

MONTCHAUVET



mai 2016



BULLETIN MUNICIPAL n°62



Ouverture de la Mairie	Urgences	Collecte des déchets	Encombrants
Lundi: 17h30 à 18h30 Jeudi: 17h30 à 18h30 Samedi: 10h30 à 11h30	Pompiers : 18 Police : 17 Samu : 15 Gendarmerie de SEPTEUIL 01 34 97 28 70	Lundi : déchets verts du 4 avril au 19 décembre 2016 Vendredi : déchets ménagers + plastiques, métal, cartons	13 mai 2016 24 novembre 2016

sommaire

P. 2	dates à retenir
P. 3	le mot du maire et le carnet
P. 4	actualités municipales (STEP - PLU)
P. 5	assainissement enfin la fin !
P. 6-7	les comptes et quelques infos
P. 8-9-10	comité des fêtes : la ballade du 1er mai - Pâques - le dîner rencontre.
P. 11	association du Grand Murin
P. 12	réglementations
P. 13-14	loisirs et animations
P. 15	informations diverses
P. 16	renseignements pratiques

dates à retenir (2016)

Fête des voisins _____	27 mai
Portes Ouvertes à la station d'épuration _____	28 mai
Kermesse paroissiale à Boissy-Mauvoisin _____	5 juin
Feux de la Saint Jean _____	18 juin
2ème réunion publique sur le PLU _____	25 juin
Fête Nationale : dîner festif place de l'Église _____	13 juillet
Brocante de Montchauvet _____	18 septembre
Beaujolais nouveau _____	18 novembre

le mot du maire

C'est fini !!!!!

Le chantier assainissement partie 'public' et partie 'privé' est terminé (hormis quelques travaux de finition) sur le plan pratique.

Reste la partie administrative à suivre et à finaliser (établissement des factures, suivi des subventions, réception des travaux ...) à la charge de la commune.

Le village va retrouver son visage, sa sérénité et la quiétude qui font son attrait et son atout.

Pour autant, les occupations ne manquent pas et c'est le dossier PLU (Plan Local d'Urbanisme) qui est bien entamé et qui va continuer à nous et VOUS mobiliser afin d'établir le Montchauvet de demain dans une perspective de durabilité.

En attendant, je vous souhaite de profiter de la belle saison printanière qui se profile pour parcourir notre campagne tout en la respectant.

Georges DUVAL maire de Montchauvet



carnet montécalvétien

Naissance

Tous nos vœux de bienvenue à **Ava** et nos félicitations à la famille.GRIPPON qu'elle est venue réjouir le 18 mars dernier.



actualités municipales

la station d'épuration, un aboutissement.

Sujet terre à terre s'il en est, pourtant nous sommes fiers de notre STEP, tant de sa technique, écologique : épuration par les végétaux et absence quasi-totale de consommation énergétique, que de la façon harmonieuse dont elle s'inscrit dans le paysage. La cérémonie d'inauguration du 15 avril a même été mentionnée sur le Facebook de notre député Mr. J.M.Tétart.

Mr. Georges DUVAL notre maire a félicité dans son discours tous ceux qui ont concouru à cette réussite, au premier rang desquels se trouve notre maire honoraire Mr. Jean-Jacques Le Quéré.



le PLU en question

Le Plan Local d'Urbanisme continue d'occuper l'équipe municipale et les collaborateurs qu'elle a choisis.

Après le diagnostic de départ (consultable à la Mairie), trois panneaux ont été réalisés qui donnent une vue d'ensemble sur ce projet et qui ont été exposés à l'occasion de la première réunion publique du 16 avril. Explicatifs et détaillés ces panneaux sont toujours visibles à la Mairie et nous vous invitons à les consulter sans modération !

Le premier explique ce qu'est un PLU, pourquoi la Mairie a choisi d'en faire un, et selon quel calendrier et quelles modalités se dérouleront les étapes de la concertation qui doit aboutir à l'approbation finale en mars 2017.

Le deuxième présente les différents diagnostics de départ :

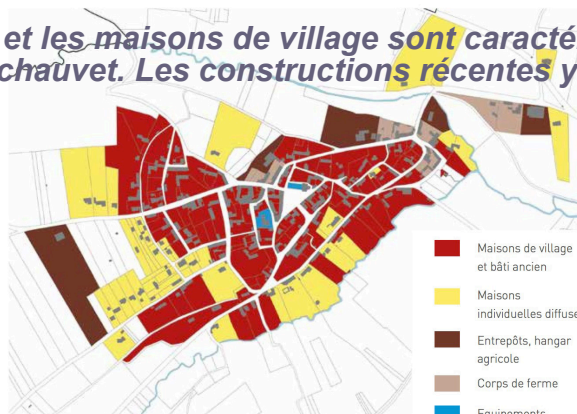
- diagnostic territorial
- diagnostic socio-économique
- diagnostic environnemental

Le troisième expose les orientations retenues pour l'élaboration du PADD (Projet d'Aménagement et de Développement Durable) qui définira les choix de la municipalité pour le futur du patrimoine et des espaces naturels, agricoles et de circulation.

Un registre destiné à recueillir les avis et commentaires des habitants est à votre disposition à la Mairie.

La prochaine réunion publique aura lieu le samedi 25 Juin, elle aura pour objectifs de mettre en débat les dispositions particulières nous permettant de nous inscrire dans une démarche de développement durable tout en préservant notre cadre de vie tant patrimonial qu'environnemental.

Le bâti rural et les maisons de village sont caractéristiques de la commune de Montchaüvet. Les constructions récentes y sont peu présentes.



les travaux d'assainissement

Après 10 mois de chantier, les travaux de raccordement en domaine privé sont terminés pour les personnes qui ont souscrit à l'opération groupée proposée par la commune.

Ce sont quelque 145 branchements individuels qui ont été réalisés.

Il reste encore quelques travaux de finition à réaliser, principalement de la maçonnerie, pour clore ce gros dossier que l'on peut qualifier à notre échelle de chantier du siècle.

Bien conscient des désagréments occasionnés par les va-et-vient continuels des engins (livraison et enlèvements des matériaux, avertisseurs de recul...), je tiens à remercier les riverains immédiats du dépôt improvisé de la SARC à côté du container à verres pour leur patience et leur compréhension.

Pour compléter le dossier, une demi-journée

Portes Ouvertes de la station d'épuration est prévue le samedi 28 mai de 9h à 12h en vue de vous informer du fonctionnement de cet ouvrage et des comportements à adopter par chacun d'entre nous, afin d'assurer la pérennité de l'ouvrage et la bonne santé des roseaux.

Nous vous attendons nombreux pour cette occasion.



commémoration du 8 mai 1945



Comme à l'accoutumée Montchauvet a commémoré le 8 mai 1945 avec cette année la participation de la section de Longnes de l'Union Nationale des Combattants.

Le maire a donné lecture du message du Secrétaire d'État chargé des anciens combattants, une gerbe a ensuite été déposée au monument aux morts et l'assemblée s'est recueillie au son des sonneries militaires.

Le groupe s'est rendu au cimetière du village pour rendre hommage aux aviateurs anglais et australien tombés pour la France sur le territoire communal.

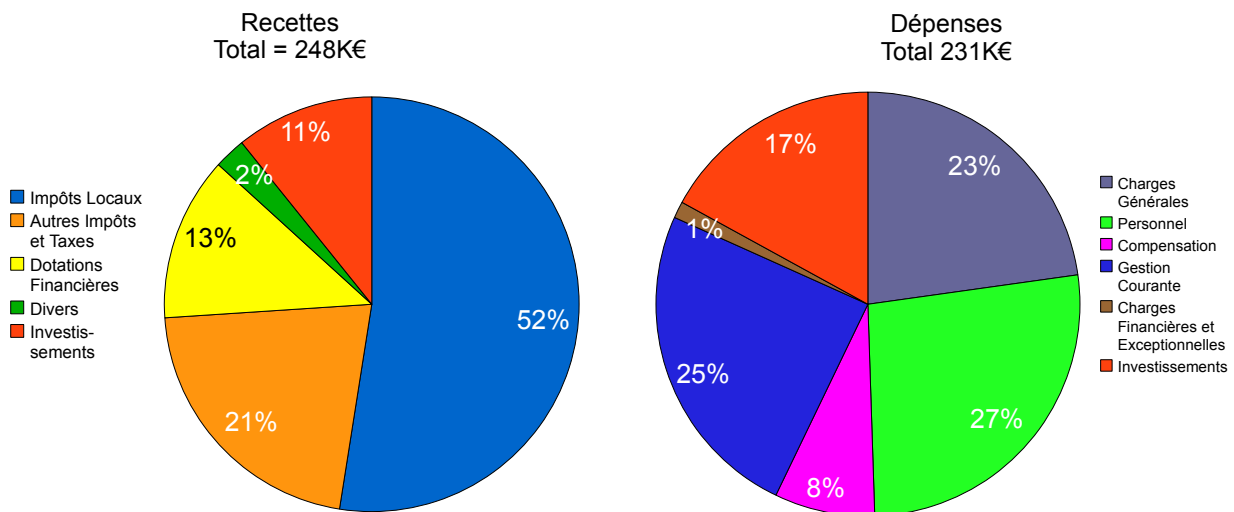
Pour finir le maire a invité l'assistance à partager le verre de l'amitié dans la salle communale.



budget de la commune

Rappel : nous ne parlons pas ici du budget de l'assainissement ; il n'y a aucun lien entre les budgets "commune" et "assainissement" (*).

Montchauvet – Budget 2015



Pour 2016, compte-tenu des importantes restrictions de subventions, les dépenses prévisionnelles n'augmentent pas et sont réduites au minimum, il n'y aura aucun nouvel investissement de confort ni renouvellement. En revanche il y a des dépenses supplémentaires obligatoires :

- Eponger le déficit du Sivom : estimation de 5 400 €
- PLU à hauteur de 25 680 € sur 2 ou 3 ans avec subvention de 8 560 €
- Accès handicapé (église et mairie) à hauteur de 6 500 €
- Changement progressif des lampadaires obsolètes avec une estimation de 4 500 € pour cette année

Quant aux recettes elles diminuent fortement, très fortement:

- DGF (**)=> -16% soit - 4 200 € l'an dernier nous avons déjà subi une baisse de -20%
- Droit de mutation => estimation - 11 560 €
- Suppression de la DSR (**)=> 0
- Moins de FCTVA (**)=> - 6 350 €
- Prélèvement FPIC (**)=> +32% soit - 2 400 €
- Résultat de l'exercice 2015 : +28 594 €

Malgré de la perpétuelle baisse des dotations de l'état, nous avons pu contenir la hausse des impôts locaux à 1,5%

(*) Le budget assainissement ne concerne que l'eau potable et le retraitement des eaux usées ... Il est financé par des subventions, des emprunts et une taxe sur le m³ d'eau.

(**) DGF = Dotation Globale de Fonctionnement - DSR = Dotation de Solidarité Rurale - FCTVA = Fonds de Compensation pour la TVA - FPIC = Fonds de Péréquation des ressources Intercommunales et Communales

mieux vaut tard ...

La fibre optique serait déployée plus vite que prévu à Montchauvet ?

Le département qui nous classe en «Commune en déficit numérique / Prioritaire fibre optique» avait établi un calendrier initial pour le raccordement à la fibre optique qui prévoyait de boucler l'ensemble des travaux pour 2020 au plus tard.



Or il semble (d'après le site du Parisien) que pour nous, l'étape finale serait atteinte au pire en 2017.

un soupçon d'histoire:

On ne peut pas connaître Montchauvet sans connaître Jean RICHEPIN.

Jean RICHEPIN est né à Médéah (Algérie) en 1849. Il est petit-fils de paysans et fils d'un médecin militaire.



Très tôt attiré par la littérature, il entre à l'Ecole Normale Supérieure et obtient sa licence de lettres.

Après avoir exercé les métiers les plus variés, son caractère provocateur et contestataire l'attire au quartier latin. A cette époque il publie un premier ouvrage « la chanson des Gueux » qui fait un scandale et le fait condamner à 500 francs d'amende et à un mois de prison.

Journaliste, poète, romancier, auteur dramatique, son œuvre est prolifique. Il est élu à l'Académie Française en 1909.

Propriétaire du château des « trois fontaines » à Montchauvet, il en est élu maire le 19 mai 1912 et prend la tête d'un comité pour la reconstruction du clocher de l'église gravement endommagé par un orage dans la nuit du 1er au 2 décembre 1909 et détruit par charges explosives le 25 mai 1910 par décision préfectorale. L'édification du nouveau clocher est achevée en 1913.

Jean Richepin ne sera pas réélu à la fin de son mandat en 1919. Il décède à Paris en 1926.

Georges Brassens a mis en musique et chanté deux de ses poèmes, « Philistins » et « Oiseaux de passage »

une touche de géographie

Les bâtiments que comprend la commune de Montchauvet sont pour l'essentiel groupés dans le bourg autour de l'église. Pourtant il y a aussi quelques groupes de maisons ou hameaux isolés à l'extérieur du bourg :

Les trois Fontaines, Chederne, Carnette, L'épiéd.

Nous les évoquerons à tour de rôle, aujourd'hui :

Carnette.

Situé sur la route de Boinvilliers, ce hameau aurait abrité, il y a fort longtemps, des moines, et une léproserie.

La ferme de Carnette est une très ancienne seigneurie ayant appartenu au XVI^e siècle à la famille de Guérard. En 1596 on y édifia une chapelle dédiée à St. Fiacre et Carnette devint le lieu d'une importante foire agricole annuelle à la Saint Fiacre (30 août).

De nos jours, la propriété est habitée par la famille Vendroux. Après avoir été longtemps une ferme d'élevage bovin, celle-ci est exploitée maintenant en céréales.



le progrès en marche : Le compteur Linky arrive à Montchauvet !

Dans un an, durant l'été 2017, nos compteurs d'électricité seront remplacés par le compteur Linky.

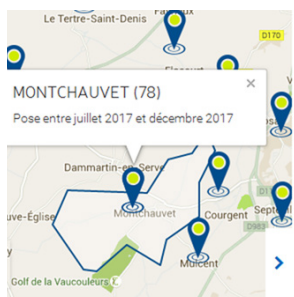
C'est un compteur communicant, ceci signifie qu'il peut recevoir des ordres et envoyer des données sans l'intervention physique d'un technicien. Il a été conçu pour faciliter la vie des clients d'ERDF.

Principaux avantages pour les clients : les relèves se font à distance, et chacun peut suivre sa consommation au jour le jour sur un site Internet, mieux la comprendre et agir pour la maîtriser.

Pour plus d'information :

<http://www.erdf.fr/linky-le-compteur-communicant-derdf>

Par la suite, nous aurons également des nouveaux compteurs communicants pour le gaz, (<http://www.grdf.fr/dossiers/gazpar-le-compteur-communicant>), et pour l'eau.





Pâques des enfants 28 mars 2016



**Top départ
pour la chasse à l'œuf.**



**Voici venu le temps du
goûter.**



**Pour finir
le partage
des chocolats.**





Diner rencontre du 20 Février 2016



Les cowboys du comité vous remercient pour votre présence



Un petit air de far West



Dans le salon de Montchauvet



Cowboys et indiens se déchainent sur la piste





Balade du Comité

A la découverte de la campagne Montécaltvétienne

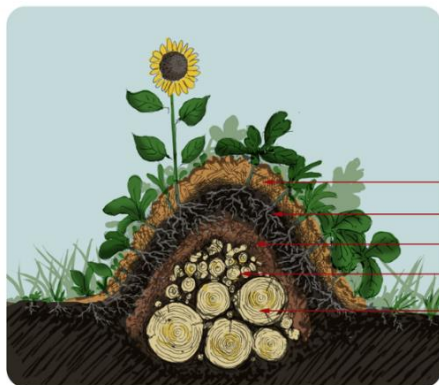
Voici un petit aperçu de cette magnifique journée du 1^{er} Mai passée ensemble, à la découverte de notre belle campagne dans un esprit familial, en n'oubliant pas un peu de culture expliquant notre patrimoine





« Et l'hiver au jardin partagé, vous faites quoi ?
Et bien, cette année nous nous sommes lancés dans la
technique de la **culture sur butte** ! »

Les jardiniers du Jardin du Grand murin aiment expérimenter et se passionnent pour toutes les techniques biologiques de culture. La dernière en date : la culture sur butte ! Parce que la vie du sol



PAILLAGE
TERRE
COMPOST
BRANCHAGES
RONDINS
(DIAMÈTRE MAXIMUM = 30 CM)

dans toute sa diversité et sa complexité doit être préservée, ce type de culture permet de garder un sol vivant; les champignons, les vers de terre et les micro-organismes se positionnant en surface ou à des profondeurs bien précises, aussi il est indispensable d'utiliser la terre sans la retourner et d'avoir recours au paillage pour limiter l'enherbement et l'évaporation de l'eau. En réalisant une butte, nous favorisons la reconstitution de l'humus en utilisant des matériaux naturels, nous augmentons la surface de plantation et

nous pouvons aussi exploiter les micro climats créés grâce aux différents versants pour planter des potagères qui n'ont pas forcément les mêmes besoins d'ensoleillement. Cette technique contribue à



maintenir la fertilité des sols. Dans un souci d'autonomie et d'économie, les matériaux utilisés sont issus de ressources locales disponibles sur place. C'est donc justement cet hiver que les jardiniers ont entrepris l'aventure. Début janvier les premiers travaux de décaissage (creusement d'une tranchée à 35 cm environ sur 10 mètres) ont démarré sur la parcelle N°5. Puis les jardiniers ont rempli l'excavation en multipliant les couches de vieux bois, de bois d'élagage (BRF), de compost, de fumier de cheval, de feuilles mortes, couches toujours associées à un saupoudrage de terre. Pour

terminer, ils ont couvert le tout de la terre qui avait été initialement extraite. La butte ainsi réalisée est maintenant fin prête pour les semis. Il nous faudra plusieurs années pour que notre planche de culture atteigne son potentiel optimal car il faut en effet du temps pour que la structure du sol se rétablisse, que le taux de minéraux et oligo-éléments remonte, que l'humus se ré-accumule, et aussi que les



jardiniers acquièrent les connaissances et automatismes nécessaires. A ce moment-là, le sol sera parfaitement structuré, avec un taux optimal de matière organique, un réseau de canaux laissé par les racines et la faune du sol permettant une bonne gestion de l'eau (notamment la remontée d'eau par capillarité en période de sécheresse). Nous sommes heureux de démarrer l'an 0 de la culture sur butte au jardin partagé de Montchauvet Affaire à suivre !

Appel à don : nous avons besoin de paille pour réaliser un paillage épais systématique pour protéger la terre et effectuer nos premières plantations. Merci de votre aide

Béatrice Le Moën

règlementations

respectons nos voisins

Avec la belle saison on redécouvre les joies des activités extérieures, piscines, barbecue, et jeux variés. Il faut peu de chose pour transformer un bon moment en mauvais souvenir.

Tâchons de respecter nos voisins et ils seront aussi plus attentifs à ne pas nous nuire.

Le bruit des outils, la musique, les moteurs, comme les fumées d'un barbecue peuvent être difficiles à supporter, pensez-y. *Même ce qui est « autorisé » peut être désagréable.*

Un peu de courtoisie change la vie, essayez, vous serez surpris !

rappel de quelques règles :

Lutte contre le bruit : les travaux de bricolage ou de jardinage réalisés à l'aide d'outils ou d'appareils bruyants ne peuvent être effectués que :- - - - - - - - - - - >

- les jours ouvrables : de 8h30 à 12h et 14h30 à 19h30
- les samedis : de 9h à 12h et de 15h à 19h
- les dimanches et jours fériés : de 10h à 12h

Propreté : jetez papiers, mégots

etc... dans les poubelles, et pas sur la voie publique ; et lorsque vous promenez votre ami à quatre pattes munissez-vous d'un petit sac afin de ramasser ses déjections.

Brûlage des végétaux : le brûlage des déchets verts des particuliers et des professionnels est interdit toute l'année. Toutes les communes adhérentes au SIEED sont concernées.

Pour éliminer vos déchets verts, vous disposez de deux solutions :

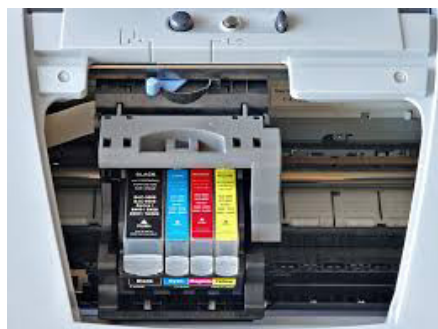
- 1) la collecte en sacs ou en petits fagots (diamètre inférieur à 3 cm, longueur : 1 m maxi.)
- 2) l'apport en déchèterie pour les plus gros volumes

Autres règles de bon sens :

Ne sortez pas vos poubelles la veille de la collecte avant 18h00 et rentrez-les ensuite rapidement.



recyclage



Que faire de ses vieux téléphones portables ? Où jeter ses cartouches d'encre usagées ?

Deux boîtes de recyclage sont à votre disposition en Mairie, vous pouvez y rapporter également des chargeurs dont vous ne savez que faire, ainsi que des câbles qui vous encombrant. Double avantage :

Cela vous évitera un voyage à la déchèterie, car bien sûr il est hors de question de jeter ces objets à la poubelle.

Vous aidez l'association «Kassoumaï 78» qui a vocation de solidarité et d'entraide entre les habitants de la CCPH et ceux des villages de la Commune de Suelle en Casamance au Sénégal. Plus d'information :

www.kassoumai.org

danger pièges !

Il est fréquent d'être ennuyé par ceux qu'on appelle les "nuisibles",

Que faire si des renards, fouines, pies, ou autres animaux relevant de ce classement, vous causent des troubles ou dégradations ?

Comme dans la plupart des communes rurales vous pouvez vous adresser à la Mairie qui vous mettra en contact avec un piégeur agréé pouvant intervenir gracieusement.

loisirs

brocantes et vide-greniers à venir chez nos voisins

Dimanche 15 mai : 6ème foire à tout à Dammartin en Serve, brocante à Villette

Dimanche 22 mai : vide-greniers à Courgent, brocante au Mesnil St Denis, foire à tout à Mantes-la-Jolie

Dimanche 29 mai : brocante à Tacoignières

Dimanche 5 juin : brocante à Guerville

Dimanche 19 juin : brocante à Arnouville-les-Mantes, vide-greniers à La Queue-lez-Yvelines

Dimanche 26 juin : vide-greniers à Garancières



festival de la terre

Les Jeunes Agriculteurs d'Ile de France vous donnent rendez-vous à Longnes le 4 septembre 2016 pour leur 63ème Festival de la Terre : ce sera une journée de fête autour de l'agriculture.

Cette manifestation familiale et ludique vous permettra de découvrir un peu plus le monde agricole au travers d'animations variées : baptême d'hélicoptère, spectacle équestre, maquillage, etc. Par ailleurs les nombreux stands vous présenteront les



produits locaux et vous pourrez écouter les jeunes agriculteurs vous parler de leur métier qui contribue toujours plus à la dynamisation du territoire. Bien sûr il vous sera possible de déjeuner sur place. Proposition idéale pour ce premier dimanche de septembre.

initiations gratuites pour découvrir le Golf à La Vaucouleurs

Profitez de l'été pour vous mettre à niveau ou découvrir le golf avec un professionnel ! Le golf de Civry vous propose des initiations gratuites, des cours individuels, des cours en duo, des journées d'accompagnement pour améliorer votre stratégie et vos points techniques.

N'hésitez pas à appeler pour une initiation d'1h30 par petits groupes de 10 personnes maximum, idéal pour progresser !

Vos enfants souhaitent découvrir le golf ? Ces initiations sont également proposées aux enfants dès 3 ans et demi.

Détails et Inscriptions : 01 34 87 62 29



à Bréval, deux associations pour des loisirs très variés

Le club de l'amitié vous propose plus de 20 activités manuelles, sportives, ludiques, culinaires, et des sorties culturelles, des excursions, des randonnées etc... le tout, pour une cotisation annuelle de 12€ par famille.

Renseignements auprès du Président, Bernard ODIN - Tél : 01 34 78 01 87



ALGD (Association Laïque Groupe Duparc) vous propose des ateliers de création musicale, arts plastiques, peinture et reliure, des cours de danse, théâtre, batterie, piano et guitare, une chorale, une bibliothèque, un club informatique, et plus selon la demande. La cotisation annuelle est de 12€, plus un coût spécifique pour certaines activités.

Renseignements auprès de la Présidente, Françoise DAVID - Tél : 01 34 78 07 61



loisirs

les serpents de Montchauvet

Avec la belle saison la faune aussi reprend ses droits.

Lors de balades, on peut croiser différents serpents à Montchauvet, dont par exemple :

-La coronelle lisse : cette couleuvre, de petite taille (environ 60 cm) et discrète se nourrit exclusivement de lézards. On peut la voir sur les murets où abondent les lézards. Elle peut mordre si elle est menacée mais est inoffensive .

-La couleuvre à collier : ce serpent, de bonne taille (de 1m à 2m) se rencontre dans des endroits humides où elle se nourrit de grenouilles. Pour se défendre, elle souffle, crache et simule la mort mais ne mord que très rarement.

-La vipère péliade : cette vipère, venimeuse, ne mord que si elle se sent menacée. Bien qu'extrêmement discrète, il est toujours possible de la trouver. Elle se nourrit de rongeurs et mesure environ 70 cm.

Pour différencier une couleuvre d'une vipère, on regarde la pupille. Si elle est ronde, c'est une couleuvre, si elle est verticale, attention, c'est une vipère. Les couleuvres ont 9 grosses écailles sur la tête, alors que les vipères en ont des petites.

Il est interdit de tuer ces serpents, sous peine d'une amende allant jusqu'à 9 000 euros.

Quant à l'orvet, ce n'est pas un serpent mais un inoffensif lézard apode grand amateur de limaces, mesurant de 30 cm à 50 cm en moyenne.

Source: <http://www.serpentsdefrance.fr/>



coronelle lisse



couleuvre à collier



vipère péliade



orvet

Pour plus d'informations sur les reptiles de nos contrées et rencontrer un Montcalvétien passionné et documenté sur le sujet, vous pouvez vous adresser à la mairie.

que faire en cas de petite urgence médicale ?



Comme pour les grosses urgences, un seul réflexe : appeler le 15.

Un médecin régulateur, selon le degré de gravité, vous orientera vers un médecin de garde ou appellera une ambulance. À certaines heures, s'il s'agit d'un problème bénin, le médecin régulateur vous donnera un code pour aller à la Maison Médicale de Garde qui se trouve Bd Clémenceau à Mantes La Jolie ; cette maison ne peut être accédée directement sans le code donné par le médecin régulateur. Elle est ouverte 7 jours sur 7 de 20h à minuit, et le dimanche matin de 9h à 13h.

Ont participé à la rédaction de ce bulletin: Michel et Béatrice BOURRELLIER, Georges DUVAL, Sophie Fligny, Véronique HÉRON, Jérôme HÉRON, Yves LECOY, Caroline MARLAUD, Jean-Claude MARLAUD, Stéphanie PITETTE, Nicolas PITETTE, Gérard WEYGAND.

prépas post Bac

INFOS POUR LES FUTURS BACHELIERS !

Les Classes Préparatoires aux Grandes Ecoles sont des formations à recrutement sélectif, implantées dans les lycées. Elles préparent aux concours d'entrée dans les grandes écoles : écoles normales supérieures d'ingénieurs ou de



commerce, d'agronomie ou vétérinaire, écoles militaires.

Dans les Yvelines, trois lycées publics et un lycée privé sous contrat proposent des classes préparatoires littéraires : Lycée La Bruyère à Versailles, Lycée Jeanne d'Albret à St Germain-en-Laye, Lycée Saint-Exupéry à Mantes la Jolie et Lycée Blanche de Castille au Chesnay.

Egalement cinq lycées publics et deux lycées sous contrat proposent les classes préparatoires économiques et commerciales : Lycée Hoche, La Bruyère, Marie Curie, Notre Dame de Grandchamps et Sainte Geneviève à Versailles, Lycée Jeanne d'Albret à Saint Germain en Laye et Lycée Saint-Exupéry à Mantes la Jolie.

Et enfin six lycées publics et un lycée privé sous contrat proposent des classes préparatoires scientifiques : Lycée Hoche, Jules Ferry, Sainte Geneviève à Versailles, Lycée militaire de Saint Cyr, Lycée Descartes à Montigny le Bretonneux et enfin le Lycée Saint Exupéry à Versailles.

le diabète en question.

L'hôpital de Houdan organise certains mardi à 9h15 des sessions d'éducation thérapeutique pour les diabétiques. Informations au 01 30 46 18 57.

Le diabète qu'est-ce que c'est ? Début de réponse :

Nos muscles ont besoin d'une énergie que leur apporte le sucre.

Le diabète est un trouble de la glycémie (taux de sucre dans le sang). On distingue deux types de diabète :

Le diabète de type 1 (diabète insulino-dépendant ou DID)

Ce type de diabète est habituellement découvert chez les jeunes : enfants, adolescents ou adultes jeunes.

Les symptômes du diabète de type 1 sont : soif intense, urines abondantes, amaigrissement rapide.

Ce diabète résulte de la disparition des cellules bêta du pancréas. Le glucose ne pouvant entrer dans nos cellules retourne dans le sang. Le taux de glucose dans le sang s'élève alors anormalement.

L'unique traitement actuel est l'apport répété d'insuline extérieure.

Le diabète de type 2 est l'insulinorésistance.

Il apparaît généralement chez le sujet de plus de 40 ans mais des cas d'adolescents et d'adultes jeunes apparaissent en France.

Le surpoids, l'obésité, le manque d'activité physique et une mauvaise alimentation sont les causes du diabète de type 2. On a recours à des traitements anti diabétiques oraux ou injectables et dont l'efficacité n'est optimale que s'ils sont associés à une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Il n'y a pas de « petits diabètes », cette maladie doit être prise au sérieux et traitée efficacement.



Conclusion : le diabète est une maladie qui se soigne mais qui ne se guérit pas. Il faut donc se surveiller, adopter de bonnes habitudes alimentaires et conserver des activités physiques, prendre régulièrement ses médicaments. Un diabétique peut donc être un malade en bonne santé ! Oui à la vie de qualité !

la ronde des arts à HOUDAN

Courrez à La ferme DESCHAMPS, pour admirer les dernières créations de 18 artistes et artisans d'art.

Cette année « plein feux sur les métiers du métal » : une joaillière et plusieurs sculpteurs sur métal réaliseront sous vos yeux des pièces uniques.

Quand ? le 14 mai 2016 de 9h à 22h et le 15 mai de 10h à 19h

Où ? 31 rue d'Épernon - 78550 Houdan

et si vous deveniez assistant(e) familial(e) ?

Le service d'accueil familial de Paris basé à Montfort l'Amaury procède actuellement à un recrutement d'assistants familiaux dans le cadre d'un CDI pour l'accueil d'enfants à temps complet, à leur domicile. Cette activité est rémunérée en fonction du nombre d'enfants accueillis, et ouvre le droit à une formation initiale et continue. Il s'agit d'une profession reconnue avec possibilité d'obtenir un diplôme d'État. Contact : 01 34 86 02 01 ou safd.montfort-lamaury@paris.fr



informations pratiques

MAIRIE de MONTCHAUVET

Tel. 01 30 93 43 59
Fax 09 57 00 49 30
Courriel: m.montchauvet@wanadoo.fr
Internet: www.cc-payshoudanais.fr/mtch_accueil.php

Heures d'ouverture :

Lundi et Jeudi 17h30 à 18h30
Samedi 10h30 à 11h30

CCPH - Communauté de Communes du Pays Houdanais

Président : Jean-Jacques Mansat

22 Porte d'Épernon
78550 Maulette
Tel. 01 30 46 82 80 Fax: 01 30 46 15 75
Site : www.cc-payshoudanais.fr

LA POSTE

SEPTEUIL :
Lundi à vendredi : 9h à 12h & 14h30 à 17h
Levée du courrier : 16h
Samedi 9h à 12h
Levée du courrier : 11h30

DAMMARTIN :
Lundi à vendredi : 14h30 à 17h
Levée du courrier : 16h
Samedi 9h à 12h
Levée du courrier : 11h30
Plus d'informations : Tel: 01 30 42 53 38

SERVICE RELIGIEUX

Groupement paroissial de Bréval :
Père Simon KÉKÉ ADJIGNON
Tel. 01 34 78 31 66

Messes à Montchauvet
à 18h30 la veille des dimanches
17 juillet, 16 octobre 2016 et 15 janvier, 16 avril 2017

DÉPUTÉ

Jean-Marie TÉTART
Permanence à Houdan : La Passerelle, 31 rue d'Épernon
3ème lundi de chaque mois de 10h30 à 11h30
courriel : jeanmarietetart@gmail.com
Tel. 06 84 04 60 59

SÉNATEUR

Sophie PRIMAS
AUBERGENVILLE Tel. 01 30 90 28 41
courriel : sophieprimas@orange.fr

CONCILIATEUR DE JUSTICE

Daniel JEANTELET
Tel. 06 04 05 98 71 - 01 30 88 10 01
Permanence à la Mairie de Houdan le vendredi matin

URGENCES

Médecin : le 15 depuis un poste fixe
Le 112 depuis un portable
Hôpital de Mantes : 01 34 97 40 00
Hôpital de Houdan : 01 30 46 18 00
Pompiers : le 18
Police : le 17
Accueil sans-abris : le 115
Défenseur des enfants : le 119
Solidarité vieillesse : 01 39 55 58 21
Centre anti-poison : 01 40 05 48 48

PHARMACIES

DAMMARTIN : TOUZET 01 30 42 51 17
Fermé le lundi matin

SEPTEUIL : LÉONARD 01 30 93 40 24
Fermé le mercredi après-midi

SOUS-PRÉFECTURE

MANTES LA JOLIE : 18 rue de Lorraine
Tel. 01 30 92 74 00

ALLOCATIONS FAMILIALES

MANTES LA JOLIE : 0810 257 810
Site Internet : www.caf.fr

ASSISTANTE SOCIALE

Madame Babin à Houdan
Tel. 01 30 46 82 00
reçoit sur rendez-vous - vient aussi à domicile

SÉCURITÉ SOCIALE

CPAM des Yvelines
78085 Yvelines CEDEX 9
Tel. 36 46

PÔLE EMPLOI (assedic + anpe)

MANTES LA JOLIE : 2bis Bld Calmette Tel. 39 49

Hôtel des IMPÔTS

MANTES LA JOLIE : 1 place Jean Moulin
Tel. 01 34 79 49 00

TRÉSOR PUBLIC

LONGNES : place Fabian
Tel. 01 30 42 48 20

DÉFENSEUR des DROITS

MANTES LA JOLIE Sous Préfecture
Jean-René THIBAUD
Tel. 01 30 92 22 51
mercredi de 9h à 15h sur rendez-vous