

LA GAZETTE VIMPELLOISE

N°44

Conception – Rédaction - Réalisation :
MAIRIE de VIMPELLES

Téléphone : 01 60 67 33 75 - email : mairie.vimpelles@orange.fr

Site internet : www.mairie-vimpelles.fr

Septembre
2025

SOMMAIRE

oooooooo

Page 3	Informations Mairie - Rappels divers
Page 4	CNI – Passeports – Permis – Site Internet - Urbanisme
Page 5	Recensement
Page 6	Inauguration Travaux Extérieurs Eglise
Page 7.....	Visite Préfet et Sous-préfet
Page 8.....	Compte rendu de cette visite
Page 9.....	Elections Municipales
Page 10	Travaux
Page 11.....	Connaissez-vous votre canton – Don d’organes
Page 12.....	Don organes Suite
Page 13.....	Don organes suite et fin
Page 14.....	Scolaire
Page 15	Scolaire horaires bus
Page 16.....	Scolaire horaires bus Collège + calendrier des vacances
Page 17.....	Scolaire divers
Page 18	Scolaire divers
Page 19.....	Scolaire divers
Page 20.....	Scolaire suite
Page 21.....	Info sur les redevances Agence Eau Seine Normandie
Page 22.....	Info redevance suite
Page 23	Permanences numérique Familles Rurales – ORDI BUS
Page 24	Attestation d’honorabilité
Page 25	Collecte de vêtement TISSECO
Page 26.....	SMETOM : La Végéterie
Page 27.....	SMETOM : déchets végétaux
Page 28	SMETOM : Broyage – Mulching - Paillage
Page 29.....	Ordures Ménagères Ramassage
Page 30	Divers infos
Page 31.....	Service Aide à Domicile – Médecins Pharmaciens - Sécurité
Page 32.....	Sécurité
Page 33.....	Sécurité suite
Page 34.....	Sécurité suite
Page 35.....	Sécurité suite
Page 36.....	Le saviez vous
Page 37.....	Le saviez vous
Page 38.....	Le saviez vous
Page 39.....	Le saviez vous
Page 40	Le saviez vous
Page 41.....	Rions un peu
Page 42.....	Rions un peu
Page 43.....	Être enseignant
Page 44	Origines du Drapeau Français
Page 45.....	Boire de l’eau
Page 46.....	Le Sommeil
Page 47.....	Le Sommeil
Page 48.....	Auto-école « BONUS ROUTIER »
Page 49.....	Moment bien- être
Page 50.....	STEP Salle des Fêtes
Page 51.....	La Vimpelloise
Page 52.....	Festivités 2025

La Mairie vous informe



ADRESSE : 4 RUE DU VIEUX PONT

01 60 67 33 75 – 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



Bientôt
16 ans ?

Pensez au
recensement !
C'EST OBLIGATOIRE

Pensez à vous
inscrire !



RECENSEMENT MILITAIRE :

Les jeunes (garçons et filles) âgés de 16 ans en 2025 (nés en 2009) 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.

N'oubliez pas de créer votre espace personnel sur « jdc.fr » tout y est

INSCRIPTIONS SUR LES LISTES ELECTORALES

Les jeunes âgés de 18 ans en 2025 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

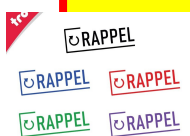
Vous pouvez aussi le faire par email à la mairie si vous ne pouvez pas vous déplacer



Pour les locations : salle des fêtes, cartes etc.. plus de paiement en mairie mais un titre de recette de la somme à payer, émis auprès de la perception. La perception met un certain temps à vous demander le paiement. Le retard n'est pas du à la mairie

Petit Rappel

Vous devez mentionner lisiblement votre nom sur vos boîtes aux lettres ainsi que le numéro de votre habitation. Merci pour les services postaux et de livraisons



Arrêté municipal de VIMPELLES

en date du 17 juin 24

Les horaires pour tondre les pelouses et tailler les haies,

Et pour effectuer tous types de travaux bruyants, sont les suivants :

Les jours ouvrables :

de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 19 h 30

Les samedis : de 9 h à 12 h et de 13h 30 à 19 h

Les dimanches et jours fériés : de 10 h à 12 h



Il est très important de bien vouloir respecter la sécurité sur les trottoirs. SVP veuillez tailler vos haies, vos arbres qui poussent le long des Trottoirs afin que les piétons puissent emprunter les rues sans risque



Il est extrêmement important que vous signaliez à la mairie toutes les anomalies que vous pouvez relever sur le réseau d'éclairage public. MERCI POUR VOTRE AIDE



LES ALERTES ET INFORMATIONS DE VOTRE MAIRIE SONT SUR PANNEAUPOCKET

Événements de la vie quotidienne, fête du village, travaux sur la voirie, informations de la préfecture, alertes météo ou coupures réseaux etc... soyez informés et alertés en temps réel de l'actualité de votre commune grâce à l'application PanneauPocket.

Vous devez installer cette application sur votre téléphone portable – Elle sert de plus en plus à vous informer Le papier disparaît !!!! la dématérialisation est de plus en plus présente et dans tous les domaines !!



CARTE D'IDENTITE – PASSEPORT

oooooooooooooooooooo

Première demande ou renouvellement

LA NOUVELLE
CARTE NATIONALE
D'IDENTITÉ



Pensez à établir
une pré-demande en ligne.

Il est possible d'établir une pré-demande de passeport ou de carte d'identité directement en ligne.

Ce téléservice vous permet un gain de temps substantiel lors de votre passage en mairie de Bray ou de Donnemarie

Pour accéder à l'espace en ligne <https://bit.ly/3sfAEC7>



Uniquement dans les communes
équipées....

BRAY SUR SEINE, DONNEMARIE
DONTILLY notamment pour notre
secteur

Téléphonez prenez rendez-vous

Votre permis de conduire (titre de conduite) pliant 3 volets « rose cartonné » reste **valable jusqu'au 19 janvier 2023**.

Toutefois, vous pouvez déjà demander son remplacement.

La demande se fait en ligne sur le site de l'ANTS :

ANTS : Agence nationale des titres sécurisés :



NOUVEAU SITE INTERNET

EN LIGNE

www.mairie-vimpelles.fr



Communauté de communes Bassée –
Montois

77480

Publié le 21/08/2025

Approbation du PLUi-H Bassée-Montois

L'élaboration du **Plan Local d'Urbanisme Intercommunal** valant Programme Local de l'Habitat (PLUi-H) Bassée-Montois s'est achevée par son approbation lors du dernier conseil communautaire.

Désormais, le **PLUi-H** est le document unique, **applicable sur la totalité du territoire de la Communauté de communes Bassée-Montois**, qui régit notamment les règles d'urbanisme qui s'appliquent à vos projets de construction.

Retrouvez l'ensemble des éléments constitutifs de ce dernier sur notre [site internet](#).



INAUGURATION DES TRAVAUX EXTERIEURS DE L'EGLISE

Jeudi 4 Septembre 17 heures

oooooooooooooooooooo



M. le Sous-Préfet, M. le Conseiller Régional, M. le Vice-Président du Conseil Départemental, M. le Député, Mme la Conseillère, Départementale, M. le Président de la Communauté de Communes Bassée Montois



Visite du Préfet et du Sous-Préfet 20 juin 2025

Préfet de Seine-et-Marne est à Vimpelles.

#Visite | 🇫🇷 Le préfet Pierre Ory poursuit ses visites de communes de **#seineetmarne**, accompagné de Jean-Bernard Iché, sous-préfet de **#provins**.
Cet après-midi, ils se sont rendus à **#vimpelles**, entre **#montereau** et **#provins**, afin d'échanger avec la maire et les élus, et d'évoquer les actualités de la commune ainsi que ses projets. 🍷
#proximité | **#territoires** | **#ÉlusLocaux** | **#ProjetsLocaux** | **#ActionPublique**



Le jeudi 20 juin 2025, nous avons eu l'honneur d'accueillir **M. Pierre ORY**, Préfet de Seine-et-Marne, ainsi que **M. Jean-Bernard ICHE**, Sous-Préfet de Provins, accompagnés de **N. DELATTRE, Y. MASSON, S. REMBLIER** et **Stéphanie**.

À son arrivée, **M. le Préfet a exprimé son admiration pour la beauté de notre mairie** ainsi que pour le caractère splendide de notre église.

Une réunion s'est tenue à la mairie autour d'une collation conviviale pour faire le point sur plusieurs dossiers en cours :

- Rénovation intérieure de l'église,
- Projet d'installation de panneaux photovoltaïques,
- Quitus de la société **LAFARGE** concernant la piste de boule et le pont de fer,
- Situation du refuge **Pas Si Bêtes**,
- Activité de la société de sablage située à proximité du château d'eau.

La visite s'est poursuivie sur le terrain avec une découverte des trois sites concernés.

Compte rendu de la visite préfectorale – Jeudi 20 juin 2025

Refuge Pas Si Bêtes : Le refuge a fait l'objet d'un contrôle inopiné de la DRIEAT. Aucun manquement n'a été constaté : les installations sont conformes à la réglementation. Il a cependant été rappelé au gestionnaire de ne plus procéder à des rapatriements de chiens, et de se limiter à l'accueil d'animaux déjà présents sur le site.

Nuisances sonores : Concernant les plaintes pour nuisances auditives, il a été conseillé aux riverains de se constituer en association et de réunir des preuves concrètes afin d'étayer leurs démarches. Le Préfet a précisé que la commune s'était pleinement acquittée de ses responsabilités institutionnelles ; il appartient désormais aux administrés de se constituer en instance représentative et d'entreprendre les démarches appropriées.

Société de sablage : À la suite de la visite de la DRIEAT, une première mise en demeure a été adressée au propriétaire sur la base du rapport de l'inspecteur. Un liquidateur judiciaire a été désigné pour gérer la procédure. Une seconde mise en demeure sera prochainement envoyée, exigeant l'évacuation complète du site. En l'absence de respect des délais, l'État interviendra en substitution de la commune pour procéder à la dépollution des lieux.

Église : Les travaux extérieurs ont été unanimement salués pour leur qualité. Le Préfet a exprimé son admiration pour l'édifice et s'est informé du coût total de la rénovation, visiblement impressionné par l'engagement financier de la commune. Il a adressé ses félicitations pour la réussite du chantier. Concernant l'intérieur, le Préfet a déclaré avec enthousiasme : *« une église comme on les aime »*, ajoutant qu'elle méritait pleinement d'être rénovée. Les demandes de subventions sont en cours, et le dossier DSIL est actuellement entre les mains du Préfet de région, en attente de validation.

Étang de la Rosière et projet photovoltaïque : Le Préfet est parfaitement informé du projet d'implantation de panneaux photovoltaïques sur l'étang. Il a souligné la beauté du site et relativisé l'impact écologique de l'opération, au vu du nombre d'étangs environnants. Il a ajouté de façon ferme : *« Ce dossier traîne depuis 2021, ça suffit ! Il faut prendre une décision : on veut des énergies renouvelables, alors allons-y ! »* Il s'est engagé à reprendre personnellement ce dossier en main.

Dossier LAFARGE – Piste et pont de fer : En ce qui concerne la piste et le pont de fer, qui étaient censés être démontés, le Préfet a tranché avec fermeté : compte tenu de la reprise de la végétation, de l'entretien réalisé et de l'utilité pour la commune, *« ça suffit, c'est moi qui commande : la piste et le pont resteront »*.

La visite s'est conclue par un passage à la salle des fêtes.

Le Préfet a tenu à souligner : *« Vous avez une bien belle commune. »*

La rencontre, d'une durée d'1h40 (de 15h50 à 17h30), s'est déroulée dans un climat chaleureux. M. le Préfet et M. le Sous-Préfet, en parfaite harmonie, se sont montrés attentifs, disponibles et particulièrement cordiaux. Une visite marquante pour notre village.

ÉLECTIONS MUNICIPALES

se tiendront les 15 et 22 mars 2026

Inscriptions sur la liste électorale jusqu'au 6 février 2026

Le calendrier électoral

Les dates des prochaines élections en France

 Élections	Quand ?	Durée du mandat	Dernières élections
 Municipales	15 et 22 mars 2026	6 ans	15 mars et 28 juin 2020
 Sénatoriales*	Septembre 2026	6 ans	27 sept. 2020
 Présidentielle	Avril 2027	5 ans	10 et 24 avril 2022
 Départementales	Mars 2028	6 ans (et 9 mois)	20 et 27 juin 2021
 Régionales	Mars 2028	6 ans (et 9 mois)	20 et 27 juin 2021
 Européennes	2029	5 ans	9 juin 2024
 Législatives	2029**	5 ans	30 juin et 7 juillet 2024

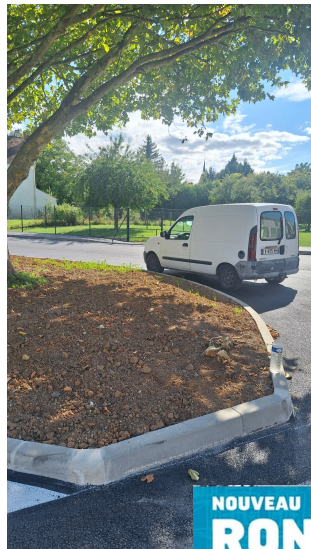
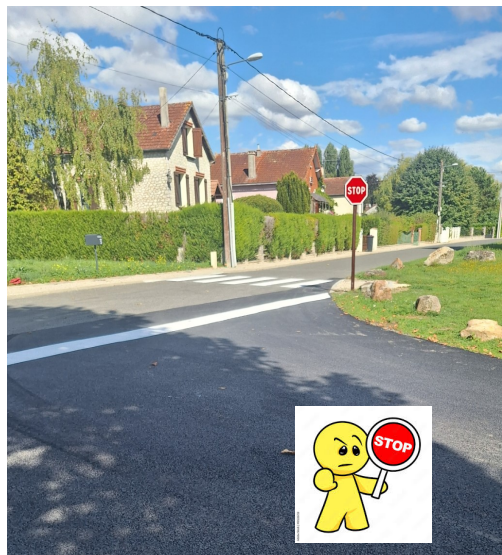
*la moitié des sièges de sénateurs seront renouvelés, par un collège distinct formé de députés et d'élus locaux. **sauf cas de dissolution, les élections ont lieu dans les 70 jours avant la fin du mandat de l'Assemblée nationale précédemment élue et le 7^e dimanche qui suit la publication du décret convoquant les électeurs.

TRAVAUX

oooooooooooo

Travaux Voirie

Contrat Triennal Voirie : La 3ème et dernière tranche du contrat triennal de voirie est terminée. Création de trottoirs chemin du Ru et réfection de ceux rue des Marais jusqu'à l'impasse et Création d'un rond-point à l'intersection des deux rues. Montant des travaux : 83 000 € hors taxe – par l'entreprise PEPIN



Travaux Eclairage Public

Le montant des travaux **12 504€ H.T soit 15 004.80 € T.T.C**

Travaux Secteur armoire 01 Chemin du Ru – Grande Rue – Rue d'Heurtebize – Rue du Gué Ruelle de la place – Rue du Vieux Pont – Place de l'Eglise – Rue de la Mairie

Remplacement de luminaires, réseau aérien, sur poteau béton/bois

TRAVAUX EGLISE

Restauration de l'intérieur : Le dossier de montage financier est en cours – Les travaux verront le jour en deux tranches en 2026... si les subventions demandées sont accordées
A Suivre

Projet de parc de panneaux photovoltaïques flottants sur l'Etang de la Rosière

La Société NEOEN a déposé le 9 Août 2024 le permis de construire en préfecture. Permis toujours en cours d'examen - Le Sous-Préfet suit le dossier qui est en bonne voie.



NEOEN

📍 **Connaissez-vous vraiment votre canton** (*canton de Provins pour Vimpelles*)

Ils sont 23. Tous différents, tous uniques. Ruraux, urbains, historiques, dynamiques, pittoresques... Les cantons de Seine-et-Marne reflètent toute la richesse de notre territoire. **Pour les (re)découvrir autrement**, le Département lance **une collection de très jolies affiches artistiques** : un style vintage, des monuments emblématiques, et beaucoup de caractère !

🗨️ **Chaque jour cette semaine, on vous dévoile ces créations...** Et si vous voulez en savoir plus sur votre canton et ses élus, un dossier spécial vous attend sur notre site

👉 <https://seine-et-marne.fr/fr/les-cantons-en-seine-et-marne>

🗨️ "Le canton est plus que jamais un repère. Il incarne la volonté du Département de rester au plus près des habitants, de leurs attentes et de leurs réalités de vie."

— Jean-François Parigi, Président du Département de Seine-et-Marne

[#seineetmarne](#) [#seineetmarne77](#) [#cantons](#) [#territoire](#) [#illustrationstyle](#) [#AffichesVintage](#)

VIMPELLES

commune ambassadrice du don d'organes



Le « ruban vert » porte l'image de cette belle cause, il est le symbole du don d'organes et aussi également le signe distinctif de la gratitude exprimée par la société envers tous les donneurs d'organes et de tissus, et d'espoir pour les patients en attente.

Conférence du Samedi 6 Septembre 2025 :

Personne !!!, la date mal choisie !!! la peur !!!!!

Pourtant un sujet crucial qui peut toucher n'importe qui !! vous-même, vos enfants, vos petits-enfants !!!

Nous allons recalculer une date.....

L'Agence de la biomédecine

L'Agence de la biomédecine est une agence de l'État placée sous la tutelle du ministère chargé de la santé.

Elle a été créée par la loi de bioéthique de 2004. Elle exerce ses missions dans les domaines du prélèvement et de la greffe d'organes, de tissus et de cellules, ainsi que dans les domaines de la procréation, de l'embryologie et de la génétique humaines.

L'Agence de la biomédecine met tout en œuvre pour que chaque malade reçoive les soins dont il a besoin, dans le respect des règles de sécurité sanitaire, d'éthique et d'équité. Par son expertise, elle est l'autorité de référence sur les aspects médicaux, scientifiques et éthiques relatifs à ces questions.

En matière de prélèvement et de greffe d'organes, l'Agence :

- gère la liste nationale des malades en attente de greffe et le registre national des refus,
- coordonne les prélèvements d'organes, la répartition et l'attribution des greffons en France et à l'international,
- garantit que les greffons prélevés sont attribués aux malades en attente de greffe dans le respect des critères médicaux et des principes de justice,
- assure l'évaluation des activités médicales.

Enfin, elle est chargée de développer l'information sur le don, le prélèvement et la greffe d'organes, de tissus et de cellules.

Plus d'informations sur le don d'organes, de tissus et la greffe :

dondorganes.fr



**Don d'organes
et de tissus:
Tous donneurs,
tous receveurs.**

Le guide pour tout comprendre



La greffe d'organes et de tissus permet de retrouver une vie normale

La greffe d'organes est un acte médical de la dernière chance. Elle est envisagée quand l'état du malade se dégrade et que seul le remplacement du ou des organes défaillants par un organe sain, appelé greffon, peut permettre son amélioration. De nombreuses maladies peuvent conduire à une greffe : insuffisance rénale terminale, malformation ou maladie cardiaque, maladie du foie, mucoviscidose... Chaque année, en France, en moyenne 6 000 greffes d'organes sont réalisées.

Du nouveau-né à la personne de plus de 70 ans, tous les âges sont concernés.

La greffe d'organes est une pratique médicale complexe qui implique un nombre important de professionnels engagés pour le bénéfice de tous les patients. Cette activité reste néanmoins un traitement d'exception, et un atout thérapeutique majeur. Une personne greffée peut reprendre une vie quasiment normale. Elle peut travailler, avoir des enfants, faire du sport, voyager... Elle doit cependant suivre un traitement à vie pour éviter le rejet de l'organe greffé.

En France, plus de 70 000 personnes vivent grâce à un organe greffé.

+DE 90%
DES GREFFONS VIENNENT
DE DONNEURS DÉCÉDÉS.

1 SEUL DONNEUR
PERMET SOUVENT DE GREFFER
PLUSIEURS MALADES.

EN FRANCE :
+DE 70 000
PERSONNES VIVENT
GRÂCE À UN ORGANE
GREFFÉ.

Près de 6 000
GREFFES D'ORGANES
PAR AN.



Que dit la loi ?

Les trois grands principes de la loi de bioéthique sont le consentement présumé, la gratuité du don et l'anonymat entre le donneur et le receveur.



**LE PRINCIPE DU
« CONSENTEMENT
PRÉSUMÉ »**

En France, la loi indique que nous sommes tous donneurs d'organes et de tissus, sauf si nous avons exprimé de notre vivant notre refus de donner.



LA GRATUITÉ

Le don d'organes et de tissus est un acte de générosité et de solidarité entièrement gratuit. La loi interdit toute rémunération en contrepartie de ce don.



L'ANONYMAT

Le nom du donneur ne peut être communiqué au receveur, et réciproquement. La famille du donneur peut cependant être informée des organes et tissus prélevés ainsi que du résultat des greffes, si elle le demande, sans pour autant connaître l'identité des receveurs.

TOUT LE MONDE EST LIBRE DE S'OPPOSER AU DON D'ORGANES ET DE TISSUS. DANS CE CAS IL FAUT S'INSCRIRE SUR LE REGISTRE NATIONAL DES REFUS OU EN INFORMER SES PROCHES*. *PLUS D'INFORMATIONS SUR CE SUJET PAGES 8 ET 9

Quels organes et tissus peuvent être prélevés et greffés ?

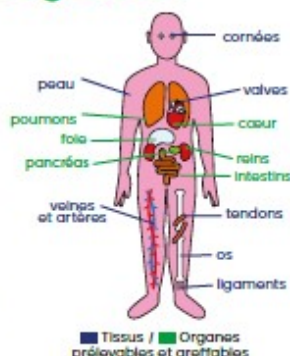
Le prélèvement d'un ou plusieurs organes ou tissus est envisagé après le constat du décès. Un seul donneur permet souvent de greffer plusieurs malades. Les organes sont maintenus artificiellement en état de fonctionnement jusqu'à l'opération de prélèvement.

LES ORGANES

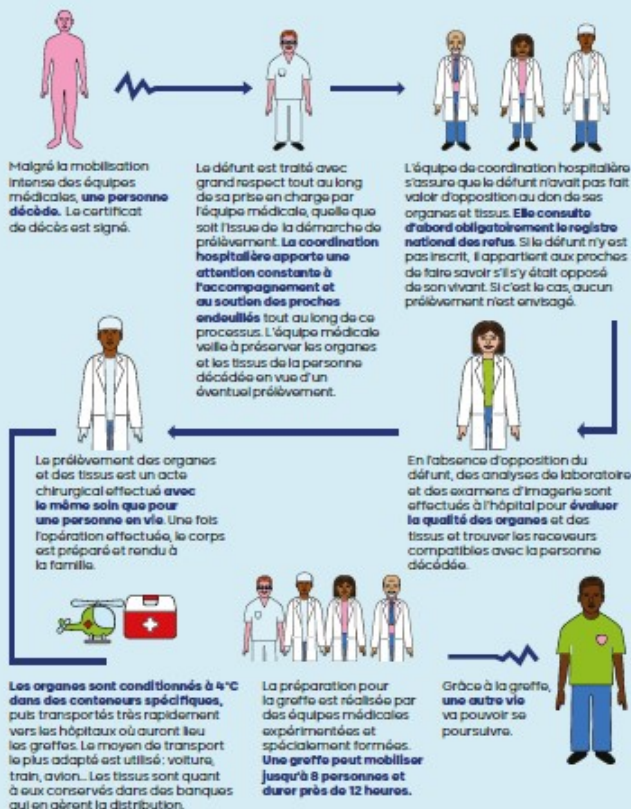
Le rein est l'organe le plus couramment greffé. Suivent le foie, le cœur, les poumons, le pancréas et des parties de l'intestin.

LES TISSUS

Les médecins peuvent greffer la cornée (fine membrane à la surface de l'œil), la peau, les artères, les veines, les os, les valves cardiaques...



La chaîne du don à la greffe



Du don... à la greffe

Cet acte de solidarité et de générosité est rendu possible grâce à la mobilisation de l'ensemble de la chaîne du prélèvement au don : le donneur, les équipes auprès du donneur, les équipes de greffes...

Dans la grande majorité des cas, les donneurs sont des personnes décédées à l'hôpital après un traumatisme crânien, un accident vasculaire cérébral, ou parfois après un arrêt cardiaque. Le prélèvement d'un ou plusieurs organes ou tissus est envisagé après le constat du décès. Les organes sont maintenus artificiellement en état de fonctionnement jusqu'à l'opération de prélèvement. Il est également possible qu'une personne vivante soit volontaire pour faire don d'un organe, le rein principalement.

Les malades pour lesquels il n'existe plus d'autre solution que de remplacer l'organe défaillant par un organe sain sont inscrits par leur médecin sur la liste nationale d'attente, gérée par l'Agence de la biomédecine. Cette inscription est effective une fois validée par la direction administrative du centre de greffe. Du fait du manque d'organes à greffer, l'attente peut durer plusieurs mois, parfois plusieurs années. Dès qu'un greffon est disponible, il est attribué en priorité aux malades répondant aux critères d'urgence, définis dans les règles d'attribution.

En France, le don du vivant est strictement encadré par la loi de bioéthique, révisée en juillet 2011.

Seules des personnes majeures et responsables peuvent donner un rein ou un lobe de foie de leur vivant à un proche. Lorsqu'elle est possible, la greffe de rein à partir de donneur vivant est une alternative thérapeutique efficace pour la personne malade et fiable pour le receveur.

Si vous souhaitez en savoir plus, une brochure est disponible sur le site de l'Agence de la biomédecine : www.agence-biomedecine.fr

Le don de rein du vivant est gratuit et consenti de façon libre et éclairée



Don d'organes et de tissus après sa mort

Les questions les plus fréquentes

QU'EST-CE QUE LE CONSENTEMENT PRÉSUMÉ ?

En France, la loi repose sur le principe de la solidarité nationale. De ce fait, elle indique que tout le monde est présumé donneur mais laisse chacun libre de s'opposer au prélèvement de tout ou partie de ses organes et tissus, en s'inscrivant sur le registre national des refus ou en le faisant valoir par écrit auprès de ses proches. Avant d'entreprendre tout prélèvement, les équipes médicales doivent, d'après la loi, consulter le registre national des refus pour s'assurer que le défunt n'y est pas inscrit. Si son nom n'y figure pas, le médecin vérifiera auprès des proches que le défunt n'avait pas de son vivant fait valoir un refus.

QUE DOIS-JE FAIRE, SI JE NE SOUHAITE PAS DONNER ?

Il faut s'inscrire sur le registre national des refus. Pour cela, il suffit de compléter le formulaire d'inscription (voir page 9), d'y joindre une copie d'une pièce d'identité officielle et une enveloppe timbrée à votre nom et adresse et d'envoyer le tout à l'adresse indiquée. Depuis janvier 2017, vous pouvez faire votre demande d'inscription au registre national des refus en ligne sur le site www.registrenationaldesrefus.fr

PEUT-ON SE DÉSINSCRIRE DU REGISTRE NATIONAL DES REFUS ?

Il existe deux possibilités pour se désinscrire, soit en renvoyant la partie inférieure de l'attestation d'inscription (voir page 9), soit sur papier libre. Dans les deux cas, il faudra joindre la copie d'une pièce d'identité officielle.

QUE SE PASSE-T-IL SI LE DÉFUNT N'A PAS FAIT CONNAÎTRE SON OPPOSITION DE SON VIVANT ?

Quand le défunt n'est pas inscrit sur le registre national des refus, les proches seront sollicités pour savoir si le défunt s'était prononcé de son vivant. Si aucune indication n'a été laissée, c'est une épreuve qui s'ajoute à la douleur des proches. C'est la raison pour laquelle, lorsque l'on est opposé au prélèvement de tout ou partie de ses organes et tissus après la mort, il est important de s'inscrire sur le registre national des refus pour s'assurer que son opposition sera respectée, et soulager ses proches dans un moment de deuil brutal.

PEUT-ON NE DONNER QUE CERTAINS ORGANES OU CERTAINS TISSUS ?

Il est tout à fait possible d'exprimer son opposition au don de certains organes ou tissus, en s'inscrivant sur le registre national des refus, ou en suivant les mêmes démarches que celles possibles pour une opposition (voir pages 8 et 9).

PEUT-ON CHOISIR À QUI SERONT DONNÉS SES ORGANES ?

Le don d'organes et de tissus est un geste altruiste et solidaire fondé sur le principe de l'anonymat et d'équité d'accès à la greffe. Il n'est donc pas possible de choisir de son vivant la ou les personnes qui pourront bénéficier de ce don post mortem.

LES FAMILLES DU DONNEUR ET DU RECEVEUR PEUVENT-ELLES SE CONTACTER ?

La loi pose la règle de l'anonymat entre donneur et receveur. La famille du donneur ne peut pas savoir qui sont les malades greffés. Cependant, elle peut être informée auprès de la coordination hospitalière de prélèvement qui l'a suivie, des organes et tissus prélevés et si les greffes ont réussi. De son côté, la personne greffée ne peut pas connaître la famille du donneur mais il lui est possible de lui adresser une lettre de façon anonyme, via les coordinations hospitalières de prélèvement.

Y A-T-IL UNE LIMITE D'ÂGE POUR DONNER SES ORGANES ?

Jeune ou âgé, il n'existe pas de contre-indication de principe au don d'organes et de tissus. Les médecins évaluent les organes et les tissus pour s'assurer de la qualité de la greffe qui sera réalisée.

PEUT-ON DONNER SES ORGANES SI ON EST MALADE ?

Très peu de maladies sont des contre-indications au don d'organes et de tissus, mais une maladie peut contre-indiquer un organe particulier. Les médecins évaluent les organes et les tissus pour s'assurer qu'ils peuvent être greffés. Le prélèvement peut être envisagé même sur certains donneurs sous traitement médical, ou qui ont des antécédents médicaux lourds.

COMMENT LE CORPS DU DONNEUR EST-IL RENDU À LA FAMILLE ?

Le prélèvement est un acte chirurgical effectué au bloc opératoire, dans les mêmes conditions et avec le même soin que pour une personne en vie. Les incisions sont refermées et recouvertes par des pansements. Si les cornées sont prélevées, elles sont remplacées par des lentilles transparentes. Aucun frais n'est demandé à la famille du défunt. Après l'opération, le corps est habillé et rendu à la famille, qui peut réaliser les obsèques selon les souhaits du défunt.

COMMENT SONT RÉPARTIS LES ORGANES PARMI LES MALADES ?

Certains patients sont prioritaires : les enfants, les receveurs dont la vie est menacée à très court terme, les receveurs pour lesquels la probabilité d'obtenir un greffon est très faible du fait de caractéristiques morphologiques ou immunogénétiques particulières. En l'absence de receveur prioritaire, l'attribution se fait par échelons géographiques successifs : local, régional, national, selon les règles spécifiques à chaque organe.

QU'EN PENSENT LES RELIGIONS ?

Les prélèvements d'organes et de tissus en vue de greffes ne rencontrent pas d'objection de principe. Les religions monothéistes invitent leurs fidèles à réfléchir au don d'organes et de tissus et y sont favorables dès lors qu'il s'agit de sauver des vies et qu'ils y ont consenti.



Vous êtes opposé

au prélèvement d'éléments de votre corps après la mort,
faites-le savoir

En France, la réglementation permet aux personnes qui sont opposées au prélèvement de tout ou partie de leurs organes ou tissus après la mort, de s'inscrire sur le registre national des refus géré par l'Agence de la biomédecine. Celui-ci a une valeur légale et c'est le moyen le plus simple de signifier votre opposition.

Il est systématiquement et obligatoirement consulté par les équipes médicales, et permet d'écarter du prélèvement les personnes inscrites ou, pour celles ayant inscrit une opposition au don pour certains organes et tissus uniquement, de respecter ces indications au moment du prélèvement. L'inscription est possible dès l'âge de 13 ans.

Vous pouvez remplir le formulaire situé en page 9 ou rédiger votre demande sur papier libre. Il conviendra d'y joindre la copie d'une pièce d'identité officielle (carte d'identité, permis de conduire, titre de séjour, passeport...) et une enveloppe timbrée à vos noms et adresse*, puis envoyer le tout à :

Agence de la biomédecine
Registre national des refus

1, avenue du Stade de France
93212 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

*Uniquement si vous souhaitez recevoir la confirmation de l'inscription.

Depuis janvier 2017, vous pouvez faire votre demande d'inscription au registre national des refus en ligne sur le site www.registrenationaldesrefus.fr

Il est également possible de faire valoir votre refus par écrit et de confier ce document à un proche pour qu'il puisse le transmettre aux équipes médicales au moment du décès. Pour des raisons d'authentification, ce document doit comporter votre nom, prénom, date et lieu de naissance et doit par ailleurs être daté et signé par vos soins. En cas d'impossibilité d'écrire et de signer vous-même ce document, deux témoins pourront attester que le document rédigé par une tierce personne correspond bien à l'expression de votre souhait.

Enfin, il est également possible de faire connaître oralement votre opposition à vos proches qui pourront la faire valoir auprès de l'équipe médicale au moment du décès. Il convient d'être le plus précis possible car il reviendra à vos proches d'en rendre compte et de signer la retranscription écrite qui en sera faite.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION REGISTRE NATIONAL DES REFUS

Cette inscription n'est possible qu'à partir de l'âge de 13 ans

NOM de naissance : _____
NOM usuel : _____
PRÉNOM(S) (selon l'ordre à l'état civil) : _____
SEXE : ☐ Féminin ☐ Masculin
NÉ(E) LE (jour/mois/année) : ____ / ____ / ____
LIEU DE NAISSANCE, VILLE : _____
DÉPARTEMENT (si France) : _____ PAYS : _____
ADRESSE : _____
VILLE : _____ CODE POSTAL : _____

JE REFUSE TOUT PRÉLÈVEMENT D'ÉLÉMENTS DE MON CORPS, APRÈS MON DÉCÈS :

- 1) ☐ pour une greffe d'organes et/ou de tissus (thérapeutique)
- ☐ OPPOSITION pour TOUS LES ORGANES
- ☐ OPPOSITION pour les SEULS organes suivants :
Foie ☐ Reins ☐ Cœur ☐ Poumons ☐ Pancréas ☐ Intestins ☐
- ☐ OPPOSITION pour TOUS LES TISSUS
- ☐ OPPOSITION pour les SEULS tissus suivants :
Cornées ☐ Peau ☐ Vaisseaux ☐ Valves ☐ Os/Tendons/Cartilages ☐
- 2) ☐ pour la recherche scientifique (attention : différent du don du corps à la science)
- 3) ☐ pour rechercher la cause du décès : autopsie médicale (excepté les autopsies judiciaires auxquelles nul ne peut se soustraire)

- ☐ Je souhaite recevoir une confirmation de mon inscription**
☐ Il s'agit d'une demande de modification de ma précédente inscription.

Date : ____ / ____ / ____

Signature : _____

RETOURNER CE FORMULAIRE SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE AU TARIF LETTRE À :

Agence de la biomédecine
Registre national des refus
1, avenue du Stade de France
93212 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

* Cochez la ou les cases correspondant à vos choix

** Merci de joindre une enveloppe timbrée à votre nom et adresse
www.agence-biomedecine.fr



SCOLAIRE

oooooooooooo

POINT ACCUEIL REPAS

Les repas fournis par ELITE RESTAURATION. Le prix du repas est de 5,50 €

oooooooo

GARDERIE

oooooooooooo

ouverte de 7 heures à 8 h 30 le matin et de 16 h 30 à 19 heures le soir



R.P.I SIEPLV Paroy siège du RPI au 01 64 60 50

oooooooooooo

PAROY 11 enfants– VIMPELLES 56 enfants

LUISETAINES 20 enfants et SIGY 3 enfants

TRANSPORTS SCOLAIRES

oooooooooooooooooooo



Horaires au verso

L'APE les Zécoliers

Toute l'équipe de l'APE Les zécoliers espère que vous avez passé un bel été !

La rentrée des classes annonce la reprise de nos jolies actions.

Nous sommes impatientes de rencontrer les nouvelles familles du RPI !

N'hésitez pas à nous suivre sur Facebook pour avoir

toutes les informations sur l'association !

Si vous souhaitez également vous investir dans nos actions (cela peut être ponctuel)

n'hésitez pas à venir vers nous !

Il n'est pas obligatoire d'être parent d'élève...

Delphine, Élodie, Julie, Marion et Stéphanie



Rejoignez
nous
sur
Facebook



RPI

SIEPLV PAROY - VIMPELLES

S773 6018

PAROY <> SIGY <> LUISETAINES <> VIMPELLES

Année scolaire 2025/2026

Horaires valables à partir du 01 septembre 2025

	Jours de fonctionnement	LM-JV	LM-JV
PAROY	Ecole / Mairie	08:00	13:00
SIGY	Place	08:02	13:02
LUISETAINES	Place	08:05	13:05
	Servigny	08:07	13:07
VIMPELLES	Cutrelles Cantine (Arrivée)	I	13:10
	Cutrelles Cantine (Départ)	08:12	13:12
	Volangis	08:15	13:15
	Ecole / Mairie (Arrivée)		13:22
	Ecole / Mairie (Départ)	08:25	13:25
	Volangis	08:28	13:28
	Cutrelles	08:32	13:32
LUISETAINES	Place	08:36	13:36
SIGY	Place	08:39	13:39
PAROY	Ecole / Mairie	08:43	13:43

	Jours de fonctionnement	LM-JV	LM-JV
VIMPELLES	Ecole	11:36	16:35
	Volangis	11:39	16:38
	Cutrelles Cantine (Arrivée)	11:42	16:41
	Cutrelles Cantine (Départ)	11:44	I
LUISETAINES	Place	11:47	16:46
SIGY	Place	11:50	16:49
PAROY	Ecole / Mairie (Arrivée)	11:51	16:50
	Ecole / Mairie (Départ)	11:56	16:55
SIGY	Place	11:57	16:56
LUISETAINES	Place	12:00	16:59
	Servigny	12:03	17:02
VIMPELLES	Cutrelles Cantine (Arrivée)	I	17:05
	Cutrelles Cantine (Départ)	12:08	17:07
	Volangis	12:11	17:10
	Ecole / Mairie	12:16	17:15

Les règles pour voyager en sécurité

À la montée

- Je suis présent à l'arrêt 5 minutes avant l'horaire de passage du car.
- J'attends l'arrêt complet du car avant de monter.
- Je présente systématiquement mon titre de transport à chaque trajet.

JOURS DE FONCTIONNEMENT :

(LM-JV) Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi

Cette ligne est un circuit spécial scolaire à tarification spécifique, accessible uniquement avec la carte Sco'l'R.

Les élèves bénéficiaires d'un circuit spécial scolaire doivent être munis de la carte Sco'l'R et la présenter au conducteur lors de chaque montée.



Pendant le trajet

- Je place mon sac / cartable sous le siège ou dans le porte-bagages.
- J'attache ma ceinture de sécurité.
- Je reste assis et calme pendant tout le trajet.
- J'ai un comportement respectueux vis-à-vis du conducteur et des autres voyageurs.

À la descente

- J'attends l'arrêt complet du car avant de descendre.
- J'attends le départ du car pour traverser.
- Je ne reste jamais sur les aires de stationnement pour les cars.

Mise à jour : 13/08/2025

@Proinois_IDFM
2 rue Georges Dromigny
77160 Provins
01 84 74 58 90

0 800 10 20 20
appel gratuit



iledefrance-mobilites.fr
Application disponible sur :
Google Play App Store

île de France
mobilités

Année scolaire 2025/2026

Horaires valables à partir du 08 septembre 2025

	Jours de fonctionnement	LMMJeJV
CHATENAY-SUR-SEINE	Ecole / Mairie	07:57
	Chantermerle	07:59
VIMPELLES	Ecole / Mairie	08:06
	Volangis	08:09
	Cutrelles	08:13
BRAY-SUR-SEINE	Collège Jean Rostand	08:31

	Jours de fonctionnement	Me	LM-JV	LM-JV
BRAY-SUR-SEINE	Collège Jean Rostand	12:50	16:25	17:20
VIMPELLES	Volangis	13:00	16:35	17:30
	Ecole / Mairie	13:04	16:39	17:34
	Cutrelles	13:12	16:47	17:42

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
	Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg	Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
Prérentrée des enseignants	Vendredi 29 août 2025		
Rentrée scolaire des élèves	Reprise des cours : lundi 1 ^{er} septembre 2025		
Vacances de la Toussaint	Fin des cours : samedi 18 octobre 2025 Reprise des cours : lundi 3 novembre 2025		
Vacances de Noël	Fin des cours : samedi 20 décembre 2025 Reprise des cours : lundi 5 janvier 2026		
Vacances d'hiver	Fin des cours : samedi 7 février 2026 Reprise des cours : lundi 23 février 2026	Fin des cours : samedi 14 février 2026 Reprise des cours : lundi 2 mars 2026	Fin des cours : samedi 21 février 2026 Reprise des cours : lundi 9 mars 2026
Vacances de printemps	Fin des cours : samedi 4 avril 2026 Reprise des cours : lundi 20 avril 2026	Fin des cours : samedi 11 avril 2026 Reprise des cours : lundi 27 avril 2026	Fin des cours : samedi 18 avril 2026 Reprise des cours : lundi 4 mai 2026
Vacances d'été	Fin des cours : samedi 4 juillet 2026		

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués.
 Les vacances débutant le samedi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le vendredi après les cours.
 Les classes vaqueront le vendredi 15 mai 2026 et le samedi 16 mai 2026.

Les figures de style

6-La paronomase

-La paronomase consiste à employer des termes de sens différents, mais de sonorités similaires dans une même phrase, afin de créer un effet d'insistance sur ces mots.

Exemples :



- "Je m'instruis mieux par la fuite que par la suite."
- "Qui se ressemble s'assemble."
- "Qui vole un œuf vole un bœuf."
- "Comparaison n'est pas raison."
- "Quand on veut, on peut."
- "Qui s'excuse s'accuse."
- "À l'aise, Blaise."



Verbe	Participe présent	Adjectif
naviguer	naviguant	le personnel navigant (perte du u)
fatiguer	fatiguant	une journée fatigante (perte du u)
provoquer	provoquant	un discours provocant (-quer devient -cant)
vaquer	vaquant	des appartements vacants (-quer devient -cant)
adhérer	adhérant	un actionnaire adhérent (voyelle e au lieu de a)
converger	convergeant	des raisonnements convergents (voyelle e au lieu de a)
déférer	déférant	un esprit déférent (voyelle e au lieu de a)
déterger	détergeant	une mousse détergente (voyelle e au lieu de a)
différer	différant	une conclusion différente (voyelle e au lieu de a)
diverger	divergeant	des avis divergents (voyelle e au lieu de a)
émerger	émergeant	les économies émergentes (voyelle e au lieu de a)
équivaloir	équivalant	des prix équivalents (voyelle e au lieu de a)
exceller	excellant	une pâtisserie excellente (voyelle e au lieu de a)
influer	influant	une actrice influyente (voyelle e au lieu de a)
négliger	négligeant	un élève négligent (voyelle e au lieu de a)
précéder	précédant	le siècle précédent (voyelle e au lieu de a)
somnoler	somnolant	une manière somnolente (voyelle e au lieu de a)
violier	violant	un film violent (voyelle e au lieu de a)

PRÉSENT DE L'INDICATIF DES VERBES ÊTRE ET AVOIR ET DE QUELQUES VERBES IRRÉGULIERS.

dire	être	avoir	faire
je dis	je suis	j' ai	je fais
tu dis	tu es	tu as	tu fais
il dit	il est	il a	il fait
nous disons	nous sommes	nous avons	nous faisons
vous dites	vous êtes	vous avez	vous faites
ils disent	ils sont	ils ont	ils font

aller	asseoir	boire
je vais	j' assois	je bois
tu vas	tu assois	tu bois
il va	il assoit	il boit
nous allons	nous asseyons	nous buvons
vous allez	vous asseyez	vous buvez
ils vont	ils assoient	ils boivent

croire	voir	fuir	traire
je crois	je vois	je fuis	je traie
tu crois	tu vois	tu fuis	tu traie
il croit	il voit	il fuit	il traite
nous croyons	nous voyons	nous fuions	nous trayons
vous croyez	vous voyez	vous fuyez	vous trayez
ils croient	ils voient	ils fuient	ils traitent

bouillir	coudre	moudre	mourir
je bous	je couds	je mouds	je meurs
tu bous	tu couds	tu mouds	tu meurs
il bout	il coud	il moud	il meurt
nous bouillons	nous cousons	nous moulons	nous mourons
vous bouillez	vous cousez	vous moulez	vous mourez
ils bouillent	ils cousent	ils moulent	ils meurent

mouvoir	haïr	plaire	vaincre
je meus	je hais	je plais	je vains
tu meus	tu hais	tu plais	tu vains
il meut	il hait	il plaît	il vainc
nous mouvons	nous haïssons	nous plaisons	nous vainquons
vous mouvez	vous haïssez	vous plaisez	vous vainquez
ils meuvent	ils haïssent	ils plaisent	ils vainquent

prendre	venir	acquérir	écrire
je prends	je viens	j' acquiers	j' écris
tu prends	tu viens	tu acquiers	tu écris
il prend	il vient	il acquiert	il écrit
nous prenons	nous venons	nous acquérons	nous écrivons
vous prenez	vous venez	vous acquérez	vous écrivez
ils prennent	ils viennent	ils acquièrent	ils écrivent

Le pronom "en"

Questions avec un nom indéfini (un, une, des, de la, du, de l', pas de, beaucoup de, etc)	Réponses avec le pronom "en"
Est-ce que tu as <u>une</u> soeur?	Oui, j' en ai une.
Est-ce que tu as <u>un</u> frère?	Oui, j' en ai deux.
Est-ce que tu as <u>des</u> enfants?	Non, je n'en ai pas.
Est-ce que tu fais <u>de la</u> natation?	Oui, j' en fais de temps en temps.
Est-ce que tu fais <u>du</u> jogging?	Non, je n'en fais pas.
Est-ce que vous allez <u>avoir des</u> enfants quand vous serez mariés?	Oui, probablement, nous allons en avoir.
Est-ce que vous allez <u>avoir beaucoup d'enfants</u> quand vous serez mariés?	Non, probablement, nous n'allons pas en avoir beaucoup.
Est-ce que tu as <u>des</u> cousins en Californie?	Oui, j' en ai en Californie.
Est-ce que tu as <u>des</u> cousins au Canada?	Non, je n'en ai pas au Canada.

Noms sans pluriel

Le lait



Le sucre



Le savoir



Le dire



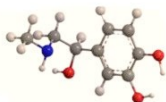
La beauté



La bonté



La chimie



L'histoire



L'or



L'argent



Le fer



Nom des symboles

,

Virgule

/

Barre oblique

?

Point d'interrogation

*

Astérisque

#

Dièse

!

Point d'exclamation

%

Pourcentage

()

Parenthèse

;

Point-virgule

:

Deux points

{ }

Accolade

'

Apostrophe

Employé comme un adjectif :

le participe passé **s'accorde**
avec le **nom** qu'il complète.
Ex : des livres prêtés

Auxiliaire
AVOIR

Le participe passé
ne s'accorde jamais
avec le sujet.

Ex : Les filles ont mangé.

Accord du
Participe
Passé

Auxiliaire
ÊTRE

Le participe passé
s'accorde avec le
sujet en genre et en
nombre.

Ex : Les filles sont parties.

La complexité de la langue française !

La foi qui est féminin ne
prend pas de E

Le foie qui est masculin
lui, prend un E

Une fois, qui est au singulier
prend un S



Les chiffres romains

Ils sont très utilisés en histoire pour

1- compter les siècles : Nous sommes au **XXI** ème siècle.

2- donner le nom des rois : Louis **XVI**.

I	V	X	L	C	D	M
1	5	10	50	100	500	1 000

Unités

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Dizaines

X	XX	XXX	XL	L	LX	LXX	LXXX	XC
10	20	30	40	50	60	70	80	90

Centaines

C	CC	CCC	CD	D	DC	DCC	DCCC	CM
100	200	300	400	500	600	700	800	900

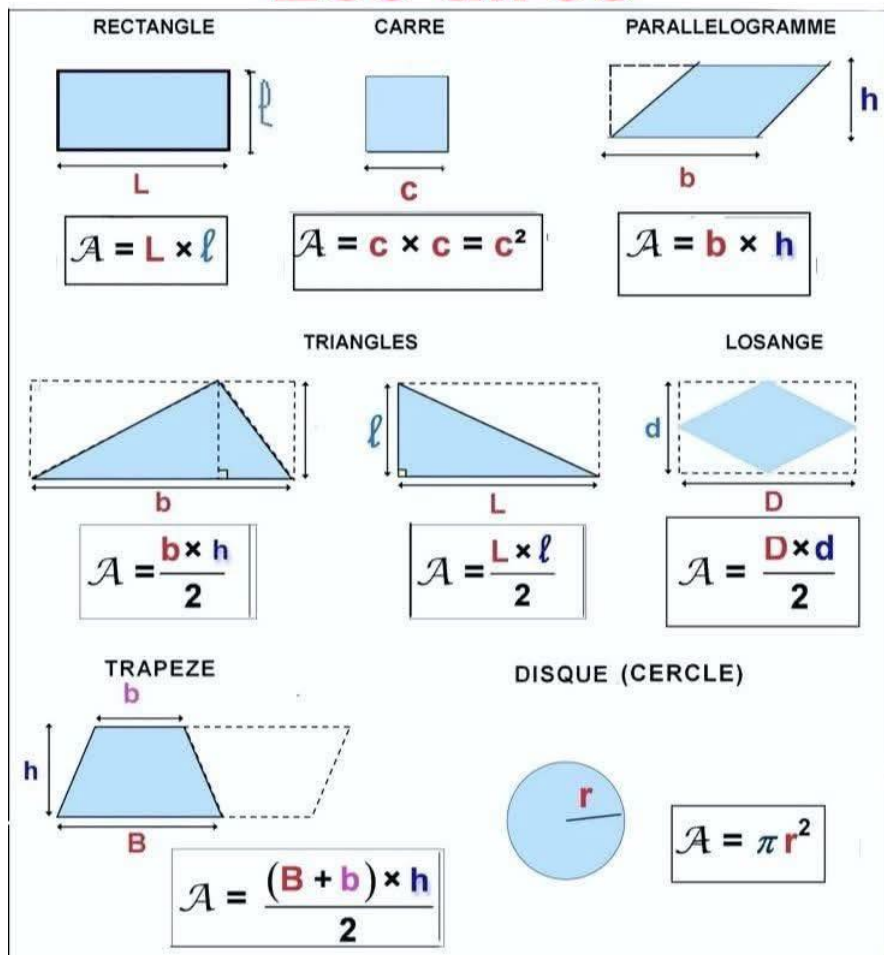
A connaître par cœur : (de 1 à 25)

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

XXI	XXII	XXIII	XXIV	XXV
21	22	23	24	25

Les aires



Voici ma main

Voici ma main : elle a cinq doigts.

En voici deux, en voici trois.

Le premier, ce gros bonhomme,
C'est le pouce qu'il se nomme.

L'index qui montre le chemin,
Est le second doigt de la main.

Entre l'index et l'annulaire
Le majeur paraît un grand frère.

L'annulaire porte un anneau,
Avec sa bague il fait le beau.

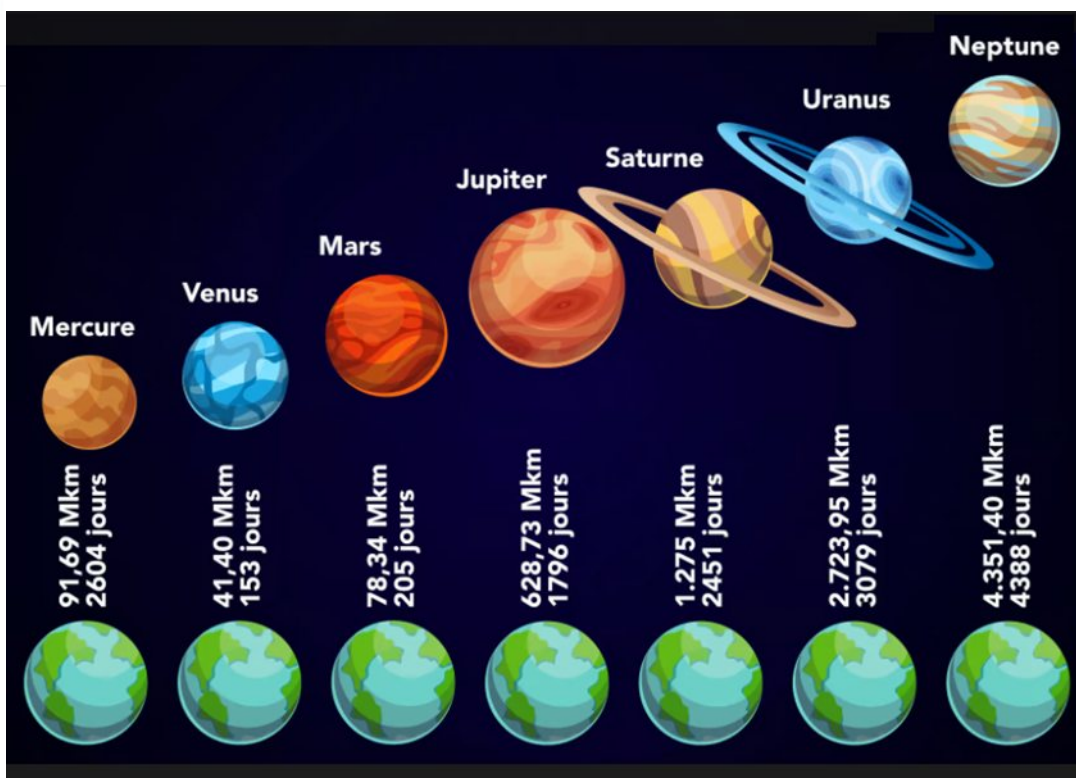
Le tout petit auriculaire
Marche à côté de l'annulaire.

Regarder les cinq doigts travailler,
Chacun fait son petit métier.

pangramme : délicieuse petite phrase
contenant toutes les lettres de l'alphabet

Cette phrase comporte
toutes les lettres de
l'alphabet Français

**"Apportez du whisky au vieux
juge blanc qui fume"**



Les punitions d'époque qui nous ont vraiment formés

Pas besoin de crier ou de négocier... ces punitions nous marquaient pour la vie



- Copier 100 fois « Je ne dois pas... »
- Privé de dessert pendant une semaine
- Au coin face au mur pendant 10 minutes
- Pas de télé pendant tout le weekend
- Se coucher une heure plus tôt
- Pas de sortie avec les copains
- Faire du ménage en plus
- Lettre d'excuses écrite à la main



On râlait sur le moment... mais ça nous a appris le respect et les conséquences 🙏

Vous oubliez,

Les bonnets d'âne, le coin, les coups de règles sur les doigts, les lignes oui mais écrites correctement avec les pleins et les déliés bien sûr au porte-plume sergent major, un pâté et hop on recommence... et les pâtés c'était tellement facile à faire !!!!

Parfois la craie du maître se transformait en missile ou même la brosse en feutre pour effacer le tableau.

La leçon de morale, avant la dictée ou le calcul, nous éduquait au bon comportement. Le maître n'était pas notre pote et nous inspirait grand respect.

Eh oui, on faisait une bêtise à l'école si on le disait aux parents, c'était le double de la punition. Maintenant on ne respecte plus nous sommes de la vieille génération. Des punitions qui nous ont donné de bonnes bases de respect dans la vie.



L'école recommence bientôt...

Avant d'y retourner, prends 5 minutes. Assieds-toi avec ton enfant et dis-lui ceci :

- On ne juge pas quelqu'un par ses vêtements.
- Un vieux sac transporte les mêmes rêves qu'un neuf.
- La peau, le poids, la timidité ou l'autisme... ça ne se moque pas. Jamais.

Rappelle-lui qu'à l'école, on va pour apprendre. Pas pour écraser. Pas pour exclure. Pas pour rire aux dépens de quelqu'un.

Explique-lui aussi que certains enfants rentrent chez eux sans câlin, sans « je t'aime », sans repas chaud, sans papa, sans maman... Et que parfois, le seul geste de douceur qu'ils reçoivent dans la journée, c'est un sourire dans la cour.

 Tout commence à la maison. Tu veux changer le monde ? Commence par élever un enfant qui respecte la différence.

Expressions de nos grands-parents

- Ça ne tombera pas plus bas.
- Il n'y a pas le feu au lac.
- C'est kif-kif bourricot !
- Je vais aller faire les courses.
- Il n'y a pas de petites économies.
- On n'est pas sortis de l'auberge.
- N'en fais pas tout un fromage !
- Ne mets pas la charrue avant les bœufs.
- Il a pris la poudre d'escampette.
- Parlons peu, mais parlons bien.
- Faire une tête de six pieds de long.
- On n'est pas aux pièces jaunes.
- Ça ne fait pas un pli.
- Tu files du mauvais coton.
- Faut pas pousser mémé dans les orties.
- À la bonne franquette.

Note d'information sur les redevances

L'agence de l'eau vous informe

Édition mars 2025
CHIFFRES 2024

POURQUOI DES REDEVANCES ?

Les redevances des agences de l'eau sont des recettes fiscales environnementales perçues auprès de ceux qui utilisent l'eau et qui en altèrent la qualité et la disponibilité (consommateurs, activités économiques).

Les agences de l'eau redistribuent cet argent collecté sous forme d'aides pour améliorer les performances des stations d'épuration, fiabiliser les réseaux d'eau potable, économiser l'eau, protéger les captages d'eau des pollutions d'origine agricole, améliorer le fonctionnement des rivières...

Au travers du prix de l'eau, chaque habitant contribue à ces actions au service de l'intérêt commun et de la préservation de l'environnement, du cadre de vie et de la santé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

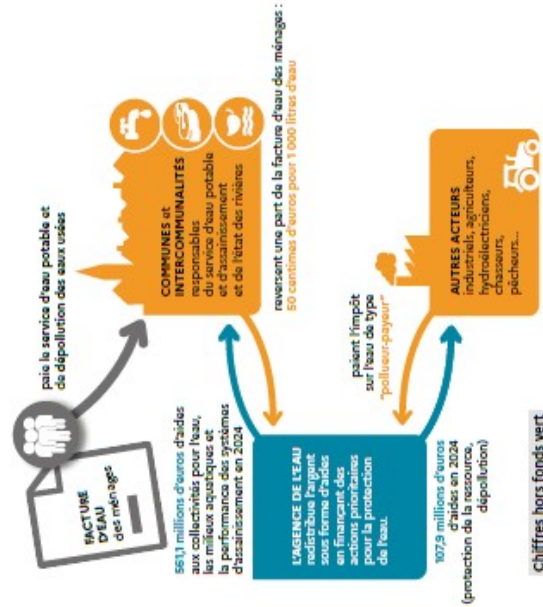
Le prix de l'eau en Seine-Normandie est de 4,19 euros TTC par m³.
Source : agence de l'eau Seine-Normandie - Étude sur le prix de l'eau - 2021

Vous pouvez retrouver le prix de l'eau de votre commune sur : www.services.eaufrance.fr

- Les composantes du prix de l'eau :
- le service de distribution de l'eau potable (abonnement, consommation)
 - le service de collecte et de traitement des eaux usées
 - les redevances de l'agence de l'eau
 - les contributions aux organismes publics (OFB, VNF...) et l'éventuelle TVA
- www.services.eaufrance.fr/foi/50PEA_videump4

NOTE D'INFORMATION DE L'AGENCE DE L'EAU

Document à joindre au RPQ - Rapport annuel sur le prix et la qualité de service public de l'eau et de l'assainissement
L'article L2234-5 du code général des collectivités territoriales, modifié par la loi n°2016-1037 du 8 août 2016 - art.31. Imposé à l'eau maître ou à l'eau président-e de l'établissement public de coopération intercommunale l'obligation de présenter à son assemblée délibérante un rapport annuel sur le prix et la qualité de service public (RPQ) ainsi que notamment à l'information des usagers. Ce rapport est

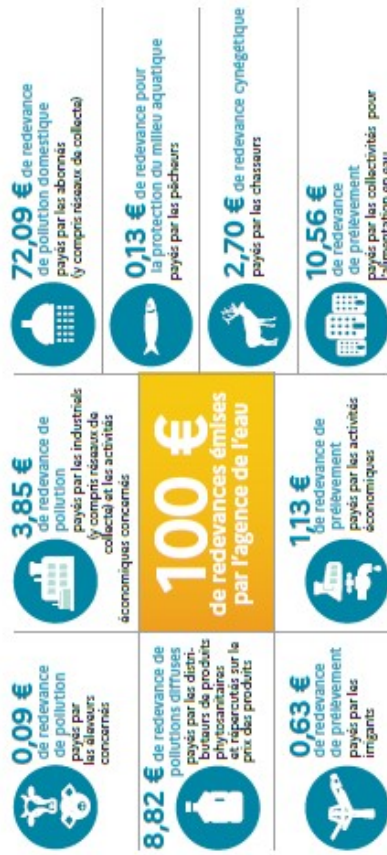


D'OÙ PROVIENNENT LES REDEVANCES ?

En 2024, le montant global des redevances (tous usages de l'eau confondus) émises par l'agence de l'eau s'est élevé à plus de 674 M€ dont plus de 403 M€ en provenance de la facture d'eau.

recettes / redevances

Qu'il pale quoi à l'agence de l'eau Seine-Normandie pour 100 € de redevances ?



A QUOI SERVENT LES REDEVANCES ?

Grâce à ces redevances, l'agence de l'eau apporte, dans le cadre de son programme d'intervention, des concours financiers (subventions) aux personnes publiques (collectivités territoriales...) ou privées (acteurs industriels, agricoles, associatifs...) qui réalisent des actions ou projets d'intérêt commun au bassin ayant pour finalité la gestion équilibrée des ressources en eau. Ces aides réduisent d'autant l'impact des investissements des collectivités, en particulier, sur le prix de l'eau.

interventions / aides

Comment se répartissent les aides attribuées par l'agence de l'eau Seine-Normandie ?



ACTIONS AIDÉES

PAR L'AGENCE DE L'EAU SEINE-NORMANDIE EN 2024

Plus de 700 M€ d'aides financières ont été accordées pour soutenir 4 050 projets menés par les collectivités, entreprises, agriculteurs et associations pour améliorer la qualité des eaux et des milieux aquatiques et s'adapter au changement climatique. C'est une mobilisation significative pour la dernière année du programme d'intervention "Eau & Climat" 2019-2024.

65 % de ces aides contribuent directement à l'adaptation au changement climatique. De plus l'agence de l'eau a attribué 44,5 M€ aux collectivités au titre du fonds vert, volet "renaturation des villes et villages".

EN 2024...



LANCÈMENT DU NOUVEAU PROGRAMME D'INTERVENTION DE L'AGENCE DE L'EAU

Le nouveau programme est entré en vigueur le 1^{er} janvier 2025. Avec une enveloppe de 4,7 milliards d'euros pour 6 ans, il répond à des priorités stratégiques et mobilise des moyens permettant de fédérer tous les acteurs du bassin autour d'ambitions communes comme garantir un bon état des eaux, préserver la ressource pour sécuriser l'approvisionnement en eau potable ou encore accompagner la transition agricole pour l'eau et reconquérir la biodiversité.

Pour connaître les aides possibles :

<https://www.eau-seine-normandie.fr/programme-eau-climat-biodiversite-2025-2030>

CHAQUE GOUTTE COMPTE, ÉCONOMISONS L'EAU !

Ensemble, nous pouvons agir de manière plus rapide et plus efficace pour préserver l'eau en qualité et en quantité, tout en préservant les écosystèmes. Notre principe directeur est la sobriété dans l'utilisation de l'eau.

L'objectif est que les économies réalisées par l'ensemble des usagers permettent de réduire les prélèvements d'eau sur le bassin de 10 % d'ici 2030.

NOTE D'INFORMATION SUR LES REDEVANCES DE L'AGENCE DE L'EAU SEINE-NORMANDIE
Rapport annuel sur la performance et la qualité de service public de l'eau et de l'assainissement

AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

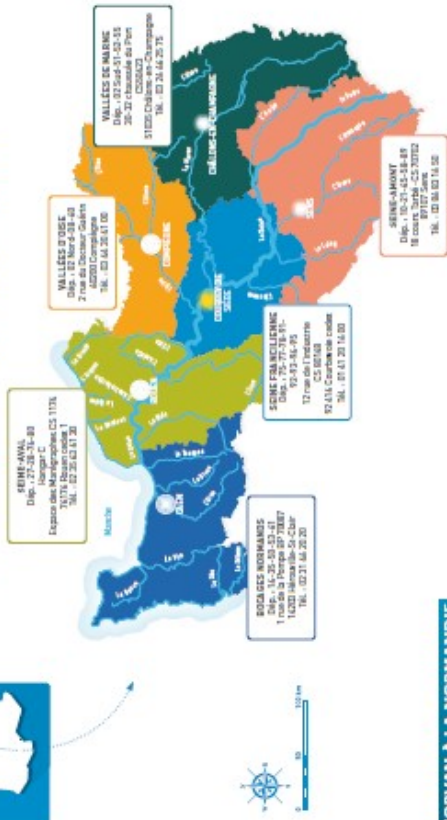
L'agence de l'eau Seine-Normandie met en œuvre la politique de l'eau du bassin en finançant les projets des acteurs locaux, grâce à des redevances perçues auprès de l'ensemble des usagers. Ces projets contribuent à améliorer la qualité des ressources en eau, des rivières, des milieux aquatiques et du littoral.

SIÈGE

12 Rue de l'Industria, CS 80148
92416 Courbevoie cedex
01 41 20 16 00

DIRECTIONS TERRITORIALES

Les 6 directions territoriales de l'agence de l'eau permettent une intervention adaptée aux besoins spécifiques de chaque territoire.



DU MORVAN À LA NORMANDIE

Le bassin Seine-Normandie couvre près de 100 000 km², soit 18 % du territoire national métropolitain correspondant au bassin de la Seine, de ses affluents et aux bassins côtiers normands.

Il concerne 6 régions et 28 départements pour tout ou partie, 8 138 communes et 18,3 millions d'habitants.

L'estuaire de la Seine reçoit les rejets de 30 % de la population française et de 25 % de l'industrie nationale. 68 % de l'eau potable provient des nappes souterraines, le reste provenant des fleuves et des rivières. 5 100 captages produisent par an 1 400 millions de m³ d'eau et 2 775 stations d'épuration traitent les eaux usées de plus de 16,5 millions d'habitants.



suivez l'actualité de l'eau du bassin sur eau-seine-normandie.fr

1964 1 MISSION COMMUNE

Première loi sur l'eau

4 GRANDES PRIORITÉS

Partager la ressource
Restaurer les cours d'eau
Agir pour les eaux littorales
Garantir le bon état des eaux

1 600 AGENTS ENGAGÉS

pour une expertise au service de l'eau, sur le territoire métropolitain

2024

L'eau, une priorité pour tous !



2024 marque pour les 6 agences de l'eau 60 années d'engagement pour l'eau.



FLASHÉZ POUR TROUVER
LE CALENDRIER À JOUR

Ordi BUS

Une équipe mobile et disponible pour vous accompagner dans l'utilisation de vos ordinateurs, tablettes, téléphone...

Accueil / Ecoute

Accompagnements / Conseils

Soutien / Découverte

**Libre et
Gratuit**

Nous vous accueillons dans les différentes communes aux horaires programmés

Balloy 8h30 à 12h devant la mairie

Gouaix 9h à 12h devant le foyer rural

Villeneuve-les-Bordes 9h à 12h devant la mairie

Bray-sur-Seine 8h30 à 12h devant le Crédit Agricole

Donnemarie-Dontilly 8h30 à 12h place du marché

Fontaine-Fourches 9h à 12h rue Nonat

Chalmaison Sans RDV dans nos locaux de 14h à 17h

Ils nous soutiennent :



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
SERVICES



ASSURANCE
MALADIE



RECHERCHE ACCOMPAGNEE
SERVICES



FRANCE ACTIVE
SEINE ET MARNE DÉMOCRATIE



FRANCE ACTIVE
SEINE ET MARNE DÉMOCRATIE



espritquiclic.com

PERMANENCES NUMÉRIQUES 2025 GRATUIT - OUVERT A TOUS

- Une Aide dans vos démarches administratives auprès des organismes divers (Caf, Retraite, Sécurité Sociale, Pré-demande Carte Identité...)
- Accompagnement dans l'utilisation de vos outils numériques (smartphone, tablette, pc...)

MAIRIE EVERLY

Jeudi 4 Septembre 9h 12h
Jeudi 9 octobre 9h 12h
Jeudi 6 Novembre 9h 12h
Jeudi 4 Décembre 9h 12h

MAIRIE CHATENAY SUR SEINE

Jeudi 11 Septembre 9h 12h
Jeudi 16 Octobre 9h 12h
Jeudi 13 Novembre 9h 12h
Juillet 11 Décembre 9h 12h

MAIRIE EGLIGNY

Jeudi 2 Octobre 9h 12h
Jeudi 30 Octobre 9h 12h
Jeudi 27 Novembre 9h 12h

MAIRIE THENISY

Jeudi 18 Septembre 9h 12h
Jeudi 23 Octobre 9h 12h
Jeudi 20 Novembre 9h 12h
Jeudi 18 Décembre 9h 12h

ESPACE SOCIAL MUNICIPAL

Donnemarie Dontilly

Tous les Lundi de 9h à 13h et Mardi de 9h à 13h
Tous les 15 jours le Jeudi de 14h à 17h
SUR RDV au 06 28 09 00 79



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
SERVICES



ASSURANCE
MALADIE



RECHERCHE ACCOMPAGNEE
SERVICES



FRANCE ACTIVE
SEINE ET MARNE DÉMOCRATIE



FRANCE ACTIVE
SEINE ET MARNE DÉMOCRATIE



espritquiclic.com



RECHERCHE ACCOMPAGNEE
SERVICES



ASSURANCE
MALADIE



FRANCE ACTIVE
SEINE ET MARNE DÉMOCRATIE



RECHERCHE ACCOMPAGNEE
SERVICES



ASSURANCE
MALADIE



FRANCE ACTIVE
SEINE ET MARNE DÉMOCRATIE



RECHERCHE ACCOMPAGNEE
SERVICES



ASSURANCE
MALADIE



RECHERCHE ACCOMPAGNEE
SERVICES



L'ATTESTATION D'HONORABILITÉ

À QUI ET QUAND FAUT-IL PRÉSENTER SON ATTESTATION D'HONORABILITÉ ?

- À l'employeur, lors de l'embauche et à intervalles réguliers en cours d'exercice professionnel, pour les personnes intervenant en structure. L'employeur en vérifiera la validité et l'authenticité
- Au conseil départemental, lors d'une demande ou renouvellement d'agrément pour les assistants maternels et familiaux



L'ATTESTATION D'HONORABILITÉ

CETTE OBLIGATION S'APPLIQUE AUX :

- assistants maternels et familiaux (ainsi que les personnes de + de 13 ans vivant à leur domicile)
- professionnels et bénévoles intervenant dans les établissements et services de l'accueil du jeune enfant et de la protection de l'enfance



L'ATTESTATION D'HONORABILITÉ



OBJECTIF : CONTRÔLE DES ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES

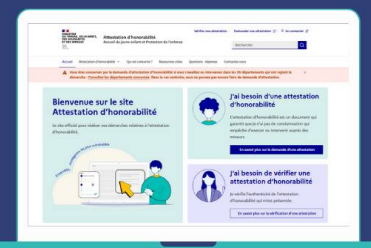
Un document obligatoire pour tous les professionnels et les bénévoles intervenant dans les champs de la protection de l'enfance et de l'accueil du jeune enfant.



L'ATTESTATION D'HONORABILITÉ

Rendez-vous sur :

honorabilite.social.gouv.fr





TISSECO
S O L I D A I R E



COLLECTE DE VETEMENTS

DE JUILLET A DECEMBRE 2025*

PLACE DU MARCHÉ (10H - 16H)
DONNEMARIE-DONTILLY

7 JUILLET -
1er SEPTEMBRE - 6 OCTOBRE -
3 NOVEMBRE - 8 DECEMBRE



*AUCUNE COLLECTE N'AURA LIEU EN AOUT

TISSECO
S O L I D A I R E

DONNEMARIE-DONTILLY



TISSECO SOLIDAIRE
09.63.14.60.75
WWW.TISSECO.COM



LE BON GESTE C'EST DEPOSER :

- Des textiles **propres et secs**
- Des **chaussures liées** par paires
- Dans des sacs bien **fermés** de **50L maximum**



ON NE PREND PAS :

- D'articles **mouillés**
- De textiles **souillés**
- De **matelas**
- De **meubles**

Pour retrouver votre boîte à vêtements la plus proche rendez-vous sur
www.tisseco.com
ou écrivez-nous à contact@tisseco.com



TISSECO
S O L I D A I R E

AVEC

TISSECO
S O L I D A I R E

RECYCLER, C'EST STYLÉ !

DEPUIS 2010 TISSECO ŒUVRE POUR UN MONDE MEILLEUR

Chaque don contribue à offrir une **seconde vie à vos vêtements** tout en ouvrant de nouveaux horizons professionnels à des personnes en quête d'une **seconde chance sur le marché du travail**

Avec plus de **800 boîtes de collecte** en Île-de-France, nous sommes également en développement d'une méthode de **collecte innovante** à venir...





est heureux de vous présenter...

La VEGETERIE située à Vulaines-lès-Provins !

? Qu'est-ce-qu'une végétérie ?

Ce point d'apport volontaire est dédié exclusivement aux déchets verts.

De la tonte de gazon aux souches d'arbre, en passant par les feuilles mortes, tailles de haies, branchages, troncs...

Le lieu est accessible aux particuliers et aux professionnels, sur présentation de la carte de déchetterie, avec nombre de passage illimité !

Très pratique, la vaste plateforme plane peut accueillir tous les véhicules.

Régulièrement et lorsque les lieux sont fermés, les végétaux déposés sont broyés.

Pour ce faire, ils sont chargés dans l'imposante McCloskey 616.

C'est l'étape dite du "criblage".

La matière ainsi obtenue est ensuite acheminée vers des plateformes de compostage, pour la transformation finale en compost.

Cette précieuse ressource permet de nourrir les sols naturellement.

Distribution gratuite lors de nos Journées Portes Ouvertes (calendrier 2025/2026 bientôt disponible)...

Travaux en cours : **à noter qu'une deuxième végétérie ouvrira ses portes dans la commune de Gouaix, courant le dernier trimestre 2025 !**

Toutes les infos sur notre site internet :

<https://bit.ly/dechetterie-smetom>

Voir l'itinéraire :

<https://bit.ly/4oADNIs>

A bientôt 😊



Particuliers

Du changement concernant l'apport des végétaux en déchetterie

Pour les déchetteries de :

**BETON-BAZOUCHES, BRAY SUR SEINE, GOUAIX, JOUY LE CHÂTEL,
MORMANT, VERNEUIL L'ÉTANG et VILLIERS ST GEORGES.**

Les déchets végétaux acceptés sont :



**Tontes
de gazon**



Feuilles



Fleurs



Brindilles
(taillage annuel
arbuste, haie)

Limité à 2 m³ par dépôt selon délibération n° 22-10-59

Pour les déchetteries de:

NANGIS, PROVINS

Les déchets végétaux acceptés sont :



**Tontes
de gazon**



Feuilles



Fleurs



Brindilles
(taillage annuel
arbuste, haie)



Branches
(élagage)

Limité à 5 m³ par dépôt selon délibération n° 22-10-59

Pour la plateforme de **VULAINES LES PROVINS**

Les déchets végétaux acceptés sont :



**Tontes
de gazon**



Feuilles



Fleurs



Brindilles
(taillage annuel
arbuste, haie)



Branches
(élagage)



**Troncs
Souches**

Toléré



Il existe des solutions pour limiter les déplacements



Le broyage

Le broyat est obtenu à l'aide d'un broyeur, d'une tondeuse, d'une serpe ou d'un sécateur pour les petites quantités.

Les fragments peuvent varier de 1 à 10 cm de longueur.

Le broyat obtenu est étalé en une couche de 3 cm d'épaisseur. Celle-ci protège le sol, maintient l'humidité, encourage la vie de milliers de champignons et autres organismes du sol.

Il limite la pousse des mauvaises herbes.

Il s'agit, ni plus ni moins, de reproduire les mêmes mécanismes qu'en forêt, laquelle est auto-suffisante.



Le mulching



Le mulching consiste à tondre sans ramassage, en broyant finement l'herbe et offre un paillis naturel à votre pelouse. Cette technique naturelle permet de ne plus ramasser l'herbe et de fortifier votre gazon.

Il est important de savoir que le mulching est une tonte d'entretien. Il est utilisé pour apporter un côté esthétique à votre pelouse en égalisant la hauteur.



Le Paillage

Le paillage est une technique de recouvrement du sol par de la matière organique, permettant une meilleure action sur les équilibres hydriques.

Ainsi sur un sol couvert de paillis, l'évaporation de l'eau du sol est tempérée. Il aide aussi la plante à limiter ses pertes en eau, par évapo-transpiration, quand les températures d'été réchauffent ses racines et ses feuilles. Le paillage joue donc un rôle de régulateur en maintenant l'humidité du sol et en absorbant l'excès d'eau.



N'OUBLIEZ PAS...

ORDURES MENAGERES

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

oooooooooooooooooooooooooooo

Un petit geste pour aider les éboueurs ! Tournez, quand vous le sortez, votre container du bon côté, la poignée côté rue.



Attention les **poubelles Ordures Ménagères à couvercle bordeaux** sont ramassées depuis le 1^{er} janvier 2025 **le lundi matin**

Vous devez sortir votre poubelle le dimanche soir – Merci

Le ramassages poubelles jaunes ne change pas c'est toujours le vendredi matin

Si vous avez besoin d'une nouvelle carte de déchetterie – 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.

DÉCHETTERIES - RESSOURCERIES - PLATE-FORME

LUNDI	FERMÉ	14 H 00 - 17 H 00
MARDI	9 H 00 - 12 H 30	14 H 00 - 17 H 00
MERCREDI	9 H 00 - 12 H 30	14 H 00 - 17 H 00
JEUDI	FERMÉ	
VENDREDI	9 H 00 - 12 H 30	14 H 00 - 17 H 00
SAMEDI	8 H 30 - 17 H 20	
DIMANCHE	FERMÉ	

Sur présentation de la carte d'accès.

Toutes les sites sont fermées les jours fériés. Les dimanches, les lundis de Pâques et de Pentecôte compris.

Dans le bac à couvercle jaune



Un bac à piles usagées est à votre disposition à la **mairie**



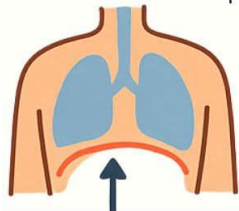
Le HOQUET: c'est quoi exactement ?



Ce réflexe bizarre... que même les bébés dans le ventre ont déjà !

1 Le diaphragme fait des siennes

Le diaphragme est un muscle situé entre les poumons et l'abdomen. Il sert à faire entrer et sortir l'air quand tu respires



HIC!

2 Quand il se contracte involontairement, il provoque un hoquet

Cette contraction soudaine **fait entrer de l'air d'un coup** dans tes poumons

3 Les cordes vocales se referment brutalement → HIC !

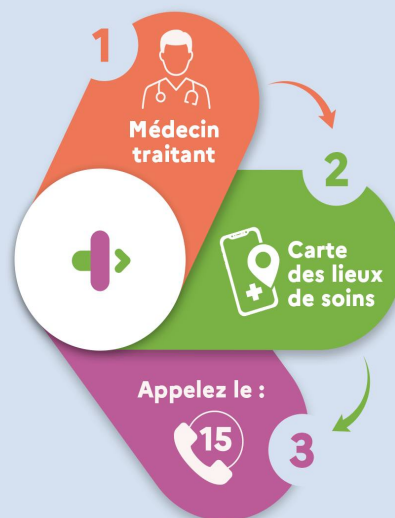
C'est ce claquement des cordes vocales qui produit le bruit du hoquet

Mais... pourquoi ça arrive ?

 **Consulter s'il dure plus de 24 h**

Tu as mangé trop vite ou trop épicé
Tu as avalé trop d'air (boisson gazeuse, fou rire)
Ton estomac est trop distendu
Ou simplement... ton nerf vague s'est agité

Besoin d'un médecin ?
Suivez le bon chemin.



RDV sur Santé.fr



Certains scientifiques pensent que c'est un **réflexe ancestral**, vestige de notre vie aquatique d'avant (pour empêcher l'eau d'entrer dans les poumons)



15 minutes de marche par jour peut changer votre vie !



SERVICES D'AIDE A DOMICILE

oooooooooooooooooooooooooooo

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



Mais aussi, **ADMR** - agence de BRAY – Grande Rue



MEDECINS ET PHARMACIENS

oooooooooooooooooooooooooooo

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



PHARMACIES
DE GARDE



Pour connaître
la Pharmacie
de garde
la plus proche



* Numéro Azulcel - 0,35 Euro TTC / min

Chers Patients,

Les Pharmacies de Provins vous informent qu'à compter du 1er Octobre le système de garde des Pharmacies de Seine et Marne subit une refonte totale.

Par conséquent le calendrier de garde édité pour 2024 ne sera plus d'actualité à partir du 1er Octobre sauf pour les Lundis. Les Dimanches et jours fériés ne seront plus obligatoirement assurés sur Provins. Il faudra toujours passer par le commissariat de police pour accéder à la pharmacie de garde. L'ensemble des pharmacies du secteur vous rappelle que les gardes sont destinées aux situations d'urgence.

#Sensibilisationausuicide :

appelez le 3114

#ViolencesConjugales :

appelez le 3919

#EnfantEnDanger danger :

appelez le 119

Le 3115 Urgences

Vétérinaires est un

numéro gratuit depuis

les fixes et mobiles qui

vous met en relation gratuitement

avec le service vétérinaire de

garde à proximité de chez vous.



Important!

NOUVEAUX HABITANTS

oooooooooooooooooooooooooooo

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

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)

BRIGADE DE DONNEMARIE DONTILLY	
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	



**La Sécurité
Notre Priorité**



**VOUS ÊTES UN PARTICULIER
VICTIME D'UNE ESCROQUERIE SUR INTERNET ?
DÉPOSEZ PLAINTE EN LIGNE**



RENDEZ-VOUS SUR

SERVICE-PUBLIC.FR

RUBRIQUE « ARNAQUE SUR INTERNET »

VOTRE DÉCLARATION EST IMPORTANTE. ELLE EST CONFÉE À DES EXPERTS DE LA POLICE JUDICIAIRE QUI L'ANALYSENT ET ENQUÊTENT. ELLE CONTRIBUE À UNE RECHERCHE PLUS EFFICACE DES AUTEURS.

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR
Liberté
Égalité
Fraternité



LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE

LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24

15
SAMU

LE SERVICE D'AIDE MÉDICALE URGENT
Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins

17
POLICE SECOURS

Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police

112
NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne

18
SAPEURS-POMPIERS

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide

114
NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours. Numéro accessible par fax et SMS

CONSEILS LES NUMÉROS À ÉVITER

Méfiance si l'on vous invite à composer ces numéros, ils peuvent être surtaxés :

- Un numéro à 10 chiffres débutant par 081, 082, 089.
- Un numéro à 4 chiffres commençant par 10 ou 32 à 39.
- Un numéro à 6 chiffres débutant par 118.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
VIVRE, ENSEMBLE.

LES CONTRÔLES À FAIRE SOI-MÊME AVANT UN DÉPART

LIQUIDE DE NETTOYAGE POUR LE PARE-BRISE



ESSUIE-GLACES



NIVEAU D'HUILE



AMPOULES, CLIGNOTANTS, FEUX STOP ET PHARES



LIQUIDE DE FREIN (QUAND C'EST POSSIBLE)



LIQUIDE DE REFROIDISSEMENT



PRESSIION DES PNEUS
(PENSEZ À VÉRIFIER ÉGALEMENT LA PRESSIION DE VOTRE ROUE DE SECOURS)



Comment rendre votre téléphone impossible à suivre

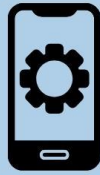
ce comment-economiser.fr



Éteignez le téléphone



Utilisez le mode avion



Installez les mises à jour



Évitez le Wi-Fi public



Bloquez le suivi des applications



Utilisez un moteur de recherche sécurisé



Désactivez les paramètres de localisation



Choisissez vos apps avec soin



Désactivez le suivi publicitaire



Utilisez un VPN



Mettre de côté 8€/jour = 3000 € / an

Lire 20 pages/jour = 30 livres/an

Marcher 10 000 pas/jour = 70 marathons / an

Ne sous-estimez jamais le pouvoir des petites habitudes.

LES INFRACTIONS À VÉLO ET MONTANT DE L'AMENDE

Tarif de l'amende forfaitaire : si elle est payée dans les 3 jours elle peut être minorée. À l'inverse, si le délai dépasse les 45 jours, elle sera majorée.



Les 3 niveaux du plan Vigipirate

Suite à l'attentat survenu à Moscou le 22 mars 2024, revendiqué par l'État islamique, le niveau d'alerte est relevé au niveau maximal « Urgence attentat ».

3 niveaux
depuis le
1^{er} décembre
2016



Vigilance

Mesures permanentes de sécurité valable en tout temps et en tout lieu.

- Nombreuses mesures permanentes de sécurité (dans les transports, aux accès des bâtiments officiels...).



SECURITE RENFORCEE
RISQUE ATTENTAT

Sécurité renforcée - risque attentat

En cas de « **niveau élevé de menace terroriste** ».

- Concerne l'ensemble du territoire ou peut être ciblé sur une zone géographique et/ou un secteur d'activité particulier.
- Mesures permanentes de sécurité renforcées par des mesures exceptionnelles.
- Pas de limite de temps définie.



URGENCE ATTENTAT

Urgence attentat

Vigilance et protection maximum en cas de menace imminente ou à la suite immédiate d'un attentat.

- Activable sur l'ensemble du territoire ou sur une zone géographique délimitée.
- Mesures exceptionnelles pour prévenir tout risque d'attentat imminent ou de sur-attentat.
- Mesures exceptionnelles d'alerte de la population.
- Durée limitée à la gestion de la crise.

Source : Gouvernement.

VISACTU

Attention : une nouvelle arnaque circule avec un faux courrier de l'Assurance Maladie !

Depuis quelques jours, des escrocs envoient de fausses lettres se faisant passer pour la CPAM. Le courrier, très bien imité et sans fautes, explique qu'il faut scanner un QR Code pour sécuriser son compte Ameli et sa Carte Vitale... avec une menace de suspension sous 72h si vous ne le faites pas.

👉 Le but ? Vous voler vos données personnelles.

👉 Comment reconnaître le faux :

Le courrier n'est pas personnalisé (pas de nom, prénom ou n° de sécu).

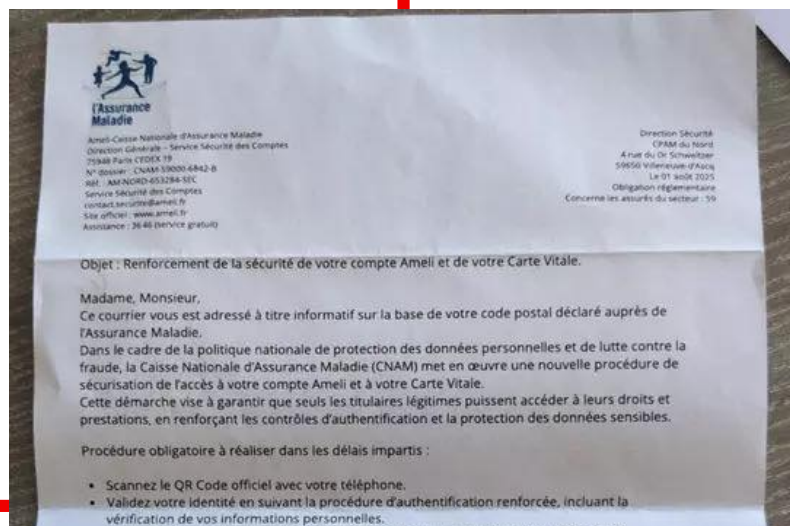
L'Assurance Maladie ne vous demandera jamais de valider vos infos par QR Code.

Elle ne menace pas de supprimer ou bloquer un compte en cas de non-réponse.

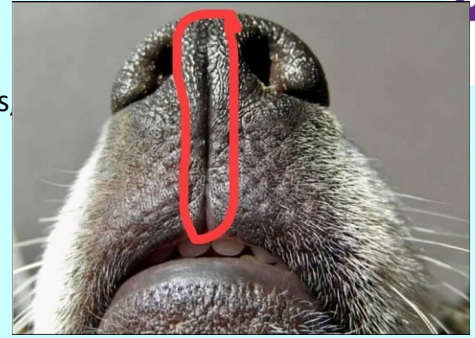
⚠️ Ne scannez rien, ne transmettez aucune info.

Si vous recevez un tel courrier, contactez directement l'Assurance Maladie pour vérifier.

🔒 Restez vigilants, les arnaques se perfectionnent !



Chez le chien, cette petite rainure verticale entre le nez et la lèvre supérieure s'appelle le philtrum. Et elle n'est pas là par hasard ! À chaque fois que le chien se lèche les lèvres, un peu de salive reste piégée dans cette rainure. Grâce à un phénomène appelé capillarité, elle remonte jusqu'au nez, aidant à le maintenir humide. Pourquoi c'est utile ? Parce qu'un nez bien humide capte bien mieux les odeurs présentes dans l'air. Plutôt ingénieux, non ?



La colonne vertébrale d'un éléphant n'est pas construite comme celle d'un cheval ou d'un chameau. Sous leur épaisse peau et leur puissante musculature, leurs vertèbres possèdent de longues excroissances pointant vers le haut. Ces structures sont conçues pour soutenir le poids du corps de l'animal et accompagner ses mouvements naturels — pas pour supporter la charge supplémentaire d'un équipement lourd ou de passagers. Lorsque les éléphants sont utilisés pour les balades touristiques, le poids combiné des selles — souvent fabriquées dans des matériaux rigides — et de plusieurs personnes repose directement sur ces pointes osseuses. Avec le temps, cette pression peut provoquer des abrasions, des lésions des tissus et même des déformations permanentes de la colonne. Ces blessures entraînent souvent des douleurs chroniques et une mobilité réduite, rendant la vie quotidienne beaucoup plus difficile pour l'animal. Dans de nombreuses destinations touristiques, ces risques sont rarement expliqués aux visiteurs. Pourtant, les études vétérinaires et les organisations de protection de la faune ont maintes fois documenté les souffrances causées par ces pratiques. La biologie de l'éléphant le montre clairement : son bien-être est compromis lorsqu'il est exploité de cette manière. 🐘🚫



L'une des plus grandes espèces de félins. Avec une vitesse de 80 km/h. Contrairement à certains grands félins qui ne mangent jamais d'herbe ni de chair, le jaguar peut tout manger, y compris de l'herbe. Il adore l'eau. Il y reste plus longtemps que sur terre. Il est plus nageur qu'un crocodile. Il est l'un des rares grands félins à voir même dans l'obscurité la plus totale. On le confond souvent avec un léopard et il peut rugir comme un lion.

Fait incroyable : il possède les mâchoires les plus puissantes de tous les grands félins. Sa force de morsure est d'environ 680 kg par pouce carré, soit environ le double de celle d'un tigre ! Même un lion, ni aucun autre grand félin, ne peut mordre aussi fort qu'un jaguar.



Alliés du règne animal ! 🐮🐘

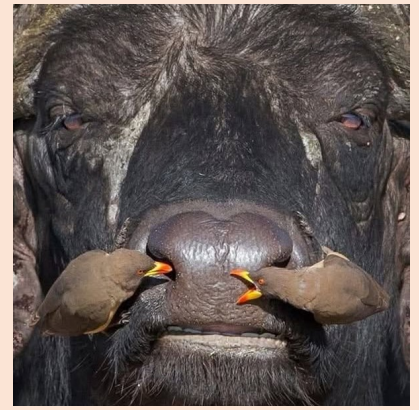
Le pique-bœuf à bec jaune et son pacte naturel
Dans la vaste savane africaine, parmi les troupeaux
de buffles, de girafes et de rhinocéros, vit un petit
mais courageux allié : le pique-bœuf à bec jaune
(Buphagus africanus).

Cet oiseau n'est pas un simple passager... c'est un guérisseur ailé !

Avec son bec jaune vif et son regard vigilant,
cet oiseau se perche sur des herbivores géants pour
se nourrir de tiques, de larves et de parasites. En retour,
il leur procure purification et soulagement. Une relation
mutuellement bénéfique que la nature a perfectionnée au fil des siècles.

Le plus surprenant est son courage : il n'a pas peur de s'approcher du visage d'un rhinocéros
ou de marcher sur le dos d'un buffle irritable. Ce lien est si fort que les animaux acceptent leur
présence sans être dérangés. Une démonstration de coopération naturelle qui nous laisse sans
voix !

Le pique-bœuf à bec jaune nous apprend que l'harmonie entre les espèces est possible et que
même la plus petite peut jouer un rôle vital dans l'équilibre du monde.



Salut l'humain... c'est moi, l'araignée du coin du plafond ! 🕸️

Avant que tu hurles ou que tu attrapes ta chaussure, laisse-moi juste une petite minute...

Je ne suis pas dangereuse.

Non, vraiment. Je fais partie des araignées communes en France,
et je ne m'attaque pas aux humains.

Je ne pique pas, je ne transmets pas de maladies,
et je n'ai aucune envie de venir dans ton lit (promis).

Alors pourquoi je suis là ?

Parce que chez toi, c'est cozy, calme... et surtout,
rempli de moustiques et de petites bestioles dont je raffole !

Je suis ton agent anti-moustiques 100% naturel,
sans produits chimiques.

Mouches, mites, puces ? Je m'en occupe pendant que tu dors.

Je suis discrète, propre, et très efficace.

Parfois je tisse une toile dans un coin, je fais mon boulot, et je disparaïs.

Je ne veux pas t'embêter. Je veux juste... vivre.

Alors s'il te plaît, avant de m'écraser, pense à tout ça.

Tu peux aussi m'attraper gentiment et me relâcher dehors. Je ne t'en voudrai pas, promis.

Merci pour ta tolérance.

Avec toute ma gratitude de petite araignée incomprise,

– Ta colocataire à 8 pattes



Ne craint rien !

L'oiseau le plus dangereux du monde ? C'est
L'oiseau à l'apparence préhistorique est le **Casso
du Sud**, et ce n'est pas seulement pour le spectacle,
il peut donner un coup de pied mortel avec ses griffes
ressemblant à un poignard. Originaire des forêts tropicales
d'Australie et de Nouvelle-Guinée, sa crête ressemblant à
un casque et son visage vibrant le font ressembler à un dinosaure.

Fait amusant : Malgré leur danger, les casso jouent un rôle crucial
dans la propagation des graines à travers la forêt !

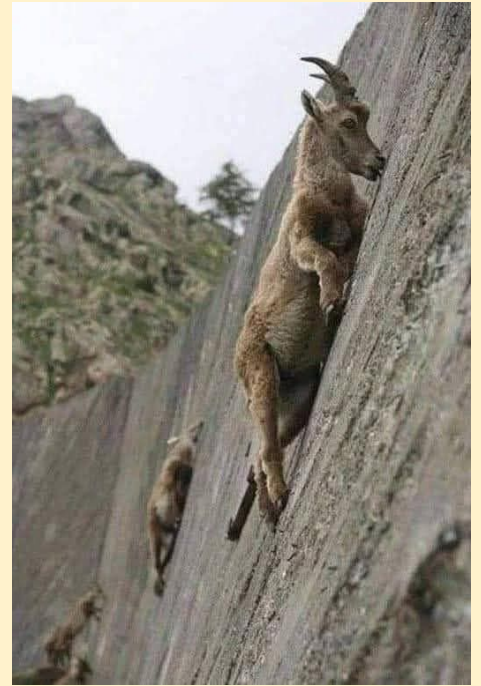


Au barrage de Cingino, situé à 7 kilomètres au sud-ouest d'Antrona Schieranco dans la province de Verbano-Cusio-Ossola, dans le Piémont, on peut assister à un spectacle extraordinaire : des bouquetins des Alpes qui escaladent le mur du barrage.

Le barrage de Cingino est presque vertical, avec une hauteur de 50 mètres. Pourtant, ces chèvres sauvages parviennent à grimper presque jusqu'au sommet ! Les bouquetins, typiques des Alpes européennes, ont des sabots fendus avec des semelles caoutchouteuses qui en font des grimpeurs exceptionnels... Mais les voir escalader une paroi verticale laisse parfois ! Pourquoi font-ils cela ?

Leur régime alimentaire, composé essentiellement d'herbe, les rend gourmands en sel. Or, la paroi même du barrage de Cingino est constituée de pierres riches en sels minéraux, les blocs les plus précieux se trouvant au sommet du barrage. Pour atteindre ces précieuses réserves de sel, les bouquetins réalisent l'impossible : ils escaladent une paroi verticale.

Un miracle de la nature qui ne cesse d'étonner.



Bien que le lion soit considéré comme le roi, si l'on attribue ce titre à sa force, le tigre est un animal plus important parmi les félins.

Le tigre est plus grand qu'un lion, plus fort et plus lourd qu'un lion. Cependant, beaucoup ignorent ces faits concernant le tigre.

1. La seule peur du tigre est le feu.

Aussi petit soit-il, une fois repéré par le tigre, il recule.

2. Les tigres sont d'excellents nageurs. Ils sont aussi doués que de nombreux animaux aquatiques, qu'il s'agisse d'un crocodile ou de tout autre animal aquatique robuste.

3. Les tigres mangent de grandes quantités de nourriture.

Ils engloutissent jusqu'à 40 kg d'un coup. Et si la quantité est trop importante pour être ingérée d'un coup, ils sont connus pour leur capacité à enfouir leur nourriture sous terre pendant des jours, puis à y revenir et à creuser pour continuer à manger.

4. Une simple gifle ou un coup de poing d'un tigre peut tuer un homme adulte.

5. Lorsque les tigresses mettent bas, leurs petits naissent naturellement aveugles. Ils ne peuvent pas chasser pendant deux ou trois ans. Leur mère est responsable de leur alimentation.

6. Les tigres sont naturellement forts et patrouillent seuls. Ils sont si sûrs d'eux qu'ils ont le mental pour combattre n'importe quel animal. De plus, leur vue particulière leur permet de voir même dans l'obscurité la plus totale.

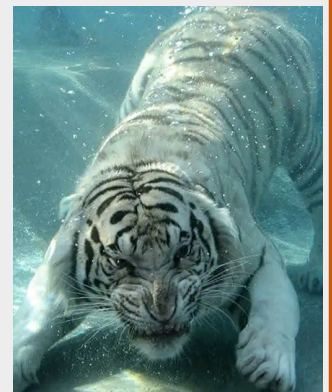
7. Lorsqu'une tigresse met bas, elle ne quitte pas ses petits, car si elle le faisait, le mâle les mangerait. Elle reste donc avec eux jusqu'à l'âge de deux ou trois ans.

8. La salive du tigre a des propriétés antiseptiques : lorsqu'un tigre est blessé, il lèche la partie blessée, ce qui contribue à tuer les bactéries. Sa salive désinfecte tout type d'infection. Sa salive contient une protéine qui contribue également à accélérer sa guérison.

9. Les organes reproducteurs du tigre mâle ne sont pas en érection. Même en cas d'excitation sexuelle, les organes reproducteurs du tigre mâle ne se redresseraient pas. Cependant, ils sont conçus de telle sorte que, lorsqu'ils s'accouplent avec la femelle, leurs organes restent à l'intérieur de celle-ci et ne se retirent qu'après absorption complète de leurs spermatozoïdes.

10. Les tigres dorment jusqu'à 18 heures par jour. Et lorsqu'ils dorment, ils dorment profondément, car ils se sentent en sécurité.

11. Enfin, les pattes du tigre sont si puissantes qu'il peut rester debout pendant des jours, même mort.



La caille de Californie, avec sa huppe élégante en forme de virgule, est un oiseau aussi charmant que sociable !

Originnaire de la côte ouest de l'Amérique du Nord, elle est connue pour sa douceur et son sens de la famille.

Sur l'image, ce parent dévoué veille tendrement sur une nuée de petits poussins rayés comme des bonbons.

Ensemble, ils forment une adorable scène de la nature pleine de chaleur et de complicité !



La lamproie est un ancien type de poisson sans mâchoire.

Elle possède une bouche ronde et suceuse, dotée de dents pointues en forme de ventouse .

On compte environ 38 espèces vivantes et 5 espèces éteintes.

Parmi celles qui existent encore, seulement 18 sont parasites :

elles mordent d'autres poissons et leur aspirent le sang .

Les autres espèces ne se nourrissent pas à l'âge adulte.

Elles survivent grâce à l'énergie stockée durant leur phase de larve, où elles filtraient de minuscules particules alimentaires dans l'eau .



Le savais-tu?



Si tu souhaites
me déplacer vers un endroit
plus sûr, tape doucement
sur ma coquille pour que
je rentre dans ma maison.

Si tu ne le fais pas,
je peux avoir très mal ...

et même mourir.

Prends soin de moi,
je suis tellement utile
et gentil en plus ! ❤️

BOUCHONS EN LIÈGE : NE LES JETEZ PAS, METTEZ-LES DANS VOS PLANTES ✨

Matériel nécessaire :

- Bouchons de liège (vin ou champagne)
- Ciseaux ou couteau pour les découper

Méthode d'utilisation :

- 1 Préparer le liège : récupérer les bouchons et les couper en petits morceaux.
- 2 Disposer dans le sol : placer les morceaux de liège sur la terre des pots ou directement au jardin, en les répartissant uniformément autour des plantes.

Bienfaits du liège :

- 🌱 Nutrition naturelle : le liège se décompose lentement et enrichit le sol.
- 🌱 Prévention du moisi : limite l'apparition de champignons.
- 🌱 Alternative écologique : solution naturelle sans produits chimiques.
- 🌱 Conservation de l'humidité : aide à maintenir le sol frais et fertile.

💚 **Résultat** : des plantes plus belles et plus saines, un sol de meilleure qualité, tout en respectant l'environnement et votre budget.



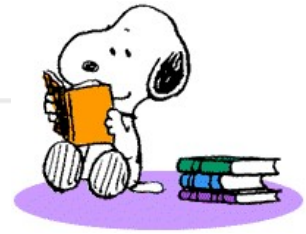
Sylvain = arifoutaroukakitou 🤪🤪

Ecris ton prénom en japonais qu'on rigole un peu! 🤪

A=ka , B=tou , C=mi , D= ti , E = kou ,
F= lou , G= ji , H= ri , I = ki , J = zou ,
K =mi , L = ta , M = ran , N =tou , O =
mou , P = nou , Q= kay, R = ch , S=
ari , T = tchay , U= dou , V= rou , W =
may , X = na , Y = fou , Z= zi



LA DICTÉE QUI REND FOU 🤪



Cette dictée est incroyable mais vraie. Ne manquez pas de la lire, c'est surprenant. On dira après que le français n'est pas compliqué ! Ce petit texte, à savourer, est une dictée trouvée dans un vieil almanach :

Monsieur Lamère a épousé Mademoiselle Lepère. De ce mariage, est né un fils aux yeux pers*. (*pers = entre vert et bleu). Monsieur est le père, Madame est la mère. Les deux font la paire. Le père, quoique père, est resté Lamère, mais la mère, avant d'être Lamère était Lepère.

Le père est donc le père sans être Lepère, puisqu'il est Lamère et la mère est Lamère, bien que née Lepère. Aucun des deux n'est maire. N'étant ni le maire ni la mère, le père ne commet donc pas d'impair en signant Lamère.

Le fils aux yeux pers de Lepère deviendra maire. Il sera le maire Lamère, aux yeux pers, fils de Monsieur Lamère, son père, et de Mademoiselle Lepère, sa mère.

La mère du maire meurt et Lamère, père du maire, la perd. Aux obsèques, le père de la mère du maire, le grand-père Lepère, vient du bord de mer et marche de pair avec le maire Lamère, son petit-fils. Les amis du maire, venus pour la mère, cherchent les Lamère, ne trouvent que le maire et Lepère, père de la mère du maire, venu de la mer, et chacun s'y perd !"

Vous êtes toujours là !

Petit dico de la langue française

Ramadan: ce que disait EVE pour faire avancer le bateau

Chauffeur de corbillard: pilote décès

Entrer dans l'arène: action permettant d'assurer la descendance du royaume

Téquila : interpellation d'un inconnu chez soi

Cédille: invention stupide créée par un certain Monsieur Duçon

Allégorie: fait d'encourager un gros singe

Syntaxe: fête des impôts

Mercato: maman pratiquante

Patois Nimois: mais c'est qui alors ?

Je suis encore enceinte: imparfait du préservatif

Considéré: tellement con... qu'il n'en revient pas

Terre des hommes: parce que... il est impossible de faire taire des femmes

Chapitre: matou rigolo

Amsterdam: femelle de hamster

Gabon: mec vraiment trop sympa

Liban: canapé clic-clac

Perroquet: accord du père

Mon amiral: mon copain n'est jamais content

La maitresse d'école: l'institutrice a pris l'avion

Les ciseaux à bois: les chiens aussi

Lybien: bon en lecture

La camisole: la drogue rend solitaire

Le gospel: quand le gamin a pris un coup de soleil

Péniche: zizi portugaise

Un enfoiré: une année de perdue

Un ingrat: un petit gros

Gévaudan: ce que l'on dit à mamie quand on a enfin retrouvé son dentier

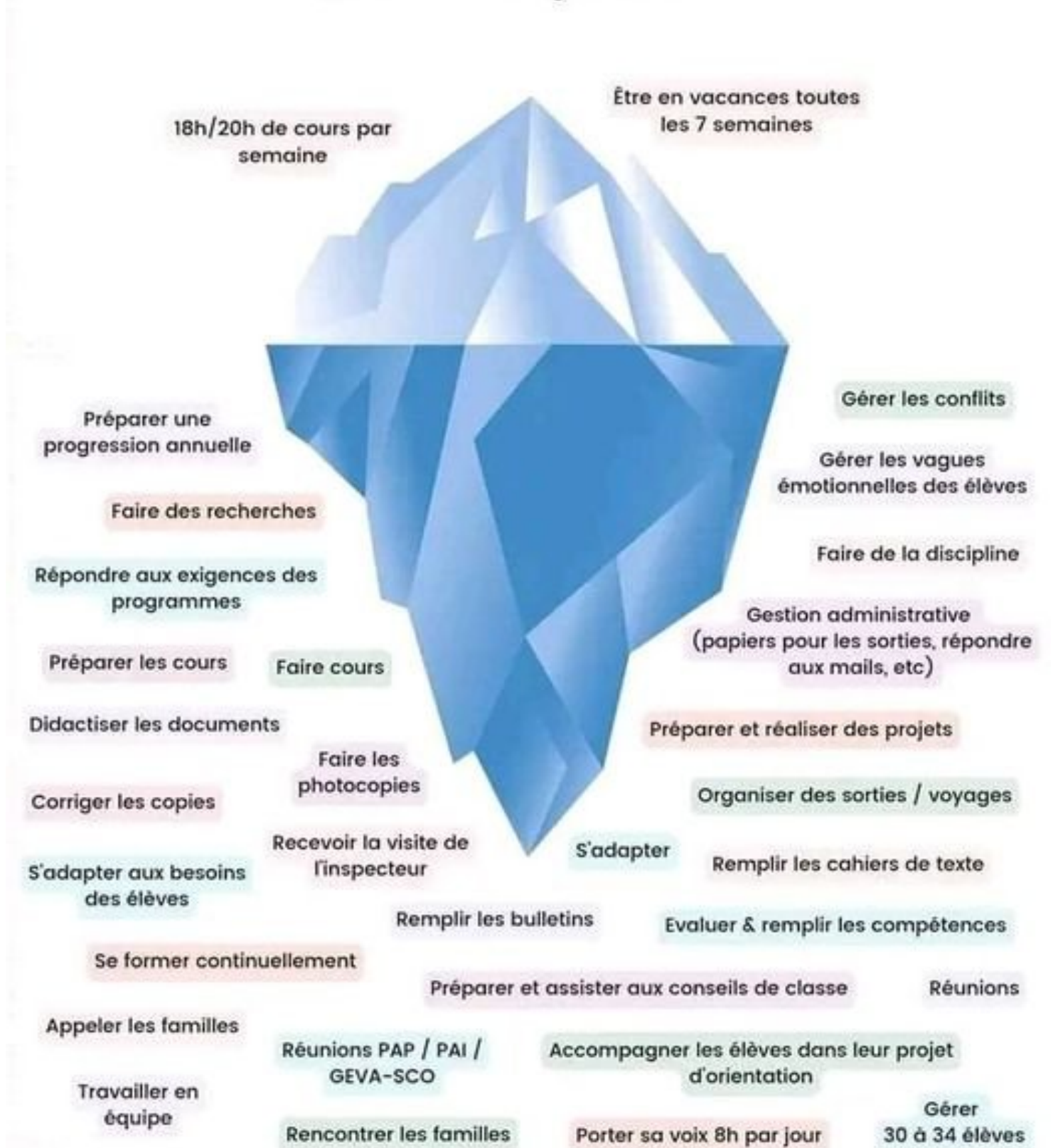
Expatriées : anciennes petites amies pas rangées



ÊTRE PROF, C'EST AVOIR AU MOINS 3 DE CES QUALITÉS.
LESQUELLES POUR TON.TA COLLÈGUE ?!



Être enseignant



AUX ORIGINES DU DRAPEAU

Bleu... bourgeois

Le bleu est associé au manteau de la Vierge, ou à celui de Saint-Martin, qui le déchire en deux pour le partager avec un pauvre à Amiens. Au XIV^e siècle, le prévôt des marchands Etienne Marcel, en conflit avec le pouvoir royal, fait du bonnet bleu et rouge (couleur associée) le signe de ralliement des bourgeois de Paris.

Blanc... monarchique

En 1188, en partant en croisade, le roi Philippe Auguste arbore une bannière blanche avec une croix de Saint-Georges. Le blanc, d'abord associé à la sainteté, se lie ainsi à la monarchie... et à la guerre. Au XV^e siècle, celle de Jeanne d'Arc est blanche, semée de lys. Henri IV, dont l'écharpe est blanche, achève d'en faire l'une des couleurs de la monarchie quand il monte sur le trône en 1589.

Rouge... révolutionnaire

En 1124, l'empereur germanique Henri V menace Paris. Le roi capétien Louis VI le Gros alerte ses vassaux et va chercher à l'abbatiale de Saint-Denis la bannière rouge du saint martyr. Cet étendard sera brandi par la suite en cas de grand péril. La tradition sera reprise aux XIX^e et XX^e siècles comme symbole des luttes révolutionnaires.



LISTE DES FRUITS SANS SUCRE

FRUITS SANS SUCRE OU PRESQUE SANS SUCRE



Avocat



Fraises



Bleuets



Framboises



Mûres



Oxicoco



Citron



Kiwi



Pastèque



Pastèque



Pêches



Orange



Damas



prune



Orange



Apacaxi

Pourquoi faut-il boire 8 verres d'eau par jour ?



On le sait, l'eau est essentielle à la vie. Mais entre les verres oubliés, les gorgées avalées rapidement et les journées qui filent, nous sommes nombreuses à mal nous y prendre. Pourtant, boire l'équivalent de 1,5 à 2 litres d'eau par jour (soit 6 à 8 verres) n'a rien d'un défi insurmontable. Mieux : en adoptant quelques habitudes simples, cela peut devenir un petit rituel bien-être bénéfique pour le corps et le moral !

La règle des 8 verres : un repère, pas une obligation

Vous avez sûrement déjà entendu qu'il faut boire 8 verres d'eau par jour, c'est ce que recommande l'assurance maladie et les médecins. En réalité, ce chiffre est indicatif. Selon votre âge, votre niveau d'activité, la météo ou même votre alimentation, vos besoins varient. L'essentiel ? Écouter son corps, mais aussi anticiper ses besoins avant même que la soif ne se manifeste.

Les erreurs que l'on fait (presque) toutes

- **Boire trop d'un coup : le corps n'absorbe pas efficacement les grandes quantités bues en une seule fois.**
- **Attendre d'avoir soif : à ce stade, le corps est déjà en état de déshydratation légère.**
- **Croire que toutes les boissons hydratent pareil : non, le café et l'alcool ne remplacent pas un simple verre d'eau !**

Voici une routine toute simple, mais très efficace pour répartir vos 8 verres sur la journée :

- **7h00 – Premier verre :**
Il relance le métabolisme et réhydrate après la nuit.
- **9h00 – Deuxième verre :**
Il accompagne le petit déjeuner sans effets déshydratants.
- **11h00 – Troisième verre :**
Il limite les envies de grignotage et soutient les articulations.
- **13h00 – Quatrième verre :**
Il facilite la digestion et évite le coup de fatigue post-repas.
- **15h00 – Cinquième verre :**
Il soutient la concentration pour l'après-midi.
- **17h00 – Sixième verre :**
Il prépare le corps à la fin de journée ou à une activité physique.
- **19h00 – Septième verre :**
Il accompagne le dîner tout en évitant les ballonnements.
- **21h00 – Huitième verre :**
Il favorise un sommeil apaisé et une bonne hydratation nocturne.

Ce que ça change vraiment dans votre vie

- Une peau plus nette et lumineuse
- Moins de fatigue et de maux de tête
- Une digestion facilitée et une sensation de légèreté
- Une meilleure concentration et un moral plus stable
- Des reins et un foie en meilleure forme



Boire de l'EAU c'est BIEN !
Au BON MOMENT, c'est MIEUX !

Boire et Zou ! Et vous ?

Au réveil 2 verres d'eau pour nettoyer l'organisme		Avant les repas 1 verre d'eau pour aider à la digestion
Entre les repas 1 ou 2 verres d'eau pour rester bien hydraté		
Au coucher 1 verre d'eau pour laver l'organisme et rester hydraté toute la nuit		Avant la douche 1 verre d'eau pour baisser la tension artérielle



LE SOMMEIL : LA CHOSE LA PLUS MÉPRISÉE QUI NOUS TUE LENTEMENT... ET PERSONNE NE TE LE DIT ASSEZ.



Tu penses peut-être que tu es juste fatigué. Que c'est "normal". Que tout le monde vit ça. Tu penses que tu peux "gérer", que t'as "l'habitude", que t'es "fort". Mais la vérité, c'est que tu es en train de crever à petit feu... parce que tu ne dors pas.

🧠 LE SOMMEIL, CE N'EST PAS UN LUXE. C'EST TON PREMIER MÉDICAMENT.

« Une seule nuit de 4 à 5 heures de sommeil diminue tes globules blancs de plus de 70%.

— Matthew Walker, neuroscientifique du sommeil, Université de Californie à Berkeley.

C'est simple :

🚫 Pas de sommeil = pas d'immunité.

🧠 Pas de sommeil = cerveau lent, toxique, inflammé.

🫀 Pas de sommeil = tension élevée, cœur fatigué.

🍌 Pas de sommeil = hormones du sucre dérégées, fringales, stockage de graisse.

😞 Pas de sommeil = dépression, stress, burn-out.

💀 Pas de sommeil = mort prématurée.

Et pourtant... on continue de bricoler nos nuits. De les sacrifier pour "le boulot", "les enfants", "le téléphone", les séries Netflix, les problèmes, les réseaux sociaux...

Mais le corps, lui, il encaisse. Il crie. Il envoie des signaux. Et tu n'écoutes pas.

🕒 LES ROUTINES QUI NOUS TUENT SANS BRUIT

1. Se coucher tard tous les soirs "par habitude"

Tu penses que ton corps s'y est "adapté" ? FAUX. Il se décompose. Littéralement.

Le foie ne peut pas se régénérer. Le cerveau ne peut pas se nettoyer. Tes cellules ne peuvent pas se réparer.

Tu vieillis plus vite, tu t'encrasses, tu te détruis en silence.

2. Téléphone jusqu'à minuit

👉 La lumière bleue de ton écran empêche la mélatonine (hormone du sommeil) de se produire.

Résultat ? Tu t'endors mal, ton sommeil est superficiel, et ton cerveau ne fait jamais le "ménage".

3. Se lever très tôt sans s'être couché tôt

👉 Tu voles ton sommeil profond. Et ce vol-là, tu ne le récupéreras jamais.

C'est comme voler à ton cœur un chirurgien en pleine opération.

4. Sieste interdite, mal vue, "perte de temps"

Pourtant, une sieste de 10 à 20 minutes relance la mémoire, l'énergie, la concentration, l'humeur, la créativité.

Les entreprises japonaises comme Toyota ou Google l'ont même imposée à leurs employés.

Mais ici ? On t'insulte presque si tu fermes les yeux à midi.

Beaucoup de professionnels de santé eux-mêmes ne dorment pas. Et donc... ne mesurent pas l'ampleur de ce qu'ils ratent.

Le sommeil n'est prescrit nulle part. Pas sur une ordonnance, pas dans les conseils. Mais écoute bien :

👉 Le manque de sommeil chronique multiplie par 3 le risque de diabète.

👉 Il est le premier facteur silencieux de dépression résistante.

👉 Il augmente la perméabilité intestinale (oui, le fameux "leaky gut" qui te donne ballonnements, inflammations, migraines).

👉 Il ralentit la testostérone chez l'homme (même à 25 ans).

👉 Il accélère le vieillissement de l'ovaire chez la femme (diminution de la fertilité, cycles irréguliers).

Et ce n'est pas tout.



🌈 UNE ÉTUDE QUI DEVRAIT FAIRE LE TOUR DU MONDE (mais que personne ne t'explique)

En 2019, une équipe de chercheurs de l'Université de Rochester a démontré ceci :

👉 Durant le sommeil profond, le cerveau active un système de nettoyage appelé "glymphatique".

Ce système aspire littéralement les déchets métaboliques, y compris ceux liés à la maladie d'Alzheimer.

👉 Si tu ne dors pas bien, ton cerveau s'encrasse comme une vieille canalisation.

Et tu t'étonnes d'avoir la tête dans le brouillard, la mémoire KO, la concentration d'un poisson rouge...

👁️ TU TE RECONNAIS ? LIT CECI.

- Tu te réveilles fatigué(e) ?
- Tu oublies de plus en plus de choses ?
- Tu n'as plus d'énergie en journée ?
- Tu n'arrives plus à rester focus ?
- Tu manges même sans avoir faim ?
- Tu ressens une angoisse étrange au réveil ?
- Tu as souvent des maux de tête, des palpitations, des vertiges ?

Ce n'est pas normal. Ce n'est pas ta faute.

Mais c'est ton sommeil qui est en train de se venger.

✅ COMMENT REPRENDRE LE CONTRÔLE ?

🕒 1. Fixe une heure de coucher, et RESPECTE-LA.

Entre 21h30 et 22h30, ton corps t'envoie un signal. Tu le sens, non ? Ce moment où tu bailles. Écoute-le. Il ne reviendra pas.

📵 2. Éteins tout écran au moins 1 heure avant le sommeil.

Téléphone, télé, ordinateur... → bleu = danger. Remplace par une douche tiède, un livre ou de la musique douce.

☕ 3. Pas de café après 14h.

Même si tu "ne le ressens pas", la caféine reste 6 à 8h dans ton sang.

☀️ 4. Expose-toi à la lumière du matin.

Cela régule ton rythme circadien. Le soleil du matin est un "reset" naturel de ton horloge biologique.

🇫🇷 5. La sieste n'est pas une faiblesse. C'est un super-pouvoir.

→ 10 à 20 minutes suffisent. Si tu es KO, une sieste peut littéralement sauver ta journée et ton cerveau.

🧘 6. Apprends à ralentir.

Ce monde te pousse à courir sans cesse, mais personne ne vient payer ta santé quand elle s'écroule.

❤️ CE POST N'EST PAS JUSTE UN TEXTE

C'est un cri.

Un appel pour toi, toi qui es toujours fatigué, mais qui fais semblant.

Toi qui dors mal depuis des mois, mais qui n'oses pas en parler.

Toi qui es épuisé, mais qu'on traite de paresseux.

Toi qui veux changer, mais qui ne sais pas par où commencer.

Commence par dormir. Commence par t'écouter. Commence par te respecter.



L'auto-école
qui vous
récupère chez
vous et vous
dépose où
vous voulez
dans un rayon
de 20 km !



www.bonusroutier.fr



Habitants de Vimpelles

Profitez d'une offre exclusive !

Pour toute inscription à une formation complète au
permis de conduire

Grâce à notre partenariat avec la mairie de
Vimpelles, nous vous offrons :

- Votre évaluation de départ
(Valeur 55€ en boîte manuelle ou 60€ en boîte automatique) *
- 1 Leçon de conduite
(Valeur 55€ en boîte manuelle ou 60€ en boîte automatique) *

Economisez jusqu'à :
110€ en boîte manuelle ou 120€ en boîte automatique

***Sous conditions :**

- Offre valable pour toute inscription à une formation complète permettant l'obtention du permis de conduire
- L'évaluation de départ est obligatoire et doit être payée lors de la réservation, à l'issue si le candidat souhaite s'inscrire, son prix sera déduit du montant total et 1 leçon de conduite offerte sera ajoutée à son forfait
- Si le candidat est déjà inscrit à la préfecture sur le site ANTS et dispose de son NEPH ou qu'il a déjà obtenu son code de la route en candidat libre, il ne pourra bénéficier **que de l'évaluation de départ offerte**
- Offre non cumulable avec d'autres promotions
- Offre non limitée dans le temps



Auto-école Bonus'Routier

43, Rue Grande 77126 Châtenay-sur-Seine

Contact : 01 77 03 80 83

Site : bonusroutier.fr



Amélie
Du bout des doigts

Moment bien-être

Quelque chose de facile, de gratuit, de rapide, réalisable par tous, à n'importe quel moment, à n'importe quel endroit.

Qui permette, entre autres, de:

- ✓ régénérer le corps pour 4 heures,
- ✓ réduire le stress,
- ✓ se détendre, se relaxer, s'apaiser,
- ✓ améliorer le sommeil,
- ✓ réduire le risque cardio-vasculaire,
- ✓ améliorer la concentration,
- ✓ renforcer l'immunité.

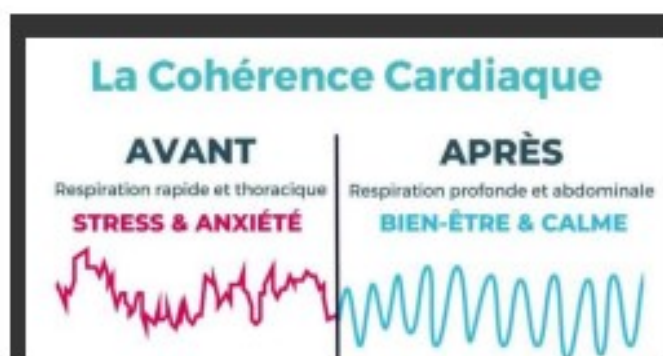


Pour cela il
vous faut:
5min et c'est
tout !

La méthode: la cohérence cardiaque

Pendant 5 minutes: inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes

NB: l'idéal est de le faire tous les jours, 3 fois par jour.



Astuce: vous pouvez télécharger des applications gratuites pour vous guider.



SALLE DES FETES VIMP

Cours de STEP débutants et intermédiaires

18 h 30 : cours débutant 45minutes

19 h 15 cours intermédiaire

Cours encadré par un coach niveau confirmé



Séance d'essai : 4€

Carte de 10 crédits : 25€
(3 mois de validité après achat)



Mich Fitness

Let's go

Cours de step Tous les jeudis



À Vimpelles ✨

Vimpelles

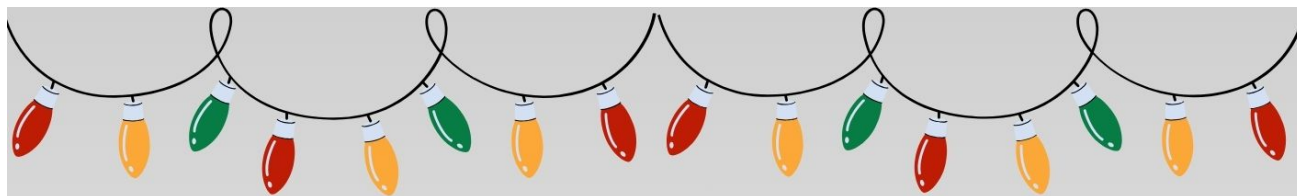


Cours de step

Tous les jeudis

18h30 débutant

19h15 Intermédiaire
(1h)



LA VIMPELLOISE

EDITION 2 - SAMEDI 29/11/2025



Oxygène

5 et 10 km

Nouveau : Animation enfant - parcours de 700m

INSCRIPTIONS SUR KLIKEGO



Marche d'ouverture à 14 heures : pour tous — **Course enfant 700 m à 14 h 30**
Le 5 kms à 15 heures et le 10 kms à 16 heures

Responsable des inscriptions :

ANTHONY AMARO 06.62.91.25.62

✉ [Envoyer un email à l'organisateur](#)

Un parcours de 5 km et 10 km sous forme de Corrida vous est proposé, au milieu des rues décorées du Village de Vimpelles.

Cette année, nous accueillerons **350 personnes** et **une course enfants**



Activités et festivités à venir Comité - Commune

Samedi 4 octobre : soirée Choucroute royale

Samedi 22 novembre : Soirée Panne de Télé – Beaujolais

Samedi 29 Novembre : 2^{ème} édition La Vimpelloise

Dimanche 7 Décembre : Arbre de Noël

Samedi 20 Décembre : Marché de Noël

Dimanche 21 Décembre : Marché de Noël



ACTIVITES 2025

MARDI

- Tous les Après-midi : détente – jeux à la Petite maison de 14 h à 18 h
- Le 2^{ème} mardi de chaque mois séance « Du Bout des Doigts » animée par Amélie à 14 heures 30

Les dates sont les suivantes : 9 septembre – 7 octobre

JEUDI

- Marche – randonnée Rendez-vous devant la salle des fêtes à 10 heures

VENDREDI

- Soirée TAROT – le dernier vendredi du mois à la petite maison à partir de 20 h 30
- Les dates sont les suivantes : 26 septembre – 31 octobre
- oo

SEPTEMBRE

Pique-nique dimanche 21 septembre avec concours de pétanque sur terrain boules près de la salle des fêtes

OCTOBRE

Le vendredi 31 octobre Halloween – défilé et goûter

DECEMBRE

Marché de Noël les 20 et 21 Décembre à la salle des fêtes

