vous apportera les conseils techniques et réglementaires adaptés à la situation, afin de cumuler la restauration hydraulique et la préservation de l'environnement.

## Cas particulier des Zones Humides

Les travaux provoquant la destruction des zones humides (remblaiement, affouillement, mise en eau, imperméabilisation), sont interdits à certains seuils sans autorisation de l'Administration.

Les zones humides rencontrées en Seine-et-Marne sont notamment :

- Les prairies humides, situées bien souvent dans les fonds de vallées et les zones en « tête de bassin versant », pouvant être inondables,
- La végétation au bord de cours d'eau et les boisements humides,
- Les mares, les marais, les bras morts de cours d'eau,
- Les bordures de zones humides artificielles (bassins, plans d'eau).



# Situation en images ...

## ... à éviter

Coupe à blanc de la ripisylve



Zone d'abreuvement non aménagée



Entretien mécanique ayant abouti à du recalibrage (soumis à procédure)



Passage non aménagé dans le cours d'eau



Envasement anormal (contacter la DDT)



## ... à privilégier

Ripisylve en bon état



Abreuvoir aménagé



Pompe à nez



Enherbement naturel du fossé à maintenir, voire favoriser l'implantation d'une ripisylve



Passage aménagé dans le cours d'eau



Cours d'eau fonctionnel



## Lexique

**Atterrissement** : amas de terre, de sable, de graviers, apportés par les eaux, créé par la diminution de la vitesse du courant. Ce phénomène est influencé par le cycle végétatif qui apporte chaque année une couche de litière.

**Berge** : bord permanent d'un cours d'eau formé par les terrains situés à droite et à gauche de celui-ci, qui délimitent le lit mineur et fréquemment soumis au débordement et à l'érosion du courant.

**Embâcle** : accumulation hétérogène de bois mort et déchets divers façonnée par le courant, entravant plus ou moins le lit mineur du cours d'eau (végétation, rochers, bois...).

**Faucardage** : action curative mise en œuvre qui consiste à faucher les végétaux aquatiques pour remédier à leur développement dans les cours d'eau.

**Lit mineur** : partie du lit de la rivière, comprise entre des berges, recouverte par les eaux coulant à pleins bords avant débordement.

**Recalibrage** : intervention consistant à modifier le lit et les berges d'un cours d'eau dans l'objectif d'augmenter la capacité hydraulique du tronçon.

**Recépage** : technique de taille des arbres au ras du sol pour renouveler la ramure d'arbres trop vieux, ou plus simplement pour rajeunir et provoquer la naissance de jeunes rameaux et former une cépée.

**Ripisylve** : formations végétales qui se développent sur les bords des cours d'eau et notamment sur les berges. Elles sont constituées de peuplements particuliers du fait de la présence d'eau pendant des périodes plus ou moins longues (saules, aulnes, frênes, érables, charmes et chênes pédonculés).

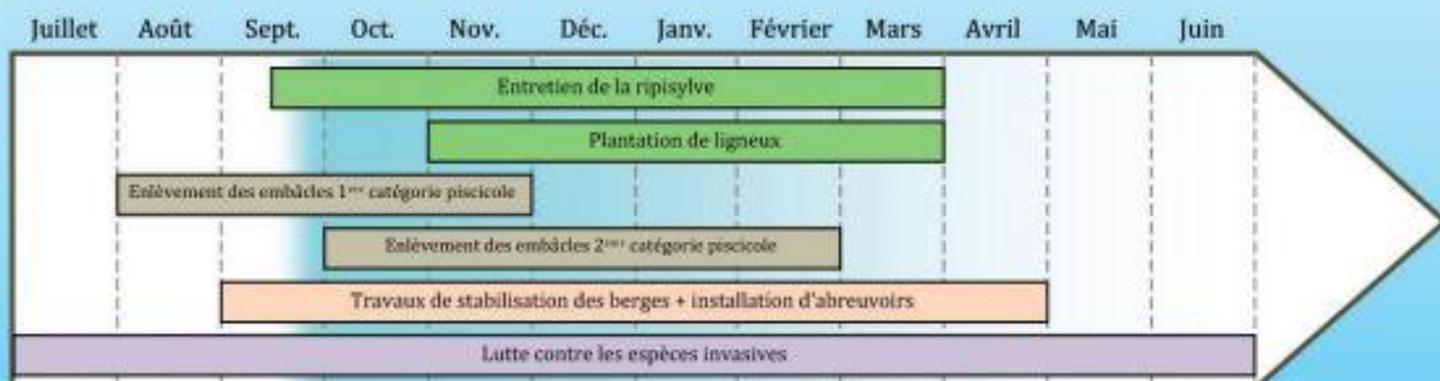
Source : lexique issu en partie de <http://www.glossaire.eaufrance.fr>

# En quelques mots ...

 Tout projet de curage ou d'intervention mécanique dans le lit d'un cours d'eau nécessite un contact avec la DDT avant travaux.

		Les bonnes pratiques	Les pratiques néfastes ou interdites
Gestion du cours d'eau		- Action sur le long terme pour combiner un bon écoulement et la qualité du cours d'eau par un entretien régulier.	- Résolution locale et curative des problèmes d'écoulement sans prendre en compte la dynamique naturelle d'un cours d'eau.
Enlèvement des embâcles		- Retrait manuel des embâcles ; si mécanique, à partir de la berge.	- Intervention d'engins dans le lit du cours d'eau.
Entretien et gestion de la végétation	Dans le lit mineur	- Faucardage localisé (après avis de la DDT). - Conservation de la végétation dans les zones d'érosion les plus importantes.	- Broyage dans le lit mineur. - Creusement du lit de la rivière (INTERDIT).
	Sur la berge	- Elagage des branches basses qui gênent l'écoulement de l'eau. - Végétation sur les pentes et en haut de berge. - Alternance des zones d'ombre et de lumière sur le cours d'eau.	- Elagage de manière uniforme et non sélective. - Utilisation de produits phytosanitaires (INTERDIT). - Coupes à blanc de la ripisylve. - Dessouchage.
Stabilisation des berges / Mise en défend		- Mise en place des techniques végétales. - Mise en place de clôtures en retrait du haut de la berge. - Aménagement de point d'abreuvement pour les animaux en cas de pâturage.	- Enrochement des berges (autorisation). - Utilisation de matériaux tels que tôles, béton, poteaux électriques, gravats... (INTERDIT) - Divagation des animaux dans le cours d'eau.
Gestion des sorties de drains et de l'envasement		- Contacter la DDT pour avoir un avis technique. - Approche globale de l'écoulement du cours d'eau et de son fonctionnement en amont et en aval.	- Intervention mécanique dans le cours d'eau sans avis préalable (INTERDIT).

Périodes d'intervention conseillées pour l'entretien des cours d'eau :



Sources : CA 77, FDSEA 77, DDT



## Pour plus de renseignements :

DDT 77 - Police de l'Eau : 01 60 56 73 01 - [ddt-ppe@seine-et-marne.gouv.fr](mailto:ddt-ppe@seine-et-marne.gouv.fr)  
 Chambre d'agriculture de Seine-et-Marne : 01 64 79 30 75 - [agronomie.environnement@seine-et-marne.chambagri.fr](mailto:agronomie.environnement@seine-et-marne.chambagri.fr)  
 Conseil général - Service EDATER : 01 64 14 76 43 - [sde@cg77.fr](mailto:sde@cg77.fr)  
 FDSEA77 / JA77 : 01 64 79 31 02 - [syndicat@fdsea77.fr](mailto:syndicat@fdsea77.fr)

# SERVICES D'AIDE A DOMICILE

oooooooooooooooooooooooooooooooo

Pour vos besoins il existe dans notre canton :

Le Service d'Aide à Domicile Bassée Montois (SADBM)  
Bureaux au 22 grande Rue 77480 BRAY SUR SEINE  
Téléphone 01 64 60 22 36 - email : [sadbm@orange.fr](mailto:sadbm@orange.fr)



SERVICE AIDE A DOMICILE

**BASSEE MONTOIS**

Agrément Qualité N°: 250310/A/077/Q/036

Mais aussi, ADMR - agence de BRAY – Grande Rue



## MEDECINS ET PHARMACIENS

oooooooooooooooooooooooooooooooo

**MEDECINS** : Les gardes n'étant plus assurées la nuit et le week-end, pour tout problème : faire le «15».



PHARMACIES  
DE GARDE



Composez le  
**32 37\***

ACCESSIBLE 24h/24h

\* Numéro Audiotel : 0,35 euro TTC / min

## NOUVEAUX HABITANTS

oooooooooooooooooooooooooooooooo

**Important!**

Il est demandé aux nouveaux arrivants de se faire connaître en Mairie.

Nous avons besoin de renseignements notamment sur le nombre d'enfants dans la famille pour le comité des fêtes qui organise chaque année l'arbre de Noël, sur les personnes au foyer qui peuvent bénéficier du colis ou du repas des anciens etc...

Merci à vous par avance et puis tout simplement pour faire connaissance !

## SECURITE

oooooooooooo



Si vous êtes confronté à quelque incident que ce soit **vous devez impérativement appeler les gendarmes**. A n'importe quelle heure du jour et de la nuit. Les patrouilles sont disponibles et à votre service 24 heures sur 24. **N'hésitez surtout pas**

**Ne supposez jamais que quelqu'un d'autre l'a fait.**

Votre appel sera pris en charge immédiatement par le centre de traitement du 17 « police secours » qui enverra sur place la patrouille la plus proche et adaptée à votre urgence.



**Soyez acteur de votre propre sécurité**

**Le 17 un acte réflexe et un geste citoyen**

GROUPEMENT DE GENDARMERIE DÉPARTEMENTALE DE LA CHARENTE-MARITIME  
RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK: [gendarmerie.de.la.charente.maritime](https://www.facebook.com/gendarmerie.de.la.charente.maritime)

**Important**



Note du Commandant de la Brigade de DONNEMARIE DONTILLY du 28 janvier 2022

Mesdames et Messieurs les élus,

Je vous informe de la survenance de plusieurs faits de **vols de pots catalytiques** sur notre circonscription,

Nous invitons en priorité les propriétaires des véhicules suivants :

- Citroën Xsara et Picasso,
- Peugeot 206 et Partner,
- Renault Clio, Twingo et Master,
- Kia Sorento et Sportage,
- Hyundai Santa Fe et Hyundai Tucson,

et plus particulièrement les véhicules hybrides Toyota Prius et Auris,

si possible, de stationner vos véhicules à l'intérieur de votre domicile et d'éviter le stationnement en pleine rue.

Pour rappel, n'hésitez pas à composer le 17, en cas de suspicion de vol,

Comptant sur votre relais,



**FAITS DIVERS** Vire : des pots catalytiques volés  
Vallée de Masevaux : vols de pots catalytiques en série  
Vols de pots catalytiques : habitants de la CUC, soyez vigilants ! Attention aux vols de pots d'échappement !  
Bocage : les pots catalytiques, cibles des malfaiteurs  
Un important vol de pots catalytiques a été commis à Montilly-sur-Noireau.  
Montbrisonnais : Des vols récurrents de pots catalytiques  
Tourville-la-Campagne Les pots catalytiques, nouvelle cible des voleurs  
Razzia sur les pots catalytiques automobiles  
Interpellés avec 86 pots catalytiques volés, les deux Lituaniens mis en examen et écroués  
Essonne  
Les vols de pots catalytiques explosent près des gares  
Pots catalytiques : recrudescence de vols dans le pays de Lorient  
LORRAINE : RAZZIA SUR LES POTS CATALYTIQUES



Afin de mieux répondre aux attentes de la population, les horaires d'accueil de nos brigades de gendarmerie ont changé.

<b>BRIGADE DE DONNEMARIE DONTILLY</b>	
Si jour férié de 9h00 à 12h00 ou de 15h00 à 18h00	
Lundi	De 14h00 à 18h00
Mercredi	
Vendredi	
Dimanche	De 15h00 à 18h00
Mardi	De 08h00 à 12h00
Jeudi	
Samedi	

<b>BRIGADE DE BRAY SUR SEINE</b>	
Si jour férié de 9h00 à 12h00 ou de 15h00 à 18h00	
Lundi	De 8h00 à 12h00
Mercredi	
Vendredi	
Dimanche	De 9h00 à 12h00
Mardi	De 14h00 à 18h00
Jeudi	
Samedi	

<b>BRIGADE DE GOUAIX</b>	
Si jour férié de 9h00 à 12h00 ou de 16h00 à 19h00	
Mercredi	De 16h00 à 19h00
Samedi	De 8h00 à 12h00

En cas d'urgence, vous devez toujours contacter le 17



## Lutte contre les cambriolages - Rappels et Conseils de la Gendarmerie de Donnemarie-Dontilly

Traditionnellement, la période de fin d'année s'accompagne d'une recrudescence des cambriolages dans les maisons d'habitation. Le passage à l'heure d'hiver facilite l'action des malfaiteurs qui se fondent dans l'obscurité et par expérience le créneau 16h00 – 20h00 est propice aux cambriolages.

La circonscription de la Communauté de brigades de DONNEMARIE DONTILLY constate déjà une reprise des délits d'appropriation. **Par conséquent, il faut redoubler de prudence dès à présent et sensibiliser vos administrés afin qu'ils mettent en œuvre les conseils pour lutter contre ces phénomènes.**

### AU QUOTIDIEN

#### 1/ Protéger les accès

Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable, d'un moyen de contrôle visuel (œilleton), d'un entrebâilleur.

Installez des équipements adaptés et agréés (volets, grilles, éclairage programmé, détecteur de présence, système d'alarme). Demandez conseil à un professionnel.

#### 2/ Soyez vigilant

Changez les serrures de votre domicile si vous venez d'y emménager ou si vous venez de perdre vos clés.

Fermez la porte à double tour, même lorsque vous êtes chez vous.

Soyez vigilant sur tous les accès, ne laissez pas une clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée.

Avant de laisser quelqu'un entrer chez vous, assurez-vous de son identité. En cas de doute, même si des cartes professionnelles vous sont présentées, appelez le service ou la société dont vos interlocuteurs se réclament.

Ne laissez jamais un personnel inconnue seule dans une pièce de votre domicile.

Placez en lieu sûr vos bijoux, carte de crédit, sac à main et clés de voiture.

Ne laissez pas d'objets de valeurs visibles à travers la fenêtre.

#### 3/ Ne commettez pas d'imprudence

N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.

Ne laissez pas vos clés sous le paillason, sans la boîte aux lettres, dans le pot de fleurs ... Confiez-les plutôt à une personne de confiance.

Ne laissez pas dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage ; ils offrent des moyens d'entrer chez vous.

#### 4/ Avant de partir en vacances

Informez votre entourage de votre départ (famille, ami, voisin).

Faites suivre votre courrier ou faites-le relever par une personne de confiance.

Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou une autre ligne.

Votre domicile doit paraître habité tout en restant sécurisé.

Vous pouvez signaler votre absence à la brigade de gendarmerie par le biais de « l'Opération Tranquillité vacances » (Cf. Site [www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr)). Il suffit de donner vos dates de congés dans le formulaire dédié pour que les forces de l'ordre réalisent des patrouilles devant votre domicile, pendant leur service courant et vérifient l'absence d'éléments suspects.

#### 5/ Gardez les bons réflexes

Prévenez immédiatement, en composant le « 17 », la brigade de gendarmerie du lieu d'infraction.

Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risques inconsidérés ; privilégiez le recueil d'éléments d'identification (véhicule, langage, vêtements ...).

## L'AUTOROUTE EN HIVER

CONDUIRE EN HIVER, CELA NE S'IMPROVISE PAS  
MÊME SUR UN RÉSEAU SÛR COMME L'AUTOROUTE.



**AVANT DE PARTIR  
CONSULTEZ LES PRÉVISIONS**  
de trafic des sociétés d'autoroutes



Si des risques climatiques importants  
ou exceptionnels sont annoncés,  
**DIFFÉREZ VOTRE DÉPART**



**TOUT AU LONG DU TRAJET  
RESTEZ À L'ÉCOUTE DU 107.7 FM**  
et soyez attentifs aux informations sur  
les panneaux à messages variables



**ADAPTEZ VOTRE CONDUITE**  
(vitesse modérée, conduite souple,  
distances de sécurité renforcées...)

## RESPECTEZ LES RÈGLES LIÉES AUX OPÉRATIONS SPÉCIFIQUES DE VIABILITÉ HIVERNALE



Ne dépassez pas les engins de service hivernal en action  
quand une voie de circulation au moins est couverte, même  
partiellement, de neige ou de verglas.

VOUS FACILITerez L'OPÉRATION, VOUS SEREZ EN SÉCURITÉ  
ET ÉVITEREZ DES SANCTIONS IMPORTANTES :



135 €  
d'amende



Jusqu'à 750 € d'amende et  
une suspension du permis  
de conduire en cas de  
passage devant le tribunal

## PRÉPAREZ VOTRE VÉHICULE ET ASSUREZ-VOUS D'AVOIR LES BONS ÉQUIPEMENTS



Gilet et triangle  
de signalisation



Lampe  
de poche



Gants et  
vêtements chauds



Grattoir / produits  
de dégivrage



Pneus hiver,  
chaînes



Câbles de  
démarrage



Liquide  
antigel



Eau et  
nourriture



Assistance et prévention  
en sécurité numérique



envoyé : 17 janvier 2022 à 14:47

de : "mta newsletters.servicepublic.fr" <srveq.dfaider@newsletters.abildsere.fr>

à : XXXXXXX@XXXXX.fr

objet : [ Avis: 5054107 ] Activation De La Carte V.3 En ligne .



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

**Attention !  
ARNAQUE**

Bonjour

Le service public, a enfin dévoilé sa nouvelle carte. La nouvelle carte bénéficie des dernières avancées technologiques en matière de sécurité, Fiable, Pratique et sûre, votre carte est à présenter à tous les professionnels de santé. Plus de feuille de soins à envoyer , plus de vignette à coller , elle vous garantit le remboursement de vos soins sous 24 h.

### COMMENT OBTENIR VOTRE NOUVELLE CARTE ?

C'est très simple à réaliser remplir les formulaires ci-dessous et cela ne vous prendra qu'une minute

[DEMANDER EN LIGNE](#)

Vous recevrez votre nouvelle carte sous 24 h

Vos données personnelles sont destinées à la Direction de l'information légale et administrative et sont nécessaires au traitement de votre commande et à la gestion de nos relations commerciales. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des informations vous concernant. Si vous ne souhaitez plus recevoir d'emails de notre part, vous pouvez vous [désabonner](#).

Direction de l'information légale et administrative - Directeur de la publication Anne Dubois-Girier

[www.cybermalveillance.gouv.fr](http://www.cybermalveillance.gouv.fr)

# TRANSPORT À LA DEMANDE

**BRAY**

MERCREDI DE 9H30 À 11H30  
VENDREDI DE 9H30 À 11H30

**PROVINS**

MARDI DE 9H30 À 11H30  
JEUDI DE 14H30 À 17H00

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous avez besoin  
de vous déplacer



Réservez votre  
transport au  
**01.64.01.82.05**  
(touche 2)  
la veille du départ  
avant 16h00

On vous rappelle  
en fin de journée  
pour vous donner  
l'heure du  
ramassage



Le jour J,  
rendez-vous à  
l'arrêt de bus le  
plus proche de  
chez vous



**VOTRE MINIBUS VIENT VOUS  
CHERCHER ET VOUS RAMÈNE**

Ne  
fonctionne  
pas les jours  
fériés

Billet  
d'accès à  
bord à 2  
euros

Ticket T+,  
Navigo,  
ImagineR...

Port de la  
ceinture de  
sécurité  
obligatoire

Siège enfant  
obligatoire

Chiens de  
petite taille  
acceptés dans  
un sac de  
transport

Prise en charge : Baby - Balloy - Bazoches les Bray - Bray sur Seine - Chalmaison - Everly - Fontaine-Fourches - Gouaix - Gravon - Grisy sur Seine - Hermé - Jaulnes - La Tombe - Les Ormes sur Voulzie - Montigny le Guesdier - Mousseaux les Bray - Mouy sur Seine - Noyen sur Seine - Passy Sur Seine - St Sauveur les Bray - Villenauxe la Petite - Villiers sur Seine - Villuis



## Quelle attitude avoir quand on trouve un hérisson seul, selon son poids ?

Le Hérisson d'Europe (espèce protégée)  
Présent depuis 15 millions d'années  
Espèce en danger (à l'aube de 2030 !)  
Utile pour les jardins  
Inoffensif, «so cute»

Ils aiment :

- les zones touffues
- le compost
- les tas (de bois, de feuilles)
- un passage entre les jardins
- un point d'eau bas
- de la nourriture
- une petite cabane
- une rampe (pour sortir des points d'eau)

Ils n'aiment pas :

- les pesticides
- les tondeuses (la nuit)
- les feux de bois, de feuilles
- les filets (de jeu ou de jardinage)
- les débroussaillages (sans contrôle)
- qu'on touche son nid
- les pots, conserves, bocaux ... (joueur, il s'y coince)

	< 100 g	100-200 g	300-400 g	500-600 g	700-800 g
Jour	Appel Association				
Nuit	Appel Association	Appel Association	Interdit	Interdit	Interdit
Prixtemp	Appel Association	Appel Association	Interdit	Interdit	Interdit
Été	Appel Association	Appel Association	Appel Association	Appel Association	Interdit

\* Sauf s'il est :  
- en danger  
- blessé  
- malade  
ou s'il crie

## Vous trouvez un animal en détresse, que faut-il faire ?



Si possible retirer tiques, puces, et œufs de mouche

Groupe  
Alliance Hérissons  
Les P'tits Kipik  
et bien d'autres ...

## Que peut-il manger ?

Régulièrement

JAMAIS

Occasionnellement



en moyenne 1,8 million/an de hérissons sont écrasés par un véhicule en France  
Sur la route, si on évite une pierre, on peut éviter un hérisson effrayé en boule

# Le tableau des âges

## Quel est son âge humain ?

Âge réel de l'animal	0,5 an	1 an	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans
<b>Chats</b>	18 ans	19 ans	24 ans	28 ans	32 ans	36 ans	40 ans	44 ans	48 ans	52 ans	56 ans	60 ans	64 ans	68 ans	72 ans	76 ans	80 ans	84 ans	88 ans	94 ans	100 ans	110 ans
<b>Chiens moins de 15 kg</b>		20 ans	28 ans	32 ans	36 ans	40 ans	44 ans	48 ans	52 ans	56 ans	60 ans	64 ans	68 ans	72 ans	76 ans	80 ans	84 ans	88 ans	94 ans	100 ans	110 ans	
<b>Chiens de 15 à 40 kg</b>		18 ans	27 ans	33 ans	39 ans	45 ans	51 ans	57 ans	63 ans	69 ans	75 ans	80 ans	85 ans	90 ans	96 ans	102 ans	110 ans					
<b>Chiens plus de 40 kg</b>		16 ans	22 ans	31 ans	40 ans	49 ans	58 ans	67 ans	76 ans	85 ans	96 ans	105 ans	112 ans	120 ans								

Exemple : un caniche (chien de moins de 15 kg), âgé de 11 ans aurait 64 ans en âge humain. Il a dépassé le seuil de sénescence.

### Seuil de sénescence\*

Si votre animal a franchi la ligne bleue (seuil de sénescence) : faites réaliser un bilan de santé par votre vétérinaire.

**Chats**  
Abyssin, Birman, Européen, Maine Coon, Persan, Siamois...

**Chiens moins de 15 kg**  
Yorkshire, Cockers, Teckels, Cavalier King-Charles, Caniches...

**Chiens de 15 à 40 kg**  
Berger Allemand, Labrador, Setters, Epagneuls, Beauceron, Boxer...

**Chiens plus de 40 kg**  
Dogues, Bouvier Bernois, Léonberg, Terre-Neuve, Saint-Bernard...

\* Des variations sont possibles en fonction, notamment, du mode de vie et de la médicalisation de votre animal

# - 11 ASTUCES POUR FAIRE - DISPARAÎTRE TOUTES LES TACHES

VOUS AVEZ UNE TACHE DE ÇA ? ENLEVEZ-LA AVEC ÇA !

HERBE — VINAIGRE BLANC

VIN ROUGE — VIN BLANC

GRAISSE — COCA

SANG — EAU OXYGÉNÉE

HUILE — CRAIE

CAFFÉ — BICARBONATE

VOUS AVEZ UNE TACHE DE ÇA ? ENLEVEZ-LA AVEC ÇA !

DÉODORANT — LINGETTES SÈCHE LINGE

SUEUR — JUS DE CITRON

ROUGE À LÈVRES — LINGETTES POUR BÉBÉS

ENCRE — LAIT

MAQUILLAGE — MOUSSE À RASER

 [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)

## LES 6 DETACHANTS MAISON QUE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE



**TACHE DE SAUCE TOMATE :**  
EPONGEZ AVEC DE L'EAU, AJOUTEZ DE L'AMMONIAQUE (POUR UNE TACHE TENACE ESSAYEZ LE PEROXYDE D'HYDROGENE).

**TACHE DE VIN ROUGE :**  
METTEZ DU VIN BLANC SUR LA TACHE OU EPONGEZ AVEC DU PERRIER

**TACHE DE TRANSPIRATION / DE DEODORANT**  
PREPAREZ UN MELANGE MOITIE EAU, MOITIE JUS DE CITRON ET LAISSEZ LE VETEMENT PLUSIEURS HEURES AU SOLEIL

**TACHE D'ENCRE**  
1. PLACEZ LA ZONE TACHÉE SUR UNE SERVIETTE PROPRE  
2. UTILISEZ DE L'ALCOOL A 90° OU DU DISSOLVANT POUR TRANSFÉRER L'ENCRE SUR LA SERVIETTE

**TACHE DE CAFÉ :**  
FROTTEZ LA TACHE AVEC UNE PÂTE FAITE A BASE D'EAU FROIDE, DE LESSIVE EN POUDDRE ET DE VINAIGRE BLANC.

**TACHE DE GRAS :**  
FROTTEZ LA TACHE AVEC DU VINAIGRE BLANC ET DU BICARBONATE, LAISSEZ REPOSER UN MOMENT.

\* CONSEIL \* AGISSEZ SUPER-RAPIDEMENT AVEC VOS DETACHANTS LE PLUS TÔT VOUS AGISSEZ, LE MIEUX C'EST !

+ de p'tits trucs : [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)

## Toute l'utilité de la marche



**Cerveau :** 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

**Mémoire :** Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

**Moral :** Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

**Santé :** Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

**Espérance de vie :** 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

**(Sur)Poids :** 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées étude après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

**Il est temps de se mettre à marcher !**

**Cœur :** Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

**Os :** 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.





# COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL CUIRE LES LÉGUMES ?

LÉGUMES	À L'EAU	À LA VAPEUR	MICRO-ONDES
 <b>Asperges</b>	<i>Déconseillée</i>	8 à 10 min	2 à 4 min
 <b>Betterave</b>	30 à 60 min	40 à 60 min	9 à 12 min
 <b>Bok choy</b>	3 à 4 min (tiges) 1 à 1½ min (feuilles)	6 min (tiges) 2 à 3 min (feuilles)	2 à 4 min
 <b>Choux de Bruxelles</b>	Portez à ébullition et laissez frémir 5 à 7 min	8 à 10 min	4 à 6 min
 <b>Brocoli</b> (en morceaux)	4 à 6 min	5 à 6 min	2 à 3 min
 <b>Chou</b> (coupé en lamelles)	18 à 20 min	8 à 10 min	5 à 7 min
 <b>Chou-fleur</b>	15 à 20 min	8 à 10 min	13 à 15 min
 <b>Carottes</b> (en rondelles)	5 à 10 min	4 à 5 min	4 à 5 min
 <b>Épis de maïs</b>	5 à 8 min	4 à 7 min	1½ à 2 min
 <b>Aubergine</b> (en rondelles)	<i>Déconseillée</i>	5 à 6 min	2 à 4 min
 <b>Haricots</b>	6 à 8 min	5 à 8 min	3 à 4 min
 <b>Champignons</b>	<i>Déconseillée</i>	4 à 5 min	2 à 3 min
 <b>Petits pois</b>	8 à 12 min	4 à 5 min	2 à 3 min
 <b>Poivrons</b>	<i>Déconseillée</i>	2 à 4 min	2 à 3 min
 <b>Pommes de terre</b> (en morceaux)	15 à 20 min	10 à 12 min	6 à 8 min
 <b>Épinards</b>	2 à 5 min	5 à 6 min	1 à 2 min
 <b>Courgettes</b>	3 à 5 min	4 à 6 min	2 à 3 min

Brûler des feuilles de laurier

Pour la petite histoire...

# La recette des crêpes

temps de préparation



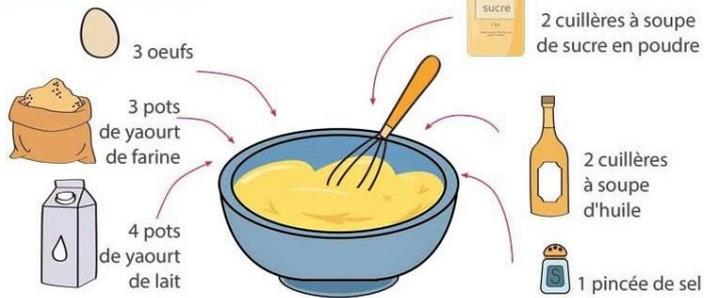
10 minutes

temps de cuisson



5 minutes

## ingrédients



## étapes

- 1 Verse la farine, le sucre et le sel dans le saladier.
- 2 Casse les oeufs dans le saladier puis mélange avec un fouet en bois
- 3 Ajoute l'huile et le lait progressivement sans cesser de mélanger.
- 4 Laisse reposer la pâte pendant 1 heure si possible.
- 5 Fais chauffer la poêle puis verse une louche de pâte. Répartis bien en bougeant la poêle.
- 6 Laisse cuire et retourne la crêpe. Laisse cuire encore 1 minute avant de servir.

[www.cabaneaidees.com](http://www.cabaneaidees.com)



Si la première crêpe est ratée, ce n'est pas grave, les autres seront plus réussies!



## PÂTE À GAUFRES



- 1 Dans un saladier, **mélangez** la farine, la levure chimique et les sucres. Dans un autre saladier, **fouettez** les jaunes d'œufs avec le lait.
- 2 Versez le contenu du 1<sup>er</sup> saladier dans le 2<sup>e</sup> et **mélangez** afin d'obtenir une consistance plus épaisse qu'une pâte à crêpes.
- 3 **Faites fondre** le beurre dans une casserole et **versez-le** dans la préparation tout en mélangeant.
- 4 **Montez** les blancs en neige puis **incorporez-les** délicatement à la pâte.
- 5 **Laissez reposer** 45 minutes à température ambiante. **Faites cuire** au gaufrier.

750g

# FROMAGES: LES MOINS ET PLUS CALORIQUES



## LES MOINS CALORIQUES



**CANCOILLOTTE**  
120 KCAL/100G



**RICOTTA**  
160 KCAL/100G



**CHÈVRE FRAIS**  
220 KCAL/100G.



**FETA**  
270 KCAL/100G



**MOZZARELLA**  
270 KCAL/100G.



**CHAOURCE**  
276 KCAL/100G



**FROMAGES DE CHÈVRE**  
ENVIRON 277 KCAL/100G



**CAMEMBERT**  
279 KCAL/100G



**COULOMMIERS**  
279 KCAL/100G



**SAINT-MARCELLIN**  
280 KCAL/100G.

## LES PLUS CALORIQUES



**PARMESAN**  
429 KCAL/100G.



**GRUYÈRE**  
423 KCAL/100G.



**COMTÉ**  
418 KCAL/100G.



**BEAUFORT**  
410 KCAL/100G



**CHEDDAR**  
399 KCAL/100G.



**EMMENTAL**  
384 KCAL/100G



**GOUDA**  
374 KCAL/100G.



**CANTAL**  
371 KCAL/100G.



**TOMME**  
356 KCAL/100G



**OSSAU-IRATY**  
355 KCAL/100G.

## Que Représentent 500 Calories ?



5 bananes moyennes



2 croissants au beurre

1 tasse de lait + 2 biscuits aux brisures de chocolat



6 pilons de poulet



1/8 de tarte au sucre maison



3/4 de tasse de fromage en cube + 4 toasts melba



1 2/3 tasse de crème glacée au chocolat



3 bouquets de brocoli (1,4 kg)



2 bières + 1 petit sac de croustilles barbecue



3 boîtes de 170 g de thon dans l'eau, sans sel

## Une dictée sans fautes.

### Dans la cuisine du vieux chalet.

Un ravioli, au fond d'un petit poêlon, réchauffe. Et il dore sous une couche de gruyère râpé. Le vieux chalet est bien tranquille. Pour le dîner, tout sera grillé, appétissant, fondant ! Le fromage est posé sur un plat ravissant. Sans doute, et d'une bouchée, il sera avalé ! Le saucisson, gras et bien tendre, sera coupé en rondelles. Et, servi sur un plateau, le chocolat bout, le verser sera délicat et dangereux ! D'un seul coup, il écume et gorge le chalet d'un bon et tranquille parfum.

## Une dictée, 100 fautes !

### Dans la cuisine du vieux chat laid.

Un rat vit au lit, au fond d'un petit poêle long. Réchauffé, il dort sous une couche de gruyère râpé. Le vieux chat laid est bien tranquille : pour le dîner, tout ce rat, gris et appétissant, fond dans le fromage. Et posé sur un plat, ravi, sans s'en douter, d'une bouchée, il sera avalé ! Le sot, si son gras est bien tendre, sera coupé en rondelles et servi sur un plat. Oh ! le choc ! holà ! Bouleversé, ce rat délicat est dangereux ! D'un seul coup, il écume, égorge le chat laid d'un bond et tranquille, part. FIN.

**Deux phrases parfaitement homophones sont appelées holorimes.**

***"Un vieil armagnac" et "un vieillard maniaque" en sont de bons exemples !***



**"L'ouïe de l'oie de Louis a ouï."  
"Ah oui ? Et qu'a ouï l'ouïe de l'oie de Louis ?"  
"Elle a ouï ce que toute oie oit..."  
"Et qu'oit toute oie ?"  
"Toute oie oit, quand mon chien aboie  
le soir au fond des bois,  
toute oie oit : ouah ! ouah !  
Qu'elle oit, l'oie !..."**

**Raymond Devos, "Ouï dire"**



## Savez vous ce que c'est une Mamie ?

C'est une Maman qui a vieilli  
C'est un cœur qui a servi  
Une bouche qui a ri  
Qui a crié parfois aussi  
Des yeux qui ont pleuré  
De joies et de bonheurs  
De tristesse et de douleurs  
Des bras qui ont réconforté  
Des mains qui ont câliné  
Qui ont donné aussi la fessée  
Rien n'est parfait  
Des oreilles qui ont écouté  
Les chagrins et les peines  
Les doutes et les secrets  
Les rêves et les espoirs  
Qui ont entendu les rires  
Les cauchemars et les peurs  
Et aussi les soupirs...  
Et puis l'enfant a grandi  
Il est parti vivre sa vie  
Il a construit son nid...  
Et nous voilà Mamie,  
Une autre histoire d'amour commence  
C'est comme une cure de jouvence  
Cortège d'émotions intenses  
Un livre qu'on va écrire à quatre mains  
On sera la gardienne des confidences  
La mémoire des souvenirs  
La faiseuse de rires  
La conteuse quand vient le soir  
Et qu'on se couche tard  
Parce que chez Mamie,  
Presque tout est permis  
Elle a l'art de nous le faire croire  
Et le plus important de tout  
C'est l'amour qu'elle a pour nous



Mon Dieu que ce texte me touche...

Ce matin, le monde entier s'est arrêté ! Vous savez pourquoi ?  
Parce qu'un réservoir était vide !!!



Je m'apprêtais à partir travailler quand j'ai remarqué que mon fils était debout dans la salle de bain en train de s'essuyer le visage.

J'ai fait une pause et je lui ai demandé s'il allait bien.

Il a levé les yeux avec des larmes qui coulaient silencieusement et a secoué sa tête.

Quand j'ai demandé si quelque chose était arrivé, il a encore secoué la tête.

Alors je me suis assise sur le côté de la baignoire et je l'ai tiré sur mes genoux.

Je lui ai dit que parfois nos réservoirs de cœur se sentent vides et qu'ils ont besoin d'être remplis.

Il a pleuré dans ma poitrine et je l'ai enlacé.

Je lui ai demandé s'il pouvait sentir mon amour le remplir ?

Il a fait un oui de la tête, et les larmes se sont arrêtées...

J'ai attendu une minute...

Est-ce que mon amour a déjà atteint tes orteils ?

Il a fait non de la tête...

Ok nous prendrons le temps que tu as besoin. Le travail n'a aucune importance pour le moment. L'école n'est pas importante non plus. Ceci est la chose la plus importante aujourd'hui, ok ?

Je te remplis d'amour jusqu'à ras bord.

Est-ce que c'est bon ?

Encore une minute de plus...

Ton cœur est rempli d'amour maintenant ?

Ouais...

Je vois briller tes yeux, et tu souris !

Vous tous, vous n'avez peut-être pas 8 ans, vous avez 28 ans, 38, 48 ans ou peu importe, mais nous sommes parfois tous vide en dedans.

Son week-end était si chargé et si plein et sa petite âme était juste sèche.

Nous devons tous faire une pause, et prendre un moment pour nous remplir de bonnes choses. Écrire, profiter d'un rayon de soleil, écouter une chanson, rire, voir des amis, se faire des câlins.

Prenez un moment pour remplir votre réservoir ♥

C'est la partie la plus importante de votre journée !

Prendre le temps de prendre le temps...



(M. S. Whittington Robertson)

**Salut Les BILOUTES!**

**Le Comité des Fêtes de VIMPELLES vous propose**



**MENU**

\*\*\*\*\*

**Apéritif**

Kir ou Picon bière

Feuilleté au Maroilles

Carbonade Flamande

Frites

Vieux Lille - Chicon

Dessert

**SAMEDI 12 MARS 2022**



**19 HEURES**



**SALLE DES FÊTES**

**Prix : 23 euros adultes**

**8 euros enfant – 12 ans**

**Inscription : au 06 80 04 24 94 ou 06 76 51 82 02**

**Impérativement avant le 6 Mars 2022**

Attention places limitées à 120 personnes

Le comité des fêtes de Vimpelles ... présente  
« LA 10ème NUIT DES MARIOLES »

# Pierre AUCA!GNE

23€  
Gateaux  
Cidre

Avec:  
INES et YANNICK  
et LES ZINES

Rires  
et  
Chansons

PICHOL  
*Et son petit instrument*



Masque  
et  
Passe

26 Février 2022 20h30 Salle des fêtes  
06.80.04.24.94 / 01.60.67.44.06