

L'écho Cantaronnais

Le magazine d'information de la commune de Cantaron



Chef-lieu - Cognas - Tardieu - Baoussé - Villars - Mas Duc - Clair Azur - Bordinas - Saut de Millo
Serre - Bestagnier - Rasclaou - Collet - Bégude - Lauvette - Campe - Lou Cayre - La Suc

N°13
Avril 2021

Le Printemps est de retour

> Suivez les activités de la commune et rejoignez nous sur cantaron.fr
> Rejoignez nous sur Facebook : Ville de Cantaron

LE MOT DU MAIRE - P2 // BRÈVES - P3 // AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE - P4 // AMÉNAGEMENT ET TRAVAUX - P6 // AGRICULTURE ET ENVIRONNEMENT - P7 // ACTION SOCIALE - P15 // VIE SCOLIRE - P16 // SPORT ET SANTÉ - P20 // VIE ASSOCIATIVE - P22 // HISTOIRE - P24 // LE PORTRAIT - P26 // RECETTE CULINAIRE - P27 // AGENDA - ÉTAT CIVIL - P28 //

CHÈRES CANTARONNAISES, CHERS CANTARONNAIS



La crise sanitaire continue de troubler notre quotidien et le rythme de la campagne vaccinale n'est pas à la hauteur des espérances. Même si le processus des vaccinations semble s'accélérer, il reste néanmoins insuffisant. Je voudrais ici remercier tous ceux qui se mobilisent pour permettre le bon fonctionnement de notre centre de vaccination de Contes dont j'ai souhaité que Cantaron dépende, mais aussi remercier les agents de la commune qui assurent le relais avec vous, toutes pleinement engagées dans ce combat. Mes pensées vont également aux enfants de Cantaron et aux professionnels qui les encadrent chaque jour dans les établissements scolaires et doivent s'adapter sans cesse à de nouveaux protocoles sanitaires. Chaque citoyen semble devenu un spécialiste du coronavirus et de la vaccination ! Chacun y va de son avis, poussé sur cette voie par des médias sur lesquels se bousculent politiques, chroniqueurs, médecins et témoins divers qui disent en quelques heures tout et son contraire. Et cela participe inévitablement à la morosité, aux doutes existentiels et pousse à bout nombre de nos concitoyens... Le découragement que l'on sent poindre, le vague à l'âme qui touche beaucoup d'entre nous sont dus bien évidemment à la situation que nous connaissons mais surtout au manque de perspectives données. Quand pourrions nous reprendre un minimum de lien social et de convivialité, une vie festive,

associative et culturelle que nous affectionnons tant ? C'est le questionnement général.

A Cantaron, même si la crise perturbe notre rythme, elle n'empêche pas pour autant la commune de continuer à avancer avec par exemple l'installation de la crêperie jaune rue de la gare, la mise en place d'un partenariat entre l'E.S.A.T. et l'école pour des activités de jardinage, sans oublier de beaux projets pour les mois à venir : un jardin d'enfants dans le village, la rénovation du sol et des escaliers du square Oddo dans le prolongement de la place. Toutes ces actions et tous ces investissements seront financés à budget constant et malgré la situation économique et sociale particulière du moment, la municipalité a fait le choix de ne pas augmenter les taux d'imposition cette année encore.

Ensemble, avec les contributions de toutes et tous, nous construirons un village plus riche, plus ouvert, plus dynamique et plus solidaire. Restons positifs, patients et confiants pour l'avenir, la venue des beaux jours va nous y aider, je n'en doute pas.

Bien à vous -
Gérard BRANDA

Vive le printemps à Cantaron !

Malgré la crise sanitaire et la période morose que nous traversons tous, fidèle à ses engagements, la commune n'a pas abandonné l'idée de fleurir ses rues et la place du village pour les embellir et cela grâce au travail de Jean-François, notre agent aux espaces verts. Les fleurs égaient notre quotidien et apportent une touche de couleur dans notre vie.

La présence du végétal dans une collectivité est de plus en plus importante pour plusieurs raisons : l'éducation et la sensibilisation à l'environnement, la réduction du stress et l'amélioration de l'état de santé psychologique, sans oublier bien sûr un impact esthétique d'attractivité tant pour les habitants que pour les visiteurs.



Mesure incitative d'aide aux ravalements des façades

Dans le cadre de l'effort entrepris pour améliorer la qualité urbaine de son territoire, la commune vient de mettre en place un dispositif d'aide financière aux ravalements des façades et murs de clôture pour les constructions de plus de 30 ans.

Le périmètre d'attribution de cette aide comprend le hameau des Cognas, le hameau de la Bégude, le Saut de Millo et le Chef-lieu. Les conditions d'éligibilité et les modalités d'attribution sont définies dans un règlement d'octroi disponible en mairie et sur le site internet de la commune.

Débroussailler, c'est une obligation

Le code forestier impose le débroussaillage des terrains situés en zone urbaine ou dans les lotissements, qu'ils soient bâtis ou pas.

Dans le département des Alpes Maritimes, l'arrêté préfectoral du 10 juin 2014 oblige chaque propriétaire d'habitation à débroussailler à 50 mètres de son habitation et à 10 mètres de part et d'autre des voies privées y donnant accès, y compris sur les propriétés voisines si nécessaires.

Les Obligations Légales de Débroussaillage (OLD) poursuivent un double objectif :

Réduire l'impact des incendies se propageant de la forêt vers les enjeux humains.

Protéger la forêt des incendies éclos aux abords des zones habitées et des infrastructures linéaires (routes, voies de chemin de fer, lignes électriques aériennes...)

La sécurité des habitants et la prévention des dommages aux biens et aux forêts du département doivent guider notre action en la matière.

Une brochure éditée par l'ONF avec tout le détail de ces OLD est disponible sur le site internet de Cantaron.

Formation aux premiers secours

L'UDSP 06 (Union Départementale des Sapeurs-Pompiers des Alpes Maritimes) a dispensé une formation aux premiers secours le mercredi 31 mars dernier de 9 heures à 17 heures dans la salle polyvalente de la mairie.

Les quatre agents et l'emploi en service civique de l'école, deux agents travaillant aux services techniques et un agent administratif ont pu en bénéficier dans le cadre des formations prévues pour les employés communaux.



Inscriptions scolaires

Les inscriptions scolaires se feront en mairie du 26/04/21 au 07/05/21 inclus, les lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi de 9h à 11h30.

Pour une première inscription dans une école il faut fournir :

- Le livret de famille
- Un certificat médical d'aptitude à la vie en collectivité

- Un relevé de vaccinations obligatoires à ce jour

- Un justificatif de domicile

Pour un changement d'école :

- Le livret de famille
- Un justificatif de domicile
- Un certificat de radiation

Afin de fixer le lieu de résidence des enfants, il appartiendra de fournir, par les parents séparés, la décision du juge aux affaires familiales. Dans le cas d'une garde alternée, il appartiendra aux parents de décider de l'adresse de domiciliation de l'enfant (un compromis de vente n'est pas considéré comme un justificatif de domicile).

N°13 Avril 2021

L'écho Cantaronnais est publié par la mairie de Cantaron

L'écho Cantaronnais est publié par la mairie de Cantaron
Directeur de la publication : Gérard BRANDA Maire
Rédaction : Michel CORSINI avec l'aimable participation des autres élus et des responsables des associations de Cantaron

Imprimé par Fac Imprimeur à 650 exemplaires



Le PCS, Plan Communal de Sauvegarde

La prévention, notre priorité

ARRETE MUNICIPAL n° 1805-0031 du 31 mai 2018 portant approbation du Plan Communal de Sauvegarde

L'information et la sensibilisation des citoyens face aux risques majeurs sur notre commune sont des éléments essentiels pour une prévention efficace. L'équipe municipale a décidé l'élaboration du Plan Communal de Sauvegarde afin de préserver la sécurité des habitants et de protéger au mieux leurs biens et leur environnement. Ce plan a pour objectif de définir les mesures de prévention et de secours prises pour faire face à cette situation de crise. La réalisation du P.C.S. répond par ailleurs à l'obligation réglementaire qui lui est faite.

Le D.I.C.R.I.M. (Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs) présente les risques qui menacent notre territoire, rappelle les consignes de sécurité à respecter, les moyens d'alerte prévus par la commune, les numéros d'urgence et les démarches à suivre si une telle situation survient sur la commune. En de telles circonstances, vigilance et entraide sont nécessaires et salvatrices. Il est avec le PCS disponible en Mairie et sur le site internet.

IDENTIFICATION DES RISQUES SUR LA COMMUNE

Aléas naturels :

Inondations du Paillon et des vallons

La commune est bordée par le Paillon pouvant provoquer d'importantes inondations. Coulant sur les pentes du Mont Macaron, trois ravins affluents directs du Paillon de Contes, le Cantaron, le Cognas, l'Ellena, présentent également un caractère torrentiel de nature à générer de notables dégâts. La commune peut également connaître des phénomènes de ruissellement pluvial.

Mouvements de terrain

La nature argileuse et calcaire des roches, qui constituent le sous-sol de notre commune, la fracturation localement importante et les fortes pentes sont favorables à la déstabilisation et aux glissements de terrain.

Feux de Forêts

Recouverte de forêts et garrigues, notre commune est fortement exposée aux feux. Son relief accidenté, les difficultés d'accès et les périodes de forte sécheresse sont autant de facteurs aggravants.

Séismes

Située en bordure des Alpes, une chaîne de montagnes jeune et toujours active, le territoire des Alpes Maritimes est régulièrement sujet à des tremblements de terre. Les séismes se produisent suite à une libération brutale d'énergie liée à un mouvement le long des failles. La localisation de ces failles actives permet d'établir des cartes d'aléas sismiques et de localiser les zones à risque élevé.

Aléas climatiques :

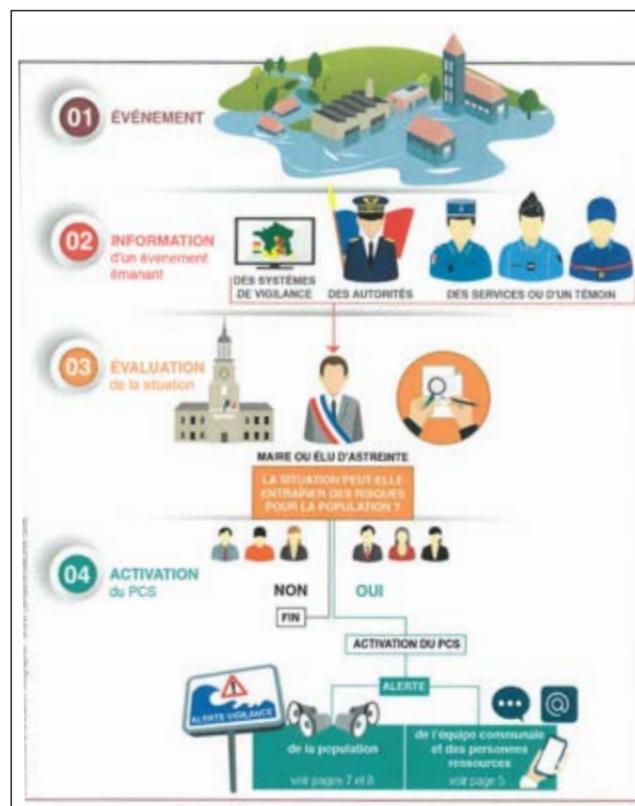
Tempêtes, chutes de neige, canicule sont des phénomènes de plus en plus fréquents, directement liés au changement climatique qui affecte l'ensemble notre planète.

Aléas technologiques :

TMD (transport de Matières Dangereuses) : principalement localisés sur la pénétrante



Modalités d'activation du PCS



Organisation du dispositif communal : mobilisation progressive des acteurs de la cellule de crise municipale

DIRECTEUR DES OPÉRATIONS DE SECOURS

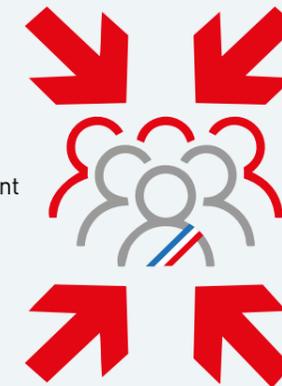
Le maire : Monsieur Gérard BRANDA
Le 1er adjoint : Monsieur Gérard STOERKEL
Numéro d'astreinte : 06 73 67 88 01

COORDINATION DES MOYENS ET DES ACTIONS

Titulaire : Monsieur Gérard BRANDA – Maire
Supplément 1 : Monsieur Gérard STOERKEL - 1er adjoint
Supplément 2 : Monsieur Pierre-Laurent NICOLETTI
 Responsable des services techniques

LOCALISATION DE LA CELLULE DE CRISE :

Mairie (Poste de Commandement Communal)
 45, place de l'Ecole, Cantaron 06340
 Tel. 04 93 27 64 60 Tel. 04 73 67 88 01
courriel : mairie.cantaron@free.fr **site :** cantaron.fr



LES NUMEROS ET LIENS UTILES

Pompier : 18 ou 112 **Préfecture :** <http://www.alpes-maritimes.gouv.fr/>
Police/ Gendarmerie : 17 **Inforoute :** <http://www.inforoutes06.fr/fr/>
Météo France : <http://www.meteofrance.com/>
Vigicrues : <http://www.vigicrues.gouv.fr>
France Bleu : 94.4 FM

Dans tous les cas, respectez les consignes de sécurité diffusées par les autorités

Ce PCS doit régulièrement être mis à jour

Pour cela nous allons avoir besoin de recenser les personnes à risques et les personnes ressources sur la commune.

Personnes nécessitant une attention particulière :
 Personnes handicapées

Personnes sous assistance médicale ou bénéficiaire de soins

Personnes isolées/et/ou sans moyen de locomotion

(vous faire connaître via sbarralis.cantaron@gmail.com ou en appelant la Mairie)

Nous allons vous présenter des fiches indicatives par risque dans les prochains numéros.

Budget communal

Lors du dernier conseil municipal du 29 mars, le budget de la commune a été voté à l'unanimité.

Tous nos efforts portent sur une bonne maîtrise de nos dépenses de fonctionnement. Toujours analyser, optimiser et encadrer nos dépenses courantes par des renégociations d'anciens contrats, par la maîtrise des charges de personnel, grâce à des investissements appropriés... tels sont nos objectifs.

D'autant que les recettes de fonctionnement, elles, baissent régulièrement depuis des années suite aux diminutions des dotations de l'Etat.

C'est grâce à une gestion sérieuse et prudente que depuis 2018, notre épargne nette nous permet de dégager les moyens nécessaires pour financer de nouveaux projets. Cette épargne nette qui doit toujours être positive est le reflet d'une saine gestion des finances communales.

En ce qui concerne plus spécialement notre budget 2021, nous avons décidé de maintenir les taux d'imposition pour la troisième année consécutive après même une légère baisse de notre fiscalité en 2018. Il n'y aura donc aucune augmentation de la pression fiscale sur les ménages cette année encore.

Quant au budget de l'eau et de l'assainissement, c'est un budget annexe, non financé directement par la commune, et qui doit s'équilibrer par lui-même, d'où certains réajustements possibles au niveau de la tarification en fonction des dépenses.

Plus de détails concernant ce budget communal sont disponibles sur le site de la commune.





- 1) Réparation de la barrière vandalisée à Bordinas
- 2) Création d'un emplacement pour les poubelles au chemin de la Bégude ou embellir et sécuriser les lieux
- 3) Remplacement des rondins en bois volés sur le bord de la voirie dans les quartiers Ouest
- 4) Opération régulière de nettoyage des bassins
- 5) Débroussaillage au niveau du Stade de la Lauvette

Le Département a sollicité la commune pour disposer d'un emplacement destiné au dépôt de terre propre. Ces dépôts font se faire au niveau du Stade de la Lauvette, où ils contribueront à protéger ce secteur contre les incendies.

- 6) Achat d'une nouvelle saleuse en remplacement de la vieille



Débroussaillage et écobuage pour la protection de notre environnement

Dans le cadre de l'aménagement forestier de notre commune et de la lutte contre les incendies, des écobuages sont pratiqués de manière régulière en complément d'opération de débroussaillage. Il s'agit d'une technique agricole ancestrale, qui consiste à brûler la végétation sur pied pour entretenir des pâturages d'estive et maintenir l'ouverture des milieux et du paysage. Cette pratique au delà de son rôle de lutte contre l'incendie enrichit le sol avec la cendre. L'écobuage est réglementé et fait l'objet

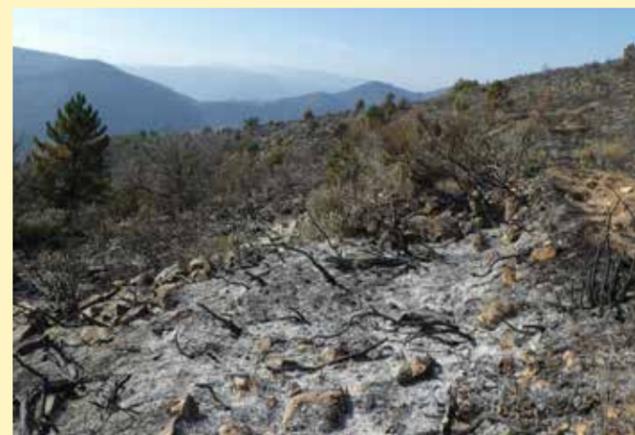
d'arrêtés préfectoraux fixant les périodes d'autorisation, la procédure de déclaration préalable ainsi que les conditions de sécurité à respecter.

Au cours du mois de février, des actions d'écobuage ont eu lieu sur le versant sud du Mont Macaron ainsi qu'un débroussaillage sur la piste du Mont de l'Ubac. Ces travaux d'envergure ont été réalisés par le service départemental Force 06.



Force 06

(Force Opérationnelle Risques Catastrophes Environnement des Alpes Maritimes) est un service départemental qui a pour mission de procéder à l'entretien des équipements DFCI (Défense des Forêts Contre l'Incendie) tels que les pistes et les points d'eau spécialisés (bassins et citernes), réaliser des travaux de débroussaillage par voie manuelle, mécanique ou par brûlage dirigé, surveiller aussi les massifs forestiers en période estivale en partenariat avec l'ONF grâce à des postes de guet et des patrouilles de surveillance de la forêt.



Claude, le berger

Sur les collines de Cantaron, au pied du Mont Macaron avez-vous peut-être déjà croisé un berger avec son troupeau de brebis ? Il s'agit certainement de Claude, ce berger installé depuis une dizaine d'année sur notre commune où il passe une grande partie de l'hiver et du printemps. Pendant cette période, le pâturage de son troupeau joue un rôle important dans la lutte contre les feux

de forêts. En effet, pour se nourrir, les animaux éclaircissent les buissons et les broussailles, contribuant ainsi à la maîtrise de l'embroussaillage et à l'entretien de la garrigue et de la forêt. Le passage régulier des animaux crée une discontinuité de végétation qui permet de freiner la propagation du feu en cas d'incendie et facilite l'accès aux pompiers.

Interview de Claude, le berger



“Au sommet dans nos magnifiques montagnes, je suis le roi du monde”

Assis là, son visage buriné par le soleil, ses cheveux grisonnants, devant sa cabane, entouré de ses chiens, Claude nous en dit un peu plus sur son métier de berger.

Je suis originaire de Contes où j'ai grandi dans la ferme familiale, entouré d'animaux.

Tout petit, je savais déjà que c'est ce métier qui m'attirait. Même si j'ai dû faire une formation de maçonnerie, je suis rapidement revenu à mes premiers amours, les bêtes ! Durant 6 ans, j'ai été chevrier sur Contes. Je confectionnais des fromages que j'allais vendre au marché de Contes et de Nice.

Puis j'ai fait le choix de m'orienter vers l'élevage de brebis et les grands espaces.

Cela fait maintenant 10 ans que je rejoins avec mon troupeau la commune de Cantaron, entre la mi- et la fin décembre, dès les premières chutes de neige.

Selon la quantité d'herbe disponible et la météo, j'emmène le troupeau sur Lucéram entre le 15 et le 20 avril, où je reste pendant un mois.

Puis je monte en estive, à Belvédère, avec mon troupeau et mes chiens. Je transhume à pied durant 2 jours et demi à 3 jours, toute une expédition ! Mon troupeau est constitué de 220 brebis de race Rougerous et de Mérinos d'Arles (appelée Métisse) ainsi que de 70 agnelles (jeunes brebis de moins d'un an) et de 200 agneaux.

Là-haut dans ces magnifiques montagnes, je suis le roi du monde.

Je suis entouré de mes chiens des Borders Collie, qui ont pour rôle de me seconder dans la conduite du troupeau, et des Patous, qui servent à la protection des brebis contre les attaques de loups. Je suis dans l'obligation d'en avoir plusieurs...!...



LE SIPPRISP

Après plusieurs incendies successifs, celui de 1990 est parti du quartier de la Condamine et a parcouru le Mont Macaron jusqu'à Châteauneuf-Villevieille et Contes. Plus de 800 ha ont été ravagés par le feu à la suite de cet incendie.

Il a alors été jugé indispensable de prévenir le départ de nouveaux incendies en mettant en place une politique d'aménagement foncier, agricole et forestier sur l'ensemble du massif. Un PIDAF (Plan Intercommunal de Débroussaillage et d'Aménagement Forestier) a été créé associant les communes de Cantaron et de Contes, dans le but de planifier les équipements et aménagements du massif forestier afin de prévenir les incendies, ralentir leur progression et favoriser les actions de lutte. En décembre 1990, la commune de Châteauneuf-Villevieille a rejoint ces deux communes pour créer un syndicat intercommunal, le SIPPRISP (Syndicat Intercommunal de Prévention et de Protection contre les Risques Incendie du Secteur du Paillon) dont la vocation est d'assurer la protection du milieu naturel du massif du Mont Macaron.

Dans un premier temps, une étude a été réalisée pour réparer les dégâts causés à la végétation et ses conséquences sur la stabilité des sols. Des travaux de première urgence ont été effectués avec le nettoyage du site et l'endiguement de plusieurs vallons. Puis, à la suite d'une étude menée par la chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes, des agriculteurs ont été installés sur le domaine du Villars ainsi qu'un berger et son troupeau pour entretenir l'espace et créer une zone tampon, indispensable pour la protection de nos forêts et pour notre sécurité.





LA QUALITÉ DE L'AIR : UN ENJEU MAJEUR POUR LE PAYS DES PAILLONS

L'aérologie spécifique des vallées du Paillon de Contes et de l'Escarène (relief encaissé, alternances quotidiennes de brise de vallée, inversions thermiques) et l'activité économique (cimenteries, carrières, incinérateur, trafic routier) en font une zone particulièrement sensible à la pollution atmosphérique.

La nature des principaux polluants atmosphériques

Les polluants primaires sont des substances émises directement dans l'atmosphère (monoxyde et dioxyde d'azote, dioxyde de soufre, monoxyde de carbone, particules fines et ultrafines, métaux lourds, etc.). Les polluants secondaires ne sont pas émis directement mais se forment par des réactions chimiques entre polluants primaires dans l'atmosphère. L'ozone est, par exemple, un polluant secondaire issu de précurseurs (hydrocarbures et oxydes d'azote notamment) provenant principalement des gaz d'échappement des véhicules et de l'industrie. Ces précurseurs réagissent avec la lumière du soleil (réaction photochimique) pour former l'ozone.

Tous ces polluants atmosphériques altèrent la fonction respiratoire, en particulier chez l'enfant, par une irritation des voies respiratoires inférieures, des effets mutagènes et cancérogènes. La pénétration des particules dans le système respiratoire dépend de leur taille ; plus elles sont fines, plus elles sont susceptibles de pénétrer profondément dans le système respiratoire, jusqu'au niveau des alvéoles pulmonaires.

Le suivi de la pollution de l'air s'appuie sur la mesure et l'analyse des concentrations de ces différents polluants et de leurs variations dans le temps et l'espace.

Les moyens mis en œuvre pour la surveillance

Afin de comprendre les processus et d'identifier l'origine des particules, la caractérisation chimique des particules est réalisée sur des sites de typologie différente : sous l'influence des cimenteries dans les deux vallées, du trafic routier et un site en milieu rural.

Ainsi chaque vallée est équipée d'une station de surveillance permanente de la qualité de l'air qui mesure les concentrations en polluants représentatives des activités industrielles présentes, des voies de transports et, plus globalement, de l'activité humaine de ces vallées (chauffage, brûlage de déchets verts...).



Localisation des stations de mesure (source AtmoSud)

Type de station

- Station fixe
- Station mobile
- Ancienne station

Légende

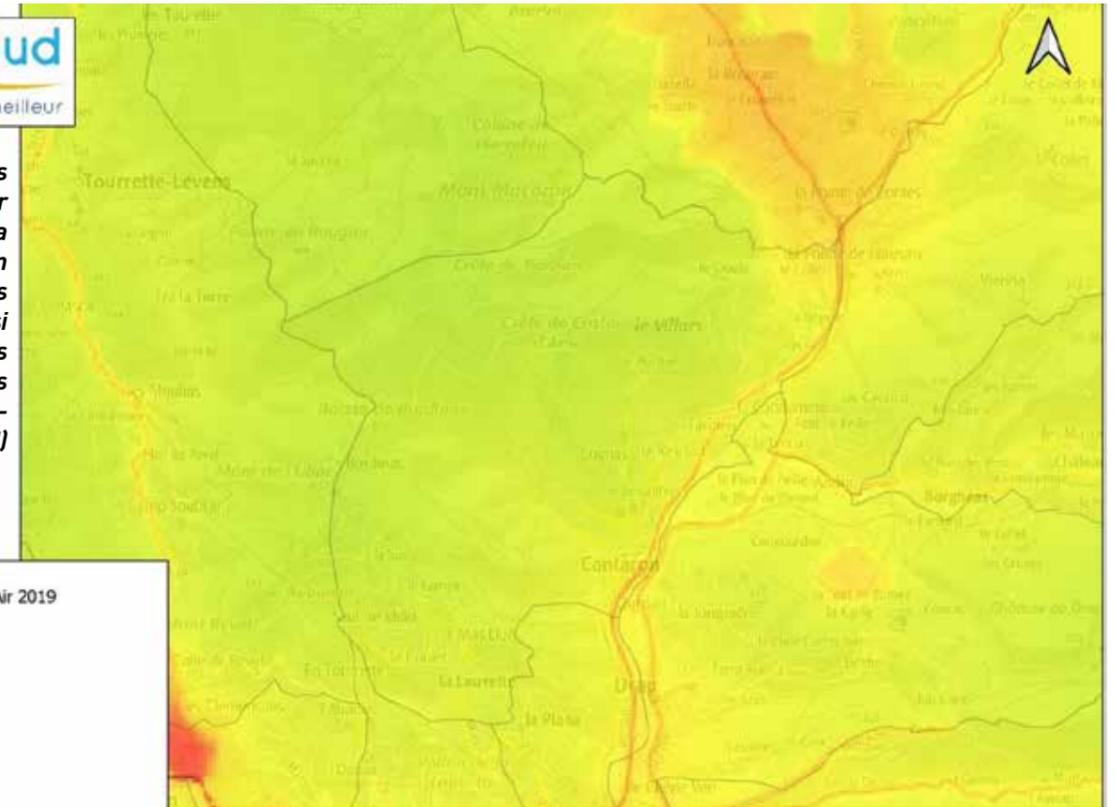
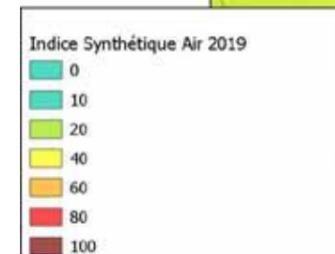
- Fond/Périurbaine
- Industrielle/Périurbaine
- Trafic/Périurbaine
- Fond/Rurale
- Fond/Urbaine
- Industrielle/Urbaine
- Trafic/Rurale
- Trafic/Urbaine
- Observation spécifique

L'exposition de la population aux polluants atmosphériques peut être observée via l'Indice Synthétique Air (ISA) qui cumule les concentrations de particules fines, de dioxyde

d'azote et d'ozone sur une année. Il permet de visualiser les zones les plus impactées par la pollution chronique, qui correspond à une exposition continue des populations.



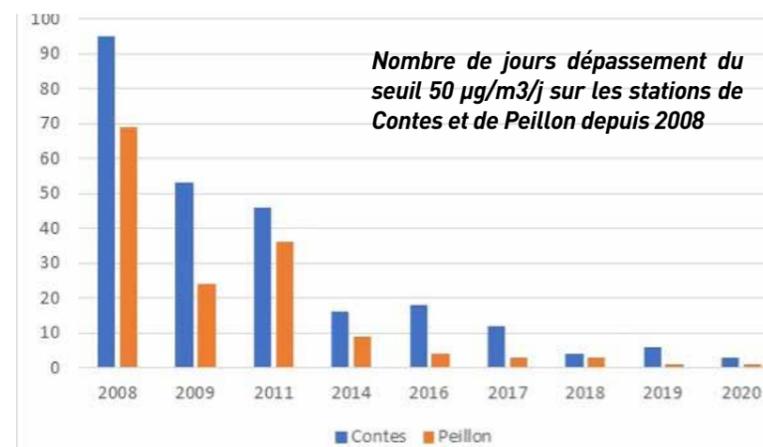
Les zones mises en évidence sur la carte ISA de la vallée du Paillon sont les axes routiers ainsi que les carrières et cimenteries (source AtmoSud)



La situation actuelle dans le pays des Paillons

La source principale de pollution atmosphérique dans les vallées des Paillons est liée à l'activité industrielle (fabrication de ciment, usine d'incinération d'ordures ménagères).

Sur la commune de Cantaron, le secteur industriel n'a pas un impact important concernant les principaux polluants, les particules fines notamment. La pollution issue des industries reste en effet assez concentrée sur et autour des sites d'exploitation.



Des chiffres rassurants

Les dépassements des valeurs limites européennes enregistrées sur plus de 10 ans, sur les deux sites de mesures de Contes et de l'Escarène, montrent une tendance générale à la diminution de la pollution atmosphérique avec des valeurs limites réglementaires qui sont aujourd'hui respectées.

AtmoSud est l'association agréée par le ministère en charge de l'Environnement pour la Surveillance de la Qualité de l'Air de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (<https://www.atmosud.org/>). C'est une structure associative qui regroupe des collectivités territoriales, des établissements publics, des industriels, des associations de protection de l'environnement et de consommateurs, des professionnels de la santé. Elle est membre de la fédération nationale Atmo France (<https://atmo-france.org/>).

Par ses moyens techniques et d'expertise, AtmoSud est au service des décideurs et des citoyens. Son rôle est de surveiller, d'informer et d'améliorer ses connaissances sur l'atmosphère (polluants atmosphériques, gaz à effet de serre, odeurs, pesticides, pollens, ...). Pour la protection de la santé, AtmoSud contrôle la qualité de l'air au quotidien. Elle évalue l'exposition des populations à la pollution atmosphérique et identifie les zones où il faut agir.

Alertes « Vigilance Pollution » émises par la préfecture entre le 24 et le 27 février 2021

Pendant cette période, une masse d'air en provenance du Sahara a apporté des particules désertiques en grande quantité. Elles se sont ajoutées à celles émises localement par diverses activités : industrie, trafic routier, chauffage. Le phénomène a été aggravé par des conditions météorologiques stables, défavorables à la dispersion des polluants. Dans un premier temps, une procédure d'alerte est déclenchée dans les Hautes-Alpes et une procédure d'information-recommandations dans les Alpes-Maritimes, départements qui ont été particulièrement touchés.

Le niveau d'alerte est déclenché et des mesures d'urgence visant à réduire les émissions de polluants sont mises en place sur le département des Alpes-Maritimes pour le 25 février par la procédure d'alerte.

Le déclenchement des procédures préfectorales d'information et d'alertes se font sur prévision de dépassement des seuils de pollution soit à partir d'un critère de superficie (sur une surface d'au moins 100 km² au total dans la région concernée), soit à partir d'un critère de population (lorsqu'au moins 10 % de la population du département sont concernés, pour les départements de plus de 500 000 habitants).

Les « procédures d'information-recommandation ou d'alerte » sont déclenchées pour les départements où la population est concernée sur la base du constat, ou de la prévision du dépassement du seuil pour un polluant donné. Dans ce cadre, AtmoSud a une délégation préfectorale pour informer sur les niveaux des polluants et c'est la préfecture qui a la responsabilité de lancer l'alerte et de mettre en œuvre éventuellement des mesures comme les plans d'urgence.

Polluants (µg/m ³)	Niveau information - recommandation	Niveau « alerte » N1 1 ^{er} niveau de mesures d'urgence		Niveau « alerte » N2 2 ^{ème} niveau de mesures d'urgence	
		Sur prévision	Sur persistance (prévision)	Sur prévision	Sur persistance (prévision)
Dioxyde d'azote (NO ₂)	200 en moyenne horaire à J ou J+1	400 en moyenne horaire dépassé pendant 3 heures consécutives à J ou J+1	200 en moyenne horaire pendant 3 jours, soit J-1, J et J+1		400 en moyenne horaire dépassé pendant 3 heures consécutives, pendant 2 jours, soit J et J+1 ou 200 en moyenne horaire, pendant 4 jours, soit J-2, J-1, J et J+1
Ozone (O ₃)	180 en moyenne horaire à J ou J+1	240, en moyenne horaire, dépassé pendant 3 heures consécutives à J ou J+1	180 en moyenne horaire pendant 2 jours, à J et J+1	300 en moyenne horaire, dépassé pendant 3 heures consécutives à J ou J+1 ou 360 en moyenne horaire, à J ou J+1	240 en moyenne horaire, dépassé pendant 3 heures consécutives pendant 2 jours à J et J+1 ou 180 en moyenne horaire pendant 4 jours, soit J-2, J-1, J et J+1
Particules fines PM ₁₀	50 en moyenne sur 24 heures soit à J ou J+1	80 en moyenne sur 24 heures soit à J ou J+1	50 en moyenne sur 24 heures pendant 2 jours soit J et J+1		80 en moyenne sur 24 heures pendant 2 jours à J et J+1 ou 50 en moyenne sur 24 heures pendant 4 jours soit J-2, J-1, J et J+1

Les conditions de déclenchement des procédures relatives aux concentrations de polluants

Les allergies aux pollens

Comme chaque année les pollens et leur cortège d'allergies font partie de notre quotidien.

Si les médicaments anti allergiques nous sont bien utiles, il ne faudrait pas oublier les conseils pratiques qui peuvent permettre d'atténuer et de rendre plus supportables ces symptômes qui peuvent rendre le quotidien pénible



	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre
Semaine	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40								
Aulne									
Cyprès	1 2	1 4 4 5 5 5 1	3	2 2 1 2 1 1 1 1 1 1					
Frêne		1 1 2 2 1 1							
Noisetier		1 2 1							
Bouleau				1					
Chêne				1 1 3 2 3 3 3 3 3 3 2 2 1					
Olivier						2 2 2 1			
Platane			4 3 2 2 2						
Châtaignier							1 1		
Graminées				2 1 2 2 2 3 4 3 2 3 3 3 2 1 1 1 1					
Armoise									
Urticacées					1 1 1 1 1 1 1 1 1		1 1 1 1 1 1 1		
Ambroisie									1
Oseille									
Peuplier		2 2 1 2 1							
Plantain						1			
Saule									
Tilleul									
Charme									

- 0 Risque allergique d'exposition nul
- 1 Risque allergique d'exposition très faible
- 2 Risque allergique d'exposition faible
- 3 Risque allergique d'exposition moyen
- 4 Risque allergique d'exposition élevé
- 5 Risque allergique d'exposition très élevé

Le calendrier pollinique de notre région

Ce petit tableau trouvé sur le net devrait rendre bien des services

A la sortie de l'hiver, la nature nous livre ses plus belles fleurs.

Au printemps, nous découvrons toutes sortes de jolies fleurs sauvages qui viennent égayer nos jardins et nos collines. Un joli mélange de couleurs, de senteurs et de diversité.

Certaines de ces plantes sont mellifères. Une plante mellifère, c'est quoi ? Les plantes, dites mellifères, sont les plantes qui permettent aux pollinisateurs de se nourrir. Plantes fleuries, plantes aromatiques, plantes médicinales, arbustes, arbres fruitiers, fleurs sauvages : les espèces mellifères sont nombreuses ! Elles offrent notamment aux abeilles de quoi fabriquer du miel : nectar, pollen, miellat... Les insectes pollinisateurs entretiennent une relation étroite avec les plantes qu'ils butinent, ils se sont adaptés et ont évolué avec elles. En effet, toutes les fleurs ne peuvent pas être butinées par les abeilles, car la morphologie de la fleur doit s'y prêter (il faut que l'abeille puisse atteindre le nectar ou le pollen). Pour les papillons, encombrés de leurs grandes ailes, c'est encore moins évident. Les plantes mellifères sont donc principalement celles qui sont adaptées et accessibles au pollinisateur.

Le jardinier a tout intérêt à attirer les insectes pollinisateurs pour avoir un beau jardin et un beau potager. Attirer les insectes pollinisateurs au jardin, et notamment les abeilles et les papillons, c'est facile, en privilégiant les plantes mellifères. De plus, d'un point de vue écologique, les insectes, en particulier les abeilles, ont bien besoin qu'on leur offre de la nourriture et donc des fleurs à butiner.

Plantes à cultiver

Je vous conseille de semer quelques plantes à fleurs de préférence des espèces locales, adaptées au climat, et ne nécessitant pas ou peu de soins particuliers. Je citerai : Soucis, Phacélie, Rose trémière, Tournesol, Jacinthes, Asters etc.

Plantes à faire grimper

Pour habiller un mur ou une clôture, plantez des mellifères : Glycines, Lierre (il fournit de la nourriture aux abeilles à l'automne, pour compléter les réserves avant l'hiver), Vigne vierge, Cerfeuil odorant, Clématites etc.

Plantes à consommer

Les plantes aromatiques et médicinales régaleront nos nez, nos papilles et notre santé mais régaleront aussi les insectes butineurs. Parmi celles-ci on trouve : Lavande, Sauge, Thym, Menthe, Bourrache, Mélisse, Coriandre, ...

Plantes sauvages

Au printemps, nombres de petits insectes viennent récolter nectar et pollen des fleurs sauvages de nos jardins. On évite de tondre ou de débroussailler les zones fleuries sauvages (Pissenlits, Cistes, Trèfles, Sauge des prés, Scabieuses, Achillée millefeuille...).

Et bien sûr on ne traite jamais si des pollinisateurs sont présents.

D'autres plantes sont médicinales et aromatiques. En voici, pour exemple, quelques unes qui poussent le long de nos chemins. Elles vous livreront tous leurs secrets dans les prochains numéros...

Plantes médicinales et mellifères



Bourrache officinale
(*Borago officinalis*)

Pervenche majeure
(*Vinca major*)

Violette hérissée
(*Viola hirta*)



Muscari a grappes
(*Muscari neglectum*)

Narcisse à feuilles de jonc
(*Narcissus assoanus*)

Romarin officinal
(*Rosmarinus officinalis*)



Fumeterre grimpante
(*Fumaria capreolata*)

Pissenlit gracile
(*Taraxacum erythrospermum*)

Coquelicot argemone
(*Papaver Argemone*)



Achillée millefeuille
(*Achillea millefolium*)

Fleur de lierre
(*Hedera helix*)



Sauge des prés
(*Salvia pratensis*)

Scabieuse
(*Scabiosa*)

Permanence Assistance Sociale

Afin de répondre à une demande croissante, la Municipalité, en partenariat avec la Maison des Solidarités Départementales, a mis en place une permanence à la salle BOTTIER à Cantaron, tous les premiers mardis de chaque mois à compter du 6 avril 2021, de 9h30 à 12h00

La MSD des Alpes Maritimes propose une démarche de proximité adaptée à vos attentes pour répondre à un éventail de services à chaque étape de votre vie : petite enfance, éducation, santé, insertion, handicap, vieillissement, dépendance, etc ...

Quelles que soient vos interrogations, des équipes pluridisciplinaires, professionnelles de l'action sociale et médico-sociale aux compétences complémentaires vous aideront dans toutes vos démarches.

Elles ont pour mission :

- **Ecouter et prendre en compte** la demande dans le respect de votre dignité, en toute confidentialité et en respectant votre projet de vie ainsi que celui de votre famille ;
- **Informer et orienter** de façon adaptée

- **Faire un bilan** avec vous de votre situation ;
- **Proposer un accompagnement individualisé**
 - En fixant ensemble des objectifs d'interventions clairement énoncés et adaptés dans le respect de vos liens familiaux ;
 - En vous tenant informé des contacts que nous pouvons établir dans la limite de nos missions et avec votre consentement, sauf cas particulier ;

• **Permettre d'accéder à vos droits** dans le cadre de la législation en vigueur. L'instruction des demandes pourra inclure la consultation des fichiers d'autres organismes institutionnels (CAF, CPAM) conformément à la loi.

Afin de vous recevoir dans les meilleures conditions, il est demandé de :

- Participer en vous impliquant dans les propositions ;
- Faciliter l'instruction des dossiers en fournissant les divers justificatifs relatifs à votre situation familiale

Les personnes qui le souhaitent, pourront rencontrer **Madame Géraldine VAQUE**, assistante sociale du secteur de Cantaron.

MSD - Les Paillons Saint-André-de-la-Roche "L'Adriana"
15 boulevard du 8 mai 1945
06730 Saint-André-de-la-Roche Tel : 04 89 04 39 40

Campagne de vaccination

La campagne gouvernementale de vaccination contre le Corona virus a débuté le 27 décembre 2020 avec l'arrivée des premiers vaccins homologués. Cette stratégie vise à vacciner les personnes les plus fragiles (comme les personnes âgées ou celles à risque). Pour ce faire, la priorité a été donnée à un public éligible, sachant que l'âge est un facteur à risque important.

Un gros travail de recensement a été fait en amont sur notre commune, afin de localiser les personnes volontaires de plus de 75 ans ou bien celles de plus de 50 ans et atteintes de comorbidités.

Notre commune, à la demande de Monsieur le Maire, dépend du Centre de vaccinations de Contes, qui se trouve à la Maison pour tous, chemin du Gheit.

Les premières injections du vaccin Pfizer, chez nos concitoyens, ont débuté le 21 janvier 2021.

A l'heure où nous imprimons environ 280 personnes ont eu une première injection et 152 les deux doses.

Les cantaronnaises et les cantaronnais peuvent donc se faire vacciner en fonction du nombre de doses mis à notre disposition et selon les critères définis par le

gouvernement.

Le personnel enseignant ainsi que les agents communaux volontaires ont pu bénéficier de l'injection.

Les personnes éligibles à cette vaccination sont :

- Les professionnels de santé (médecins, infirmiers, personnel soignant, médico-social,

- Les sapeurs-pompiers,
- Les salariés de particuliers intervenants auprès des personnes âgées, handicapés ou vulnérables

Si vous souhaitez vous faire vacciner contre la COVID-19 (vaccin PFIZER), vous êtes invités à vous faire inscrire en Mairie (04.93.27.64.60)



Mme **ROGGIOLANI** Louissette, 96 ans, a été la première cantaronnaise bénéficiaire du vaccin.

Initiation à la permaculture

Les élèves de l'école du village ont participé à leur première séance de jardinage dans la parcelle des jardins partagés qui est attribuée à l'école. Cette activité va se poursuivre tout au long de l'année avec les élèves de la classe de cycle 3, avec une fréquence hebdomadaire.

A l'initiative de Mme Le Gall, Directrice Adjointe, un partenariat a été mis en place entre l'ESAT (Établissement et Services d'Aide par le Travail) et l'Association Canta Rena pour le développement des jardins partagés en relation avec l'école. Dans ce cadre, Estelle et Rozenn, ani-

matrices professionnelles, volontaires et motivées, nous aident dans la pratique de ces activités en nous faisant bénéficier de leurs compétences et de leur expérience. Elles rejoignent une fois par mois avec un groupe d'ouvriers, les élèves et leur professeur, Olivier Icardo, pour les initier à la

permaculture. Les élèves ont déjà réalisé leurs premières plantations de salades et de courges.

Pour compléter ce projet, les élèves fabriqueront en classe un bac à compost et un hôtel à insectes.



Un jardin à l'école

Dans le cadre de notre projet, la classe de cycle 1 de Muriel Vallot a commencé les activités de jardinage qui représentent pour les enfants une formidable source de motivation et d'émulation pour participer à un projet collectif... et de gratification au moment des floraisons et des récoltes.

La pratique du jardinage permet aux enfants de découvrir les végétaux, la façon de les cultiver, leurs besoins ... Les travaux d'entretien sont l'occasion d'initier les enfants à des pratiques respectueuses de l'environnement.

Dans un premier temps, nous avons désherbé et retourné la terre à laquelle nous avons ajouté du terreau pour l'enrichir. Nous avons ensuite mis en terre des plants de salade dans les bacs situés à côté de notre classe.



Chacun de nous a constitué des semis de fleurs, légumes et fruits en mettant quelques graines dans les godets.

Ceci étant fait, nous observons au quotidien leur germination, la croissance des plants que nous arrosons et mettons au soleil chaque jour afin de favoriser leur pousse.

La suite au prochain numéro avec nos récoltes diverses...



Projet rivières : La pollution des milieux aquatiques

Après avoir visionné un extrait de «C'est pas sorcier» sur la pollution des rivières, les enfants se sont intéressés aux différentes causes.

Ils ont ainsi identifié 14 causes majeures de pollution des cours d'eau. Ils les ont ensuite classées en 3 grands domaines : pollutions organiques, mécaniques et chimiques.



Ils ont aussi découvert, grâce à une vidéo, le fonctionnement d'une station d'épuration et différents modes de dépollution de l'eau.

Ils ont enfin réalisé, en petits groupes, un dispositif permettant de clarifier de l'eau sale, tout en en gaspillant le moins possible. Ceci leur a permis de réaliser qu'il est très compliqué de « nettoyer » de l'eau et les a aidés à comprendre l'intérêt de la garder la plus propre possible.



Formation ASSEC (Assistant de Sécurité.)

Au mois de janvier, deux pompiers du SDIS 06 sont venus former les élèves à être Assistant de Sécurité. Cette formation s'est déroulée en 2 parties : le rôle des ASSEC et les bons comportements en cas de risques majeurs

Cette activité est suivie par un travail fait en classe, en expression écrite pour réaliser des affiches rappelant ces bonnes conduites.



L'élection des Assistants de Sécurité de la classe

En complément des 2 ASSEC désignés par l'enseignant (Flore et Nino), et après deux tours de scrutin, quatre autres ASSEC ont été élus : Hugo et Soléia en CM2 et Margaux et Charlie en CM1. Les élèves ont tous joué le jeu de cette élection avec beaucoup de sérieux, ainsi que les candidats malheureux qui ont accepté le résultat du scrutin.

Les ASSEC ont été réunis afin de faire un point avec eux sur leur mission dans la vie courante de la classe et en cas de risque majeur (exercices Plan Particulier de Mise en Sécurité).



Carnaval dans la classe

Malgré la pandémie qui sévit toujours sur notre territoire, les écoliers de Cantaron et leurs enseignants ont tenu à célébrer cette période traditionnelle du Carnaval, à la veille des vacances d'hiver.

Tout en respectant les gestes barrières et en veillant au protocole sanitaire, les élèves de Carole Dalmazone et de Olivier Icardo ont eu le bonheur de se déguiser et de partager des moments de jeux et de danses dans leur classe respective.

Un instant éphémère pour certains mais tellement essentiel pour ces enfants pendant cette période difficile de confinement.

Après quelques heures de défilé, princesses, pirates, pompiers ou policiers sont repartis en fin d'après-midi avec la tête pleine de confettis.

De leur côté les élèves de la maternelle ont fait de jolis masques, selon leur inspiration créative, qu'ils ont portés avec leurs costumes pour fêter carnaval en gardant leur sourire qui fait toujours autant plaisir à voir.

Gageons que le Carnaval 2022 soit un Carnaval d'exception !



Mardi gras

En raison de la crise sanitaire, les repas à thème (carnaval, halloween...) n'ont pas pu avoir lieu. Toutefois une petite animation a été maintenue. La municipalité a offert des ganses accompagnées de jus de pomme pétillant, et des déguisements. Les enfants sont repartis heureux mais masqués !!! mais en super héros cette fois-ci.



Entretien avec M. le Maire de Cantaron

Le 12 février, dans le cadre de l'Enseignement Moral et Civique, Gérard Branda, Maire de Cantaron, est intervenu auprès des élèves de la classe de Olivier Icardo.

Il s'est prêté au jeu et a répondu à la trentaine de questions préparées en petits groupes par les enfants, sur le rôle d'un maire, le fonctionnement d'un Conseil Municipal et l'administration d'une commune.

Cette séance dynamique et enrichissante fera l'objet d'un compte rendu rédigé par les 4 groupes d'élèves que nous espérons faire publier dans le journal de la commune. Le prochain paraîtra en juillet



Rester en forme avec les ans

Interview du Dr Michel Emeline (gériatre à l'hôpital de Cimiez)

« Bonjour Docteur, alors pour commencer, si vous deviez dresser le portrait de « l'octogénaire en forme » quelles seraient ses qualités ?

Ce serait un sujet avec un poids stable, qui maintient des activités physiques, une bonne vitesse de marche ainsi qu'une bonne force musculaire. Tous ces paramètres sont de bons indicateurs du vieillissement humain.

Les effets du sport sont bénéfiques quel que soit l'âge de commencement, même à partir de 60-70 ans. Donc quels sont les sports les moins traumatisants pour le corps que vous recommandez à vos patients ?

Toute activité de marche allant de la simple marche à la marche nordique. Le tai chi et le yoga aussi sont bons pour la santé. De même il existe des structures comme Azursportsanté qui coordonnent la mise en place de programmes de remise en forme pour seniors, gratuitement, deux fois par semaine, vous pouvez vous renseigner sur leur site ! (azursportsanté.fr)

Quels conseils pouvez-vous donner concernant l'activité physique ?

Les recommandations sont de 30 mn d'activité physique modérée par jour, comprenant :

- du travail cardio vasculaire,
- du renforcement musculaire,
- des exercices d'équilibre et de souplesse

Quels pourraient être les objectifs de remise en forme pour un patient sédentaire de 50 ans ?

Les objectifs peuvent être :

- Promouvoir des comportements favorables en ne restant pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h, même au travail.
- Au moins 30 mn d'activités physiques dynamiques par jour, un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux. Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.
- Il existe de nombreuses occasions d'être actif : dans vos activités du quotidien (privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo), par la pratique d'un sport ou d'activités physiques de

loisirs (natation, jeux de ballon, jardinage)

Attention, si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement, et en prenant au préalable conseil chez votre médecin traitant.

Puisqu'il vaut mieux « prévenir que guérir », quel serait le suivi médical parfait et non abusif ?

Des bilans de santé tous les 5 ans sont proposés par la sécurité sociale gratuitement :

- Bilan biologique à partir de 50 ans
- Consultation gynécologique : avec réalisation d'un frottis tous les 3 ans et une mammographie tous les 2 ans (dépistage du cancer du col de l'utérus et du sein)
- Audiogramme et acuité visuelle
- Traitement des caries, parodontopathies et détartrage (les dents peuvent être la porte d'entrée d'une bactérie)
- Test HémoCult (dépistage du sang dans les selles pour le cancer du côlon) à partir de 50 ans tous les 2 ans
- Tests psychognitifs (mémoire, dépression) après 60 ans

A partir de 75 ans il est conseillé de pratiquer une évaluation gériatrique globale auprès d'un gériatre. Il ne faut pas attendre d'être malade, beaucoup de pathologies peuvent être évitées et d'autres, si elles sont prises en charge précocement, ont très peu de conséquences !

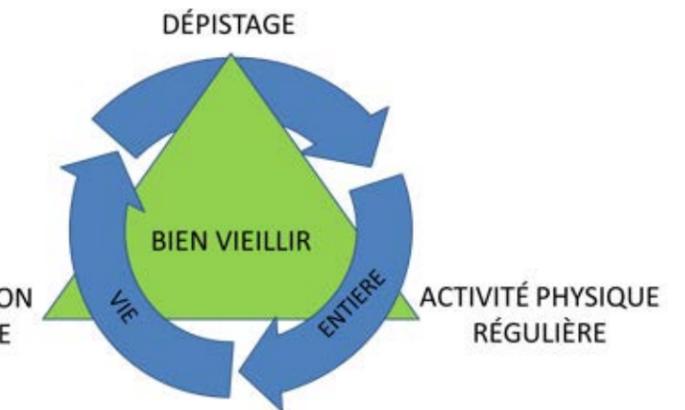
Pour beaucoup « alimentation équilibrée » rime avec restriction. Quelles sont les astuces concernant l'alimentation que vous prodiguez ? Les compléments alimentaires pour éviter les carences ?

- au moins 5 fruits et légumes par jour,
 - au moins 2 fois par semaine des légumes secs,
 - au moins un féculent complet (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre),
 - deux fois par semaine du poisson, dont un poisson gras,
 - 2 produits laitiers par jour,
 - pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation d'alcool à deux verres par jour maximum et pas tous les jours,
 - il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés,
 - limiter la charcuterie à 150 g par semaine,
 - privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine
- De plus, aucun complément alimentaire spécifique n'est recommandé. Une cure de vitamine tous les 3 mois peut être envisagée.

Parce que le fond est aussi important que la forme, comment stimuler son cerveau et entretenir ses facultés neurologiques au quotidien ?

Vous pouvez les entretenir en favorisant l'activité physique, qui permet un maintien des capacités cognitives, ainsi qu'en utilisant des applications ou jeux pour faire travailler votre mémoire et votre vivacité d'esprit (sudoku, énigmes...). L'esprit est un instrument qui s'affûte quotidiennement !

Donc pour conclure vous avez vu qu'il n'y a pas de secret. Bien vieillir, c'est prendre soin de soi, autant sur le plan physique que mental ! Il n'y a pas d'excuse, quel que soit votre état de santé ou votre âge, il est toujours temps de prendre de bonnes résolutions. Si vous n'y arrivez pas seul, entourez-vous, motivez vos amis pour vous accompagner, rejoignez des clubs, des associations, tout est possible si on s'en donne les moyens. Cela ne vous sera que bénéfique bien que cela puisse s'avérer difficile au début. Pour vous les jeunes, il faut garder à l'esprit que « la jeunesse est une maladie qui se soigne chaque jour ». On se rend compte réellement de la chance d'être en bonne santé seulement lorsqu'on la perd, mais il faut essayer de prendre de bonnes habitudes d'hygiène de vie le plus tôt possible, et cela même si garder la forme et le moral peut s'avérer difficile en ces temps troublés.



sible, et cela même si garder la forme et le moral peut s'avérer difficile en ces temps troublés.

Un grand merci à Aurore et Robin, jeunes cantaronnais, étudiants en médecine à Nice, et au Dr Michel Emeline pour cet article

Cantaronnaise, cantaronnais maintenez le lien social, n'hésitez plus, rejoignez-nous (dès que les conditions sanitaires le permettront) dans les associations sportives, culturelles et festives de la commune, bon pour la forme et le moral : c'est la santé, c'est la vie !

VIE ASSOCIATIVE



Le QI GONG

(Qi, énergie, et GONG, mouvement).

Le Qi Gong est né il y a plus de 5000 ans en Chine. C'est en observant la nature et leur environnement que les Chinois ont créé cette discipline pour s'accorder avec l'ensemble menant vers l'unité avec le tout.

Il fait partie intégrante de la médecine Chinoise au même titre que l'acupuncture, les massages, l'alimentation, la pharmacopée. Cette pratique permet de vivre en harmonie, laissant la libre circulation de l'énergie dans tout le corps à travers des canaux invisibles appelés méridiens. Ce « Qi » est le résultat de la combinaison de l'énergie innée et celle acquise par la respiration, l'alimentation et le mode de vie.

Son principal vecteur en est la respiration consciente dans la fluidité du geste et le lâcher prise. Les mouvements continuent allant du Yin au Yang et inversement ancrant dans la réalité et nourrissent l'esprit, ces deux notions étant indissociables et complémentaires, tels l'ombre et la lumière, le froid et le chaud, le masculin et le féminin, etc...

L'intention aussi doit être de la partie : le Yi . C'est être présent dans l'instant, ce qui participe à apaiser les émotions, réguler les fonctions vitales et augmenter le bien-être.

Cette pratique va être bénéfique pour la santé au quotidien en apportant détente physique et mentale, gestion du stress, développement du « soi », circulation libre du sang et de l'eau dans le corps, amélioration des fonctions : respiration, digestion, assimilation, défense immuni-

taire, équilibre hormonal. Amélioration de la motricité : coordination, fluidité, équilibre. Elle va aussi remédier à l'état de grande fatigue et apaiser les maladies chroniques.

Le Qi Gong libère les tensions, revitalise en douceur, renforce la station debout, assouplit les articulations, optimise la circulation sanguine et énergétique et favorise les actions de nos organes, c'est un art de vivre.

La pratique du Qi Gong mobilise 3 vecteurs : le Jing, qui est l'énergie vitale que chacun a en soi, le Qi, l'élan vital, l'énergie que l'on puise dans la respiration, le Shen qui est la conscience supérieure. C'est cette alliance qui va améliorer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Le Qi Gong donne la capacité à agir sur soi en conscience sur ses automatismes,

restaure la confiance en soi en empruntant la voie du calme pour se faire du bien au corps, à la tête et au cœur !

Le Taoïsme prône le plaisir de vivre l'instant. Si l'on est dans l'inconfort, on va relâcher cette région par la respiration, être dans la détente et observer les sensations qui viennent du corps, de l'esprit et du cœur.

Pratiquer le Qi Gong c'est développer la conscience de ce que l'on est au niveau physique, mental et émotionnel au moment présent. On peut ainsi se transformer et s'améliorer sur ces trois plans et accroître son élan vital.

Mais ceci ne serait pas suffisant pour se maintenir en bonne santé, si l'on ne tenait pas compte d'autres éléments.

En premier, la saison de l'année au moment de la pratique. Chaque saison est reliée à un élément naturel : le Métal, l'Eau, le Bois, le Feu et la Terre, et à toutes les caractéristiques correspondant à ces éléments. Une couleur, une direction, une saveur, une émotion, une planète, un ou plusieurs animaux emblématiques, et surtout un organe (dit plein) et un viscère (dit creux), reliés aux méridiens correspondants. Les mouvements que l'on va alors effectuer vont agir sur ces méridiens, en les étirant ou en les comprimant et contribuent à rétablir l'équilibre dans ces organes et ces viscères. Si l'on prend comme exemple la saison d'été, nous allons avoir les caractéristiques suivantes : le Feu, le rouge, le sud, l'amer, la joie, Mars, le cheval, le phénix, le dragon rouge, le serpent, le Cœur et l'Intestin grêle. On va donc essayer de calmer le feu, l'excès de joie (qui peut aller jusqu'à l'hystérie) par des mouvements calmes et des respirations profondes en utilisant des images évocatrices et en agissant sur les méridiens :

- Danser au son du chant du coq
- Le dragon de l'inondation plonge dans la mer
- Le singe blanc offre des fruits
- Le petit Loriot secoue ses plumes
- L'éléphant d'or enroule sa trompe
- Les vieux arbres entremêlent leurs racines
- Le tigre renverse la montagne

On va aussi favoriser une alimentation alliant couleur et saveur de saison et utiliser pour se soigner, si l'on a quelques désagréments, une pharmacopée aussi naturelle que possible, que l'on complètera éventuellement par des massages et des séances d'acupuncture.

L'application de ces conseils permettra, à la longue, d'avoir de moins en moins recours à des traitements chimiques et d'espacer de plus en plus les visites du médecin. En Chine, les médecins ne sont pas payés tant que leurs patients ne sont pas guéris !



Naissance d'une Association

L'association « Forme Culture et Loisirs » est issue de la scission du « Syndicat Municipal d'Initiative », qui avait vu le jour en 1983. Ce Syndicat participait à l'élaboration du repas des Anciens, en collaboration avec le Comité des Fêtes, avait la gestion d'une bibliothèque, organisait diverses sorties culturelles, et avait mis en place un cours de Gymnastique Volontaire. Parmi les fondateurs, on trouvait Maryse Cattani, Eliane Caldeï, Victoria Tosello, Denyse et Antoinette Lopez qui en fut longtemps la Présidente.

Depuis février 2009, sont nées deux Associations « Les Doigts Agiles », présidée par Victoria Tosello, et « Forme Culture et Loisirs », dont la Présidente est alors Denyse Lopez, Vice-Présidente Simone Mutel, Trésorière Antoinette Lopez, Secrétaire Gison Evan, coordinatrice Paulette Rebroin. Les buts sont de promouvoir le sport, la culture et les loisirs sous toute forme ! La principale activité étant la Gymnastique Volontaire suivie avec assiduité par une vingtaine de participants qui se retrouvaient aussi joyeusement pour célébrer les différentes fêtes qui jalonnent l'année autour d'un bon repas !

Depuis 6 ans, c'est le Qi Gong qui a remplacé la Gymnastique Volontaire, avec pour animatrice Denyse Lopez. L'année dernière, nous avons eu la grande peine de perdre notre fidèle Paulette qui nous a laissé un grand vide, et cette année, c'est Antoinette qui est partie après avoir accompli des années de bénévolat. Aujourd'hui c'est Simone Mutel qui en est la Présidente, Gison Evan la Secrétaire et Charles Dalbéra le Trésorier. L'association compte une quinzaine de participants au cours du lundi à 17h45 (hors confinement !)

Mais en raison du couvre-feu, les cours ont repris les mercredis à 11h30, soit sous le préau, soit dans le jardin public à l'arrière de la Mairie pour profiter du soleil quand il se montre.



Photo datant de 1993, de l'ancien groupe de Gymnastique Volontaire

Le Déroulement d'une séance de Qi Gong

On commence assis par une respiration naturelle, abdominale, lente et profonde, continue et sans blocage, elle devient de plus en plus consciente comme un ballon qui gonfle et se dégonfle et se remplit à nouveau. Ceci permet de calmer l'esprit. Avec la pratique, on pourra par la suite, agir sur cette respiration, l'allonger, la ralentir, l'amplifier et la diriger.

On procède ensuite à un auto-massage du visage, de l'abdomen et du trajet des méridiens, puis en se mettant debout on étire chaque articulation : doigts, poignets, coude, épaule, orteils, cheville, genoux, hanche, tête et colonne vertébrale.

Puis, selon la saison et le niveau des pratiquants, on enchaîne divers mouvements qui vont agir sur la souplesse des tendons et des ligaments afin de fortifier les différents muscles de notre corps qui permettront ainsi une amélioration dans l'amplitude et la stabilité des gestes quotidiens. Ces mouvements seront exécutés en mettant en relation l'ouverture avec l'inspire et la fermeture avec l'expire. Chaque enchaînement ne dépasse pas 8 à 12 mouvements maximum, ce qui facilite la mémorisation.

On termine par quelques minutes de relaxation assis ou allongé selon les possibilités.

Le développement de potentiels se réalise chacun à son rythme. En forçant on se durcit et induit des tensions, en limitant sa progression on ne mobilise aucune énergie, la pratique juste est de suivre la voie du milieu.



CALLA MOUNTA s'adapte au contexte actuel...

Voici ce que nous avons fait comme randonnées depuis le mois de janvier 2021... toujours dans le respect des règles sanitaires imposées par la législation.

Pour le dimanche (une fois par mois) :

- **Fort de la Revère** construit en 1870, vue saisissante sur Èze et la mer, sentier à 696 m situé au-dessus de la Grande Corniche ;
- **Cap Martin bord de mer**, il abrite de belles villas datant de la Belle Époque, villa Cynrosoccupée au début du siècle par l'impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III, le célèbre Cabanon « Le Corbusier » (bien caché) de Charles Jeanneret sur la place de Cabbè. Le Cap Martin regarde la principauté de Monaco. La maison de Jacques Brel où il vécut 10 ans ;

- **Vallée de la Brague** abrité des rafales de vent, remontée de Biot direction Valbonne, végétation préservée, noisetiers, frênes, les remarquables cascades calcaïques.

- **Prochaine sortie programmée le 2 Mai, Le CAP D'ANTIBES bord de mer**

Pour les jeudis :

- **St Jean Cap Ferrat** bord de mer petit port de pêche, un côté évasion, un itinéraire au milieu des rochers et un escalier raide qui monte au phare

- **Crête du Mont Macaron** 806m, Les Ruines de Châteauneuf perchées à 750m évoquent les époques troublées, où l'on privilégiait la sécurité au détriment de la commodité de l'habitat, ce site médiéval est abandonné au XVIIIe

- **Ramdan**, secteur de Bendejun, une belle randonnée que nous avons découverte.

- **Ruines de Rocca Sparviera**, le hameau fantôme aux murailles en lambeaux, chargé d'histoire, à 1100 m, il rappelle l'époque médiévale si trouble, il y eut 350 habitants, et riche de l'histoire de la Reine Jeanne.

- **Col du Mont Gros** à 1000m, retour par le même itinéraire, déjà sportive comme randonnée. Un sentier qui longe une longue clôture privée.

- **Tour du Mont Chauve d'Aspremont** à 853m, depuis le Belvédère sommital, on aperçoit : le port, la baie des Anges, le château, l'aéroport... dans le lointain, de l'Estelle à l'Estéron, au-delà le Var qui s'écoule vers la mer, le regard se perd dans le relief côtier et préalpin).

- **Les gorges de l'Estéron** au départ du Broc, longer le lit de la rivière et puis voir la chapelle Ste Marguerite

- **Berre les Alpes** une journée zen en immersion totale avec les mimosas.

- **Cantaron** départ du hameau des Cognas, direction le Mont Macaron.

Au programme un WE avec les férus de randonnées de l'association CALLA MOUNTA, nous allons au mois de juin voir les GRÈS D'ANNOT. Départ samedi, étape à Entrevaux, pique-nique, randonnée à Annot l'après-midi (la Chambre du Roi... les blocs de Grès gigantesques), le soir Hôtel à Annot où Martine et Robert nous attendent pour l'apéro, puis le repas sur place, le dimanche matin, pour les randonneurs aguerris un voyage merveilleux, (habitats troglodytiques...) 4h de marche, l'après-midi direction Castellane, pour une « petite bouffe » histoire de clôturer en beauté notre WE détente.

Un déjeuner de fin de saison aura lieu, pour remercier tous nos adhérent(e)s de leurs participations actives à la bonne synergie du groupe.

- **N'hésitez pas à contacter Pascale PELLETIER, Présidente de l'association, pour des renseignements complémentaires -**

Canta Rena

Les activités des jardins partagés ont démarré avec l'arrivée du printemps. Les premiers aménagements ont été réalisés grâce à l'aide des employés municipaux, à la collaboration des ouvriers et des animatrices de l'ESAT (débroussaillage, réalisation d'un nouveau portail, adduction d'eau, installation d'un abri de jardin, ...).

Les terrains vont prochainement être viabilisés avec la pose de compteurs d'eau et d'électricité. Toutefois, pour rester dans une logique de respect de l'environnement, les jardins vont être branchés sur le canal des arrosants, qui draine l'eau de nos collines jusqu'au cœur du village de Cantaron.

Les premières plantations ont démarré avec les fraisiers, les petits pois, les oignons, ...

Les parcelles cultivables sont gérées de manière autonome ou collaborative selon les pratiques de l'agriculture traditionnelle biologique ou de la permaculture.

La permaculture est un mode d'agriculture fondé sur les principes de développement durable, respectueux de la biodiversité et de l'humain. C'est une méthode de culture qui se base sur l'observation de la nature et consiste à reproduire le fonctionnement des écosystèmes naturels. Cette pratique, qui prend en compte les écosystèmes et la biodiversité, est parfaitement adaptée à la culture des potagers.



Venez cultiver et partager des moments de convivialité. Il y a de la place pour toutes les bonnes volontés dans nos jardins partagés !

Naissance des Chemins du Tardieu et du Baoussé

Dans les années 1850-1900, les terrains qui bordaient le Paillon étaient agricoles et plusieurs éleveurs avaient des vaches, des chèvres et des moutons. Les paysans des quartiers de Tardieu, Baoussé, Bégude ou Cognas assuraient la traite du lait au petit matin et regroupaient leurs bidons sur le charretton tiré par l'âne de Mme BERTONE qui descendait à la ville pour vendre le breuvage sur les marchés niçois.

La plus vieille bâtisse du quartier de Tardieu est un vieux mas construit en 1748 par un dénommé BOTTIERI (qui deviendra par la suite BOTTIER avec la francisation du nom de famille en 1860).

Ce mas sera par la suite partagé entre deux familles, ODDO Honoré (épouse DALMASSO) et BERTONE Catherine (épouse MULINERIS) en 1848. A ce jour, les deux familles descendantes occupent toujours les lieux.

Le quartier Tardieu/Baoussé sera détaché de Châteauneuf de Villevieille en 1911 comme d'autres quartiers pour venir créer le village de Cantaron qui prendra naissance grâce au quartier des COGNAS et du Chef-Lieu. Les accès à la route nationale se faisaient à pied par de nombreux sentiers ou bien à dos de mulets.

Pour se rendre à l'école de Cantaron ou pour faire ses courses et se ravitailler, il fallait marcher quelques heures à travers les champs et les vallons de l'est de la commune, par tous les temps, avec parfois des chargements extravagants ou volumineux, tels que matériaux de construction, sacs de chaux, briques, outils de ferme, bois de chauffage ou bien une nouvelle cuisinière, un petit lit, une poussette etc... tout à dos d'homme !

Seuls quelques poteaux électriques apportaient un peu de lumière dans le quartier. Quant à l'eau, ressource précieuse et indispensable à la vie, il fallait la charrier dans des seaux depuis la source jusqu'à la maison pour les besoins rudimentaires.

Mais en février 1964, après de nombreuses années sans commodités et de durs labeurs, le Maire de l'époque, Mr Antoine CARRARA et son adjoint, Mr Aimé DALBERA, décident d'ouvrir une route qui

part de la croix de la Bégude et va rejoindre le haut du Tardieu, jusqu'au vallon du Rasclaou.

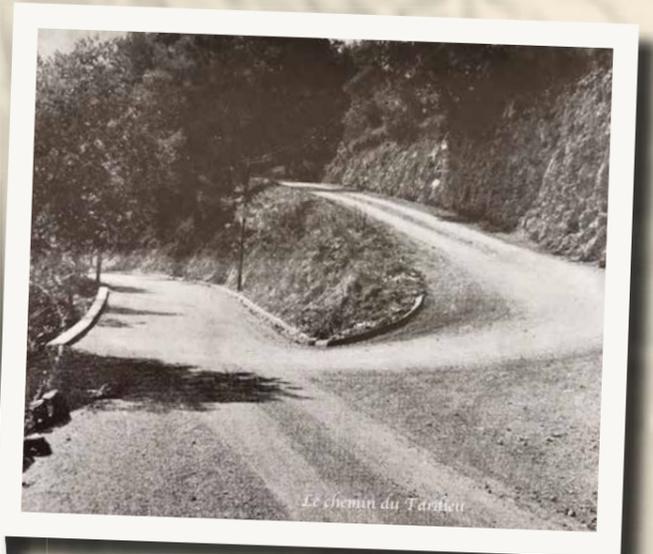
Les terrains sont désenclavés et petit à petit, de nouvelles habitations vont sortir de terre.

Quelques années plus tard, grâce à l'opiniâtreté de Mr Primo AFFRI (père de Mme NOTTOLI Eugénie, ancienne secrétaire de mairie de la commune) le chemin du Baoussé sera tracé à son tour.

La municipalité développe l'éclairage public, crée de nouveaux réseaux d'eau en faisant des acquisitions de sources et renforce les voies communales.

Une nouvelle ère voit le jour ! Le confort s'invite dans les chaumières pour le plus grand plaisir de tous les cantaronnais.

Emilienne DALMASSO, née ODDO, et Georges DALMASSO.





CÉCILE, NOTRE FACTRICE



Pour elle, la poste est un heureux hasard qui fait bien les choses car elle adore les contacts humains.

Elle est originaire du Lot-et-Garonne, d'Agen. Elle a commencé par faire des remplacements dans l'arrière-pays, à Roqueteron et ensuite à St André-de-La-Roche.

Depuis qu'elle est sur Cantaron "c'est que du bonheur ici!".

Pour rentrer à la poste, elle a passé un concours.

Cécile, en plus de distribuer le courrier, vend des timbres, veille sur les aînés qu'elle visite avec un très grand plaisir, au moins une fois par semaine. Elle collecte également le papier à recycler des entreprises. La poste propose également des paniers-repas.

La journée de Cécile commence à 7h30, à St André-de-La-Roche, elle prend ses caissettes et fait le tri le matin avant de partir faire sa tournée.

Sa tournée : Drap / Cantaron (la Béguide, les Cognas et le cœur du village).

Fin de journée à 13h56 !

Cécile habite sur Nice, mariée, deux enfants, deux garçons de 20 et 25 ans ; l'aîné réside à l'étranger. Son mari travaille à la poste sur Nice et s'occupe de la sûreté, gère les incivilités (sécurité...).

Cécile est toujours à "100 à l'heure", souriante, agréable, à l'écoute. Elle fait de la randonnée, de la marche, court, lit et aime surtout voyager, en particulier aux USA pour ses paysages grandioses et adore aussi partir se ressourcer chez elle à Agen.

Cela fait 20 ans que Cécile exerce ce métier. Elle se plaît à Cantaron !

Bibliothèque et culture

Depuis l'ouverture de la bibliothèque nous enregistrons une montée progressive des inscriptions, ce qui nous permet d'envisager l'acquisition régulière de nouveaux livres.

Actuellement nous fonctionnons surtout grâce à des dons (plus de 600 ouvrages pas tous exposés faute de place). Mais cette bibliothèque étant la vôtre, vous pouvez nous aider à l'enrichir.

Vous pouvez nous adresser vos suggestions et nous essaierons de diversifier l'offre.

Pour vous faire un peu saliver en cette période morose, voici quelques livres que nous avons acquis ce mois-ci, un choix subjectif mais très varié.

- "La terre promise" de Barack Obama, premier tome de ses mémoires.

- « Putzi » ou l'histoire rocambolesque d'un marchand d'art devenu pianiste et confident d'Adolf Hitler avant de servir d'informateur aux américains, le tout raconté par Thomas Snegaroff.

- « Ci-git l'amer » de Cynthia Fleury ou guérir du ressentiment.

« Tous les hommes n'habitent pas le monde de la même façon » le Goncourt 2019 de JP Dubois.

- « l'anomalie » de Hervé le Tellier, Goncourt 2020.

Un roman incroyable, qui débute comme un polar classique, puis rapidement nous perd dans un dédale de personnages différents qui n'ont qu'un lien en commun, que l'on découvre peu à peu.

La deuxième partie nous entraîne alors dans une histoire qui va provoquer un

malaise d'intensité croissante et une vertigineuse remise en question ontologique. Quant à la fin elle est digne des meilleures nouvelles de Fredric Brown pour les férus de SF.

Voilà si avec ça vous n'avez pas envie de lire et d'éteindre quelques minutes par jour votre téléphone c'est à désespérer.

Mais je suis coriace et n'abandonnerai pas la profondeur de la littérature à la superficialité des réseaux sociaux, même si leur observation peut ravir quelques éthologues.

N'hésitez pas à communiquer avec nous, garder le contact est primordial.

Philippe Allegrini

- Horaires d'ouverture de la bibliothèque : de 15h30 à 17h les mercredis et vendredis



Temps Total : 1 h - Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min - Difficulté : facile

Ingrédients pour 10 encornets

- 1 verre de Cognac
- Sel et Poivre
- 2 doses de safran en poudre
- 2 boîtes de pulpe de tomates
- 10 encornets frais ou surgelés (15 cm environ)
- 400 g haché de veau
- 400 g chair à saucisse
- 1 œuf + 1 jaune
- 4 tranches pain trempées dans un peu de lait
- 1 oignon
- 25 cl vin blanc sec
- 1 feuille de laurier + thym

Préparation

- Nettoyer les encornets au préalable en ôtant le sable du fond ou les faire décongeler, les rincer et bien les sécher.
- Mélanger le veau haché, la chair à saucisse, 1 œuf, la mie de pain égouttée, sel, poivre et persil.
- Remplir les encornets avec cette farce et fermer avec un cure-dents en bois.
- Faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive puis flamber au Cognac. Réserver.
- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé, ajouter la sauce tomate puis le vin blanc, le thym et le laurier, le safran. Saler et poivrer.
- Ajouter les encornets farcis. Il faut qu'ils soient bien couverts par la sauce. Au besoin, ajouter une boîte de sauce tomates. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
- Juste avant de servir, préparer une rouille (mayonnaise + ail pilé + 1 louche de sauce à incorporer délicatement).
- Mélanger avec les encornets.
- Servir avec un riz blanc.

Bonne dégustation



Attractions sur la place du village

Une animation « Le Parc de Mickey » est proposée actuellement tous les mardis et vendredis après midi de 15 heures à 18 heures sur la place de l'école. Une structure gonflable, un manège pour les plus petits et des barbes à papa font le bonheur de nos petites cantaronnaises et nos petits cantaronnais qui s'en donnent à cœur joie. Des moments de bonheur et de partage pour nos enfants et leurs parents par ces temps difficiles, c'est important !



Une pièce de théâtre sera jouée par la compagnie (lu TRIDENTIN) le 26 juin 2021 à 20h30 (si la situation sanitaire nous le permet) pour les 110 ans de la Commune.

Une comédie en Niçois, à la portée de tous, très facile à comprendre par la gestuelle et la diction des acteurs. Une comédie burlesque, truffée de surprises et de situations cocasses qui se passe à Carras.



Les dernières pousses à Cantaron

MIRONE Joan
9 décembre 2020



Ils nous ont quittés

OLIVIERI Louis
le 30 décembre 2020

LIEBI Fernande née CASINI
le 8 février 2021

HILLY Marc
le 24 février 2021

GIORDANO Dalmas
le 26 février 2021

Rappel concernant la collecte des encombrants

Tous les encombrants doivent être apportés par les administrés à la déchetterie de Drap (voir conditions sur le site cantaron.fr).

Aucun encombrant ne doit être déposé aux différents points de tri situés sur la commune sous peine de se voir facturé des frais d'enlèvement.

En cas d'impossibilité majeure (personnes âgées de plus de 75 ans, personnes à mobilité réduite), les personnes éligibles doivent prendre rendez-vous avec la mairie pour la programmation d'une collecte devant leur domicile.

Sont considérés comme encombrants les objets qui ne peuvent pas être jetés dans les containers à ordures ménagères (mobilier, cartons, planches de bois, électroménager, pots de peintures, bouteilles de gaz, etc.). Les débris résultant de la démolition ou de la construction des bâtiments ne sont pas pris en compte.

Les déchets verts, qui ne peuvent pas être brûlés sur place (voir conditions sur le site cantaron.fr), doivent être apportés à la déchetterie au même titre que les autres encombrants. L'équipe municipale étudie actuellement la mise en place d'un service de broyage et de compostage des végétaux.

Votre prochain Echo des cantaronnais paraîtra en Juillet 2021

N'hésitez pas à nous faire part de vos actualités.

Contactez nous à la mairie au 04 93 27 64 60

Ou par messagerie à : mairie.cantaron@free.fr

Ou par courrier à l'adresse de la mairie à l'attention de Monsieur BRANDA