

# Le Quartier

Association Vivre à la Fontaine Saint-Ex

N° 108

Mai 2012

## Sommaire

Editorial	p. 2
Notre Poste	p. 3
Les informations du quartier	p. 4
Tout près de chez nous	p. 5
Gestion « différenciée » du parc des Prés de la Bièvre	p. 6
Pour rêver	p. 6
Les oiseaux du quartier	
La Fontaine : la sittelle torcheplot	p. 7
Conseils pratiques pour un entraînement adapté à chacun	p. 8
Arts plastiques : les dates à retenir	p. 9
Lire et faire lire	p. 10
Les brèves	p. 12
Le coin musique	p. 13
Nos nouvelles façons de consommer	p. 15
Le recyclage entre particuliers	p. 16
La vente directe à la ferme, les alternatives	p. 17
L'achat groupé : une bonne affaire ?	p. 18
Livre... à vous	p. 19
Nos prochaines activités	p. 20



Dans ce numéro

**Nos nouvelles façons de consommer**  
**Les festivals près de chez nous**  
**Tous les feux d'artifice**  
**La fête du quartier**  
**La lecture et les enfants**

**1,50 Euro**

**A**vec le printemps, voici revenus les beaux jours !  
Randonnées pédestres ou à vélo, jardinage ou plantations diverses, reprennent du service !

Pour notre association, c'est le temps de la préparation de notre grande fête annuelle, le feu de la Saint Jean !

Rappelons que, pour cause de prêts de matériel par les municipalités de Fresnes et d'Antony qui organisent leurs fêtes annuelles fin juin, nous avons été contraints d'avancer la nôtre au 9 juin !

Mais à cette date, il y a peu de fêtes locales !

Ce qui fait que la participation des riverains a été très forte l'an passé !

Souhaitons qu'il en soit de même cette année !

Nous espérons, comme chaque année, que vous soyez nombreux à nous aider pour le bon déroulement de cette fête champêtre et amicale.

Que ce soit pour dresser le grand feu – rendez-vous au pied de la butte face au 17 avenue Saint-Exupéry vers 14 heures –, ou pour tenir le stand de la buvette pendant quelques quarts d'heure à

### BULLETIN D'ADHÉSION

ou de

### RENOUVELLEMENT<sup>(1)</sup>

à Association « Vivre à La Fontaine St-Ex »

M. \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

désire être adhérent de l'Association et recevoir gratuitement le journal « Le Quartier » :

sous forme papier (1)       par mail (1)

**Cotisation : 10 €**

**Paiement par chèque** (libellé au nom de l'Association « Vivre à La Fontaine Saint-Ex » ou en espèces) (1).

Déposer ce coupon et votre règlement dans la boîte aux lettres de l'Association, 118, avenue Saint-Exupéry ou par courrier : Association Vivre à la Fontaine Saint-Ex, 118, avenue Saint-Exupéry, 92160 Antony.

(1) Barrer la mention inutile.



**Société AELEC**  
*Agencement  
& Electricité*

Agencement intérieur/extérieur  
Electricité générale – Neuf/Rénovation  
Mise en conformité  
Réseau V.D.I. résidentiel et tertiaire  
Motorisation d'accès (portail, garage...)  
Eclairage extérieur résidentiel

M. MULAT

23, avenue des Cottages

92340 BOURG LA REINE

Tél. 09 62 32 91 01

Fax. 01 41 13 87 94

Mob. 06 45 14 87 13

aelec.mulat@orange.fr

partir de 19 heures, vous serez toutes et tous les bienvenus !

Venez pique-niquer en famille ou entre amis sur la butte !

Si vous n'avez pas le temps de préparer votre repas, la buvette vous fournira boissons, barbecue, sandwiches et desserts !

Le grand karaoké vous permettra de vous produire devant vos amis !

Les interprètes des chorales locales raviront vos oreilles !

Bien entendu les services de secours sont prévus de cette animation, police et pompiers, garantissant votre tranquillité.

À bientôt.

**Le Président, Gérard FABBRI**

01 43 50 74 06



### NOTRE POSTE

**D**ifficile d'avoir des informations précises sur l'avenir de notre Poste. Si les officiels ne répondent pas à nos demandes d'éclaircissement, laissant ainsi courir les rumeurs, les informations nous parviennent malgré tout.

Notre Poste reste une petite Poste de quartier, encore à l'ancienne où « les grands bureaux blancs » ne sont pas entrés, où il est toujours possible de faire la causette au guichetier en lui remettant notre colis, notre chèque à déposer ou notre lettre à poster. Pas encore de machine automatisée, mis à part une dans un coin que je ne me suis même pas donné la peine de regarder. Car, en tant que cliente, j'aime être servie, j'aime que l'on me connaisse, j'aime connaître la personne qui s'occupe de moi et je me refuse d'échanger avec une machine.

Alors quand on nous annonce que la Poste ne devrait plus ouvrir le matin, qu'il ne faut pas que les préposés au guichet se familiarisent trop avec les clients du quartier et qu'on envisage leur déplacement sur plusieurs Postes, notre association se renseigne, écrit au maire, questionne les uns et les autres et vous rend compte des données recueillies.

Pour commencer, les bâtiments de la Poste appartiennent à la mairie. Cette dernière loue ces locaux pour 8 000 € par mois. Au-dessus de la Poste, il y a des appartements qui ne sont pas loués et laissés à l'abandon. Cette non-utilisation des biens publics entraîne une détérioration qui se traduit par des fuites dans le plafond de la Poste. Au cours de la séance du Conseil municipal de mars 2012 a été voté un budget pour entreprendre des travaux d'étanchéité, ce qui est un bon point pour l'avenir de notre Poste et semble montrer la volonté de la municipalité de la préserver, bien qu'on puisse aussi se dire qu'en tant que propriétaire, la municipalité a l'obligation de réparer...

Au conseil municipal de fin mars, les horaires annoncés semblaient confirmer nos plus grandes craintes avec la fermeture de la Poste le matin. Pourtant, mi-avril, une autre source nous donnait les horaires suivants : tous les jours ouverture de 10h30 à 13h00 et de 15h00 à 18h00. Aucune information pour le samedi. Ces changements d'horaire ayant pour but d'ouvrir entre 12h00 et 13h00 pour permettre aux agents de Sanofi-Aventis de mieux fréquenter le bureau. Mais il serait bien aussi de prendre en compte les personnes qui rentrent tard le soir et de prévoir une soirée où la Poste fermerait vers 19h00.

Nous n'avons donc pas encore d'horaires précis, mais il faut être vigilant car il est important que nous

conservions notre Poste qui dessert un vaste quartier dépassant largement notre résidence (aucune autre Poste à moins de 2 km). En tout cas, en septembre, la restructuration de notre bureau devra être effective selon la direction.

Comme on ne nous demande pas notre avis, nous nous permettons, dans le cadre de ce journal, de formuler nos inquiétudes et d'émettre quelques suggestions... Il est vrai que ces changements envisagés ne sont pas faits dans une optique de convenir au mieux aux usagers mais d'être le plus rentable possible pour une entreprise qui n'est plus réellement publique...

Notre bonne vieille entreprise publique n'est plus ce qu'elle était. Jetée dans le grand bain de la concurrence, convertie à marche forcée aux méthodes du privé, la Poste résiste mal à ce grand chambardement, rognant sur sa mission de service public, oubliant les droits de ses salariés...

S.B.

### LAVE PRESSE FONTENELLE

Un artisan à votre service



L A V E R I E  
P R E S S I N G  
N E T T O Y A G E  
T A P I S E T C U I R

**Ouverture du mardi au vendredi**  
de 8h à 12h30 et de 14h30 à 19h30

**le samedi**

de 8h à 12h30 et de 15h à 19h

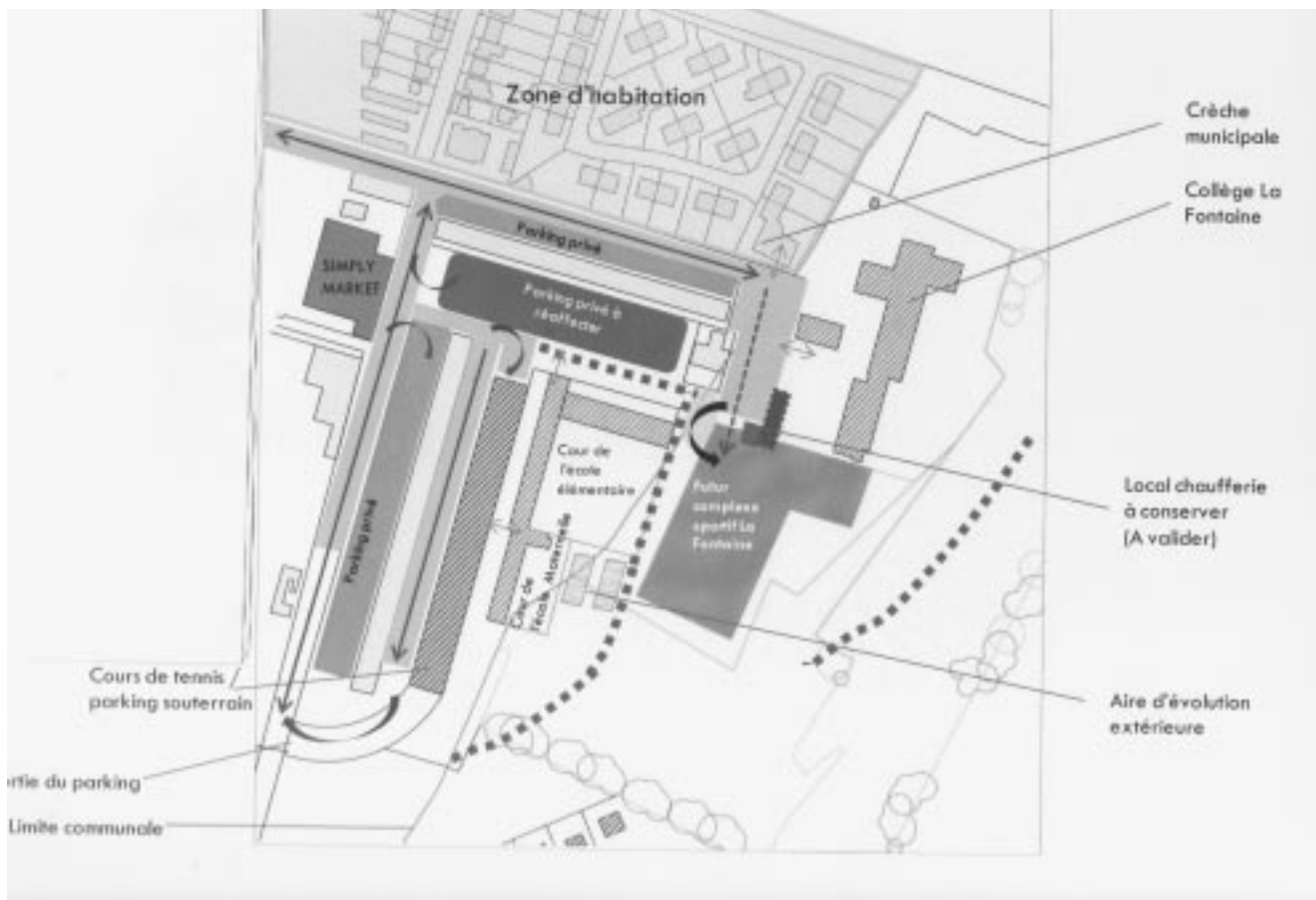
Centre Commercial La Fontaine

14, place de la Résidence  
92160 ANTONY

Tél. 01 43 50 17 63

RC 78 A 7910 – Siret 313 685 711 00019

## LES INFORMATIONS DU QUARTIER



### Le futur centre sportif La Fontaine

Un budget de 0,4 M€ permettra d'indemniser les candidats à la maîtrise d'œuvre de ce projet important, qui sera réalisé en partenariat avec le Conseil Général. Il répondra aux besoins du collège La Fontaine, à ceux du groupe scolaire La Fontaine, à ceux des associations du quartier et de nombreux clubs sportifs Antonienais.

Les dimensions de ses différentes salles ont été définies très précisément en fonction des besoins spécifiques des clubs sportifs auxquels les équipements actuels ne permettent pas de répondre parfaitement.

Ce projet, qui s'accompagnera d'un réaménagement des espaces publics, contribuera également à dynamiser le quartier La Fontaine.

### Vidéo protection : 0,25 M€

Le programme portera sur le réaménagement et l'extension du réseau sur le quartier La Fontaine, avec l'installation de cinq nouvelles caméras, ce qui portera à

onze le nombre de caméras installées dans ce quartier et à 140 le nombre total de caméras du réseau.

Il concernera aussi la fiabilisation des liaisons entre le quartier La Fontaine et le centre ville, par recours à la fibre optique, ainsi que la rénovation du réseau du centre ville.

### La Poste

Des travaux d'étanchéité seront effectués sur le bâtiment du bureau de Poste La Fontaine (65 000 €).

### Une nouvelle crèche à la Croix de Berny !

Une crèche municipale, au rez-de-chaussée de l'un des bâtiments qui seront construits dans la seconde phase du programme de la Croix de Berny, est prévue pour la fin 2014. Cette crèche ouvrira en septembre 2015.

*Informations recueillies par J.-F. Moingeon  
au cours de la Séance du Conseil municipal de mars 2012*

### TOUT PRÈS DE CHEZ NOUS



#### La Résidence universitaire Jean Zay (RUA de la Croix-de-Berny)

Durant les vacances scolaires de Pâques, en pleine campagne électorale, la Ville d'Antony et la Communauté d'agglomération des Hauts-de-Bievre (CAHB), ont lancé le « chantier de démolition » du bâtiment H de la Résidence Universitaire Jean Zay à Antony (RUA).

En août 2010, en pleines vacances d'été, la CAHB et la ville avaient déjà fait abattre 548 chambres pour étudiants au motif que ces logements étaient trop petits, vétustes et qu'il fallait en finir avec les énormes « barres » de la RUA. Cette fois, les bulldozers ont démolé un petit bâtiment de trois étages, parfaitement intégré dans le paysage, détruisant ainsi 91 logements étudiants.

Parallèlement, nous pouvions lire dans le bulletin municipal d'avril 2012 : « La concertation sur l'avenir du quartier Jean Zay est ouverte. Les réunions s'organisent. Vous êtes tous invités à donner votre avis. Venez nombreux apporter votre contribution pour dessiner le quartier Jean Zay de demain ». Nous pouvons nous interroger sur le sens de cette concertation qui reste avant tout dans la volonté de supprimer la RUA et de dégager au maximum la surface des terrains occupée par les étudiants (près de onze hectares en face du parc de Sceaux) pour en céder une large part à des opérations plus rentables que le logement social étudiant.

Pour mémoire P. Devedjian a lui-même, comme ministre, créé les conditions du transfert *gratuit* de ces onze hectares du CROUS (Centre régional des œuvres universitaires et scolaires) à la CAHB en 2004 pour ensuite déplorer, comme Président du Conseil général du 92, que le problème pour la construction de logements étudiants soit « d'abord de trouver du foncier » !! (HDS-Mag sept.-oct. 2011) (voir journal « Le Quartier » n°100).

#### Les constructions au centre sportif de l'US Métro)

En se promenant vers la Croix-de-Berny, on observe que les chantiers sont en bonne voie. Les deux énormes bâtiments sur les anciens terrains de rugby sont bientôt finis. Le premier riverain de la départementale 186 accueillera le siège social de la société POMONA (agroalimentaire), le deuxième bâtiment, face au stade, hébergera des logements privés. C'est une superficie de 99 185 m<sup>2</sup> d'espace vert qui est transformée en béton pour des bureaux et des logements. Mais ceci n'est que la première phase de démolition et de construction. En effet, il reste toute la surface des locaux administratifs de USMT, de l'ancienne gendarmerie, du gymnase et du terrain de pelote basque ; des parties qui devraient être démolies quand le complexe sportif sera fini à l'autre bout du stade (6-8-10, avenue Raymond Aron). Lui aussi est bien avancé, les travaux seraient même en avance de quinze jours. La superficie de terrain utilisé est de 99 165 m<sup>2</sup> pour ce complexe de dix mètres de haut. Une construction qui spolie de nouveau l'USMT d'une superficie verte non négligeable, mais offre malgré tout des locaux nouveaux que l'on peut espérer mieux adaptés. Ils seraient livrés en septembre 2012. Pour nous, habitants de la Résidence, nous verrons l'entrée du stade se rapprocher de nous car nous pouvons espérer que celle-ci donne sur l'avenue Raymond Aron.



Deux bâtiments privés presque finis.



Le centre sportif en construction.

Il reste donc quatre bâtiments à construire à la place des bâtiments administratifs actuels, quatre bâtiments de 25 à 35 m de hauteur. Il est intéressant de lire les chiffres de la répartition des surfaces. 53 818 m<sup>2</sup> (HO) sont répartis comme suit : 21 031 m<sup>2</sup> de logements, 30 348 m<sup>2</sup>

de bureaux, 1 839 m<sup>2</sup> de commerces et 600 m<sup>2</sup> seulement de service public ou d'intérêt collectif. Sachant que les terrains étaient au préalable des terrains publics, nous voyons ce que nous avons tous perdu...

Sylvie Blanzin

## GESTION « DIFFÉRENCIÉE » DU PARC DES PRÈS DE LA BIÈVRE

Cet espace a été créé dans le but d'établir, de manière harmonieuse et progressive, un équilibre naturel entre l'air, l'eau, la terre et les espèces végétales et animales dont l'homme fait partie : il s'agit d'entretenir les lieux fréquentés, de replanter là où c'est nécessaire, d'éviter et de corriger les déprédations, de contenir les espèces envahissantes (comme la Renouée du Japon), tout en protégeant les « niches écologiques ».

Ainsi, seuls les abords des allées stabilisées sont tondues. En revanche, la fréquentation des sentes dues au passage de visiteurs dans la partie boisée, n'est pas souhaitée car elle dérange la faune qui y vit ; aussi, leur accès en est-il volontairement barré par des branchages.

En effet, les arbres couchés par la tempête servent de caches pour les animaux et surtout les branches au sol permettent de reconstituer un humus sur des surfaces qui ne sont que du remblai (provenant des constructions alentour).

De même, la prairie en pente douce donnant sur la Bièvre n'est pas fauchée car son sol pauvre n'est couvert que d'une faible couche de terre végétale. Son piétinement pour la traverser ou s'y étendre ferait très rapidement apparaître les cailloux : mieux vaut laisser pousser les fleurs printanières et les herbes sauvages.

Les essences de la partie boisée sont tout à la fois communes (robiniers, érables, sureaux) et endémiques. Cela est dû au fait que, comme leur nom l'indique, ces lieux n'étaient que des prés il y a encore quelques dizaines d'années et non un bois, au sens noble. Donc, certains de ces arbres et arbustes sont en train de mourir de leur mort naturelle. Plutôt que de les couper, le paysagiste, concepteur du parc, les utilise comme supports à des « draperies » de clématites, lierres, liserons qui restent verts en hiver et servent de niches pour les oiseaux. Ces draperies ne sont donc pas responsables de la mort de l'arbre, mais au contraire, en recouvrant les basses branches en cours de dépérissement, elles laissent à la cime la possibilité de continuer à pousser à la lumière (partie des « petits limbes »).

À l'inverse, dans la partie sud du parc (près des maisons donnant sur la rue des prés), des essences nouvelles ont été volontairement plantées ; et là, le sous-bois est entretenu et aucune draperie n'entrave leur croissance qui est surveillée.

Quant à la Bièvre, la continuité de son débit est assurée et le contrat de « Bièvre aval » va encore en améliorer la qualité. Si des odeurs se font parfois sentir à l'approche de l'avenue de la Liberté, ce n'est pas dû à la Bièvre, mais à l'égout de surface (il y en a un autre profond) qui la longe et dont les effluves remontent par les avaloirs. Enfin les sacs de pain déversés pour nourrir les canards sont superflus parce que

cela dégrade la berge par piétinement et le milieu par un apport excessif de nutriments (eutrophisation).

Puisque ce parc est placé sous la protection de tous, il est souhaitable que son appropriation par chacun de ceux qui ont la chance d'en profiter se fasse dans le respect de son originalité, parce que c'est un bien commun.

François-Xavier Galen

### Pour rêver

Oui, interrogés, Naomi, Kosué, Romane, Robin, Mimbi sont unanimes : une bibliothèque cela les fait rêver ! « ... On trouve des livres pour apprendre des choses, on lit des histoires, on nous raconte des histoires, et surtout, cela nous fait rêver... »

Voilà qui est réconfortant à l'ère de l'informatique ! Oui, le livre reste le meilleur moyen pour découvrir, au rythme propre à chaque enfant, le plaisir de la lecture. Au début, les parents, les bibliothécaires lisent les livres, racontent, font rêver... et plus tard, ces mêmes enfants entreront avec bonheur dans les livres pour lire eux-mêmes, fermer le livre, reprendre le livre, l'histoire que l'on aime lire et relire. OUI, les enfants ont raison : une bibliothèque, cela fait rêver !

Si vous ne connaissez pas encore la *Bibliothèque pour Tous* de votre quartier, venez la faire découvrir à vos enfants. Pour le prix d'achat d'un seul album illustré, offrez-leur une année de lecture, le plaisir de lire de nouvelles histoires, un plaisir renouvelé à chaque visite. À la bibliothèque, ils trouveront des albums illustrés, des romans, des bandes dessinées. Également les journaux suivants : *J'aime Lire*, *Youpi*, *Tralalire* (pour les tout petits) et les *Belles Histoires* des éditions Bayard.

Une « Heure du Conte », un mercredi sur deux de 10h00 à 11h00, propose aux enfants de rêver, justement, au pays des chevaliers et des princesses, des dragons et des tigres, des coqs magiques et autres fées et magiciens.

La bibliothèque est ouverte les lundis, mercredis et vendredis de 16h00 à 19h00, le mardi de 10h00 à 12h00 et le jeudi de 16h00 à 20h00.

Inscription pour un an : 15 € pour un enfant et 20 € par famille pour un emprunt de trois livres par enfant, prêtés pour trois semaines ou à échanger au rythme de lecture de chacun.

La *Bibliothèque pour Tous* est à vos portes, dans votre quartier, n'hésitez pas à la faire découvrir à vos enfants. Le meilleur accueil leur sera réservé.

Marie-Hélène Breysach

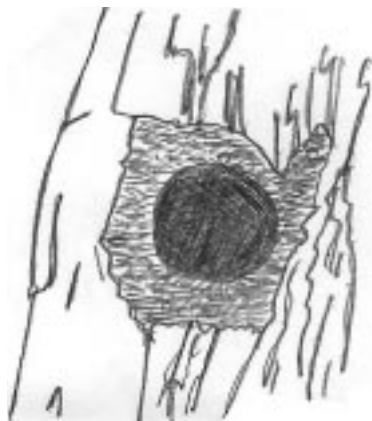
### LES OISEAUX DU QUARTIER LA FONTAINE : LA SITTELLE TORCHEPOT

La sittelle torchepot est un passereau sédentaire de la taille d'une mésange qui se laisse apercevoir généralement grim pant le long des troncs d'arbres. Elle ne peut être confondue avec nos autres oiseaux grimpeurs comme les pics et les grimpeaux qui, eux, ne peuvent se déplacer que vers le haut : la sittelle seule peut descendre les troncs la tête dirigée vers le sol.

Son dos est gris, son ventre blanc et orange clair, et une ligne noire horizontale prolonge son bec très pointu et barre sa tête en traversant l'œil.

La sittelle est essentiellement un habitant des bois et des forêts où elle vole en trajets courts d'arbre en arbre. Elle visite cependant régulièrement nos parcs et nos jardins, y compris ceux de notre quartier où on la repère parfois en automne et en hiver sur les arbres dégarnis de leurs feuilles, car elle n'est pas trop timide et fréquente même les mangeoires dont elle expulse les autres oiseaux avec agressivité.

Les sittelles ne construisent pas réellement leurs nids, elles « empruntent » ceux qui ont été creusés dans les arbres par des oiseaux cavernicoles comme les pics. Mais les pics sont bien plus gros que les sittelles ; alors, pour éviter la visite des oiseaux dangereux pour elles ou leurs petits et se protéger des intempéries, les femelles, qui seront les seules à couvrir, rétrécissent l'ouverture des nids qu'elles se sont appropriés au moyen d'un mur circulaire de



Ouverture maçonnerie du nid

boulettes de terre et de salive. Les mâles, de bonne composition, consentent à les aider en leur apportant de la terre. Un couple a besoin pour vivre d'un territoire de quelques hectares, et le mâle le défend avec combativité. Les couples, qui sont fidèles pour la vie, font chambre à part : chacun dort dans son trou d'arbre. Cependant, ils conservent pendant ces années de vie commune le même nid où la femelle pond et couve ses œufs après en avoir confortablement tapissé le sol de très fines écorces de pin. C'est Monsieur qui est chargé de rechercher et de livrer la nourriture à domicile pendant que Madame couve. Les sittelles entrent habilement dans leur nid en plein vol, sans se poser sur l'entrée.

On rencontre les sittelles dans une bande horizontale approximative qui part de l'Europe occidentale et atteint le Japon, ainsi qu'au Moyen-Orient. Elle est absente des pays nordiques (trop froids) ainsi que des régions de haute montagne.

Depuis le 17 avril 1981 la sittelle est totalement protégée en France : on ne doit pas y toucher, qu'elle soit vivante ou morte. C'est pourtant un oiseau assez commun. Quand l'environnement leur convient, on peut compter une centaine de couples pour mille hectares. On estime ainsi que plus d'un million de couples nichent aujourd'hui en France. La population française des sittelles a décliné de moitié de 1990 à 2000. Depuis elle remonte lentement et régulièrement.



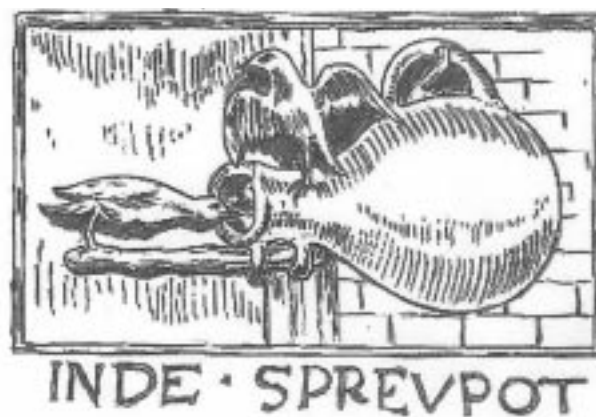
Sittelle

Les sittelles se nourrissent d'insectes et d'araignées – trouvés dans les écorces des arbres qu'elles inspectent en les escaladant – et de graines si nécessaire. Elles coincent les graines dans les fentes des écorces pour mieux les casser avec leur bec pointu.

Mais pourquoi l'appelle-t-on « torchepot » ?

C'est parce qu'elle obture partiellement l'ouverture de son nid avec du torchis, que torcher veut dire fabriquer du torchis et que, dans le passé, les nichoirs artificiels étaient « des pots à oiseaux » en terre cuite, utilisés principalement en Flandres.

On trouve des anciennes représentations de ces « pots » sur des œuvres de Jérôme Bosch ou de Brueghel ainsi que dans les Riches Heures du Duc de Berry où la miniature de Jésus et de la Cananéenne est illustrée d'une maison au pignon abondamment garni de pots à oiseaux. En 1940, une enseigne de taverne du XVII<sup>e</sup> siècle représentant un de ces nichoirs (IN DE SPREVPOT, « Au pot à étourneau ») a été découverte à Amsterdam sous un enduit.



Nos ancêtres installaient ces nichoirs pour attirer les moineaux et autres étourneaux pour des raisons bassement culinaires. On trouve d'ailleurs toujours dans le commerce des nichoirs de terre cuite qui portent le nom de pots à étourneaux ou pots à moineaux, mais ce n'est plus pour les manger..

Jean Touzeau

## CONSEILS PRATIQUES POUR UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ À CHACUN

Ce petit article a pour but d'expliquer le plus simplement possible à qui le lira, les différentes façons de s'entraîner selon les objectifs que vous vous serez fixés, les résultats physiques attendus, vos motivations diverses...

En tant que professeur de fitness/musculation, ayant exercé dans plusieurs clubs de remise en forme, aujourd'hui au sein des entreprises et des associations, je me suis rendu compte que trop de personnes ne savaient pas comment s'entraîner (heureusement pour moi, sinon mon métier n'existerait pas), mais surtout qu'elles avaient trop d'idées fausses concernant les exercices physiques. Il est alors de mon devoir de remettre de l'ordre dans tout cela !

Il faut savoir qu'il existe trois grands domaines d'activités physiques :

**1. Les étirements**, que vous avez pu découvrir dans l'article du mois dernier (n° 107) : ceux-ci pour maintenir ou gagner en souplesse, pour éviter les blessures et pour ne pas être gêné dans les gestes de la vie courante.

**2. Les exercices dits « cardiovasculaires »** : ceux-ci permettent de « booster » un muscle vital chez tout être vivant : le cœur. On désignera ici la marche rapide ou soutenue, la course à pied, le vélo, le roller, la natation... En bref, les sports qui font le plus transpirer, qui vous essouffent car ils mobilisent le corps plus ou moins dans sa globalité. En

général, ces activités sont peu appréciées des non « sportifs » ou des personnes sédentaires car ils sont plus fatigants que d'autres sports comme la gym, le ping-pong, la pétanque ! Mais surtout ils paraissent ennuyeux, lassants car la personne ne perçoit pas l'intérêt, le plaisir, le bienfait de courir ou de pédaler pendant de longues minutes sans but précis ! Pourtant, les bienfaits sont multiples tant au niveau physique que mental : perte de poids, gain du dynamisme, de la force au niveau musculaire mais aussi « se vider la tête ».

Bien sûr l'idéal est d'avoir un parc ou un bois à proximité de chez soi car il est certain que pédaler au milieu des voitures ou dans une salle de remise en forme n'a pas le même effet au niveau psychologique !

Mesdames, Messieurs, j'insiste vivement sur ce paragraphe car les questions qui me sont sans cesse posées sont : « Comment faire pour perdre du poids ? » ou « Comment perdre mes bourrelets localisés (ventre, hanche...) ? ».

C'est simple : il faut transpirer !

Eh oui, ce sont les activités cardiovasculaires citées ci-dessus qui vous permettront d'éliminer vos surplus graisseux et non le fait d'effectuer des centaines d'abdominaux chaque jour !


Il faut également accepter le fait que l'on ne peut pas maigrir uniquement sur une ou plusieurs parties du corps choisies. Cela dépend de votre type de morphologie et de votre génétique.

Nous savons qu'avec l'âge et le manque d'activité, les femmes ont tendance à localiser le gras au niveau du ventre, des hanches et des fesses et les hommes surtout au niveau du ventre ; il va donc de soi que ce seront les parties corporelles où, forcément, il sera plus difficile d'éliminer la graisse emmagasinée !

Dernière précision pour mener à bien vos sorties : il faut retenir que nous commençons à utiliser les graisses à partir d'environ 45 minutes d'activités cardiovasculaires selon la cadence (vitesse, résistance...) et le sport choisi. Avant ce délai, ce sont les sucres qui sont utilisés par notre corps comme carburant.

Pas facile de se sculpter un corps de rêve ! Mais comme on le dit si bien, « Il faut souffrir pour être belle ou beau ! ».

Je tiens à préciser, pour les personnes qui sont réellement en surpoids ou obèses, qu'il faut impérativement éviter toutes les activités à impact comme la course à pied. Cela serait trop contraignant pour les articulations des genoux, chevilles et pour le dos. Commencez alors par des sports où le corps n'est pas en charge comme le vélo ou la natation. Allez courager, ça fait un bien fou !



**TENNIS CLUB LA FONTAINE**  
(Association Sportive Loi 1901)

- 4 courts extérieurs ouverts toute l'année
- Ecole de tennis pour les enfants le mercredi et le samedi de mi-septembre à fin juin.  
Mini-Tennis : 200 €  
Initiation-Perfectionnement (+ adhésion au club) : 240 €  
Compétition (+ adhésion au club) : 380 €
- Adhésion à l'année  
Adulte (Résident La Fontaine): 120 € + 21 € licence  
Jeune < 18 ans (Résident La Fontaine): 80 € + 12,50 € licence  
Adulte non Résident : 135 € + 21 € licence  
Jeune < 18 ans non Résident : 95 € + 12,50 € licence
- Renseignements:  
Tél club: 01 40 91 06 14  
Samedi et dimanche matin,  
Mercredi toute la journée  
Email : 32920133@fft.fr  
Site internet : <http://www.club.fft.fr/tc.lafontaine>



### 3. Voyons maintenant les exercices dits de « renforcement musculaire » ou de « musculation ».

C'est essentiellement ce type de travail que nous utilisons aux cours de gym des mardis et vendredis soirs à l'aide de petits matériels (bâtons, élastiques, haltères...).

Ceux-ci ont différents objectifs selon le poids utilisé, le nombre de répétitions et de séries effectuées. Pour nous, à l'Association d'Antony, le but principal est un renforcement général du corps, un maintien de la forme physique dans sa globalité.

La musculation peut également servir à :

- gagner de la force, de la puissance ;
- sculpter, rendre plus beau et/ou plus gros les muscles ;
- rééduquer un muscle blessé, lui faire retrouver sa mobilité ;
- être plus performant dans un sport spécifique en renforçant les muscles concernés ;
- se faire du bien mentalement si la musculation est votre passion.

Le renforcement musculaire n'est pas un outil « perte de poids » à lui seul, mais il y contribue si vous commencez à effectuer une activité cardiovasculaire et que vous poursuivez

avec des exercices de musculation. Plus une activité physique durera dans le temps, plus vos réserves graisseuses seront utilisées.

**Dernier gros détail : l'alimentation.** En effet si vous vous entraînez sérieusement mais que vous mangez quatre fois plus que d'habitude, aucun intérêt bien sûr !

Évitez surtout les grignotages entre les repas. Si vous avez une petite faim, privilégiez les fruits ou les barres céréalières peu sucrées.

Il est inutile de faire des régimes, mangez normalement, c'est-à-dire *trois repas par jour* : un bon petit-déjeuner (pain, céréales, biscottes, yaourt, fruits, sont bien plus nourrissants et moins gras, moins sucrés que toutes viennoiseries), un déjeuner où vous pouvez inclure viandes, poissons, œufs accompagnés de féculents (pâtes, riz, semoule...) pour avoir de l'énergie toute la journée et un dîner plus léger avec viandes, poissons, œufs... mais cette fois accompagnés de légumes de préférence !

Eh bien à vous de jouer maintenant ! Bons entraînements !

Laura Bertrand

## ARTS PLASTIQUES : LES DATES À RETENIR

**Bientôt la fin des ateliers d'arts plastiques avec l'exposition de fin d'année  
le mercredi 20 juin de 15h30 à 18h30**

Thème : l'Australie et l'Océanie

### Venez nombreux :

- découvrir les réalisations des enfants
- partager les gâteaux avec nous
- découvrir le programme de l'an prochain
- faire les préinscriptions pour l'an prochain

**Cette année, les stages d'arts plastiques  
auront lieu vendredi 6, lundi 9  
et mardi 10 juillet**

Chaque matin, nous partirons visiter un lieu artistique qui servira de tremplin pour les créations de l'après-midi.

Nous visiterons :

- **vendredi 6 juillet, le musée Bourdelle** : des statues monumentales nous attendent dans un jardin intimiste. En atelier, les statues vivront une autre vie sur le papier... Nous travaillerons aussi la terre.

- **lundi 9 juillet, le parc de Sceaux** : observations et photographies des arbres, recherche des détails et des textures (écorce, nœud d'un arbre, lichen, mousse), les statues du parc et ramassage de

matière naturelle... Si le temps est pluvieux, musée : observation de deux ou trois œuvres (statue en bronze de Louis XIV...) . Après-midi tableau nature par collage, on ajoutera les senteurs... (les épices serviront de peinture) (appareil photos numériques souhaitable mais pas obligatoire)

- **mardi 10 juillet, les galeries d'arts du quartier Saint-Germain-des-Prés.** Une approche de l'art contemporain, peinture, sculpture, photographie, meubles et objets design... Chaque enfant s'inspirera d'une œuvre découverte pour sa propre réalisation de l'après-midi.

**Salle Espace La Fontaine** (place de la Résidence)

Pour les enfants de 6 (ou 6 ans avant la fin de l'année)  
à 14 ans de 9h00 à 16h30.

Une journée de stage : 35 euros ; 2 jours : 60 euros ;  
3 jours : 75 euros. Réduction de 10 % pour les enfants de la même famille. Chacun apporte son pique-nique et les tickets pour les trajets.

**Réservez vite votre place**, parlez-en autour de vous... Renseignements : Sylvie (06 11 27 43 23).

### LIRE ET FAIRE LIRE

*Connaissez-vous l'association « Lire et Faire Lire ». J'y suis adhérente depuis près de trois ans et je voudrais vous en parler, mais Marcelle Buisson, référent de l'Association pour Antony, vous en parlera mieux que moi.*

**Mon expérience personnelle.** Tous les lundis (sauf pendant les vacances scolaires), je rencontre six ou huit enfants de CM1. J'ai choisi cet âge par goût personnel. On peut rencontrer des CP ou des maternelles. Je leur lis des contes de Perrault, Grimm ou autres de pays lointains. Je leur ai lu *l'Histoire de l'enfant sauvage*, une histoire vraie qui les a aussi intéressés. On choisit en fonction des âges et des réactions qui sont différentes d'une année à l'autre et d'un groupe d'enfants à l'autre. Je ne me lasse pas de ces rencontres et découvre chaque fois des impressions différentes même si, particulièrement cette année, ils sont difficiles tellement il bougent... Mais sous la menace d'arrêter de lire, ils font des efforts car ils tiennent à ce moment de lecture, me semble-t-il, et ils restent tranquilles. Je me suis même découvert des talents de comédienne (c'est beaucoup dire), car il faut prendre le ton ou le geste parfois. Même si c'est fatigant, je ne peux que me joindre à Marcelle pour vous inviter à tenter l'expérience. Vous trouverez des informations sur Internet. Merci à ceux et celles qui viendront nous rejoindre.

**Cécile Miahle**

### LIRE ET FAIRE LIRE 92 DES PAPIS ET MAMIES LECTURE LE DÉFI DE LA LECTURE, UN ENJEU POUR LA VIE

*Vous avez plus de cinquante ans, vous souhaitez offrir bénévolement de votre temps libre pour lire des histoires aux enfants ? Venez rejoindre notre équipe et participer au programme « Lire & faire lire 92 » dans les écoles antoniennes participant au projet.*



**3 500 enfants des écoles d'Antony bénéficient chaque semaine de l'accompagnement de papis et mamies lecture.**

L'idée de base de L&FL est d'emprunter une stratégie indirecte bien plus efficace qui consiste à introduire la « lecture-plaisir » par le biais de grands-parents bénévoles, ama-

teurs de livres et de lecture. Ceci permet de bien marquer la différence avec les enseignants – et donc de se démarquer de l'école –, mais doit se faire en complémentarité avec les structures éducatives et avec leur collaboration.

L&FL n'est pas un programme de soutien ni d'accompagnement scolaire. Les retraités bénévoles participent à une action d'animation complémentaire du travail fait en classe. Il ne s'agit ni d'apprendre à lire ni de se substituer à l'école, mais bien de favoriser l'approche de la littérature jeunesse et de « donner le goût de la lecture » à un âge si important pour l'apprentissage.

Des séances de lecture sont ainsi organisées en petit groupe (4 à 6 enfants), une ou plusieurs fois par semaine durant toute l'année scolaire, dans une démarche axée sur le plaisir de lire et la rencontre entre les générations.

La méthode de L&FL est toute simple, tendre et efficace : parier sur le lien intergénérationnel pour fabriquer une nation de lecteurs...

L&FL poursuit ainsi deux objectifs complémentaires annoncés :

– **un objectif éducatif et culturel** qui s'inscrit dans les priorités relatives au développement de la lecture et de la maîtrise de la langue du ministère de l'Éducation nationale, participe à la lutte contre l'illettrisme et contribue à la promotion de la littérature de jeunesse auprès des enfants ;

– un objectif d'échange intergénérationnel destiné à favoriser la rencontre et le dialogue entre des enfants et des retraités.

J'ajouterai un troisième objectif qui n'est pas moins important : les retraités qui interviennent ainsi jouent un **rôle social** fondamental, ils y trouvent une vraie place, un équilibre de vie post-professionnelle entre temps libre et temps d'utilité sociale et une dignité qui leur permettent de rendre un peu de ce qu'ils ont reçu au cours de leur vie. Et, en plus et ce n'est pas le moindre, ils en retirent une vraie joie car le plaisir de lire est partagé.

Initiée par Alexandre Jardin, L&FL bénéficie du soutien d'un groupe de 120 écrivains. Je voudrais citer quelques mots de Daniel Pennac, l'un d'entre eux, sur L&FL :

« C'est le lien à l'autre qui fait le lecteur. Un autre qui vous veut du bien. Et c'est grâce à cet autre que nous lisons.

Le livre est une affaire de partage et de plaisir. Le plaisir de lire est communicatif. Le livre est quelque chose de vivant.

Ce qu'il y avait de génial dans l'intuition d'Alexandre Jardin, c'est d'envoyer des retraités faire la lecture à des petits enfants. Cela fait aussi le lien avec la génération d'avant. C'est bénéfique pour les enfants en matière de représentation des adultes et c'est bénéfique pour les bénévoles qui trouvent eux-mêmes une dignité dans cette affaire. Et, in fine, c'est le petit lecteur qui en profite.

Le verbe lire ne supporte pas l'impératif. Aversion qu'il partage avec le verbe aimer, le verbe penser et le verbe rêver. »

Quelques extraits du discours d'Alexandre Jardin en septembre 2010 aux bénévoles d'Antony :

« Je n'imaginai pas, avec mes amis qui ont lancé, voilà dix ans, l'idée de ces lectures-plaisir faites par des retraités, que Lire et Faire Lire pourrait prendre une telle ampleur. Dans dix ans, ces petits à qui vous faites ces lectures, devenus adolescents ne seront pas les mêmes... Quand on touche autant d'enfants avec les livres, on leur donne accès à leur pleine humanité, leur esprit en sera fécondé et votre ville, bien évidemment, aura un autre visage ! Et puis l'enfant de maternelle qui aura été nourri par ces mots puisés dans des livres échappera à une forme de violence ; il ne souffrira pas de l'horrible "maladie du langage". Le danger d'exclusion sera moindre pour lui car il

**NOUVEAU MAGASIN**

### The Phone House

Le choix de la liberté.

107, av. du Général Leclerc  
92340 Bourg-la-Reine

Ouvert du lundi au samedi de 10h00 à 19h00

Tél : 01 43 50 04 02 - Fax : 01 43 50 11 77

SFR Bouygues Orange

aura été rempli de mots, il disposera d'un lexique qui lui permettra de ne pas coller au réel sans recul. Il suffit pour s'en convaincre de pousser la porte d'un commissariat un samedi soir ! Ecoutez le langage de ces gosses prisonniers d'eux-mêmes et de leur violence...

Chers amis bénévoles, vous faites partie d'une stratégie indirecte bien plus efficace que ce qui passe par l'impératif qui réveille toujours des résistances ! Vous participez à une révolution lente, joyeuse, féconde, gé-né-reuse ! MERCI ! Merci de ne pas avoir attendu des solutions à des problèmes humains qui ne se règlent pas par des lois mais entre êtres humains ! »

Si vous avez un peu de temps, l'association recherche des bénévoles pour pouvoir répondre aux demandes, encore nombreuses, qui lui sont faites. Merci de répondre à son appel.

**Marcelle Buisson**

Pour devenir Papi ou Mamie lecture, contactez Marcelle Buisson, la coordinatrice référent, au 01 46 66 45 79 ou sur [marcellebuisson39@voila.fr](mailto:marcellebuisson39@voila.fr).

Rens. Lire et faire lire au [www.ligue92.org](http://www.ligue92.org) et au 01 46 69 92 14.

Carterie Presse



Tabac Loto

### LA LIBRAIRIE PAPETERIE « LA FONTAINE »

Vous accueille du lundi au samedi  
de 8h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h30 (samedi 19h00)

Travaux Photos + Cartes téléphoniques  
13, place de la Résidence 92160 Antony

Tél. 01 43 50 15 29

**Errata.** Nous avons oublié de citer, dans l'ours du précédent journal n°107, M. Didier Duquesnois, auteur du texte sur Pierre Kohlman. Nous le prions de bien vouloir nous en excuser.

## Quelques dates en Île-de-France

- Grandes Eaux musicales au château de Versailles : du 31 mars au 28 octobre 2012.
- Foire du Trône sur la pelouse de Reuilly : du 6 avril au 3 juin 2012.
- « Toutankhamon, son tombeau et ses trésors » à la Porte de Versailles : du 12 mai au 1<sup>er</sup> septembre 2012.
- Tournoi de Roland-Garros du 22 mai au 10 juin 2012.
- Festival d'Auvers-sur-Oise du 1<sup>er</sup> juin au 6 juillet 2012.
- Salons Saveurs des plaisirs gourmands à Paris : du 1<sup>er</sup> juin au 16 décembre 2012.
- Festival Les enfants font leur cinéma à Romainville : du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2012.
- Mois Molière à Versailles : du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2012.
- Rendez-vous aux jardins en France : du 1<sup>er</sup> au 3 juin 2012.
- Les Solistes aux serres d'Auteuil : du 1<sup>er</sup> juin au 9 septembre 2012.
- Festival du Vexin dans l'Oise, l'Eure, le Val-d'Oise et les Yvelines : du 2 juin au 14 octobre 2012.
- Secrets de jardins en Essonne : du 2 juin au 7 octobre 2012.
- Journées nationales du qi gong : du 4 au 10 juin 2012.
- Grandes Eaux nocturnes au châ-

teau de Versailles : du 16 juin au 8 septembre 2012.

- Fête de la musique en France : le 21 juin 2012.
- Fête des petits pois à Clamart : du 22 au 23 juin 2012.
- Médiévales à Provins : du 23 au 24 juin 2012.
- Fête des fraises à Bièvres : du 23 au 24 juin 2012.
- Jour de fête à Créteil : le 24 juin 2012.
- Enghien Jazz Festival à Enghien-Bains : du 27 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2012.
- Tour de France : du 30 juin au 22 juillet 2012.
- Festival "Nous n'irons pas à Avignon" à Vitry-sur-Seine : du 7 juillet au 1<sup>er</sup> août 2012.
- Nuits des étoiles en France : du 10 au 12 août 2012.
- Journées européennes du patri-moine : du 15 au 16 septembre 2012.
- Fête de la gastronomie en France : du 22 au 23 septembre 2012.
- Mondial de l'Automobile à la Porte de Versailles : du 29 septembre au 14 octobre 2012.
- Semaine du goût en France : du 15 au 21 octobre 2012.
- Salon Cuisinez ! à la Porte de Versailles : du 18 au 21 octobre 2012.
- Foire d'automne de Paris à la Porte de Versailles : du 26 octobre au 4 novembre 2012.

## Les fêtes du 14 juillet

**Antony.** 13 juillet, à partir de 22h30, le bal des pompiers dans la caserne. À 23h00, feu d'artifice sur le bassin de la Noisette.

**Châtenay-Malabry.** 14 juillet après-midi, grande fête sur la Coulée verte (près de la rue Jean Monnet). Toutes les animations sont gratuites. Renseignements : 01 46 83 45 71.

**Clamart.** 13 juillet à 21h00, bal des pompiers à la salle des fêtes Hunebelle. Le 14 juillet, rendez-vous à l'école élémentaire La Garenne, 45, rue du Ct Duval. Grand repas en plein air, ambiance musicale, de 12h30 à 17h00.

S'inscrire au centre socioculturel du Pavé Blanc : 01 46 01 71 50. De 21h00 à 1h00 du matin, le grand bal populaire sur la place de la Mairie. À 23h00, feu d'artifice sur le stade Hunebelle.

**Fontenay-aux-Roses.** Fête nationale - Pique-nique et feu d'artifice musical. 13 juillet sur la Coulée verte : à partir de 19h00, pique-nique géant (à côté du terrain de rugby). À 21h00, bal. Vers 22h30, spectacle pyrotechnique sur des airs de musique classique.

**Sceaux.** Bleu, blanc, bal : le 13 juillet de 21h00 à 1h00 du matin à la rotonde du jardin de la Ménagerie. Renst : 01 41 13 33 00.

## Concert Atelier 13

Dimanche 17 juin :

- 11h00 : deux mini récitals de piano par Philippe Nguyen (œuvres de Liszt et Beethoven) et Anne-Sophie Poteau (œuvres de Brahms et Debussy) ;
- 18h30 : concert des enfants du quartier.

Inscrivez-vous ! 01 46 61 40 35 (p-h.flores@club-internet.fr).

**Agnès Deutsch**

## Don de livres : Le Français en Partage

Récolte des livres dont vous n'avez plus besoin sur le parking de *Simply Market* le mercredi 27 juin de 18h00 à 19h00. Pendant les mois de juillet et août, sur rendez-vous (Tél. 06 11 27 43 23). Autres dates : les mercredis 26 septembre et 31 octobre.

## Ch'Antony, la chorale de notre quartier

Chorale populaire où tout le monde peut participer, Ch'Antony est née il y a trois ans et a vu ses rangs se gonfler pour être aujourd'hui constituée d'une vingtaine de personnes. C'est une chorale où l'on chante des chansons françaises d'hier et d'aujourd'hui, des standards aux airs originaux. Les Ch'Antony se retrouvent tous les jeudis de 19h00 à 20h30 à l'Espace La Fontaine (place de la Résidence) du quartier La Fontaine sous la direction d'Agnès Deutsch pour partager des bons moments de musique et de bonne humeur... Les concerts que nous organisons sont toujours très festifs.

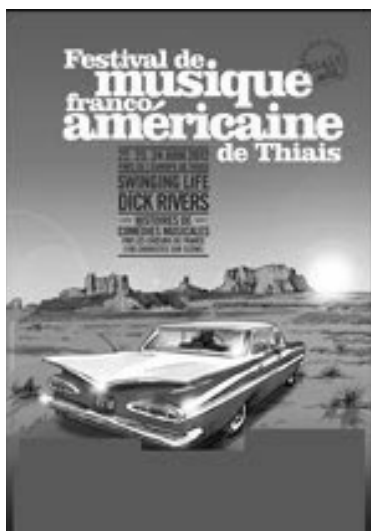
**Renseignements :** AVF, 1, rue Auguste Mounié, 92160 Antony. Tél. 01 42 37 09 41.



## LES FESTIVALS PRÈS DE CHEZ NOUS

Pour ce mois de juin et cet été, cinq superbes festivals vous tendent les bras. Par contre, on pourra regretter que certains se superposent dans les dates. Le choix va être cornélien !

### Festival de musique franco-américaine



Du 22 au 24 juin 2012 au Théâtre de verdure du parc de l'Europe, rue Victor Basch à Thiais (94).

Cette année le festival est très prometteur avec *Swinging life*, une revue musicale. Ça va danser, chanter et groover. *Swinging life* propose une succession de numéros issus de grandes comédies musicales faisant hommage aux standards noirs américains.

Dans une esthétique de revue musicale, *Swinging life* ne racontera pas une histoire, mais des histoires. Vous découvrirez 10 chanteurs, 6 musiciens, des chansons qui ont fait le tour du monde, des tableaux variés, de l'énergie, de l'émotion...

Ensuite Dick Rivers conjuguera le rock. Et, pour finir, Les Chœurs de France composé de 100 choristes nous proposera un florilège de morceaux tirés de différentes comédies musicales. Un siècle de chansons de Broadway à Paris, *Hello Dolly*, *New-York New-York*, *Singin in the rain*, *Summertime*, *Old man river*, *Over the rainbow* mais aussi *West Side Story*, *Jésus Christ Superstar*, *Fame*, *Grease*, *Cabaret*, *le Fantôme de l'Opéra*, *Notre Dame de Paris*, *le Violon sur le toit*, *Starmania*, *Hair* et tant d'autres...

**Swinging life** le vendredi 22 juin à 20h30

**Dick Rivers** le samedi 23 juin à 20h45

**Les Chœurs de France** le dimanche 24 juin à 18h00

10 € le spectacle, 25 € les 3 spectacles, gratuit jusqu'à 14 ans.

### Festival des droits humains et des cultures du monde : l'Algérie aux couleurs de la fraternité



Du 22 au 24 juin 2012

Ce festival réunit l'art pictural, l'expression corporelle et la musique. Il est consacré cette année à l'Algérie. Voici un aperçu partiel du programme.

Vendredi 22 juin

• À 19h00, au Moulin de la Bièvre, Vernissage de l'exposition « La fraternité » avec la participation d'une vingtaine de plasticiens algériens (Exposition du 22 juin au 1<sup>er</sup> juillet)

Samedi 23 juin

• À 15h00, au Moulin de la Bièvre, Créations chorégraphiques des professeurs l'AFFDCCS.

• À 18h00, au Cinéma la Tournelle, Projection du film « El Gusto » suivi d'un débat public sur l'histoire des rapports entre l'Algérie et la France et leurs perspectives d'avenir.

• À 20h30, Espace Dispan de Floran, Création du ballet « ExyL » de Medhi Slimani.

Dimanche 24 juin (gratuit)

• À partir de 15h30, au Parc de la Bièvre, Animations sportives, ludiques et musicales.

• À 20h30, concert de clôture :

En première partie, Vasken Solakian vous fait voyager dans les paysages d'Orient, les rues de Paris et de Bruxelles.

En seconde partie, le groupe Gnawa Diffusion d'Amazigh Kateb. Ses textes en arabe, français et en anglais et ses rythmes très métissés (Chaâbi, gnawa, rock, reggae...) explorent la richesse musicale de l'Afrique du Nord.

### Le 43<sup>e</sup> Festival de l'Orangerie de Sceaux

Il aura lieu du 15 juillet au 9 septembre 2012 dans l'Orangerie du Domaine de Sceaux. Vingt concerts seront programmés les vendredis (quelques-uns), samedis et dimanches dans l'Orangerie du Domaine de Sceaux.

### Parfums de Musiques



Du 2 au 10 juin 2012 à L'Hay-les-Roses (94), dans la roseraie du Parc départemental de la Roseraie du Val-de-Marne. Prix de l'entrée de la roseraie.

Un festival qui conjugue la musique du monde, musique celtique, espagnol, portugaise, caribéenne, gospel. Il y en a pour tous les goûts :

• **Korronzi** le samedi 2 juin à 17h00

Ce sont cinq garçons basques-espagnols, joueurs d'instruments

atypiques, trikitixa et flûtes, ou de guitares, basse et batterie. Un subtil mélange de musique traditionnelle et contemporaine.

## Le coin musique

- **Andros jubilee Singers (gospel), le dimanche 3 juin à 15h00**
- **Calypso Rose le dimanche 3 juin à 17h00**



Calypso Rose est l'ambassadrice de la musique caribéenne, une légende vivante du calypso et du soca. Calypso Rose est une icône, une diva de la musique populaire – calypso bien sûr –, mais également gospel, soul et blues. Et pour le plaisir de tous, c'est aussi une irrésistible performeuse, qui met toujours le feu aux scènes.

- **Caladh Nua (groupe de musique irlandaise), le samedi 9 juin à 17h00.**

- **Carla Pires (Fado), le dimanche 10 juin à 15h00.**
- **Oquestrada le dimanche 10 juin à 17h00.**

Un son qui fusionne les chansons populaires avec le funk, le hip hop ou le ska, et un mélange inédit d'instruments : guitare portugaise, accordéon, bassine bricolée en contrebasse.

### Festival du Val d'Aulnay



Du 20 mai au 17 juin 2012 à Châtenay-Malabry

Pour ses trente ans, le Festival d'Aulnay honore la beauté des lieux, la musique, explorera quelques belles œuvres du répertoire classique sans oublier les territoires du jazz, de l'improvisation, des musiques traditionnelles et de la création contemporaine.

- **Musique et littérature** le dimanche 27 mai à 16h00 à la Maison de Chateaubriand (gratuit)
- **Récital violoncelle-piano** le samedi 9 juin à 20h30 au Centre Protestant de Robinson



### AGENCE LA FONTAINE

15, place de la Résidence  
92160 Antony  
Tél. 01 46 83 07 28 - 09 71 30 08  
67 (communication locale)  
Adresse mail : contact@alf-immo.fr

- **Quatuor Modigliani** le dimanche 10 juin à 16h00 à l'Arboretum de la Vallée-aux-Loups



- **Récital de piano avec Vanessa Wagner**, le samedi 16 juin à 20h30 à l'église Sainte Bathilde

- **Sylvain Luc** - Solo guitare, le dimanche 17 juin à 16h00 au CREPS (Centre Régional Éducation).

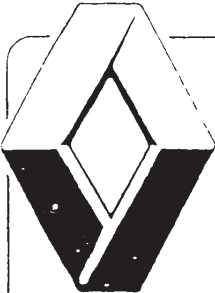
Tarifs : 15 €, réduit 13 €, gratuit pour les enfants de moins de douze ans et les demandeurs d'emploi (réservation obligatoire au 06 85 88 81 68).

### Autres concerts



**Opéra en plein air au domaine de Sceaux** : Aïda du jeudi 31 mai au samedi 2 juin 2012 de 21h30 à 23h45. Toujours trop cher, mais sublime.

**Les Concerts sacrés de Duke Ellington** avec le chœur et le big band d'Antony Jazz. Auditorium Paul Arma, le samedi 2 juin à 18h00. À ne pas rater. Tout est dans le freedom !




## RENAULT BOURG-LA-REINE

Garage des COTTAGES  
19 avenue des Cottages  
Tél. 01 43 50 13 75

200 m RER  
Parc de Sceaux  
CARROSSERIE TOUTES MARQUES

VENTE NEUF  
&  
OCCASION



## SPÉCIAL NOS NOUVELLES FAÇONS DE CONSOMMER

### Notre façon de consommer change...

En quinze ans, nos habitudes de consommation ont changé. Bien sûr, nous allons toujours au magasin du coin et ceux qui ne veulent pas voir mourir le petit commerce n'oublent pas de le visiter régulièrement, même s'il fera ses grosses courses dans un supermarché – voire un super discount – qui draine toutes les classes sociales.

Mais la pratique d'Internet, le sentiment de manger des aliments sans saveur, voire nocifs, la montée de la conscience écologique et le ras-le-bol du mondialisme aveugle ont tourné les consommateurs vers des modes de consommation différents que certains se sont empressés d'exploiter.

Tous les consommateurs ne sont pas dans une recherche écologique ou solidaire. Un nombre de plus en plus croissant recherche une dépense viable pour eux.

### Quels sont donc les différents modes de consommation ?

- L'achat en magasin, supermarché, discount, marché, c'est une vente par intermédiaire.
- L'achat à des distributeurs automatiques
- L'achat direct au producteur (cueillette à la ferme, AMAP, la ruche qui dit oui...)
- L'achat par correspondance (sur magazine, par Internet)
- L'achat groupé (par Internet)
- L'achat d'occasion de particulier à particulier (sur le net, dans les vide-greniers)
- L'achat en réunion privée (réunion chez un particulier, principalement pour les femmes), ou vente au porte-à-porte pour des produits demandant une démonstration.
- L'achat par vente aux enchères
- Système d'échange de services genre SEL'idaire (Systèmes d'Echange Locaux)

Depuis quelques années, les ventes de particulier à particulier ont explosé autant sur le net que dans les divers vide-greniers et cela malgré une législation de plus en plus restrictive (voir article journal n°106). Les AMAP sont saturés par la demande autant de la part des producteurs que des consommateurs, les sites proposant des mises en relation entre producteur et consommateur sans intermédiaire fleurissent. Par ailleurs, la vente à domicile en réunion disparaît peu à peu et les petits commerçants ont beaucoup de mal à survivre.

Heureusement, les distributeurs automatiques ne prennent pas le pas sur l'homme, quoique la grande distribution innove chaque jour, transformant ses magasins en grand distributeur où nous pouvons faire nos achats sans parler à aucun employé en payant à des machines automatiques. Cela

revient moins cher au magasin et les rouages ainsi que l'huile de coude, ce sont nous-mêmes. Nous n'y gagnons rien, même plus le sac plastique. Certains parleront de gain de temps, mais pour qui ? Pour celui qui a perdu son travail, remplacé par une machine...

Depuis quatre ou cinq ans, la vente par achat groupé a prospéré. Certes plus intéressante pour le consommateur et le site organisateur, les conséquences peuvent néanmoins être catastrophiques pour les commerçants.

Pour finir, les systèmes associatifs – comme les SEL – basés sur la notion d'échange de services semble avoir du mal à se développer dans nos villes. Mais cela reste malgré tout une bonne idée humanitaire.

S.B.

**NOVEL'Hair**  
*Nouveau près de chez vous !*

NOVEL'Hair  
2 place de la résidence - 92160 Antony  
**Tél. 01.49.73.51.75**

**Coiffure mixte  
et maquillage semi-permanent**

Nocturne le jeudi 20h  
-20% pour les -20 ans le mercredi  
Journée continue 9h-19h du mardi au samedi

### LE RECYCLAGE ENTRE PARTICULIERS



**V**ente de meubles ou d'électroménager, troc, échanges de services ou location de voitures privées... Internet encourage les affaires entre particuliers. Pour beaucoup, il s'agit de faire des économies ou de dénicher de bonnes affaires. Pour d'autres, c'est une façon de compléter les fins de mois ou simplement de se faciliter la vie.

76 % des Français disent avoir fait des affaires entre particuliers, qu'ils soient passés par un vide-greniers, une petite annonce ou par une relation qui vend un produit usagé. Ces pratiques sont donc courantes et pas franchement nouvelles. Ce qui l'est plus, c'est le rôle qu'y joue Internet. En 2011, 80 % des ventes entre particuliers se sont conclues « en ligne ».

Qu'est-ce qui motive un particulier à vendre ou à acheter « en ligne » ? Les raisons ne sont pas les mêmes. Le vendeur déclare le faire pour des raisons éthiques, il préfère donner une autre vie à l'objet plutôt que de le jeter (52 %), il annonce le faire aussi pour un gain de place et n'annoncera qu'en dernière position l'aspect mercantile. L'acheteur, lui, à 70 % voit « la bonne occasion », obtenir un produit à moindre prix.

Mais pourquoi l'un et l'autre préfèrent-ils le net à l'excursion du samedi aux vide-greniers ? D'abord parce que la saison ne s'y prête pas toujours et que faire ses achats ou ses ventes dans un fauteuil quand il fait -10°C dehors, c'est pas mal. De plus, l'acheteur peut plus facilement cibler et comparer le produit recherché. Et puis, pour l'instant, il n'y a pas encore de limite sur le net : on peut vendre et acheter autant que l'on veut.

Pourtant, il persiste certaines réticences : pour les vendeurs, la crainte de ne pas être payé ; les acheteurs, eux, redoutent surtout les tromperies sur marchandise.

#### Ce qui se vend et s'achète le mieux sur le net

Le livre reste de loin le produit le plus échangé en ligne entre particuliers (55 % des achats et 39 % des ventes). Autres valeurs sûres, les vêtements (43 % des achats et 29 % des ventes), les jeux vidéos et les appareils électroniques, principalement les téléphones portables et lecteurs MP3.

Par contre, les articles de puériculture ne trouveront que difficilement preneur car les parents préfèrent pouvoir soigneusement les examiner avant d'acheter.

#### Maintenant voyons quelques conseils pratiques pour vendre ou acheter sur Internet

Bien choisir son lieu de vente et d'achat. En effet, un meuble volumineux ne se vendra pas de la même façon qu'un livre.

• **Pour les biens lourds, encombrants ou fragiles** qui ne pourront être envoyés par la Poste, privilégiez les sites de petites annonces. Triées par région ou par ville, elles favorisent la vente de proximité. Ce genre de site convient également aux objets nécessitant d'être essayés comme des vêtements ou une voiture. En tant qu'acheteur, si vous optez pour un site de petites annonces, confirmez toujours votre achat par téléphone : vous vous assurez que le vendeur vous a communiqué son véritable numéro et en profiterez pour lui poser quelques questions supplémentaires.

• **Si vous êtes « joueur »**, essayez les sites de vente aux enchères : après avoir fixé un prix de départ et la durée de la mise en vente, vous laissez les internautes enchérir pour acquérir votre bien. Ces sites peuvent accueillir tout type d'article, mais ils conviennent particulièrement aux objets de collection, aux biens plus rares ou très spécifiques, qui ne trouveront peut-être pas acquéreur dans votre région (eba.com). En tant qu'acheteur, misez au dernier moment.

• **Pour vendre les livres, DVD, petit matériel électronique**, privilégiez des sites très fréquentés comme *Priceminster* ou *Amazon*. Les acheteurs y trouvent plus de choix. De plus, des systèmes de commentaires ou de « notation » des vendeurs et des acheteurs vous permettront souvent de juger du sérieux d'un interlocuteur.

Quel que soit le site que vous utilisez, gardez à l'esprit ces quelques conseils pour simplifier votre vente :

- renseignez-vous sur le prix de vente moyen de votre objet, pour ne pas proposer une offre rédhitoire ;
- rédigez une annonce claire, précise et ajoutez une photo de l'objet ;
- précisez le montant des frais de port, si vous acceptez d'expédier l'objet ;
- n'envoyez aucun objet tant que vous n'avez pas reçu de paiement (un chèque que vous avez reçu devra être encaissé).

De même, en tant qu'acheteur, rappelez-vous qu'une fois la vente conclue, elle est définitive. Il n'existe pas de retour à l'envoyeur.

S.B.

**MOINS CHER QUE MOINS CHER  
C'EST POSSIBLE**

**Discounter PNEUS - 92 IDF**

TOURISME - 4 x 4 - UTILITAIRES



**01 55 52 00 86**

[www.pneus-discount.fr](http://www.pneus-discount.fr)

**RN 20 ANTONY 92160**



## LA VENTE DIRECTE À LA FERME, LES ALTERNATIVES

La vente directe à la ferme est une solution pour de nombreux consommateurs qui recherchent désespérément des produits frais n'ayant pas fait le tour du monde, à peu près bio et de prix abordable. Malheureusement, tout le monde n'a pas une ferme près de chez soi. Il existe donc d'autres alternatives : les AMAP, les paniers bio, la ruche qui dit oui...

### Voyons d'abord pourquoi les agriculteurs choisissent de faire de la vente directe

Ce n'est plus le métier des agriculteurs de vendre directement leurs produits, alors pourquoi opter pour la vente directe ? Plusieurs raisons peuvent motiver l'agriculteur à vendre ses produits lui-même :

- pour le contact avec le consommateur ;
- par indépendance vis-à-vis de la grande distribution ;
- pour un complément d'activité, une boutique à la ferme permet de créer un emploi pour la vente ou pour la fabrication ;
- pour valoriser ses produits, l'agriculteur peut vendre ses produits à leur juste prix et promouvoir son travail et ses méthodes de production (culture ou élevage) ;
- pour pérenniser un savoir-faire, des recettes familiales ou des méthodes de fabrication ;
- pour partager sa passion, expliquer son métier.

### Où trouver les produits fermiers ?

Il existe différents modes de commercialisation des produits fermiers :

- **directement sur la ferme** (boutique à la ferme, groupements de producteurs qui rassemblent leurs produits dans une ferme) ;
- **sur les marchés** ;
- **en ligne grâce à Internet** ;
- **en cueillette à la ferme** comme la ferme de Viltain ;
- **dans les AMAP**, des associations de consommateurs (les AMAP) se sont organisées pour récupérer les produits fermiers chez le producteur, les amener en ville et les distribuer aux adhérents de l'association. En contrepartie, les « amapiens » vont une ou plusieurs fois par an chez le producteur et participent au travail de la ferme (pas de choix des produits, abonnement à l'année) ;
- **les paniers bio** : chaque semaine son panier est livré dans un point relais où le consommateur (le campanier) le récupère (pas de choix des produits) ;
- **la Ruche qui dit oui** : le consommateur commande sur Internet ses produits fermiers une fois par mois et va chez un particulier qui s'est porté volontaire pour les récupérer. Il y rencontre les producteurs et découvre les différents produits.

Dans tous les cas, ce mode de vente en direct vous permet de rencontrer les agriculteurs, de discuter avec eux et d'en savoir plus sur le mode de production, la récolte et la réalité de leur métier.



### En conclusion

La vente directe à la ferme a plusieurs conséquences positives sur les problèmes actuels de notre société.

Aujourd'hui, les problèmes de transport liés au coût du carburant et à la pollution sont bien connus, la vente directe à la ferme permet de réduire les dégagements de CO<sub>2</sub>.

La vente directe limite les problèmes de traitement des déchets, les emballages sont très réduits.

La qualité de votre alimentation est garantie. Les processus de fabrication sont connus des consommateurs. Les produits sont garantis sans OGM, sans colorants, ni conservateurs !

Enfin la vente directe assure un emploi de proximité (vendeur, boucher, boulanger, fromager, etc.) et développe l'activité dans les campagnes.

Si bien qu'en achetant notre alimentation directement à la ferme, nous faisons un geste pour notre santé, pour l'environnement et aussi pour le maintien d'une agriculture raisonnée.

### Sur Antony

- pas d'AMAP ;
- La ruche qui dit oui pour des produits fermiers : La Ruche Antony, rue des mimosas, Antony (s'inscrire sur le site) ;
- Relais du campanier pour des panier bio : Le Garde Manger, 14, avenue Aristide Briand 92160 Antony. Jour de récupération : le jeudi (01 57 19 06 68).

S.B.

### L'ACHAT GROUPÉ : UNE BONNE AFFAIRE ?



L'achat groupé sur Internet est un mode de consommation assez récent en France. Il a été lancé par le groupe américain « Groupon » et s'est développé avec de nombreux autres sites.

Ces sites proposent des affaires avec 50 à 80 % de rabais. L'achat est acquis quand un nombre suffisant de personnes se sont inscrites. L'offre reste pour un temps limité.

Les produits proposés sont plus des produits de soin et de bien être (coiffeur, massage, blanchiments des dents, produits minceur...) mais aussi du loisir (des restaurants, des voyages, des places de spectacle), un peu de haute technologie et d'alimentaire de luxe. Tout cela dans une cinquantaine de villes.

#### Comment cela fonctionne-t-il ?

Le principe est simple. Le site passe des contrats avec des petits commerces de proximité afin de présenter des « deals » aux internautes. Il demande aux commerçants de serrer leur prix et de proposer des réductions de 50 % au minimum. Le deal ou bonne affaire reste en ligne entre un et trois jours pendant lesquels les internautes n'ont plus qu'à cliquer, s'inscrire sur le site, et payer immédiatement par Carte bleue. À charge pour eux, ensuite, de prendre rendez-vous pour utiliser leur coupon témoin de leur paiement.

Pour l'internaute, c'est tout bénéfique, enfin presque. Par contre, il semblerait que pour les commerçants, cela soit parfois fort difficile à gérer. En effet, par exemple pour un repas coûtant 50 €, le commerçant le propose à 25 €. Le site prendra 50 % du prix payé, donc le commerçant ne gagnera que 12, 50 € sur le repas. Il vendra donc à perte ou sans aucun bénéfice. Les coupons achetés non utilisés restent acquis dans leur totalité au site du « deal ». On peut se demander pour-

quoi des petits commerces acceptent des « deals » aussi peu avantageux pour eux.

En fait, ils espèrent ainsi se faire connaître, augmenter leur nombre de clients et les fidéliser. Cependant, il semblerait qu'il n'en est rien. Dans la grande majorité des cas, un client qui a bénéficié d'une prestation à 70 % de son prix ne reviendra pas s'il doit la payer au prix fort. De plus, le client peut venir de loin pour bénéficier de cette réduction, mais il ne fera pas le même trajet pour payer au taux plein. Le commerçant espère aussi que le client achètera ou consommera en plus de son bon, ce qui ne se passe que très rarement. De plus, les « deals » alléchants apportent un flux non contrôlé de clients et souvent ingérable pour le commerçant. Par exemple, un petit restaurant de sushi devant honorer 2 000 couverts en trois mois devra se confronter à des complications parfois insurmontables d'organisation. D'autre part, faire payer certains plein pot et d'autres à tarif réduit génère inévitablement des mécontents, précisément chez les habitués qui payent le prix fort, ceux-là même qu'il faudrait bichonner. Et ce qui est bon pour le consommateur peut s'avérer catastrophique pour le commerçant car un flux commercial plus soutenu n'est malheureusement pas synonyme d'activité plus rentable.

Et le client ? Il semble tirer son épingle du jeu malgré quelques désagréments. Il paye à des prix avantageux des prestations qui se trouvent parfois très éloignées de sa résidence. Il a l'obligation d'utiliser ses coupons dans un temps déterminé et peut perdre sa donne s'il ne s'y prend pas à temps. Il peut aussi souffrir du manque d'organisation des commerçants submergés (rupture de stock, longue attente dans les restaurants ou maisons de soin...). Il peut voir son choix se restreindre, le commerçant organisant une prestation spécifique pour les coupons (boîte de chocolat déjà préparée, menu obligatoire, prestation de soin plus courte).

En France, les sites d'achat groupés se multiplient tels letrader.fr, bon-prive.com, kgbdeals.fr, obenn.com, LivingSocial, lookingo.com (des ratés), dealgroup.com, offerum.com. Cette concurrence féroce offre de bonnes espérances de deals intéressants pour le client.

S.B.

**Central Optique**

**TOUT POUR LA VUE**

**65, boulevard du Maréchal Joffre  
92340 Bourg-la-Reine**

**LENTILLES DE CONTACT**

**01 46 61 84 91**

LIVRE... À VOUS



Des images, encore des images de drame, de violence, de guerre, d'inhumanité. Stop !

Que faire ? Ne plus regarder la télévision, elle est déprimante, elle ne montre que trop souvent le côté négatif du monde et pourtant, des personnes œuvrent, s'investissent à travers le monde chacune à leur niveau. Pourquoi faut-il que cet instrument – qui est désormais dans tous les foyers et en grand écran s'il vous plaît ! – soit le vecteur de la désespérance ? Il

devrait être au contraire celui de l'espoir et de l'exemplarité.

Je me souviens de l'étonnement que j'ai ressenti devant la télévision, télévision en noir et blanc. J'étais une petite fille et l'ouverture vers la culture, l'information et la communication qu'offrait cet appareil me paraissait fantastique. Quel instrument formidable d'accès aux savoirs, au monde.

De nos jours, est-ce toujours le cas ? Cet outil n'est-il encore qu'un outil ou est-ce devenu un mode de vie. Sommes-nous maîtres de cet instrument ou sommes-nous devenus son esclave ? Que nous apporte-t-il ? Est-ce un progrès ou bien une régression ?

Michel Desmurget, dans son livre *TV lobotomie. La vérité scientifique sur les effets de la télévision* (Paris, Max Milo, 2011) dresse un diagnostic rigoureux qui fait froid dans le dos.

Chercheur à l'INSERM, il nous propose une synthèse de tout ce que les scientifiques savent sur les liens entre la consommation télévisuelle et les attitudes, comportements, capacités des êtres humains qui consomment de la télévision. Ce bilan scientifique, à partir de 4000 articles selon l'auteur, est en fait effrayant.

L'auteur, docteur en neurosciences ne donne pas son avis, il démonte le discours ambiant, déconstruit les thèses officielles et notamment de ceux qui sont plus ou moins influencés par les vendeurs de cervelles disponibles.

Il démontre avec force que la télévision nuit à l'acquisition des connaissances, à la bonne santé de ceux qui s'exposent et constitue un authentique fléau social.

Quelques exemples :

• **La « petite lucarne » favoriserait l'échec scolaire**

« Le développement intellectuel des enfants se trouve profondément affecté par la consommation de télévision, avec un effet d'autant plus fort que la consommation s'effectue massivement très jeune (dans les toutes premières années,

0-3 ans). Des études montrent même qu'à cet âge précoce, le simple fait d'avoir la télévision allumée dans une pièce sans la regarder aurait des effets sur le développement intellectuel. La raison profonde de cette déficience en matière de maturation de l'intelligence ne serait pas liée à la qualité déficiente (ou non) des programmes, mais à la nature *non interactive* de la télévision. L'auteur cite quelques exemples d'études ayant pu montrer que l'introduction de la télévision détraque les comportements enfantins et qu'inversement, le sevrage télévisuel peut avoir des effets positifs assez rapides (si l'on valorise la réussite scolaire, le sommeil, le calme, etc.).

Le niveau baisse, c'est certain, et l'auteur le prouve en s'appuyant sur des études et des recherches fort sérieuses. L'école d'aujourd'hui, non exempte de critiques justifiées, ne serait pas la seule responsable de tous les maux, loin de là ! Les parents dépensent des sommes parfois faramineuses en cours de soutien sans même se douter qu'il suffirait de fermer un peu ou beaucoup la télévision pour améliorer les performances scolaires de leurs enfants. « Diligence, intelligence, lecture, langage, attention et imagination ne sortent pas indemnes du courant cathodique »...

Avant-hier, les tout petits développaient leur créativité dans le cadre de jeux de rôle, ils étaient le père et la mère, le docteur ou le malade, aujourd'hui ils rejouent les scènes vues à la télévision... Ah s'il n'y avait que cela ! Si le bagage langagier ne s'appauvriait pas au contact de la télévision et si les stimulations nées des échanges pouvaient se poursuivre et se développer... Ce n'est plus le cas aujourd'hui.

La télévision, cette amie qui nous veut du bien – paraît-il – n'enseigne rien et surtout « ne sollicite aucune des compétences fondamentales que le cerveau en formation doit construire ». Les apprentissages fondamentaux et les acquisitions langagières et comportementales sont en grande partie le produit des interactions entre l'enfant et son milieu... Avec une télévision regardée pendant deux heures ou plus ou installée en fond sonore, ces interactions n'existent pas. « Le poste est voleur de temps, il est aussi une cause d'isolement social, une source de paresse intellectuelle, un agent de stérilité cognitive et un vecteur de déstructuration psychique. » Le trait est fort !

• **« La consommation de télévision est un facteur déterminant d'augmentation des risques de santé suivants : obésité, tabagisme, alcoolisme, sexualité mal contrôlée chez les adolescents ».**

Bref faut-il jeter la télé ? L'envie en est grande après la lecture de ce livre. Toutefois, comme tout outil, apprendre à s'en servir, en connaître limites et dangers me semble indispensable.

On ne peut plus dire, après la lecture de cet ouvrage, qu'on ne savait pas. L'édition et la diffusion de ces recherches participent à « éduquer ». Ensuite, libre à vous de faire ce que vous voulez de « l'éducation » à ce média.

Ghislaine Clavaud

# Nos prochaines activités



## Balades 2012

### Dimanche 3 juin

Canal de l'Ourcq.

### Dimanche 24 juin

Moret-sur-Loing et Forêt de Fontainebleau.

Programme susceptible de modifications.

#### Recommandations

Rendez-vous à 8h30 devant Simply Market

Déplacement en voiture (dédommagement de 4 euros à régler au chauffeur).

Marche de 16 à 18 km.

Chaussures confortables conseillées.

Repas sorti du sac.

S'inscrire auprès de Catherine.

**Inscription à l'association obligatoire (9 euros).**

**Responsable :** Catherine Maville (01 47 02 31 23) *Merci de ne pas lui téléphoner le dimanche matin !*

Mail : catherinemaville@gmail.com

## Dates à retenir

- **Samedi 2 juin**, Foire à tout de 14 h à 18 h sur les trottoirs de la rue Pierre Kholmann, face à Simply.
- **Samedi 9 juin**, Fête du quartier : grand feu et musique sur la butte du terrain des prés.
- **Mercredi 20 juin**, Exposition d'arts plastiques.
- **Vendredi 6, lundi 9 et mardi 10 juillet**, stages d'arts plastiques.

## Mon vote

J'ai un droit,  
J'ai une force,  
J'ai une crosse  
J'ai une voix,  
Je peux m'exprimer...  
J'ai mon Vote.

J'ai une voie,  
J'ai une âme,  
J'ai une arme  
J'ai une Troie  
Je peux faire avancer  
J'ai mon Vote.

J'ai un toit,  
J'ai un bon,  
J'ai un don  
J'ai un roi  
Je peux l'aider à gouverner,  
J'ai mon Vote.

Les politiciens ont besoin de moi,  
Les candidats auront besoin de moi,  
Les citoyens comptent sur moi,  
La société a le regard tourné vers moi,  
Les pauvres espèrent en moi,  
Les victimes veulent se soulager par moi,  
Le pays veut se bâtir par moi,  
L'État veut se construire grâce à moi,  
L'humanité veut cesser de gémir par moi !

J'ai la puissance,  
J'ai la chance,  
J'ai le pouvoir,  
J'ai le devoir,  
De changer et de transformer l'avenir des hommes,  
Car j'ai mon Vote.

Edouard Koutsava. *Electionibus*, Édilivre, mars 2012.

« Chaque sentinelle est responsable de tout l'Empire. Être un homme, c'est sentir en posant sa pierre que l'on contribue à construire le monde. Si nous tendons vers cette conscience de l'Univers, nous rentrons dans la destinée même de l'Homme. » Antoine de Saint-Exupéry, dans *Terre des Hommes*, 1939. Œuvres Complètes Vol. 1.

**Le site de l'association : <http://vivrefontaine.free.fr>**

## Le Quartier - Bulletin de l'association Vivre à la Fontaine Saint-Ex

118, avenue Saint-Exupéry, 92160 Antony

Directrice de la publication : Sylvie Blanzin

Ont participé à ce numéro

Pour les textes : L. Bertrand, S. Blanzin, M.-H. Breysach, M. Buisson, G. Clavaud, G. Fabbri, F.X. Galen, E. Koutsava, C. Miahle, J.-F. Moingeon, J. Touzeau,

Pour les illustrations : F. Acquaviva, Y. Boccara, J. Touzeau.

ISSN 0399-0249