



PALLUD INFO(s)
Juillet 2020 | n° 12



EDITO

[COVID] DES MASQUES POUR TOUS !

TOUS ENSEMBLE NOUS AVONS PROTÉGÉ NOTRE VILLAGE AVEC DES INITIATIVES GÉNÉREUSES ET DE GRANDS ÉLANS DE SOLIDARITÉ.

Très vite après le confinement, après avoir passé commande auprès de la Communauté d'Agglomération Arlysère qui ne pouvait nous donner un délai de livraison, la Mairie de Pallud consciente de l'importance du port du masque, a pris l'initiative d'un atelier de fabrication **de masques grand public**. Installé dans la salle communale, c'est avec la participation des palluraines et pallurains que nous avons animé, dans le respect des règles sanitaires et de distanciation, la confection de ces masques. Le bouche à oreilles ayant vite fonctionné de nombreuses personnes se sont portées volontaires et sont venues avec leurs machines à coudre, fer à repasser et petit matériel de couture. D'autres personnes ont préféré travailler à leur domicile. Les matières premières, constituées pour une grande partie de tissus récupérés auprès des habitants, nous ont permis de fabriquer plus de 700 masques. Nous avons décidé de les distribuer contre une participation financière volontaire. Les sommes ainsi récoltées ont été reversées à l'association sportive de l'école (3 000 €). Les parents d'élèves n'ayant pas pu organiser les manifestations du troisième trimestre comme à l'accoutumé, c'était pour nous une manière de soutenir les activités scolaires financées habituellement par l'APE, tout en fournissant une protection à la population.



UN GRAND MERCI aux participant(e)s : Ayse Agrali, Virginie Bejuit Revêt, Marion Bras, Odile Chapel, Maryvonne Charles, Manon Chaudier, Danièle Cusin, Dominique Cusin, Marie Noëlle Dunand-Sauthier, Alexandre Gaffory, Sylvie Golfier, Laurence Hippolyte, Sylvie Lachenal, Nathalie Ousteland, Geneviève Pieri Sallaz, France Quesnot, Bernadette Revet, Elisabeth Trime, Sébastien Unal, ainsi qu'une partie de l'équipe municipale Evelyne Carera, Patrice Chirouze, Florence Codecco, Charlotte Devaux, James Dunand-Sauthier, Frédérique Renaud et Gaëlle Simon.

MERCI également à Yves Charles pour la fabrication de visières et aux personnes qui se sont impliquées dans la fourniture des matières premières. La Mairie a distribué également un masque par adulte provenant de la Région et deux par la commande de la Communauté d'agglomération Arlysère. Nous espérons avoir pu répondre à vos attentes.

Que d'événements depuis notre dernier bulletin d'informations municipales. L'année 2020 restera à jamais dans les mémoires. Tout a été chamboulé : finis les repères que nous avions l'habitude d'avoir. Il va falloir s'habituer à vivre autrement, pour combien de temps, nul ne le sait. Heureusement, la vie continue, la nouvelle équipe municipale est en place, elle est pleinement opérationnelle pour ce nouveau mandat.

Pour la nouvelle école, nous voyons enfin le bout du tunnel, le chantier doit démarrer le 24 août prochain (Voir article p.5).

Une fois n'est pas coutume, je vais me faire le défenseur de la cause animale. En 2015, le Parlement a adopté définitivement le projet de loi modernisant le statut juridique de l'animal en reconnaissant sa **nature d'être vivant doué de sensibilité**. Quand je vois sur la commune de Pallud, des animaux mourir parce que prisonniers dans des barbelés, des chiens attachés toute la journée abandonnés à leur triste sort, des poules enfermées dans quatre mètres carrés en plein soleil, avec comme seul abri une caisse en bois, je me dis qu'il reste encore beaucoup de chemin à accomplir et je me demande quel intérêt y a-t-il d'avoir des animaux pour de tels traitements. J'espère que ces détenteurs d'animaux feront le nécessaire car nul ne peut rester insensible à la cause animale.

Je souhaite à toutes et à tous une très bonne fin d'été. N'oubliez pas de respecter les gestes barrière. Prenez soin de vous et des autres.

James Dunand-Sauthier, Maire de Pallud

RETROUVEZ LES ACTUS DE PALLUD



Mairie de Pallud

Inscrivez-vous à Pallud actus sur www.pallud.fr
Rubrique EN UN CLIC

Le conseil municipal



James DUNAND
Maire de Pallud
Commission Finances



Patrice CHIROUZE
1^{er} adjoint
Commissions Urbanisme,
Voirie/Déneigement,
Communication, Nouvelles Technologies



Colette GONTHARET
2^{ème} adjointe
Commissions Finances,
Bâtiments/Matériel



Evelyne CARERA
3^{ème} adjointe
Commissions Finances,
Affaires scolaires,
Fêtes/Réceptions/Manifestations



David CARCEY-COLLET
Conseiller municipal
Commissions
Voirie/Déneigement



Corentin CERRUTI
Conseiller municipal
Commission Urbanisme, Délégué
suppléant du Parc des Bauges



Sébastien CHAMOT-CLERC
Conseiller municipal
Commissions Bâtiments
Fêtes/Réceptions/
Manifestations



David CHARLIER
Conseiller municipal
Commissions Urbanisme,
Bâtiments



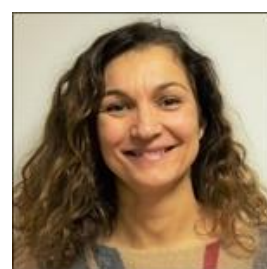
Florence CODECCO
Conseillère municipale
Commissions Communication,
Fêtes/Réceptions/Manifestations



Charlotte DEVAUX
Conseillère municipale
Commissions Affaires scolaires,
Communication, Délégué titulaire
du Parc des Bauges



Christophe DORET
Conseiller municipal
Commissions Urbanisme,
Voirie/Déneigement



Nathalie NEGRO
Conseillère municipale
Commissions Urbanisme,
Communication



Jérôme PAVILLET
Conseiller municipal
Commissions Bâtiments,
Voirie/Déneigement



Frédérique RENAUD
Conseillère municipale
Commissions Finances,
Affaires scolaires



Gaëlle SIMON
Conseillère municipale
Commissions Affaires scolaires,
Fêtes/Réceptions/Manifestations

Frelons

DIFFÉRENCIER LE FRELON ASIATIQUE DU FRELON EUROPÉEN

L'été est là et les insectes, plus ou moins sympathiques, sont de retour depuis quelques mois déjà. Parmi eux, il est important de savoir différencier le **frelon asiatique**, classé parmi les insectes exotiques envahissants par l'union européenne car ils nuisent à la biodiversité et à l'apiculture.

Plus petit que le frelon européen, il possède des pattes jaunes et ne vole pas la nuit. Il ne sera agressif que s'il se sent menacé, si vous approchez à moins de 10 mètres de son nid par exemple.



Frelon d'Europe, *Vespa crabro*

© Inventaire national du patrimoine naturel (INPN)

La gravité de ses piqûres est identique à celle du frelon européen.

Quant à son nid justement : le nid primaire de printemps se situe généralement à faible hauteur dans un lieu protégé de la pluie.



Frelon asiatique à pattes jaunes, *Vespa velutina*

Le nid secondaire d'été sera plus élevé et beaucoup plus gros. Son entrée est toujours latérale, au milieu du nid, contrairement au frelon d'Europe.

Si vous en repérez un, ne tentez pas de vous en débarrasser seul et n'utilisez pas d'insecticide. Ceux-ci ne sont pas suffisamment puissants pour les tuer.

Prévenez la mairie, la détection d'un nid de frelons asiatiques doit faire l'objet d'une déclaration.

POUR ALLER PLUS LOIN : <http://frelonasiatique.mnhn.fr>

<http://www.savoie.gouv.fr/Politiques-publiques/Sante-et-protection-animales/Apiculture/Vigilance-Frelon-Asiatique>

Ambrosie

LA LUTTE CONTRE L'AMBROISIE, UNE AFFAIRE COLLECTIVE

Plante invasive dont le pollen est très allergène, originaire d'Amérique, l'ambrosie dotée d'une forte capacité de dispersion et difficile à éradiquer, se propage en Savoie. Peu connue parmi les espèces exotiques envahissantes, son pollen est cependant redoutable et aussi nocif que les graminées, le bouleau, les cyprès. D'août à septembre, c'est le principal allergène dans l'air qui provoque conjonctivite, rhinite, eczéma et asthme. Auvergne-Rhône-Alpes est la région la plus touchée.

MESURES ET MODALITÉS D'APPLICATION À METTRE EN ŒUVRE POUR UNE LUTTE ADAPTÉE

Agir contre l'expansion de cette plante est un enjeu majeur de santé publique qui requiert l'implication de tous. Chacun peut agir !

- Arrachage avant floraison
- Signalement sur www.signalement-ambrosie.fr

SIGNALEMENT AMBROISIE EN VIDÉO : https://youtu.be/kxgcsYm_Zcg

COMMENT PARTICIPER À LA LUTTE CONTRE L'AMBROISIE EN RHÔNE-ALPES ?



L'AMBROISIE, UNE PLANTE DANGEREUSE POUR LA SANTÉ : CHACUN PEUT AGIR !

L'ambrosie est une plante envahissante dont le pollen est fortement allergène. Rhône-Alpes est la région la plus touchée en France. Agir contre l'expansion de cette plante est un enjeu majeur de santé publique qui requiert l'implication de tous.

Que faire si j'en vois ?

- Sur ma propriété : je l'arrache !
- Non de ma propriété et sur un terrain public, s'il y a seulement quelques plants : je l'arrache !
- Non de ma propriété, s'il y a un buisson : je signale la zone infestée grâce à SIGNALEMENT-AMBROISIE.

www.signalement-ambrosie.fr

L'application mobile Signalement-ambrosie

email : contact@signalement-ambrosie.fr

téléphone : 0 972 276 888

COMMENT RECONNAÎTRE LA PLANTE D'AMBROISIE ?

Présence de petites fleurs blanches sur les tiges (à l'automne)

Plus d'infos : www.signalement-ambrosie.fr

Partenaires : www.signalement-ambrosie.fr

Logo de la région Rhône-Alpes

Logo de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Logo de la région Bourgogne-Franche-Comté

Logo de la région Grand Est

Logo de la région Île-de-France

Logo de la région Normandie

Logo de la région Occitanie

Logo de la région Pays de la Loire

Logo de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur



Le Budget

COMPTE ADMINISTRATIF 2019

BUDGET	Résultat 2018	Part affectée Investissements 2019	Résultat exercice 2019	Résultat de clôture 2019
Investissement	71 243,78 €	- €	- 51 313,51 €	19 930,27 €
Fonctionnement	209 174,46 €	- 72 556,22 €	94 402,94 €	231 021,18 €
TOTAL	280 418,24 €	- 72 556,22 €	43 089,43 €	250 951,45 €

BUDGET FONCTIONNEMENT DÉPENSES	BUDGET 2019	RÉALISÉ 2019	BUDGET 2020
Charges à caractère général	167 519,00 €	85 942,40 €	162 942,00 €
Charges de personnel	132 210,00 €	123 829,96 €	123 480,00 €
Atténuations de produits	7 000,00 €	6 797,00 €	7 000,00 €
Autres charges de gestion courante	61 810,00 €	59 330,74 €	41 450,00 €
Virement section investissement	127 000,00 €		132 950,00 €
Charges financières	20 800,00 €	20 535,76 €	24 500,00 €
Autres charge diverses	8 650,00 €	7 468,61 €	18 650,00 €
TOTAL DES DÉPENSES	524 989,00 €	303 904,47 €	510 972,00 €
BUDGET FONCTIONNEMENT RECETTES	BUDGET 2019	RÉALISÉ 2019	BUDGET 2020
Excédent antérieur reporté	136 618,34 €		140 751,55 €
Produits des services	11 300,66 €	16 272,21 €	12 880,45 €
Impôts et taxes	293 370,00 €	291 788,77 €	204 740,00 €
Dotations et participations	65 300,00 €	67 807,10 €	135 800,00 €
Autres produits gestion courante	18 400,00 €	22 439,33 €	16 800,00 €
TOTAL DES RECETTES	524 989,00 €	398 307,41 €	510 972,00 €

BUDGET INVESTISSEMENT DÉPENSES	BUDGET 2019	RÉALISÉ 2019	BUDGET 2020
Solde d'investissement reporté			
Remboursement d'emprunts	31 600,00 €	30 937,89 €	33 100,00 €
Immobilisations incorporelles	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Immobilisations corporelles	1 098 800,00 €	163 686,41 €	576 350,00 €
Autres dépenses	10 100,00 €	1 686,41 €	8 400,00 €
TOTAL DES DÉPENSES	1 140 500,00 €	196 310,71 €	617 850,00 €
BUDGET INVESTISSEMENT RECETTES	BUDGET 2019	RÉALISÉ 2019	BUDGET 2020
Solde d'investissement reporté	71 243,78 €		19 930,27 €
Virement section de fonctionnement	127 000,00 €		132 950,00 €
Dotations fonds divers et réserves	90 556,22 €	93 141,20 €	107 569,73 €
Subventions d'investissement	394 300,00 €	44 470,00 €	350 000,00 €
Emprunts	200 000,00 €		
Autres recettes	7 400,00 €	7 386,00 €	7 400,00 €
Produit de cessions	250 000,00 €		
TOTAL DES RECETTES	1 140 500,00 €	144 997,20 €	617 850,00 €

Commentaire budget 2020

L'exercice 2019 se termine avec un solde positif de 250 951.45 €, démontrant encore une gestion rigoureuse des finances de la commune en vue du financement de la nouvelle école. Le budget 2020, voté le 30 juin dernier, prévoit une part importante du financement de la nouvelle école. La part investissement de ce budget ainsi que du suivant (2021) sera essentiellement consacrée au financement de la nouvelle école. Sur cet exercice, nous constatons une nouvelle baisse importante des recettes, 4% de moins sur la dotation de l'état, et un peu plus de 5% sur les diverses taxes qui constituent notre principale recette.

Nouvelle école

Au terme d'une large consultation pour les 15 lots, la commission d'appel d'offres, assistée du Maître d'œuvre a retenu les différentes entreprises pour la construction de la nouvelle école qui ont été soumises au vote en conseil municipal. Le démarrage des travaux est prévu le lundi 24 août 2020 pour une livraison pour la rentrée scolaire 2021. Le montant total des travaux négocié est de 864 367.90 € (HT) pour une estimation de 938 100 € (HT). Le tableau ci-dessous reprend les différentes entreprises retenues avec le montant arrêté par lot.

Lots	Entreprise	Montant (HT)
Lot 1 - Terrassement	BASSO PIERRE & FILS	23 427,30 €
Lot 2 - Gros œuvre	GHERARDINI CONSTRUCTION	175 000,00 €
Lot 3 - Ossature bois	LP CHARPENTE	175 000,00 €
Lot 4 - Etanchéité	GONCALVES FRERES ETANCHEITE (GFE)	53 385,00 €
Lot 5 - Menuiserie extérieures	SARL ALU CONCEPT HABITAT	57 000,00 €
Lot 6 - Menuiseries intérieures	STPA CAROUGE	42 657,94 €
Lot 7 - Cloisons doublages	GAUTHIER	57 533,70 €
Lot 8 - Carrelage	A TOUS CARREAUX	36 909,60 €
Lot 9 - Sols souples	SOLMUREX	16 926,86 €
Lot 10 - Peintures intérieures	AMP SAS	16 256,06 €
Lot 11 - Peintures extérieures	HC PEINTURE	7 925,88 €
Lot 12 - Serrurerie	STA	11 000,00 €
Lot 13 - Plomberie chauffage	OXALLI	85 152,33 €
Lot 14 - Electricité courants faibles	BDSE	56 323,49 €
Lot 15 - VRD Aménagements abords	TP MANO	49 869,74 €
Montant total des travaux		864 367,90 €

Réglementation des piscines privées

**VOUS SOUHAITEZ CONSTRUIRE UNE PISCINE OU VOUS ÉQUIPER D'UNE PISCINE HORS-SOL ?
VOICI CE QU'IL FAUT SAVOIR :**

- Quelle que soit la taille de votre piscine, les règles de mitoyenneté s'appliquent : selon le PLU de Pallud, il faut respecter une distance minimale de 2 m entre la limite de votre propriété et le bord de votre piscine.
- A partir de 10 m², jusqu'à 100 m² : une déclaration préalable est nécessaire.
- Depuis 2004, toute piscine doit être équipée de dispositifs de sécurité visant à prévenir tout risque de noyade.

CAS PARTICULIER : La piscine hors-sol, installée 3 mois par an maximum ne nécessite pas de déclaration préalable. Dans le cas contraire, les règles sont les mêmes que celles s'appliquant aux piscines enterrées. Avant d'installer votre piscine, n'hésitez pas à consulter le PLU sur le site de la mairie www.pallud.fr dans la rubrique **vie communale / urbanisme**. **BONNE BAIGNADE !**

Ecole

Cette année scolaire restera dans les mémoires de tous. L'école fermée depuis le 16 mars a réouvert le 11 mai et c'est avec beaucoup de questionnement que nous avons préparé sa réouverture. Un protocole sanitaire très strict et une organisation de nettoyage rigoureuse avec une augmentation des heures du personnel nous a permis d'accueillir les pallurains par petits groupes dans de très bonnes conditions. Nous remercions l'ensemble du personnel communal pour leur réactivité. Céline Nadine et Sandrine pour le personnel de l'école et Laurent qui a participé à l'entretien des locaux.



Dans le même temps nous apprenions l'ouverture d'une 3ème classe (**51 élèves** cette année pour **65** à la rentrée prochaine).

Une nouvelle institutrice Mme Marilou Thiellet Divay prendra en charge les **23 enfants de maternelle** avec la petite section (qui jusqu'à présent était scolarisée à Albertville), la moyenne et la grande section.

Le réfectoire et la salle de sieste vont être transformés en classe de maternelle. Marie Rodriguez se chargera des CP/CE1 avec **19 enfants** et Gwenaelle Bret, les CE2/CM1/ CM2 avec **23 élèves**.

DEVANT LE NOMBRE CROISSANT D'ENFANTS, LE SYSTÈME ACTUEL POUR LA PAUSE DU DÉJEUNER AVEC UN REPAS FOURNI PAR LES PARENTS N'EST PLUS POSSIBLE.



Nous avons consulté différents prestataires et après une enquête auprès des parents d'élèves nous avons retenu la Société Leztroy, largement plébiscitée. Elle assurera la livraison de repas à réchauffer sur place. Ils seront pris à la salle communale. Le coût du repas et du réfectoire sera de **5,80 €** pour les maternelles et **6 €** pour les primaires. La mairie quant à elle baisse sa part sur la partie réfectoire de 3 € à 2 € en moyenne. Nous sommes conscients de l'augmentation des tarifs mais il faut tenir compte que les enfants auront un vrai repas (entrée-plat-dessert) avec des produits de qualité en partie bio local et entièrement cuisinés dans la cuisine de la société Leztroy située à Faverges.

LES ENFANTS DEVANT LONGER LA ROUTE POUR SE RENDRE À LA SALLE COMMUNALE, NOUS DEMANDONS AUX AUTOMOBILISTES UNE RIGUEUR TOUTE PARTICULIÈRE AUX ABORDS DE L'ÉCOLE AUX HEURES DE SORTIE 11h45 ET RENTRÉE 13h30.

APE

Que dire ?

Une demi-année scolaire mise entre parenthèse suite au Covid-19.

Merci à la municipalité qui a organisé un atelier couture pour confectionner des masques et merci aux couturières bénévoles, dont les bénéfices ont été reversés à l'école.

Pour la rentrée 2020/2021 nous avons arrêté des dates, ne sachant pas vraiment comment ça se passera. Des aménagements seront sûrement à envisager pour s'adapter aux consignes sanitaires.

Sous condition d'avoir les autorisations voici nos propositions :

- **Jeudi 3 septembre** : Réunion d'information de L'APE avec pot d'accueil pour les nouvelles familles et les anciennes.
- **Samedi 26 septembre** : Four
- **Samedi 31 octobre** : Fête d'Halloween, en collaboration nous l'espérons, avec le comité des fêtes.
- **9 novembre** : commande et vente d'objets personnalisés pour la fin d'année.

L'APE A BESOIN DE MEMBRES ACTIFS PRETS À S'ENGAGER SUR L'ORGANISATION DES ACTIONS. LE POSTE DE PRÉSIDENT SERA À POURVOIR EN SEPTEMBRE.

BILAN FINANCIER APE

Les comptes sont à l'équilibre.

L'école a donné l'excédent de la sommes de la vente des masques à notre trésorière, mais nous n'avons pas d'avance comme d'habitude. Grâce à vous, nous ne finissons pas l'année scolaire en négatif. Merci !

Dépenses 5484,62 €

Recettes 5719,82 €

Résultat 235,20 € de bénéfice

Don de l'école 1619 €

L'équipe de L'APE souhaite de bonnes fin de vacances à tous les Pallurains et rendez-vous à la rentrée.

Parc des bauges

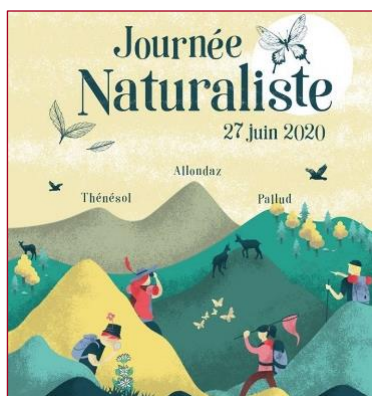
PALLUD SOUS LA LOUPE DES NATURALISTES

Dans le cadre de la révision de sa Charte, le Parc Naturel Régional du Massif des Bauges a réalisé un bilan des connaissances faune, flore et habitats sur son territoire. Celui-ci a permis de localiser les secteurs dont la richesse naturelle est méconnue dont : Thénésol, Allondaz et Pallud. C'est pourquoi un inventaire faune et flore a été lancé cette année sur ces trois communes. La première journée de prospection lançant ce travail de 2 ans a eu lieu le 27 juin dernier. Les naturalistes amateurs ou professionnels ont d'ores et déjà recensés de nombreuses espèces :

- La Pie-grièche écorcheur, le Martinet noir, le Faucon crécerelle et le Bec-croisé des sapins
- Le Triton alpestre
- La Grande Naiade, le Sphinx du Peuplier ou l'Azuré du Serpolet
- L'Agrion de mercure et le Cordulégastre annelé
- La Coccinelle à 7 points et la Coccinelle à 22 points
- L'Ail à tête ronde, la Laïche étoilée, l'Épipactis des marais, le Thym faux pouliot ou encore la Reine des prés
- L'Agaric géant des prés, le Cèpe d'été, la Girolle pâle, le Mycène à lait rouge, le Polypore flamboyant ou la Trompette des morts

LES NATURALISTES EXPERTS POURSUIVENT LEURS PROSPECTIONS. VOUS LES CROISEREZ PEUT-ÊTRE CET ÉTÉ !

=> Le Parc des Bauges organisera des animations avec les écoles l'année scolaire à venir.



Les habitants de Thénésol, Pallud, Allondaz et des communes alentours ont été invités à participer le samedi 27 juin à une journée naturaliste.

Au programme : balades « graines de naturalistes » encadrées par des accompagnateurs en montagne, goûter-rencontre avec les experts naturalistes, chasse aux papillons. Sur ces trois communes, pendant un an, des naturalistes vont observer et compter la faune et la flore.

En collaboration avec le département et le conservatoire 73

PARTAGER LE MASSIF DES BAUGES

Depuis la fin du confinement, le massif des Bauges fait l'objet d'une **fréquentation plus importante**. Cette augmentation de fréquentation fait ressortir quelques comportements d'incivilités engendrant notamment des tensions entre les habitants, les professionnels, les agriculteurs et agricultrices, les forestiers et les visiteurs et visiteuses. Souhaitant que chacun et chacune trouve sa place sur le massif, le Parc des Bauges rappelle les règles de bon usage du Parc :

- **Laisser les voies d'accès, les sentiers et les bords des prés libres** pour permettre le passage des engins agricoles, forestiers et de secours.
- **Rester sur les sentiers** entretenus pour ne pas abîmer l'herbe des troupeaux.
- **Ramasser ses déchets** pour éviter qu'ils ne soient avalés par un animal sauvage ou domestique.
- **Ne pas faire de feu**
- **Refermer les clôtures** derrière soi
- **Tenir son chien en laisse** pour éviter de stresser les troupeaux et les chiens de troupeaux.

=> Pour expliquer le rôle de ces chiens, une vidéo pédagogique a été réalisée par le parc. Elle est visible sur notre page Facebook : Mairie de Pallud : <https://www.facebook.com/mairiedepallud/>



Etat civil

Mariages :

25/07/2020 :

Julien Garnier et Carole Vallet

Décès :

24/02/2020 : Monique Gonthier

25/03/20 : Francis Cusin

Douceur glacée

Ingrédients pour 2 personnes

50g de fromage blanc à 3.2%

200g de fruits surgelés du commerce ou frais que vous aurez placés au congélateur pendant 1 h.

1 c. à soupe de sucre (selon les fruits)

Feuilles de menthe ou de basilic frais ciselées

Préparation

Mettre le fromage blanc 10 mn au congélateur.

Mixer le fromage blanc légèrement pris et les fruits encore surgelés.

Servir immédiatement



Quelques astuces pour bien s'hydrater pendant l'été

Surveillez la couleur de vos urines : elles doivent claires dès le milieu de la matinée, jusqu'au soir. Si ce n'est pas le cas, c'est une alerte : il vous faut boire davantage. Conservez une bouteille d'eau, aromatisée ou non, à proximité. Quand vous vous déplacez pour aller vous promener, faire des courses, optez pour une mini-gourde ou une bouteille de 33 ou 50 cl. Mettez une alarme toutes les heures sur son téléphone.

Buvez 2 à 3 verres d'eau à chaque repas. Buvez un verre d'eau à chaque fois que vous revenez des toilettes. Gardez une bouteille d'eau sur la table de nuit. Conservez une gourde dans votre sac de sport.

Concoctez des eaux aromatisées

Principe de base

Pour 1 litre d'eau et une infusion de 2 heures : 100g de fruit ou 50ml de jus de fruits + 5 feuilles ciselées de plante aromatique.

Quelques exemples d'eaux aromatisées

Menthe - Jus de citron vert/jaune

Menthe - Badiane

Menthe - Gingembre

Basilic - Jus de citron

Jus de citron - Lavande

Jus de fraise - Basilic

Jus de fraise - Saugue

Bâton de cannelle - Jus d'orange

Pêche - Romarin

Abricot (3) - Coriandre

Ananas - Gingembre

Pastèque - Menthe

L'agenda

**L'Orée du Tall

> 30 janvier 2020 : AG

Président : Philippe Gand

Vice-présidente : Chantal Polteau

Trésorière : Irène Carcet-Collet

Trésorier : Gérard Henaff

Secrétariat : Marie-Thérèse Rey

Suite au covid, nous avons interrompu toutes les sorties

** APE

> Jeudi 3 septembre

Réunion d'information

> Samedi 26 septembre

Four

> Samedi 31 octobre

Fête d'Halloween

> 9 novembre

Commande et vente d'objets pour la fin d'année.

**Cérémonie

> 11 novembre

**Comité des Fêtes

Contact

Alain : 06 58 02 28 79

Françoise : 06 50 81 95 73

**Chemins d'artistes

> Mercredi 3 février 2021 · 20h

Souterrain

Théâtre et Arts numériques

Salle communale

<https://www.dometheatre.com/souterrain.html>

