



## Elections régionales

Les 6 et 13 décembre  
Le bureau de vote sera  
ouvert en mairie de  
Ménars de 8 h à 18 h.



Développement économique (et donc emploi), transports, formation, lycées... les compétences du Conseil régional concernent notre vie quotidienne.

Vous ne pouvez pas vous déplacer ?



**Votez**  
par procuration

Alors, votons !

**Colis de Noël** : des membres de la Commission « Population » procéderont

**Le mardi 22 décembre -15 h**

À la distribution des colis de Noël aux personnes âgées vivant seules.



## Dates à retenir :

**Samedi 9 janvier 2016 à 17 h**

**Traditionnelle cérémonie des vœux du Maire.**

**Dimanche 17 janvier de 8 h à 12 h**

**Grande randonnée de l'ASLM**

## Attentats du 13 nov.

Nombreux furent les Ménarsois à exprimer sur un registre leur sentiment de compassion envers les victimes et leur révolte contre la barbarie des tueurs. Les enfants des écoles ont, eux aussi, exprimé avec gravité leur tristesse lors de la minute de silence du lundi 16 novembre.



**Déneigement** : l'hiver arrive et la neige et le verglas... Il convient de rappeler que chaque habitant doit déneiger et saler le trottoir devant son logement. (Arrêté municipal du 30 novembre 2012)



## Inscription sur les listes électorales

Les personnes qui désirent s'inscrire sur les listes électorales peuvent le faire jusqu'au 31 décembre (se munir d'un justificatif de domicile: facture EDF, téléphone...).

**Conseil municipal** : prochaine réunion du Conseil municipal

**le 14 décembre à 19 h.**

## Etat civil :

Naissance de Amaury METHIVIER  
le 5 novembre

Erratum sur les « Echos » de Octobre:  
Naissance de Louna (et non Laura) DESPRETZ  
Le 24 octobre

**Secrétariat de mairie** : Il est ouvert les mardi - jeudi et samedi de 9h à 12h et le vendredi de 14 h à 16 h 30.

Tel : 02 54 46 81 25



**Fermeture du 23 au 30 décembre**

## Cérémonie du 11 novembre :

Ils avaient toute leur place, les enfants des écoles, pour cette cérémonie du 11 novembre, avec les lumignons et les petits drapeaux confectionnés lors des activités périscolaires...

Après la minute de silence et les discours, les enfants allaient honorer ceux qui sont morts pour la France et qui reposent en la terre de Ménars.



Grands et petits entonnaient la marseillaise avant de rejoindre la salle des Charmilles pour le traditionnel vin d'honneur.

## Exposition sur l'aménagement du secteur des « coutures » :

Dans le cadre de la modification de la ZAC des « coutures », pour informer la population et recueillir les avis et remarques des habitants de Ménars, une exposition est organisée

**Du 14 décembre au 15 janvier**

**En mairie, salle du Conseil**

**(aux heures d'ouverture de la mairie)**

**Un registre sera mis à votre disposition.**

**Venez y faire part de vos remarques !**

## Vos travaux et les déclarations :

Il convient de rappeler que tous les travaux extérieurs modifiant l'aspect d'un bâtiment (changement des fenêtres, des volets ou des portes, enduit, vélux, toitures, clôtures, portails, abris de jardin...) sont soumis à déclaration préalable, voire à permis de construire.

Le règlement du Plan l'Occupation des Sols et des différents lotissements est disponible sur le site internet de Ménars. Pour tout renseignement, s'adresser au secrétariat de mairie.



**L**e bulletin annuel est en préparation. Vos articles, poèmes, photos, idées, rubriques, souvenirs... sont les bienvenus. Merci de les adresser à la mairie avant le **10 décembre**.

## D'où vient cette expression ?

**« Trier sur le volet »**

Savez-vous deviner son origine ? Choisissez !

Solution 1 : vient des onglets des anciens albums de photos de famille.

Solution 2 : vient des planches de bois qui servaient autrefois au tri des graines.

Solution 3 : vient du système de sélection des soldats pour le service militaire.

**Réponse :**

« volets »  
graines (tamis qui, par extension, sont eux-mêmes devenus des « volets » au vent et servait à fabriquer des tamis pour trier les moyens âge déjà, c'était un tissu si fin et léger qu'il pouvait dans laquelle les femmes triaient avec soin les pois et les fèves. Au 15ème siècle, le volet désignait l'assiette ou la planche en bois

## Repas de Noël :

Le 10

décembre, la cantine scolaire célébrera la fête de Noël et invitera tous les enfants de nos écoles, les agents communaux et les conseillers en charge des écoles. Le menu sera festif !



## Aboiements :

Les aboiements excessifs (particulièrement la nuit ou en cas d'absence du propriétaire) constituent une vraie nuisance pour le voisinage. Les propriétaires de chiens concernés doivent prendre toute mesure pour éviter ces désagréments (collier anti-aboiement, ne pas laisser le chien dehors la nuit...). Ils doivent également veiller à ce que leur chien ne sorte de leur propriété et ne divague dans les rues de Ménars.



## Poubelles : quelques conseils !

Une fois collectés, les bacs doivent être retirés de la voie publique pour ne pas entraver la circulation des piétons et des véhicules (Sinon, vous risquez une amende de 35 €).

Le bac ne doit pas comporter de déchets verts, de gravats, de déchets toxiques, de déchets électroniques, de déchets liquides, de cendres chaudes... Pour des raisons d'hygiène, il est conseillé de mettre les déchets dans des sacs fermés avant de les déposer dans le bac. Vous avez la responsabilité de son entretien. Il doit donc être maintenu en état de propreté.

**M**arché de Noël : les parents d'élèves du RPI organisent un marché de Noël le

**11 décembre à 19 h à Villerbon.**



## L'Amicale ménarsoise vous invite au **CLUB DE JEUX**

**Mercredi 2 décembre à 14 h 30**

**Mercredi 16 décembre à 14 h 30**

**En salle des Charmilles**



Venez passer un après-midi sympathique en jouant à la belote, au scrabble, au rumycub, tarot...

**Club de lecture :** "Envie de lecture ? Envie de partage ? Et si vous faisiez partie d'un club de lecture ?



Le principe : chacun vient avec un ou deux livres qu'il a lu et qu'il aimerait faire découvrir aux autres.

Tous les mois, les livres tournent d'un membre à l'autre qui lit alors les livres transmis.

Tous les deux mois, on se retrouve un soir autour d'un café, d'un thé et de gâteaux pour discuter des livres mis dans la bibliothèque tournante.

Idealement, il faut être 8 à 10 personnes.

Alors si vous souhaitez participer à cette bibliothèque tournante, merci de contacter Christine Maillé au 02.54.74.39.92 le soir après 19h30.

**NOUVEAUTE ASLM 2016 :**  
**Création d'une section « MOTO CLUB MENARSOIS » pour réunir tous les passionnés de moto à Ménars**

L'objectif est de :

- Réunir tous ceux qui partagent la même passion de la moto, du débutant au chevronné,
- Partager ensemble de bons moments conviviaux,
- Faire des sorties touristiques ou de simples balades à moto,
- Rencontrer d'autres passionnés de la moto.



Tous types de motos sont kles bienvenus, de la 125 cm<sup>3</sup> à la grosse cylindrée (sportive, routière, trail, custom, scoot...)

Si vous êtes intéressé pour participer à cette nouvelle section, vous pouvez contacter Georges GLEDEL par tél au 06 73 78 73 06 ou par mail : ggledel@orange.fr

La rédaction des «Echos» vous souhaite d'excellentes fêtes de Noël.



## **Art floral « spécial noel » :**

Prochain cours le **mardi 22 décembre** de 20h00 à 22h00 à la Salle des Charmilles au 16 rue André Rouballay. La participation est de 22 € par séance (fleurs coupées incluses). Contacter **Bernadette WILBERT** au 06 27 77 42 34 ou **Andrée LAVAL** au 02.54.46.87.95 pour réserver votre soirée.



## **Gymnastique :**

**les mercredis** de 19h30 à 20h30 à la Salle des Charmilles, 16 rue André Rouballay. La cotisation est de 100 euros pour l'année. Contacter **Elisabeth EVRARD** (02 54 46 83 49) pour vous inscrire ou pour tout renseignement.



## **Œnologie :** Reprise le **vendredi 11 décembre**

de 19h00 à 22h00

à la Salle des Charmilles  
au 16 rue André Rouballay.



Noël et ses agapes sera le thème de la séance. La participation est de 18 euros par personne. Réservez dès maintenant votre soirée auprès de Philippe TRIOREAU par mail : ptrioreau@orange.fr

**Offices religieux :** Les messes dominicales sont célébrées à l'église de Villebarou à 10 h 30.



- 18 déc. à 20 h 30 : soirée pénitentielle à Fossé
- 24 déc. à 20 h : veillée de Noël à Villebarou
- 25 déc. à 10 h 30 : messe de Noël à Villebarou

## **Les urgences médicales:**

### **PHARMACIES**

Appeler le **3237** Identifiez votre commun

### **MEDECINS**

en cas d'urgence, appeler le SAMU en faisant le **15**

### **CHIRURGIENS-DENTISTES**

Dimanches et jours fériés de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Appeler le **02 54 78 17 26**

### **KINESITHERAPEUTES**

Soins respiratoires d'urgence : Appeler le **02 54 56 84 84**

**CENTRE ANTI-POISON :** Appeler le **02 41 48 21 21**

**L**e sommeil : D'après ce que l'on observe après une privation de sommeil, il est clair qu'il est indispensable au maintien des fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation à des circonstances nouvelles. Il joue également un rôle-clé pour l'état de bien-être dans la journée. Cependant, la recherche sur le sommeil est une science jeune et l'on ne connaît pas encore avec précision la ou les fonctions du sommeil.

Le simple repos allongé, l'immobilité peuvent nous permettre de récupérer d'une fatigue physique. Le sommeil n'est sans doute pas nécessaire à toutes les formes de récupération mais il l'est certainement pour la récupération intellectuelle.

Pour bien se souvenir de ce que nous avons appris pendant la journée, il faut dormir. Le sommeil favorise donc le stockage et l'organisation de nouvelles connaissances. Ces processus nécessiteraient que le cerveau soit coupé des stimulations extérieures.



Au cours de l'enfance, l'augmentation de la densité de ces connexions dans certaines régions du cerveau (cortex frontal) est proportionnelle à la quantité de sommeil profond, ce qui suggère que celui-ci jouerait chez l'enfant un rôle décisif dans la maturation du cerveau. Le sommeil paradoxal fournirait un stimulus interne favorisant le développement du cerveau.

On estime que le sommeil est impliqué dans la croissance chez l'enfant, comme dans la réparation des muscles, de la peau et des os chez l'adulte, parce que l'hormone qui commande ces processus, l'hormone de croissance, est sécrétée essentiellement au cours du sommeil profond. Le sommeil est également un temps privilégié de la constitution de l'immunité.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1											
2	M										
3											
4				E							
5											
6									N		
7											
8											
9											
10											
11	R										S

### MOTS CROISES

**Verticalement :** A/ Transformation - Eclore B/ Terminaison C/ Désinence verbale - Fortune D/ Habit féminin E/ Assaillant F/ Stupide (populaire) G/ Gaz d'éclairage - ...au tac H/ Céréale - Vieux aussi I/ En tête des éditions - Mésopotamie du sud - 19 ou 21 chez Citroen J/ Mariages - Arrivés K/ Epoques anciennes - Ile de France

**Horizontalement :** 1/ Très cruellement 2/ Peintre qui n'avait pas mauvaise vue - Jeune 3/ Article premier - Exclu - Exactement pour cela 4/ Désert — Crochet de boucher 5/ Négation - Il est « grandé » ou « de la plata » - Très fatigué 6/ De sol ou de fa - Crêpe asiatique 7/ Exclamation de doute - Note - Saison chaude 8/ Lentille - Lancement 9/ Posés - Situation 10/ Petite pièce - Chiffrer 11/ Voie - Petit cours - Château de la belle au bois dormant.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1		P	L	E	I	N	E	M	E	N	T
2	I	R		T		U		E	C	O	
3	S	E	R	A	C		P	C		T	A
4	O		A	U		R	I		F	A	R
5	T	O	M		T		F	E	R		M
6	O		I	T	E	M		R	A	G	E
7	P	E		I		A	N		C	A	
8	I	M	P	A	R	T	I	R		V	U
9	Q	I		R	E		D	E	F	I	
10	U	R	G	E	N	T		L	I	A	S
11	E		E		D	I	E	U		L	U