

## La vie du village suite

### L'EQUIPE PERISCOLAIRE :

Agnès, Evelyne, Chantal et Elodie

Les parents des élèves de maternelle et du primaire de la Charmée connaissent certainement tous Agnès Drillien, Evelyne Talpin et Chantal Marsura, bon nombre de Charmillats et Charmillates également. Mais que savent-ils réellement de leurs activités ?



Leur rôle est important car elles prennent en charge les jeunes enfants de la commune aux heures de garderie, des repas et une heure par semaine pour les NAP (nouvelles activités périscolaires).

Le matin, dès 7h30 Chantal et Evelyne sont présentes pour la garderie du matin. Evelyne et Agnès s'occupent de la pause repas. Cela implique : la mise en place de la salle, une préparation partielle du repas, accompagner une cinquantaine d'enfants de l'école à la cantine, les servir, s'assurer que le repas se passe dans de bonnes conditions, les ramener à l'école, puis vaisselle, ménage et enfin une pause bien méritée. Vers 16h40, c'est de nouveau la garderie assurée par Evelyne et Agnès jusqu'à 18h30. Pendant ce temps périscolaire, les enfants peuvent : faire leurs devoirs, utiliser les jeux qui sont à leur disposition ou participer aux activités manuelles (non obligatoires) qui leur sont proposées comme peinture, dessin, mosaïque, collage... Les vendredis après-midi, dans le cadre des NAP, c'est Agnès et Evelyne qui passent une heure avec une soixantaine d'enfants pour réaliser des activités manuelles un peu plus élaborées.

Cela demande beaucoup d'investissement en amont. Evelyne et Agnès se concertent, mettent leurs idées en commun, font des recherches internet ou autres pour proposer une multitude d'activités manuelles en rapport avec la saison, les fêtes, les repas etc. Dernièrement, on a pu voir de magnifiques dessins sur l'Alsace, et bien sûr très récemment sapins et Père Noël ont orné les murs de cantine.

Deux personnes pour expliquer, aider tous ces enfants, c'était trop peu, c'est pourquoi, dès le mois de janvier, elles seront accompagnées d'Elodie Da Silva pour l'heure de NAP chaque vendredi.

Vous visez vos placards! Vous ne savez que faire des jouets, poupées, jeux, livres dont vous n'avez plus l'utilité... Pensez à la garderie. Ainsi que divers cartonnages, rubans (nœuds, boîtes chocolats ou autre), emballages cadeaux pétillants... pour les activités manuelles seraient les bienvenus. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'Evelyne et/ou d'Agnès.

Nous leur devons un grand merci pour le travail qu'elles réalisent au quotidien pour le bien être et la sécurité des enfants de la commune.

Chantal Brallet

### CLIC INFO/le bon réflexe

Nous vous rappelons que si vous désirez être tenu informé en temps et en heure sur la vie de votre commune (travaux de voirie, coupures d'eau ...) il vous suffit de vous inscrire sur :

[clicinfolacharmee@orange.fr](mailto:clicinfolacharmee@orange.fr)

en envoyant un mail à cette adresse et en indiquant votre souhait d'appartenir à la liste de diffusion. Votre inscription sera automatiquement prise en compte et votre adresse mail restera confidentielle.

Pour toute info complémentaire, adressez-vous en mairie.

### DEFIBRILLATEUR



#### Sauver des vies grâce au défibrillateur

Depuis 2011, la commune de La Charmée possède un défibrillateur automatisé externe qui est installé sous le préau de l'école derrière la mairie à la disposition de tous.

Chaque année, entre 50 000 et 60 000 personnes meurent des suites d'un arrêt cardiaque, dix fois plus que les accidents de la route ! Pourtant, plusieurs milliers de vie peuvent être sauvées grâce aux défibrillateurs, des appareils portatifs permettant de porter secours en cas d'arrêt cardio-respiratoire. Depuis le décret du 4 mai 2007, « toute personne, même non médecin » est autorisée à les utiliser. Face à une personne inconsciente qui ne respire plus, il faut bien avoir en mémoire les trois gestes qui sauvent : **Appeler le 15 - Masser - Défibriller**

Si vous avez à utiliser le défibrillateur, vous suivrez les instructions d'une voix électronique qui vous expliquera la marche à suivre.

Une formation dispensée par un médecin du SAMU avait été suivie en 2011 par le personnel communal, les présidents d'association et les enseignants.

La moyenne en France de personnes formées est de 7% environ, ce qui est très peu par rapport à d'autres pays (Norvège, Danemark, USA ....). C'est un acte citoyen qui est encouragé par le Grand Chalon. Il organise des sessions PSC1 pour le grand public à des tarifs très préférentiels. Renseignez-vous !

Laurence Genelot

## La vie du village suite

### PROJET FEUX TRICOLORES



Dans la perspective de permettre aux élèves d'obtenir l'attestation de première éducation à la route (APER), un projet de réalisation de feux tricolores qui seront intégrés dans un circuit d'éducation routière, est né entre l'IUT de Chalon sur Saône et le Regroupement Pédagogique Intercommunal de Granges - La Charmée - St Germain les Buxy.

Ce projet pédagogique mobilise tout au long de l'année les élèves de CM1 et CM2 ainsi que trois étudiants en deuxième année de DUT Génie Industriel et Maintenance.

Dans un premier temps, au cours de cette année scolaire, la réalisation d'une maquette de ces feux tricolores est prévue. Les pièces seront fabriquées grâce à une imprimante 3D.

La fabrication des feux tricolores sera envisagée l'année prochaine.

Une première rencontre au cours de laquelle de nombreuses questions ont été posées par les élèves au sujet de la fabrication des feux, mais également de leur alimentation, a eu lieu en Novembre à l'école de La Charmée avec les étudiants. Une seconde rencontre a été organisée en Décembre.

Le thème était la découverte de l'électricité à travers des manipulations avec fils, piles et ampoules permettant de comprendre la notion de circuit électrique. Prochainement, une visite à l'IUT sera proposée aux élèves afin qu'ils découvrent l'imprimante 3D qui sera utilisée pour fabriquer les pièces de la maquette.

Christophe GUILLET

### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### Pour votre santé ...les fruits secs.

Longtemps considérés comme trop caloriques, les fruits secs, les graines et les oléagineux ont retrouvé des lettres de noblesse.

Réhabilités par les nutritionnistes et les diététiciens, ils sont riches en micronutriments et favorisent le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaires, nerveux et inflammatoires, grâce à l'apport d'oméga3.

Graine de lin, de chanvre, noix, noix de cajou, amandes, noisettes, sont les plus riches en oméga3. Source d'énergie et antioxydants, ils stimulent les transits paresseux. Et selon une étude américaine, les noix, amandes et noisettes consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, réduisent le taux de mauvais cholestérol.

Par contre il faut éviter cacahuètes et graines de tournesol, riches en acides gras et très présents dans notre alimentation.

Les fruits secs (bio de préférence) sont riches en fibres et contiennent potassium, calcium et magnésium; ils sont très intéressants sur le plan nutritionnel.



Les abricots secs et les dattes apportent du phosphore, du potassium, du fer et de la vitamine A et favorisent l'effort intellectuel.

Les pruneaux sont un remède naturel contre la constipation. Les figues sèches luttent contre l'anémie.

Les raisins secs sont excellents pour la santé des os. Parmi les baies séchées, la canneberge, antioxydante et antibactérienne, a prouvé ses effets préventifs contre l'infection urinaire.

La myrtille séchée protège les tissus de l'oeil des rayons ultraviolets.

Au petit déjeuner, une poignée de graines ou d'oléagineux, une autre de fruits secs, associés à du fromage blanc, un thé ou un café et vous avez du PEPS à revendre pour la journée!!!

Il est important de les consommer pendant le repas, en accompagnement ou pour remplacer un dessert.

Sophie Dutartre.