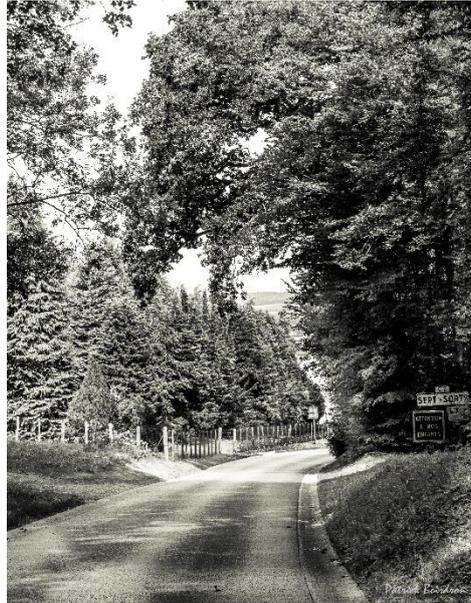




LE SEPT-SORTAIS

Bulletin d'information – n° 32 - décembre 2017



L'entrée du village « Les Bois de Foy » -
Photo réalisée par Patrick Boisdron

LE MOT DU MAIRE

Sept-Sortaïses, Sept-Sortais,

A l'heure des rétrospectives de cette année qui s'achève, nos pensées ne peuvent que s'orienter vers cette famille endeuillée ainsi que les autres personnes plus ou moins blessées, victimes de cet ignoble geste survenu sur notre commune à la pizzeria Cesena.

2018 sera l'année du déplacement des ateliers municipaux au 25 Rue de la Mairie, le lancement de l'appel d'offres de la salle communale au lieu et place des ateliers actuels. Nous allons aussi compléter le réseau de vidéo-protection sur trois sites supplémentaires afin d'assurer une meilleure sécurité sur l'ensemble de la commune.

Cette nouvelle année sera aussi l'année de la fusion des communautés de communes du Pays Fertois et de Coulommiers pour former un ensemble de 74 communes.

***Je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes fêtes de fin d'année
et mes Meilleurs Vœux de santé et de bonheur pour 2018.***

François ARNOULT.

Informations

Horaires de la Mairie

La mairie est ouverte au public :

lundi de 13h30 à 16h

mardi, jeudi et samedi de 9h à 12h

Permanence téléphonique :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h
samedi de 9h à 12h

Fermée le mercredi

***Dernier jour pour vous inscrire sur les listes électorales :
le samedi 30 décembre (9h – 12h)***



DECHETS et COLLECTES

Compte tenu de la fusion de la communauté de communes du Pays Fertois et de Coulommiers au 1^{er} janvier 2018, nous intégrerons le SMICTOM de Coulommiers. Ce transfert va s'effectuer courant 2018.

Depuis 2005, les 54 communes du SMICTOM de Coulommiers bénéficient de collectes robotisées nécessitant la mise en place de poubelles spécifiques dites « à collerette » et de puces électroniques, tout cela dans un souci de maîtriser les coûts et les moyens utilisés.

Dans un premier temps, nous allons conserver les jours et mode de collecte actuels. Puis progressivement, le SMICTOM déploiera son dispositif et ses collectes robotisées, afin d'optimiser les coûts, d'uniformiser les taux et harmoniser le service rendu sur l'ensemble du territoire.

Ainsi, vous trouverez le calendrier des collectes 2018 à l'intérieur de ce bulletin pour les mois de janvier et février. Nous vous transmettrons les nouveaux plannings dès qu'ils seront disponibles.

Déchets ménagers : village : jeudi matin

zones : lundi et jeudi matin

Rappel : SORTEZ VOS CONTAINERS UNIQUEMENT LA VEILLE devant chez vous et RENTRER LES APRES LE RAMASSAGE



Tri sélectif : Le ramassage a toujours lieu **un mardi sur deux** – 1^{er} ramassage prévu **le 2 janvier puis le 16 janvier** - Voir dates dans le **calendrier annexé à la fin du bulletin municipal**



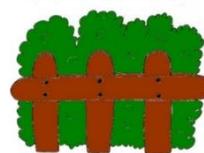
SALUBRITE HIVERNALE

ENTRETIENS à la charge des particuliers et des entreprises

Le service technique communal a déjà commencé le salage sur les voies publiques. Nous vous remercions d'être patient et de faciliter le travail des agents et le passage du tracteur

En ce début d'hiver, il est bon de rappeler que chaque particulier est tenu **d'entretenir les trottoirs devant chez lui** :

- En cas de neige ou de gelée, **balayer** devant sa maison, sur les trottoirs jusqu'au caniveau, en dégageant celui-ci autant que possible.
- En cas de verglas, **jeter du sable**..., devant son habitation.



ELAGUER SES ARBRES ET SES HAIES : une obligation

On l'oublie. On le remet au lendemain. Ça prend du temps et parfois, ça coûte cher. Et pendant ce temps-là, les arbres et les haies se développent, envahissent les réseaux électriques et téléphoniques et tombent sur la voirie communale. Dans le meilleur des cas, ces chutes de branches bloquent la circulation et oblige la commune à envoyer, toutes affaires cessantes, les agents communaux remettre les choses en ordre. Dans le pire des cas, ces chutes de végétation peuvent blesser des piétons ou automobilistes.

Parallèlement, les propriétaires de bois doivent surveiller et entretenir leur propriété.. A défaut, la commune peut le faire faire par une entreprise et adresser ensuite la facture au responsable de ces dérangements. N'oublions pas que toute altération des réseaux électriques ou téléphoniques nécessite l'intervention immédiate d'un fournisseur d'entretien et de son engin avec nacelle.

Soyons vigilants et élaguons nos arbres, haies et bois.

LA JOURNEE DE DEFENSE ET CITOYENNETE



Vous êtes né(e)s en 2003 - PENSEZ au RECENSEMENT

C'est OBLIGATOIRE

Jeunes filles et jeunes hommes âgés de 16 ans, **présentez-vous en mairie dès votre 16ème anniversaire ou dans les 3 mois suivants** pour vous faire recenser. Vous munir de votre carte d'identité et du livret de famille. L'attestation qui vous sera remise vous sera demandée pour les examens, concours, permis de conduire... mais aussi vous permettra d'être inscrit d'office sur la liste électorale de la commune à vos 18 ans.

VOUS AVEZ AU MINIMUM 65 ans – PENSEZ A REJOINDRE L'AGE D'OR JOTRANCIEN

L'âge d'Or Jotrancien regroupe toutes les personnes de plus de 65 ans domiciliées sur la commune de Jouarre et Sept-Sorts.

Voici le programme pour 2018 :

20 janvier : assemblée générale et galette des rois

15 février : St Valentin – repas dansant

8 mars : loto interne

avril : sortie au bowling

5 mai : visite des grottes de Han

9 Juin : visite de la Baie de Somme

30 juin : Barbecue

15 septembre : Sortie au zoo d'Ameneville

Fin septembre : Voyage prévu sur plusieurs jours en Croatie

15 novembre : Fête du Beaujolais : repas dansant

15 décembre : pot de l'amitié

Tous les jeudis, sauf férié de 14h à 17h30 : jeux de société, ping pong, fléchettes, quille nordique, boules – A disposition : bibliothèque, imprimante, info informatique

Dates non déterminées à ce jour : pêche et Repas dansant à Rieux

Pour les rejoindre : contacter Mr ANCERET, le Président au 01 60 22 24 78

Cotisation annuelle : 20 euros

FUSION DU PAYS FERTOIS AVEC LE PAYS DE COULOMMIERS

C'était un projet et la Préfecture a donné son accord : le 1^{er} janvier 2018, les communautés de communes du Pays Fertois et de Coulommiers fusionneront en donnant naissance à la communauté d'agglomération « Coulommiers – Pays de Brie ». Avec cette fusion, la population totale sera d'environ 78 000 habitants.

Ainsi, cette nouvelle entité va permettre de renforcer la mutualisation des moyens financiers, humains et techniques. Dès le 1^{er} janvier, la communauté d'agglomération sera à l'œuvre pour mener à bien les projets portés par les deux précédentes intercommunalités et garantir une continuité des services et projets.

SECURITE - DEFENSE

Intégrer la réserve territoriale de notre circonscription

Le samedi 30 septembre, 18 réservistes de la compagnie de réserve territoriale (CRT) de Coulommiers ont été mobilisés pour une séance d'instruction sur la sécurité des interventions suivie d'une mise en pratique lors d'une opération anti-délinquance à La Ferté-sous-Jouarre, prévue conjointement avec des gendarmes d'active de la compagnie de Coulommiers et la police municipale de la ville.

L'opération anti-délinquance visait à lutter contre les incivilités et les trafics de produits stupéfiants dans deux secteurs sensibles de la ville. Les gendarmes de réserve et d'active engagés ont contrôlé les conduites addictives et le transport de produits stupéfiants. Ils ont également réalisé de la prévention de proximité en centre-ville en sensibilisant habitants et commerçants à la prévention des cambriolages et des vols liés à l'automobile (image d'illustration).

Au total, cette opération a mobilisé 45 gendarmes, dont 18 de la CRT de Coulommiers, 2 maîtres de chiens, et 3 policiers municipaux. En l'espace de trois heures, elle a permis de contrôler 80 véhicules et 90 personnes, de détecter 6 infractions à la police route, 2 infractions à la législation sur les stupéfiants, d'ouvrir 2 enquêtes pour travail dissimulé et enfin de sensibiliser une centaine d'habitants et de commerçants.

Pour plus d'informations sur les réserves de la gendarmerie, consulter le lien suivant : <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/Notre-institution/Generalites/Nos-effectifs/Reserve-gendarmerie/Devenir-reserviste>



Notre village

ETAT CIVIL 2017

Mariage :

Cédric CUVILLIER et Isabelle SIMON le 28 juillet 2017

Nouveaux nés :

Léo LAURENT LIMEA le 1^{er} janvier 2017

Eden BENEGUI le 9 juin 2017

Giuliana DE ALMEIDA NAVEGA le 9 juillet 2017

Nous a quitté :

Gysianne GAUDEFROY le 19 janvier 2017

Nicole REGNIER le 21 mai 2017

Marcelle HURAND le 24 septembre 2017

LA SORTIE CCAS

Le 30 septembre 2017, le Centre Communal d'Action Sociale organisait la traditionnelle sortie pour les personnes de 65 ans et plus.

Cette année, nous avons eu le plaisir d'aller passer la journée à Reims. Nous avons débuté par un petit café avec vue sur la cathédrale. La moitié du groupe est allé visiter la Chocolaterie Deléans, une grande maison du chocolat fondée en 1874 qui perpétue la tradition et un artisanat d'exception. Après avoir pu goûter à ces fameux chocolats, nous avons terminé la visite en passant par la boutique pour les plus gourmands....





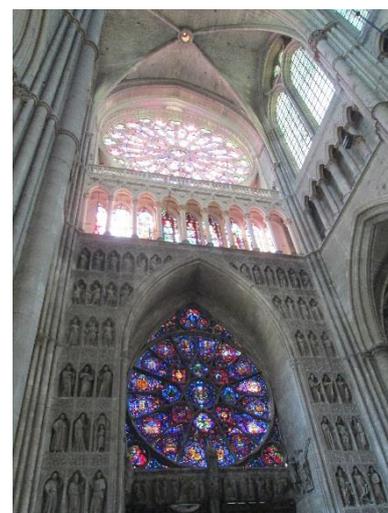
L'autre groupe avait quartier libre pendant ce temps-là et a pu flâner dans les rues de Reims pour admirer le patrimoine ou faire quelques emplettes. Malgré le temps qui n'était pas clément, nous avons pu rire et chanter sous la pluie. Certains ont d'ailleurs démarré leurs emplettes en achetant un parapluie.



Nous nous sommes tous retrouvés pour déjeuner à l'Apostrophe, situé sur la célèbre place Drouet d'Erlon. Le cadre de ce restaurant est vraiment magnifique, nous avons pu apprécier les produits locaux tels le champagne à l'apéritif, la viande au ratafia et le dessert aux biscuits roses de Reims.



Après le déjeuner, nous avons clôturé cette journée par la visite de la cathédrale avec un guide conférencier et SOUS LE SOLEIL.



MEDAILLE DU TRAVAIL ET CEREMONIE POUR LES JEUNES RECENSES DE 16 ANS

Samedi 16 décembre 2017, Alain LECOMTE, Maire Adjoint remettait les diplômes de la médaille d'honneur du travail à 4 sept-sortais :

Médaille d'or (35 ans) :
- Mme VASSEUR Annie
- Mr AMSTAD Olivier
- Mr GAYANT Pascal

Médaille d'argent (20 ans) : - Mme PENAJOIA Sabine



Nos médaillés

Toutes nos félicitations pour ces distinctions honorifiques qui récompensent l'ancienneté des services accomplis, la conscience professionnelle et le dévouement de chacun au sein de son entreprise.

Ce même jour, le CCAS offrait un chèque cadeau à 4 jeunes filles et 3 jeunes hommes de 16 ans recensés en mairie et présents :

Milles Lucie BONATO, Cassandra MIRZA, Laurine ROUMAGERE et Léa DENIS (absente excusée)

Mrs Jefferson MORVILLE, Nicolas LUTON et Emeric CAILLOT

C'est un réel plaisir de constater que notre commune compte de plus en plus de jeunes.



Nos jeunes de 16 ans

Cette cérémonie s'est terminée autour du verre de l'amitié.

BROCANTE



Le 03 septembre, le Comité Des Fêtes organisait la traditionnelle brocante du village. Mais cette année, les habitués brocanteurs n'étaient pas au rendez-vous...

Au niveau sécurité (suite au plan VIGIPRATE et à l'accident de la Pizzeria Cesena), nous avons fait le maximum grâce au concours de la Société WIAME qui a répondu présent lorsque que nous les avons contacté pour nous aider à bloquer les rues. Ils nous ont confectionné des blocs de plusieurs tonnes de béton afin d'empêcher les véhicules de pénétrer la zone de la brocante.



Malgré tous ces efforts, le nombre d'exposants a considérablement chuté. Mais tout cela n'a pas empêché les gens du comité de se donner à fond et de servir les fameuses frites et de faire chauffer le barbecue !!! A la fin de la journée, malgré tous les efforts déployés, nous n'avons pu que constater un bilan plus que mitigé...

Mais nous ne nous avouons pas vaincu : nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine en vous espérant plus nombreux !!!!

Le Comité Des Fêtes

HALLOWEEN



Le samedi 4 novembre, le Comité des Fêtes du village avait donné rendez-vous aux petits et grands devant la mairie afin de faire le traditionnel défilé costumé. Et c'est par un temps maussade (ce qui ne présageait rien de bien pour le bon déroulement de la manifestation) qu'à 14h30, débutait le défilé sous les cris de « un bonbon ou un sort » !!!

Les portes s'ouvraient sous les cris de la troupe et une pluie de bonbons s'abattait sur les enfants alors que le mauvais temps montrait le bout de son nez à l'horizon. Sur le retour, la fatigue commençait à se faire ressentir mais la perspective du gouter a reboosté la troupe !

De retour à la mairie, un goûter attendait petits et grands et c'est à ce moment-là que la pluie est arrivée... ouf !! Tout le monde a pu déguster les crêpes faites par Geoffrey.

A l'issue du goûter, il y a eu le concours du plus beau costume et la traditionnelle photo de groupe.

Petite note à l'attention du dentiste :

En cas de caries, le Comité des Fêtes niera avoir eu connaissance de leurs agissements !!!!!



Le Comité des Fêtes

LE COMITE DES FETES

Le comité des fêtes recherche toujours des bénévoles.

Si vous souhaitez les rejoindre, merci de les contacter par mail :
comfetes7sorts@gmail.com

LE NOEL DES ENFANTS

Tous les enfants de la maternelle au CM2 ont été invités à se rendre au cinéma de Coulommiers pour aller voir le dernier dessin animé de Disney « Coco » le mercredi 20 décembre.

Il y avait de l'ambiance dans le car – Lors de la séance, les enfants ont été très sages au cinéma



A notre retour, les enfants ont été invité à prendre le goûter d'offert par la municipalité : cakes, chocolats et boissons étaient au rendez-vous.



IDEE RECETTES



PETITS CHOUX AU SAUMON FUME

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (pour 15 choux) :

150 g de brousse fraîche (ou ricotta)
50 g de gruyère râpé
2 tranches de saumon fumé
Sel, poivre

100 g de farine
10 cl d'eau
1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne

50 g de beurre
3 à 4 oeufs

Préparation :

Réunissez 10 cl d'eau, le beurre coupé en petits dés et le sel dans une casserole. Montez à ébullition à feu vif puis portez hors du feu.

Versez la farine d'un coup en remuant vigoureusement pour l'incorporer.

Portez à feu vif en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois.

Ôtez la casserole du feu et incorporez les oeufs les uns après les autres. Travaillez la pâte au fouet si besoin pour l'aérer. La pâte doit coller franchement au fouet ou au doigt mais sans couler.

Incorporez le fromage râpé dans la pâte à choux.

Dressez les petits choux sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson, avec une poche à douille ou à la petite cuillère.

Faites préchauffer votre four à 200°C (th 7), faites cuire les petits choux environ 15 min.

Coupez le saumon fumé en fins morceaux, mélangez-les avec la brousse et la moutarde.

Salez et poivrez à votre goût.

Coupez des chapeaux aux petits choux et garnissez-les avec la préparation au saumon fumé, servez frais.

Conseil : n'ouvrez pas la porte du four durant la cuisson, car tant que les petits choux ne sont pas bien dorés, ils risquent de s'affaisser. Soyez patients !

FILET MIGNON FARCI AU PAIN D'ÉPICES ET FRUITS SECS, PUREE DE PATATES DOUCES

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 filets mignons de porc (400 g chacun environ)
- 70 g de champignons émincés
- 50 g de pain d'épices (de qualité de préférence)
- 4 à 5 cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'oignon émincé
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- 130 g de farce (trouvé chez Picard à défaut chair à saucisse)
- 2 gros abricots secs
- 2 grosses figues séchées
- 4 cuillères à café d'épices à pain d'épices
- 15-20 cl de fond de volaille ou veau (eau + 2cc de fond de volaille Maggi)
- Huile d'olive
- 1 kg de patates douces + beurre, lait ou crème selon ses goûts
- Noix de muscade en poudre, fleur de sel, poivre
- Ficelle de cuisine



Préparation :

1. Sortir les filets mignons de porc 1 heure à l'avance, afin que la viande soit à température ambiante.
2. Eplucher et couper les patates douces en gros dés. Faire cuire à la vapeur (ou dans de l'eau salée) jusqu'à ce les légumes soient tendres. Les écraser au presse purée (à la fourchette, moulin à légumes). Ajouter du beurre, du lait ou de la crème de façon à obtenir une purée selon ses goûts. Assaisonner de fleur de sel et de muscade. Réserver
3. Dans un saladier, faire tremper le pain d'épices émietté dans le lait. Ajouter les champignons, les fruits secs coupés en petits dés, la farce, l'oignon et le persil. Assaisonner de poivre et bien mélanger à la cuillère (ou à la main, personnellement je trouve ça plus pratique)
4. Poser le filet sur une planche à découper, et l'inciser sur toute la longueur au 2/3 de l'épaisseur (faire attention de ne pas le transpercer). L'aplatir au rouleau à pâtisserie de façon à obtenir une grande escalope pas trop épaisse (faire deux ou trois entailles supplémentaires si nécessaire)
5. Déposer la moitié de la farce au centre et sur toute la longueur (jusqu'à 2 cm de chaque extrémité). Refermer le filet mignon pour former une paupiette géante (rabattre le bas du filet sur la farce, ensuite rabattre le haut du filet et enfin rabattre les côtés)
6. Le ficeler en plusieurs endroits en serrant bien (j'ai ficeler tous les 1 cm environ). Répéter l'opération avec le 2ème filet.
7. Saupoudrer chaque filet mignon de 2 cuillerées à café d'épices à pain d'épices.
8. Sur feu moyen, faire chauffer de l'huile dans une sauteuse. Saisir la viande sur chaque face. Ajouter le fond de volaille (ou de veau) et faire cuire à couvert et à feu doux pendant 20-25 minutes environ en retournant la viande de temps en temps.

Les conseils de Garance : Peut être faite également avec des escalopes de dindes (prendre de préférence des escalopes bien larges). Accompagner éventuellement ce plat de champignons.- Sans épices à pain d'épices : saupoudrer les filets mignons d'un mélange de noix de muscade, cannelle et gingembre.- Couper la viande à l'aide d'un couteau électrique ou un couteau bien tranchant.

Horizontalement:

- 1) Occupent une place importante dans tous les cœurs. Mettre en cause.
- 2) On en reste interdit ! Mince lame ayant l'apparence de l'or. Le vieux fusil
- 3) Ouvre une porte avec son bec. Tout doux, tout doux... Bien relevé ou assez salé
- 4) Sortent la tête de l'eau. Peut être assimilé à un abus de confiance. Entre deux lisières
- 5) Lacet de botte. Particule. Dont on a récupéré les fonds. Fera ses débuts dans le monde
- 6) Caractérise ceux qui ne prennent pas de gants. Partie de campagne. A donc souvent été portée. Jusqu'à midi
- 7) Sa longueur est très variable. Reste sans effet lorsqu'il est mouillé. Manquer d'humilité. N'a qu'un rôle, celui de faire des tours
- 8) Garde les pieds au chaud. Fut prophète en son pays. Il mène une vie qui n'a rien d'enviable
- 9) Une solution d'équilibre quand on fait la bombe. S'adresse à Dieu. Planète du système solaire
- 10) Mieux vaut l'avoir. Constructeur de pyramide. Fit bon poids. Prépare un mauvais coup
- 11) Exécuté avec brio. Homme à moitié. Elle a beaucoup de chances de devenir belle avec le temps. Une avance que l'on peut perdre
- 12) Dépourvu de toute valeur. Dans ce cas, inutile de vouloir prouver le contraire. Instrument à corde
- 13) Tant mieux si c'est un bon achat ! Croyant. Fleur de jachère
- 14) Sur le point de craquer. A l'esprit très compétitif. Cède facilement aux pressions. Utile à celui qui se serre la ceinture
- 15) Voisin du mérrou. Introduit la licence. A l'opposé.

Verticalement :

Places de seconds, mais très en vue

- A) Mordu, sans pour autant avoir la rage. Arbitre international. Pronom
- B) Une heure canoniale. Changement de vitesse
- C) Carnage. Est suivi en grande cérémonie. Souvent sans voiles quand elle est grosse
- D) Heureux passé. Chant religieux. Gratin à l'anglaise
- E) Agit en homme de tête. Finit très souvent en friture
- F) Difficile à trouver quand il est perdu. S'est déplumé sur le haut. On y prêcherait dans le désert
- G) Il se dépose en goutte. Indique la mesure pour ceux qui prennent de la hauteur
- H) Nous met dans de beaux draps. Qui n'a plus de liquide. Sont dressés à l'étude
- I) Y mettre du beurre est signe d'amélioration. Généreusement fournies
- J) Un mot d'introduction. Poussent sur la tête des cerfs. Note d'espoir
- K) N'est plus mineure. Il souffle violemment dans le Bas Languedoc. Capitale pour le Yémen du Sud
- L) Ne se met jamais en avant. Pied de vers
- M) A faire passer pour mettre au courant. Usé jusqu'à la corde
- N) Bande de publicitaires. Doit se lire mot à mot pour être apprécié. Récompense son inventeur
- O) Patron des Hautes-Pyrénées. On peut l'avoir sur le bout du doigt. Passés sous silence
- P) L'art d'accommoder les restes. Rendra respirable. Sur la portée
- Q) Travailleur jaune. Arrive ventre à terre. Petite longueur

- R) Pour avant-hier comme pour après-demain. Plante aux feuilles cendrées
- S) Farineux. Rarement contente ! Voiture à cheval
- T) De nouveaux contrôles. A bien en main.

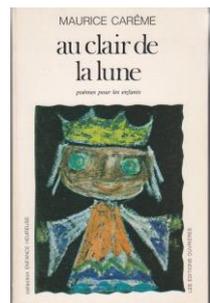
Solutions:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	
V	E	N	T	R	I	C	U	L	E	S		S	U	S	P	E	C	T	E	R	1
I	N	O	U	I		O	R	I	P	E	A	U		P	E	T	O	I	R	E	2
C	A	N	E		P	I	A	N	O	S	S	I	M	O		C	O	R	S	E	3
E	M	E	R	G	E	N	T		N	A	I	V	E	T	E		L	E		X	4
P	O		I	O	N		E	T	A	M	E	E	S		N	A	I	T	R	A	5
R	U	D	E	S	S	E		A	R	E		U	S	A	G	E	E		A	M	6
E	R	E		P	E	T	A	R	D		C	R	A	N	E	R		C	L	E	7
S	E	R	R	E		E	L	I	S	E	E		G	A	L	E	R	I	E	N	8
I		A	I	L	E	T	T	E		P	R	I	E		U	R	A	N	U	S	9
D	O	I	T		P	E	I		D	O	S	A		T	R	A	M	E	S		10
E	N	L	E	V	E		M	A	R	I		M	E	R	E		P	R	E	T	11
N	U	L		I	R	R	E	C	U	S	A	B	L	E		R	E	A		I	12
C		E	M	P	L	E	T	T	E		D	E	I	S	T	E		I	V	E	13
E	M	U	E		A	G	R	E	S	S	E		M	O	U		C	R	A	N	14
S	E	R	R	A	N		E	S		I	N	V	E	R	S	E	M	E	N	T	15

POEME

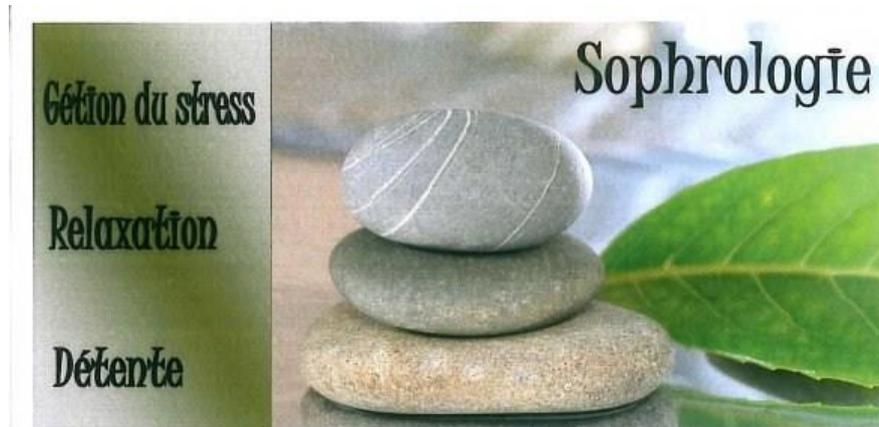
JARDINS

J'en ai vu des jaunes, des verts,
 Des rouges, des mauves, des bleus,
 J'en ai vu qui béaient aux cieus,
 Fleurs ouvertes comme des yeux.
 J'en ai même vu des mouillés
 Entre des murs de prieuré,
 Quelquefois des mystérieux
 Se cachant derrière des grilles,
 Et puis des ronds comme des billes,
 D'autres carrés, d'autres tracés
 Comme à l'équerre et compassés,
 D'autres qui arboraient des paons
 Ainsi que des drapeaux vivants,
 Et d'autres enfin, combien d'autres,
 Bien plus humains que les humains
 Et qui, cependant, étaient rien,
 Non, rien d'autres que des jardins.



Maurice Carême.
Au clair de la lune, 1977

La sophrologie : une thérapie brève pour petits et grands



Parmi les médecines dites douces ou thérapies alternatives, nous entendons de plus en plus parler de la sophrologie pour gérer notre stress ou arrêter de fumer par exemple. Mais qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie a été développée en 1960 par un neuropsychiatre espagnol : le Dr Alfonso Caycedo qui cherchait une thérapie alternative pour aider nombre de ses patients pour lesquels les thérapies conventionnelles n'étaient pas adaptées. A. Caycedo a étudié différentes pratiques telles que l'hypnose, le yoga, la méditation, la relaxation ... mais aussi la psychologie, la psychiatrie, la neurologie etc Il s'est inspiré des pratiques les plus efficaces selon lui pour mettre au point la sophrologie.

Il n'est donc pas surprenant de retrouver des mouvements de Yoga dans certains exercices ou de vivre une séance d'hypnose lors d'un accompagnement par un sophrologue.

La sophrologie est une thérapie brève (quelques séances suffisent) qui utilise la respiration, la détente physique et mentale et la visualisation d'images positives pour vous amener à mettre en accord votre corps et votre mental et vous permettre ainsi de retrouver un bien-être au quotidien, d'améliorer votre condition en cas de maladie ou de développer votre potentiel.

A qui s'adresse la sophrologie ?

A tout le monde : enfants dès 6 ans, adultes et seniors. Le sophrologue doit adapter sa pratique au public qu'il reçoit : femmes enceintes, personnes à mobilité réduite, personnes malades ...

Le sophrologue n'est ni médecin ni psychothérapeute ni sage-femme et il ne s'y substitue pas. Avec votre accord, il peut être amené à échanger avec les professionnels de santé qui vous suivent pour les tenir informés de l'accompagnement dont vous bénéficiez (en respectant bien sûr la confidentialité de vos échanges).

Que peut-on gérer ou soulager avec la sophrologie ?

La liste est très longue, nous pouvons citer :

Gestion du stress

Gestion des phobies ou des pulsions

Retrouver un sommeil de qualité

Gestion de la douleur

Arrêt du tabac

Gestion du poids

Confiance en soi, estime de soi

Préparation au permis de conduire, au baccalauréat, à une compétition sportive

Accompagnement à la naissance

Prise de parole en public

et bien d'autres choses encore....

En pratique que se passe-t-il lors d'une séance de sophrologie ?

Le déroulement de la séance va dépendre de l'école dont est issu le sophrologue que vous consultez. Dans l'idéal après un échange avec votre sophrologue qui cherchera à comprendre quel est votre besoin, vous pratiquerez deux sortes d'exercices : trois à quatre exercices de relaxation dynamique associant mouvements (doux, nul besoin d'être sportif de haut niveau) et respiration contrôlée, et un exercice statique (assis ou allongé) de visualisation d'images positives. La séance dure environ 1h (la première séance peut être plus longue et durer 1h30).

Il n'y a aucun contact (massage ou autre) entre le sophrologue et son client et il est important de vérifier que votre sophrologue respecte les règles morales et éthiques de la profession. Ces règles sont définies dans le code de déontologie des sophrologues professionnels, formés dans une école reconnue par l'Etat, édité par la Chambre Syndicale de la Sophrologie. Ce code de déontologie garantit la confidentialité des échanges, le respect des personnes, la bienveillance, le respect d'une pratique encadrée, la lutte contre les pratiques inappropriées etc...

Combien de séances sont nécessaires?

La sophrologie est une thérapie brève, aussi, selon votre besoin et le temps que vous décidez de vous accorder pour atteindre votre objectif, votre accompagnement pourra compter 5 à 10-12 séances. Vous définirez ce nombre avec votre sophrologue.

Caroline RICHARD, PhD, Sophrologue - membre de la Chambre Syndicale de Sophrologie

Cabinet au Centre Hospitalier de Jouarre

Bât le Château, 1^{er} étage

18 rue Petit Huet 77640 Jouarre

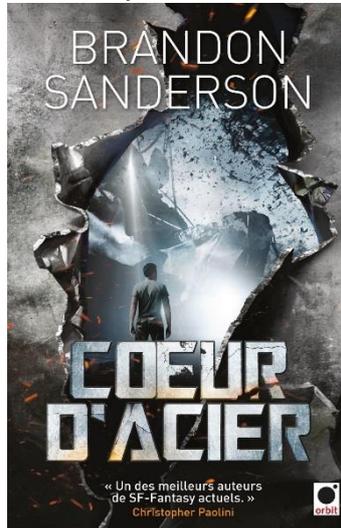
Pour prendre RV : 0624085574



BRANDON SANDERSON

Brandon Sanderson est un auteur américain de 41 ans né le 19 décembre 1975 et qui s'est **spécialisé dans la science-fiction et la fantasy**. Il fut connu du grand public par son cycle « Fils des Brumes » (« Mistborn » en anglais) dont nous parlerons une prochaine fois. Nous allons nous focaliser sur son cycle « Cœur d'Acier » (« The Reckoners » en langue de Shakespeare). Ce cycle se compose de 3 tomes à l'heure actuelle et seuls les deux premiers ont déjà été traduits par Mélanie Fazi (NdA : qui est sa traductrice française pour l'ensemble de ses romans), le troisième tome doit sortir le 7 février 2018.

Le premier tome Cœur d'Acier est un coup de cœur, car le style de Sanderson y transparaît. Comment décrire le mieux possible ce roman fleuve de fiction.



Le pitch est simple, voici la description du livre :

*Il y a dix ans, un éclat venu du ciel a frappé des hommes et des femmes parmi les plus malveillants, leur conférant d'incroyables pouvoirs. On les a appelés « **les Epiques** ». Leurs intentions ne sont pas bonnes... A Newcago, un Epique appelé « Cœur d'Acier » s'est emparé du pouvoir. On le dit invincible : aucune balle ne peut le blesser, aucune épée trancher sa peau, aucune explosion le détruire. Seuls les Redresseurs, un groupe d'humains qui ont consacré leur vie à étudier les Epiques afin de découvrir leur point faible, lui résistent. David Charleston a 18 ans. « Cœur d'Acier » a tué son père. Depuis, il n'a qu'une idée en tête : le venger. Et il possède quelque chose dont les Redresseurs ont besoin. Il a vu l'impossible. Il a vu saigner « Cœur d'Acier ».*

Le contexte de ce livre est un futur proche dans lequel Chicago est devenu Newcago, une mégalopole qui abrite des millions d'êtres humains et qui suite un événement surnaturel a vu l'apparition de super-héros d'un nouveau type : les Epiques.

Ces derniers ont été accueillis comme les sauveurs de l'espèce humaine, mais se révèlent plutôt des super-vilains en destituant les autorités en place et en les remplaçant par l'instauration de dictatures avec des Epiques mineurs comme force armée. Ce nouvel ordre mondial change la donne pour les humains dit normaux, ces derniers devenant quelque part des sous-hommes.

Dans cette utopie de Brandon Sanderson, un jeune homme ordinaire, David Charleston, possède toutes les qualités de l'anti-héros. Il n'est pas un super-héros, juste un jeune, ayant eu une scolarité et un travail à l'usine on ne peut plus moyen. Mais sa grande force se situe à un autre niveau, il est obsédé par le meurtre de son père par « Cœur d'Acier » qui aurait très facilement pu l'épargner. Il est important de préciser que le père de David voyait le bien en toute personne et par là croyait en la bonté inhérente des Epiques, comme une juste évolution des êtres humains vers des surhommes qui pourraient aider l'humanité à se dépasser et à apporter la paix et non le chaos.

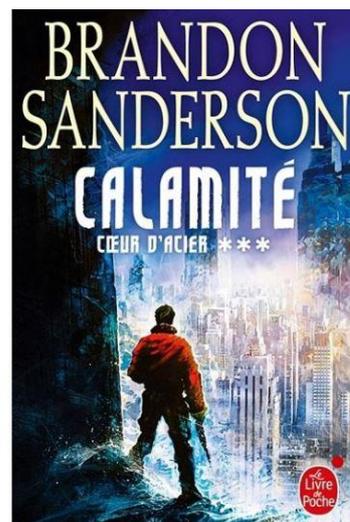
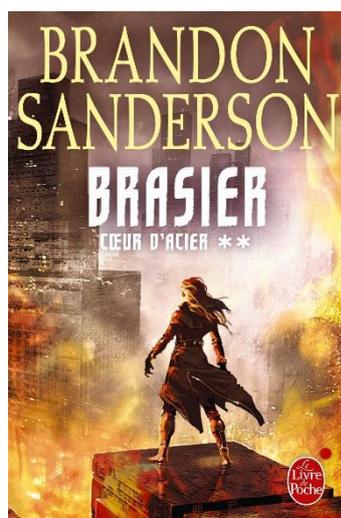
Mais c'est tout le contraire, David a vu de ses propres yeux la mort de son père et la folie des Epiques, ainsi il sait de quoi ils sont capables et va essayer de mettre tout en œuvre pour détruire le plus indestructible d'entre eux en l'incarnation de Cœur d'Acier qui est faillible comme tout être vivant.

Je n'en dirai pas plus pour ne pas « spoiler » les livres du cycle des redresseurs (« the reckoners »), ce qui est impressionnant dans ces livres, c'est le côté magique de l'écriture de Sanderson, qui se lit au fil de l'eau, avec une facilité surprenante on se retrouve à la fin du livre en l'ayant dévoré d'une traite et en attendant d'avoir le second ou le troisième entre les mains pour savoir ce qu'il va se passer ensuite.

Une autre chose d'envergure est l'apprentissage de la vraie vie de notre héros qui est astucieusement décrite par l'auteur et l'on se surprend à penser qu'il découvre le monde comme nous, lecteurs et cela permet une immersion encore plus judicieuse dans l'univers des Epiques.

Enfin la dernière chose incontournable de cet ouvrage est le côté « cinématographique » qui donne au lecteur des visions simples de ce que l'on lit. On s'attend à une adaptation par Hollywood qui a acheté les droits pour mettre en images ces romans déjà écrits pour cela. Est-ce que les films seront aussi bons que les livres c'est tout ce que je souhaite pour avoir un bon moment à passer dans les salles obscures ou devant sa télévision.

Et si ce cycle de science-fiction de Sanderson vous plaît, je vous recommande de lire ses autres œuvres de fantasy (« fils des brumes », « les archives de Roshar », ...)





SMICTOM de Coulommiers
 24/26 rue des Margats
 77120 COULOMMIERS
 01 64 20 52 22 - www.smictom.fr
 SMICTOM77120
 SMICTOM de Coulommiers

NOUVEAU



FAY-LE-BAC
2018



Janvier

Février

Besoin de conteneurs?
 Une question sur la collecte de vos déchets : 01 64 20 52 22

VERRE

Dorénavant, le verre peut être mélangé dans les bornes (Couleur + Incolore)

- PETIT RAPPEL**
- Sortir le conteneur ou les encombrants la veille au soir
 - En cas d'intempéries ou de non ramassage laisser vos bacs à l'extérieur un rattrapage sera effectué.

1	L		
2	M	■	
3	M		1
4	J	■	
5	V		
6	S		
7	D		
8	L		
9	M		2
10	M		
11	J	■	
12	V		
13	S		
14	D		
15	L		
16	M	■	3
17	M		
18	J	■	
19	V		
20	S		
21	D		
22	L		
23	M		4
24	M		
25	J	■	
26	V		
27	S		
28	D		
29	L		
30	M	■	
31	M		

1	J	■	5
2	V		
3	S		
4	D		
5	L		
6	M		6
7	M		
8	J	■	
9	V		
10	S		
11	D		
12	L		
13	M	■	7
14	M		
15	J	■	
16	V		
17	S		
18	D		
19	L		
20	M		8
21	M		
22	J	■	
23	V		
24	S		
25	D		
26	L		
27	M	■	
28	M		

■ BAC GRIS
 ■ BAC BLEU/JAUNE
 ■ ENCOMBRANTS

△ INFORMATION IMPORTANTE :

A compter du 1er janvier 2018, les Communautés de communes du Pays Fertois et du Pays de Coulommiers fusionnent et deviennent Communauté d'Agglomération « Coulommiers Pays de Brie », la compétence "déchet" sera gérée directement par le SMICTOM de Coulommiers.

De ce fait, pour tout problème relatif aux déchets ménagers, au tri sélectif, aux déchets verts, aux encombrants, aux composteurs, etc..... il faudra prendre contact auprès de ce syndicat au 01.64.20.52.22 ou par email ambassadeur@smictom.fr

La suite du calendrier de l'année 2018 sera disponible auprès de votre commune en début d'année.



SMICTOM de Coulommiers
 24/26 rue des Marguils
 77120 COULOMMIERS
 01 64 20 52 22 - www.smictom.fr
 @SMICTOM77120
 SMICTOM de Coulommiers

NOUVEAU



Apprenez à trier avec
 notre jeu SHOOTER TRI !
<http://jeu.tri.fr>

SEPT-SORTS 2018



Janvier

Février

Besoin de conteneurs?
 Une question sur la collecte de vos
 déchets : 01 64 20 52 22



Dorénavant, le verre peut
 être mélangé dans les bennes
Couleur + Incolore



PETIT RAPPEL

- Sortir le conteneur ou les encombrants la veille au soir
- En cas d'intempéries ou de non ramassage laisser vos bacs à l'extérieur un rattrapage sera effectué.

1	L		ZI
2	M		
3	M		
4	J		Bourg + ZI
5	V		
6	S		
7	D		
8	L		ZI
9	M		
10	M		
11	J		Bourg + ZI
12	V		
13	S		
14	D		
15	L		ZI
16	M		
17	M		
18	J		Bourg + ZI
19	V		
20	S		
21	D		
22	L		ZI
23	M		
24	M		
25	J		Bourg + ZI
26	V		
27	S		
28	D		
29	L		ZI
30	M		
31	M		

1	J		Bourg + ZI
2	V		
3	S		
4	D		
5	L		ZI
6	M		
7	M		
8	J		Bourg + ZI
9	V		
10	S		
11	D		
12	L		ZI
13	M		
14	M		
15	J		Bourg + ZI
16	V		
17	S		
18	D		
19	L		ZI
20	M		
21	M		
22	J		Bourg + ZI
23	V		
24	S		
25	D		
26	L		ZI
27	M		
28	M		

- BAC GRIS
- BAC BLEU/JAUNE
- ENCOMBRANTS

△ INFORMATION IMPORTANTE :

A compter du 1er janvier 2018, les Communautés de communes du Pays Fertois et du Pays de Coulommiers fusionnent et deviennent Communauté d'Agglomération « Coulommiers Pays de Brie », la compétence "déchet" sera gérée directement par le **SMICTOM de Coulommiers**.

De ce fait, pour tout problème relatif aux déchets ménagers, au tri sélectif, aux déchets verts, aux encombrants, aux composteurs, etc.... il faudra prendre contact auprès de ce syndicat au 01.64.20.52.22. ou par email ambassadeur@smictom.fr

La suite du calendrier de l'année 2018 sera disponible auprès de votre commune en début d'année.

NOUVEAU Dès le 1er JANVIER 2018

Une nouvelle entité
pour gérer vos déchets

NOUVEAU
Numéro :
01 64 20 52 22
dès le 1er janvier 2018 !

NOUVELLE
COLLECTE
(2018)

NOUVEAUX
BACS (2019)



BASSEVELLE
BUSSIÈRES
CHAMIGNY
CHANGIS SUR MARNE
CITRY SUR MARNE
JOUARRE
LA FERTE SOUS JOUARRE
LUZANCY
MERY SUR MARNE
NANTEUIL SUR MARNE
PIERRE LEVEE
REUIL EN BRIE
SAACY SUR MARNE
SAINTE AULDE
SAINT JEAN LES DEUX JUMEAUX
SAMMERON
SEPT SORTS
SIGNY SIGNETS
USSY SUR MARNE

Le 1er Janvier 2018,
Le SMICTOM de la Région de COULOMMIERS
devient **votre syndicat de collecte et
de traitement des déchets**

Contactez nous : 01 64 20 52 22
contact@smictom.fr
www.smictom.fr



SMICTOM de la Région de COULOMMIERS - 24/26 rue des Margats 77120 COULOMMIERS