



La Gazette

SAINT ROMAIN EN VIENNOIS

Journal officiel numéro 27 - octobre à décembre 2021



SOMMAIRE

INFO MAIRIE ET MOT DU MAIRE
COMPTE-RENDU CONSEIL
PROJET / TRAVAUX EN COURS
LA VIE DU VILLAGE
LES ASSOCIATIONS & ECOLE
FAITES LE VOUS-MÊME
SANTE - INFOS - REPORTAGE
DIVERTISSEMENTS
RECETTE

Page 2 et 3
Pages 4 et 5
Pages 6 et 7
Pages 9 à 13
Pages 14 à 19
Page 20
Pages 19 à 24
Page 25 & 27
Page 26

 **04 90 46 41 98**  **@marie84116@gmail.com**

[https ://saint-romain-en-viennois.fr](https://saint-romain-en-viennois.fr)



Saint-Romain en Viennois

INFO MAIRIE

RECENSEMENT

Du 20 janvier au 19 février 2022
se déroulera le recensement dans notre commune.



Le recensement organisé par l'Insee est un acte civique **OBLIGATOIRE, CONFIDENTIEL et DECLARATIF**, c'est-à-dire que vous devez répondre au questionnaire, que vos informations sont protégées par le secret informatique et statistique et votre déclaration ne sera pas modifiée. Il est vivement conseillé de répondre via Internet (simple et rapide), sinon des questionnaires papier vous seront remis.



Nos deux agents recenseurs accrédités, Mme Joëlle ROBERT et M. Yohann SAUVAYRE, passeront dès les 20 et 21 janvier, impérativement dans chaque logement de la commune.

Merci d'avance pour votre participation active et le bon accueil que vous réserverez à nos agents.

ELECTION PRESIDENTIELLE

L'élection présidentielle française de 2022, douzième élection présidentielle de la V^e République, est un scrutin permettant d'élire le président de la République pour un mandat de cinq ans. Cette élection se déroulera les **dimanches 10 et 24 avril 2022**, sauf décès ou démission du président en exercice, Emmanuel Macron.



LE MOT DU MAIRE

Chères Saint Romanaises, Chers Saint Romanais,

Il y a quelques semaines la neige et les premières gelées nous ont confirmé l'arrivée de l'hiver.

Cette année encore en plus des gripes et des aléas de l'hiver, il y a toujours cette pandémie avec ses variants et le nombre de personnes infectées par la covid qui ne cesse d'augmenter de jour en jour.

Suite à l'évolution de cette 5^{ème} vague et en accord avec la majorité du conseil municipal, nous avons décidé d'annuler la soirée des vœux ainsi que le repas dansant des aînés pour ne pas prendre le risque de favoriser un cluster dans notre village qui pourrait porter atteinte à la santé d'un grand nombre d'entre nous. Cette décision n'est qu'un ajournement et il sera facile de se retrouver tous ensemble autour d'une table dès que les conditions sanitaires seront meilleures.

En ce début d'année, les travaux vont reprendre avec l'aménagement du parking du lavoir et du jardin d'enfants. Plusieurs autres projets sont à l'étude : la remise en état du cours de tennis, l'agrandissement du local technique, une salle pour les associations (si les finances le permettent).

Petite ombre au tableau, le city stade à peine fini est déjà victime de dégradations volontaires et de vols de certains éléments.

La pose de caméras de vidéoprotection s'impose de plus en plus pour faire payer les coupables.

En attendant, j'espère que vous avez passé de bonnes fêtes de fin d'année et je vous souhaite encore une fois une année 2022 pleine de réussite, de bonheur, de joie et de santé.

Cordialement,

A. BERTRAND



St Romain est désormais sur la toile !

Toutes les informations concernant votre village sont sur Internet à l'adresse suivante :

[https ://saint-romain-en-viennois.fr](https://saint-romain-en-viennois.fr)

COMPTE RENDU CONSEIL MUNICIPAL

Compte rendu de la séance du Mercredi 21 Juillet 2021 à 18h30

Début de la séance : 18 heures 30

Sous la présence de Monsieur Alain BERTRAND, Maire de Saint Romain en Viennois,

Etaient Présent : Mesdames Vanina NADAL, Célimène VANDERNOOT, Marion ZERIFI et Marie-Hélène CERDAN et Messieurs Gérald MICHEL, Pascal VOLPILHAC, Alain TOURNIAYRE, Claude ARNAUD, Alain DAVID, Fabien OLIVIERI

Absents excusés : Madame Valérie FABRE et Monsieur Éric CHARAVIN

Absents : Monsieur Eric PLANCHAT

Pouvoirs : de Monsieur Patrick SAUVAYRE à Monsieur Gérald MICHEL

Secrétaire de séance : Madame Célimène VANDERNOOT

Compte-rendu des décisions du Maire du 19 mai au 18 juin 2021

Approbation du compte-rendu de la séance du 19 mai 2021

Adoptés à l'unanimité

FINANCES

- Décision modification n°01 – Budget Commune – OP 149 AD'AP

Adoptés à l'unanimité

- Renouvellement du contrat d'assurance GROUPAMA Villassur

Adoptés à l'unanimité

RECENSEMENT

- Nomination du coordinateur communal

Adoptés à l'unanimité

DIVERS / QUESTIONS DIVERSES

Fin de séance à 20h20

Compte rendu de la séance du Mercredi 29 Septembre 2021

Début de la séance : 18 heures 30

Sous la présence de Monsieur Alain BERTRAND, Maire de Saint Romain en Viennois,

Étaient Présents : Mesdames, NADAL Vanina, VANDERNOOT Célimène, ZERIFI Marion, CERDAN Marie Hélène, FABRE Valérie et Messieurs VOLPILHAC Pascal, ARNAUD Claude, TOURNIAYRE Alain, CHARAVIN Éric, MICHEL Gérald

Absents excusés : OLIVIERI Fabien,

Absents : PLANCHAT Éric, Patrick SAUVAYRE

Pouvoirs : MICHEL Gérald = Alain DAVID

Secrétaire de séance : Madame Célimène VANDERNOOT

Compte-rendu des décisions du Maire du 21 juillet au 28 Septembre 2021

Approbation du compte-rendu de la séance du 21 juillet 2021

Adoptés à l'unanimité

FINANCES

- Fonds de péréquation des ressources intercommunales et comunales (FPIC) : choix du mode de répartition du prélèvement entre la Communauté de Communes Vaison Ventoux et ses communes membres pour 2021

Adoptés à l'unanimité

- Bons Cadeaux Communal de Noël 2021

A partir de 70 ans : 118 personnes pour un Montant de 40 € soit 4720€

Adoptés à l'unanimité

- Location de la salle des fêtes

Rappel Tarif = 300€ + 100€ de ménage

Association de St Romain en Viennois = Gratuite + 100€ de ménage

Tarif = 30€ par mois pour 1 fois par semaine / 60€ par mois pour 2 fois par semaine

Adoptés à l'unanimité

RESSOURCES HUMAINES

- Noël des agents : Bons Cadeaux Communal = 2 x 30€

Adoptés à l'unanimité

- Contrat-groupe d'assurance statutaire du CDG 84-2022-2025

Adoptés à l'unanimité

- Création de 2 postes d'agents recenseurs (recensement de janvier-février 2022)

Mme ROBERT Joël – Mr Yoan Sauvayre

Adoptés à l'unanimité

DIVERS / QUESTIONS DIVERSES

- Principe de la cession d'une parcelle communale – annule la délibération n° 2021-28 du 18 juin 2021

Adoptés à l'unanimité

Fin de séance à 20 h 30

PROJETS / TRAVAUX EN COURS

1-Le Parc résidentiel des Condamines

Le permis de construire a été déposé fin Novembre pour ce parc de logements qui proposera un large choix de taille et de prix d'appartements et de villas, permettant l'accès à la propriété de jeunes couples ou de familles avec enfants. L'agence Boschi, de Vaison la romaine sera en charge de la commercialisation.

L'équipe municipale a suivi de très près le développement des maquettes proposées, un travail en concertation et en étroite collaboration a également été fait avec les responsables urbanisme de la CCVV. Notre seul principe étant le respect du village et des riverains, avec la volonté de voir cette dynamique se poursuivre, pour qu'à moyen terme, St Romain reste vivant, attractif et sauve ainsi son école primaire.

Une réunion de quartier sera proposée aux riverains, courant Janvier 2022.

2-Aménagement de la Place du Lavoir

Le projet d'aménagement de cette place continue. Suite à des « différents » avec des propriétaires riverains, c'est avec du retard, que les travaux vont reprendre...

Le but recherché étant d'allier le bien de tous, la pratique de sports collectifs en extérieur pour l'école et proposer un lieu de rencontres ludiques pour nos jeunes et leurs familles. Le City Stade est déjà très utilisé par les jeunes !

Articulés autour d'un parking d'une cinquantaine de places, un nouveau parc de jeux va voir le jour, des aires de pétanque, une table de ping-pong, des agrès de musculation pour adultes et divers tables et bancs seront installés.

Merci à tous d'en profiter et surtout d'en prendre soin !



3-Travaux de consolidation sur la RD 71

Le service des routes du Conseil départemental a décidé mi-novembre, de consolider la route qui était sérieusement déformée, au niveau de la propriété de M. Mme Génitor (en contrebas). Compte tenu du dévers et de la nature des sols, il a fallu renforcer la base du talus avec des enrochements importants, avant de refaire la portion du revêtement.

Attention, cette route de Vaison est étroite et dangereuse, limitez votre vitesse !



**ST- ROMAIN
EN-VIENNOIS**

7 jours/7

GRATUIT
Wi-Fi
ILLIMITE

McDrive

450, Traverse d'ORANGE
84110 ST ROMAIN-EN-VIENNOIS
Tél. 04.90.37.08.68

**VAISON MENAGER
Ets BRANDO**

*Tout pour la maison
intérieur et extérieur*

**VENTE - INSTALLATION
LIVRAISON - DEPANNAGE**



Bricolage - Décoration - Jardinage - Moquette - Peinture
Outillage - Plein air - Électroménager - Meubles - Literie
Cuisines - Climatisation - Électricité - Sanitaire
Luminaires - Vaisselle - Jouets - Cadeaux - Linge de maison

Ouvert du lundi au vendredi : 8h-12h et 14h-19h • Samedi : 9h-12h et 15h-19h

Tél : 04 90 36 06 67 - Fax : 04 90 36 18 80
e-mail : vaisonmenager@wanadoo.fr
440, av. Marcel Pagnol - Route de Nyons - Vaison-la-Romaine

**CITROËN
VALDELUC'AUTO**

Entretien et Réparations toutes Marques
Ventes voitures neuves et occasions
Dépannage 7/7j et 24j/24h



CITROËN CREATIVE TECHNOLOGIE

510, Chemin de l'Ayguette - 84 110 VAISON LA ROMAINE
Tél : 04 90 36 51 60 - Fax : 04 90 36 51 61 - e-mail : valdeluc.auto@orange.fr

LA VIE AU VILLAGE

CEREMONIE DU 11 NOVEMBRE

Le 12 octobre dernier, Hubert Germain, dernier Compagnon de la Libération, s'est éteint à l'âge de 101 ans. Un dernier hommage solennel lui fut rendu à l'occasion du 11 novembre 2021. Si le 11 novembre est devenu un jour de mémoire, c'est aussi la mémoire d'un jour, celui de l'Armistice de 1918 qui mit fin aux combats de la Première Guerre mondiale



Le 10 décembre dernier, la municipalité a fêté le Noël de ses agents



Domaine
*Le Puy
du Maupas*



Chambres d'Hôtes - Gîte
Caveau de Dégustation / Vente

Famille Sauvayre

Tel : 04.90.46.47.43

domaine@puy-du maupas.com



www.puy-du-maupas.com

1678 Route de Nyons - 84110 Puyméras

LA VIE AU VILLAGE (suite)

Un Composteur Collectif au village

Un composteur collectif est installé à l'arrière de la cantine de l'école.

Il est destiné d'une part à tous les habitants du cœur de village, n'ayant pas la possibilité d'avoir leur propre composteur dans le jardin et également aux déchets de la cantine.

C'est une démarche au profit de l'environnement, encadrée par la loi de transition énergétique de 2015. Cela permettra de réduire de 20% le tonnage annuel des ordures ménagères (OM). Sachant que le coût des déchets d'OM est de 300€/Tonne pour la communauté, le compostage a donc beaucoup d'intérêt : moins de collectes, moins de transport, moins d'énergie brûlée et la récupération de compost pour les plantations !

C'est une démarche volontaire et responsable que de trier ses déchets, mais aussi éducative pour la jeunesse.

Merci de bien respecter les notes explicatives d'utilisation, situées sur le composteur.

La "Table des anciens »

Votre rendez-vous convivial pour dîner entre « Anciens », au Bistrot des Romains. Chaque **Mercredi et Vendredi à 12h00, un menu complet à 10€, vous sera proposé à la « Table des anciens » !**

Il vous suffit pour en bénéficier, d'être **résident St Romanais de 70ans et plus, inscrit sur liste électorale**, d'acheter votre ticket au bar et de vous installer avant 12h00 à la table des anciens. Loïc et Rebecca vous serviront un menu spécial, préparé du jour avec des produits frais et servit avec le sourire.

Venez profiter de cette offre au **maximum 4 fois par personne / mois**.

Vous êtes ainsi au cœur de votre village et participez à sa vie sociale. Attention, **les places à table sont limitées à 6 couverts**.

Les invitations sont possibles, mais au tarif normal du menu du jour, dans la limite des places disponibles à la table des anciens et à la diligence des patrons.



VAISON SERVICE

Route de Nyons 84110 St Romain en Viennois

Tél. 04 90 36 30 03

www.procie-vaizon-la-romaine.com

Nouveaux commerces

Marie Blachère

Une nouvelle boulangerie s'est installée début décembre, dans la zone du Brusquet. C'est Jenny Martinez, jeune vaissonnaise de 25 ans souriante et énergique, qui après un BTS Management, a été recrutée comme responsable de ce magasin où elle dirige une équipe de 10 collaborateurs: boulangers de métier, commis et vendeuses.

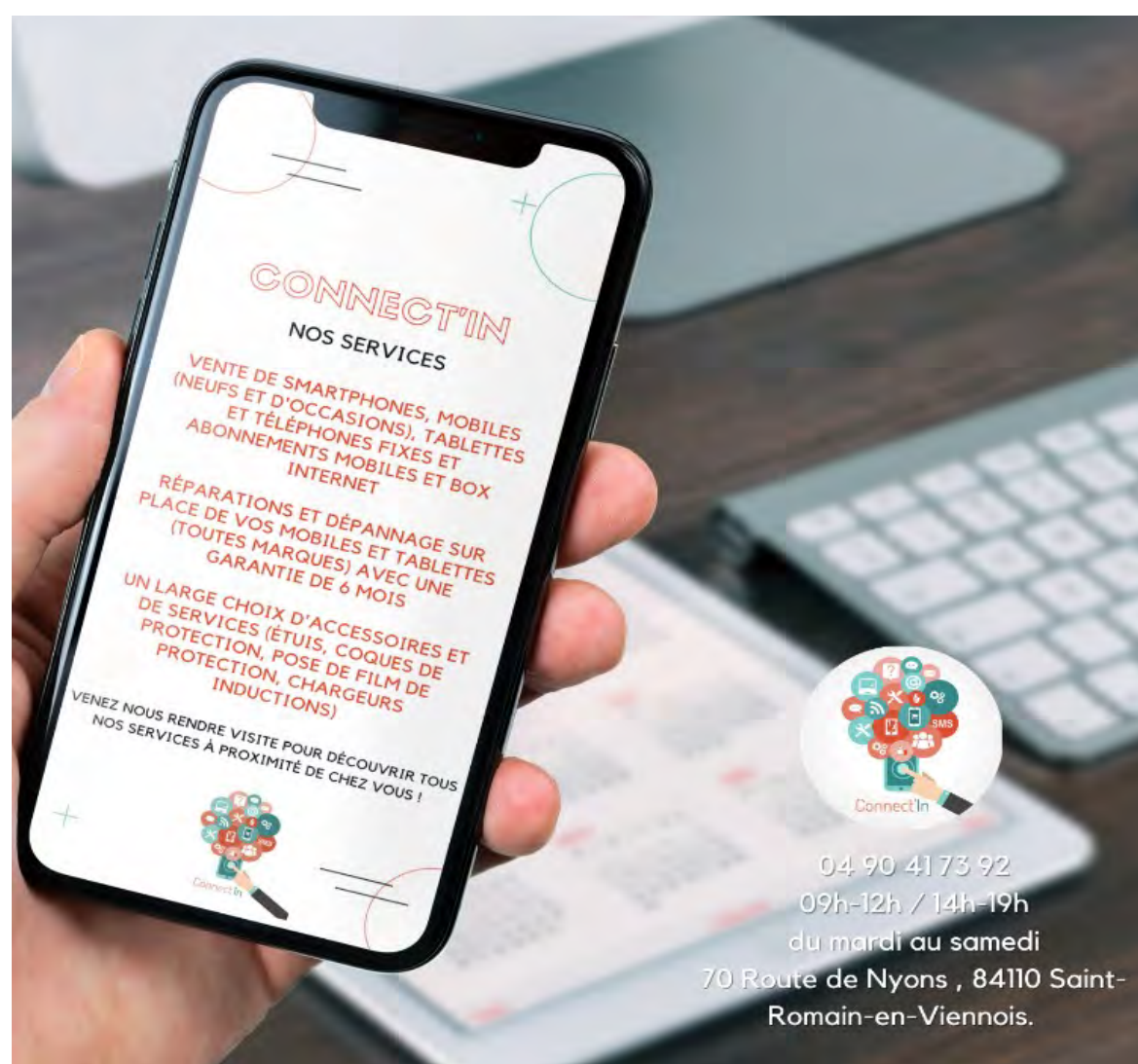
Vous y découvrirez sous une lumière douce, un espace détente avec salon de dégustation, un immense fournil et un étalage appétissant de pains, viennoiseries, brioches et autres pâtisseries ou produits salés. Tout y est fabriqué sur place (excepté les fonds de tartes !).



**Bienvenue à St Romain et
tous nos vœux de réussite
dans votre entreprise !**

Toutes les semaines, des promotions en pâtisserie et chaque Mercredi 1 produit à 1€ ! Et bien sur, tous les jours à partir de 19h30, de nombreux produits à -50% !

Horaires : Lundi-Samedi de 06h30 à 20h00.



CONNECT'IN
NOS SERVICES

- VENTE DE SMARTPHONES, MOBILES (NEUFS ET D'OCCASIONS), TABLETTES ET TÉLÉPHONES FIXES ET ABONNEMENTS MOBILES ET BOX INTERNET
- RÉPARATIONS ET DÉPANNAGE SUR PLACE DE VOS MOBILES ET TABLETTES (TOUTES MARQUES) AVEC UNE GARANTIE DE 6 MOIS
- UN LARGE CHOIX D'ACCESSOIRES ET DE SERVICES (ÉTUIS, COQUES DE PROTECTION, POSE DE FILM DE PROTECTION, CHARGEURS INDUCTIONS)

VENEZ NOUS RENDRE VISITE POUR DÉCOUVRIR TOUS NOS SERVICES À PROXIMITÉ DE CHEZ VOUS !


04 90 4173 92
09h-12h / 14h-19h
du mardi au samedi
70 Route de Nyons , 84110 Saint-Romain-en-Viennois.

LA VIE AU VILLAGE (suite)

Nouveaux commerces (suite)

Une nouvelle Agence Funéraire est à votre service, aux portes de la commune !

Avec 10 années d'expérience, Benjamin MONTE-LIMARD a choisi de monter sa propre agence funéraire au 1050 Ave Marcel Pagnol (au Rd-Point Intermarché et à côté de l'armurerie Meyson).

Depuis le 4 Octobre, il vous propose un service funéraire différent :

- L'Accueil des familles, la personnalisation des obsèques,
- Cercueils en carton et en ardoise, pour y laisser un mot ou un dessin,
- Plaques personnalisables avec vos photos,
- Une Urne « Phénix », où les cendres sont jointes à un arbre prêt à être replanté,
- Des tarifs attractifs, des contrats obsèques et un service d'entretien des tombes



Bienvenue à Benjamin MONTE-LIMARD et tous nos vœux de réussite

La chambre funéraire de Vaison, sera bien sûr toujours disponible pour le recueillement auprès des défunts.

Benjamin est passionné par son métier, c'est un amoureux du relationnel qui entend bien vous transmettre sa belle énergie et ainsi « revisiter » ces moments si difficiles pour les familles. **Permanence téléphonique H24 : 04 90 41 08 96**

Horaires : Lundi - Vendredi de 09h-12h et 14h-18h et Samedi matin de 09h à 12h



04.90.62.32.71



Nouveaux commerces (suite)

Cette boutique franchisée de vente et de conseils en Informatique de 200m² a ouvert le 2 avril 2021. Pierre LETURGIE, fils de commerçant, s'est naturellement lancé dans la vente, depuis ses 17 ans.

Déjà propriétaire de Connect'in (Galerie Intermarché), il vous accueillera avec sourire et professionnalisme, assisté de son équipe de 3 vendeurs / techniciens.

LDLC propose de nombreux matériels informatiques, PC, réseaux, gaming, le montage de tour, mais aussi la réparation d'ordinateurs et la formation du public sur l'utilisation des nouvelles technologies.

La Formation en alternance de jeunes stagiaires qui étudient en école d'informatique, fait aussi partie du job, Bravo !

Vous avez le choix d'un grand catalogue de références et de marques, passez votre commande en boutique et bénéficiez de la livraison gratuite, avec un conseil de pro en prime !

Horaires : Mardi - Samedi de 10h à 19h00



LDLC P. LETURGIE et son équipe

Bienvenue à St Romain et tous nos vœux de réussite dans votre entreprise !



SAINT ROMAIN EN VIENNOIS

À côté de McDonald's
452 Traverse d'Orange
84110 SAINT ROMAIN EN VIENNOIS
TEL : 04 90 62 57 12



INFORMATIQUE



GAMING



**ATELIER
DE RÉPARATION**



PC SUR-MESURE

LES ASSOCIATIONS : l'Olympique Saint Romanais

Quelques informations sur le classement à la Mi-décembre de notre équipe OSR :
5ème place sur 12 équipes de la Poule B – Division 4

Nous avons 6 matchs joués : 3 Victoires, 1 Nul et 2 Défaites avec un total pour l'instant, de 21 buts marqués et seulement... 17 encaissés !

Le Président et tous les membres de L'OSR vous souhaitent une bonne année 2022 et espèrent vous retrouver en grande forme pour notre première rencontre à domicile de l'année, **le Dimanche 9 janvier : OSR- Travaillan FC.**

Venez nombreux encourager les joueurs et soutenir nos couleurs.

Tous ceux qui sont intéressés pour rejoindre le club, n'hésitez surtout pas à contacter Pascal au 0676949929 **ALLEZ L'OSR !**



LES ASSOCIATIONS (suite) : La Paroisse

Des nouvelles du diocèse

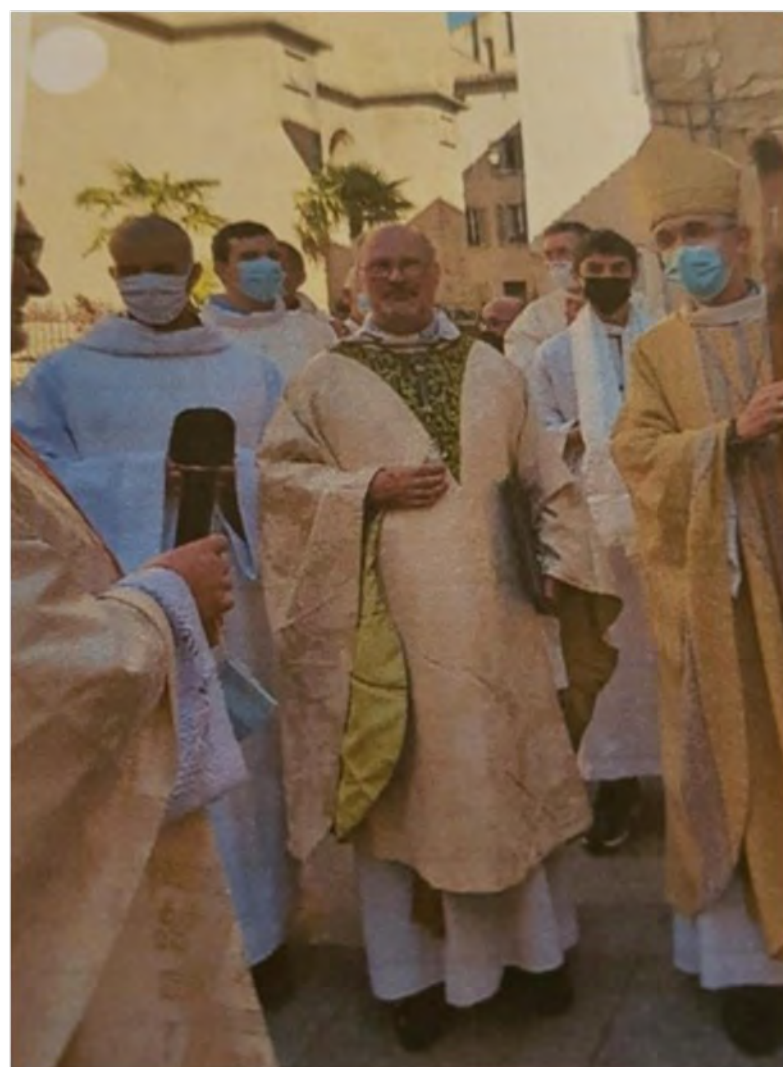
Le 17 octobre, les catholiques du Vaucluse ont accueilli leur nouvel évêque Mgr François FONTLUPT, ancien évêque de Rodez qui succède à Mgr CATTENOZ touché par l'âge de la retraite.

Lors d'une célébration eucharistique, le nouvel évêque reçut l'accueil de toute l'Eglise catholique de Vaucluse dans la cathédrale St SIFFREIN de Carpentras.

"C'était la rencontre réciproque du pasteur et de la communauté"

Au cœur de cette célébration, nous avons marqué l'entrée de notre diocèse en Synode à l'invitation du Pape François.

Nous avons accueilli son appel à nous mettre en route pour "marcher ensemble" et nous interroger sur notre manière d'être une Eglise.



Comme chaque année les paroissiens ont fêté Noël dans une église du secteur inter paroissial de Vaison et la crèche représentant la nativité à bien sûr été installée dans l'église du village. Nous pourrons encore la voir le 23 janvier 2022.

Catéchisme

Vous devez vous adresser au presbytère 04 90 36 05 65

Décès

Au mois de juillet, les paroissiens se sont réunis dans l'église du village pour les obsèques de Mme Suzanne TOURRE. Elle vivait chemin du relais depuis son mariage avec Georges TOURRE, agriculteur connu de notre village. Ils sont maintenant réunis dans notre cimetière communal.

En novembre, c'est M. Patrick BORDUJENKO, artisan maçon à la retraite, qui est décédé accidentellement. Nous présentons nos sincères condoléances à sa famille.

LES ASSOCIATIONS - COMITÉ DES FÊTES

L'Assemblée Générale s'est tenue le 9 novembre dernier :

- Présentation des comptes
- Les membres du bureau restent inchangés

Une 1^{ère} Fête de la Bière réussie !

Co-organisée par l'équipe du Comité des fêtes et la municipalité à l'occasion de la première bière TAKA du village, notre Fête de la bière a été un énorme succès !

Ce vendredi 1^{er} Octobre restera une soirée référence pour les animations du village...



CARROSSERIE
PROVENCIO



Tél/Fax. 04 90 62 44 16
carrosserieprovencio@orange.fr



Les micro-brasseries des alentours avaient toutes répondu gentiment à notre invitation et les 4 à 500 pers. qui étaient présentes tout au long de cette belle soirée, ont dévalisé les plateaux de charcuterie et la choucroute de Rebecca, en moins de temps qu'il le faut pour boire une première pression!

Merci à tous pour votre participation et prenons **Rendez-vous au Vendredi 30 sept 2022**, pour faire encore mieux !



LES ASSOCIATIONS (suite) : La Société de Chasse

*Le Président Alain David
et tous les chasseurs,
vous souhaitent une belle Année 2022 !*



L'activité de notre association de chasse est à son maximum en cette saison !

Le petit gibier se fait rare malgré quelques lâchers de faisans/perdreaux, cependant les lièvres et les pigeons ramiers sont présents sur le territoire et nous avons eu quelques passages de grives. Les bécasses elles, se font encore attendre ! Concernant le gros gibier, le nombre de sangliers ne semble pas exploser. Certes, on en croise et malheureusement, on en percute un peu partout sur nos routes...et même en pleine journée ! Mais cette présence n'est pas encore trop problématique, grâce à nos battues hebdomadaires. La fédération de Vaucluse nous demande d'accroître la pression de chasse sur le sanglier, avant qu'il ne devienne un fléau régional. C'est ce que nous faisons, mais la chasse reste la chasse !

Nous comptons sur la compréhension et la bienveillance de vous tous, pour « tolérer » encore quelques semaines, la présence de chasseurs dans le paysage, les aboiements des meutes de chiens et les nombreux coups de carabine !

La chasse et les battues suivent des règles strictes, qui nous autorisent à prélever des sangliers proches des propriétés afin d'éviter les dégâts dans les cultures et jardins. Les chasseurs ne sont pas une menace pour votre famille ! La Sécurité est notre «Crédo» essentiel et permanent.

Je le répète à nouveau, mais c'est aussi cela qui caractérise nos campagnes et la vie rurale.

« La chasse c'est beaucoup d'amitié et de camaraderie, le respect de la nature,
le partage du territoire et des activités de chacun ».

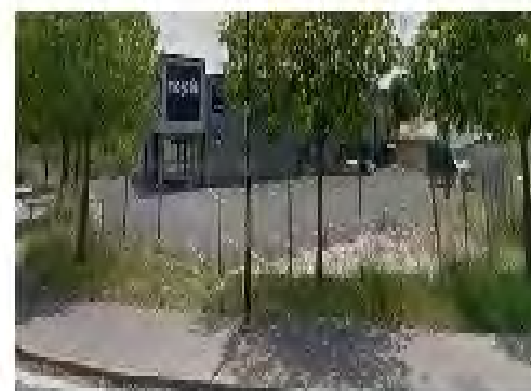
Retrouvez toute la chasse en Vaucluse sur le site de la fédération: www.fdc84



1000 m2 à VAISON LA ROMAINE

ZA le bas Flez

Tél : 04 90 36 17 63 - www.meyson.fr



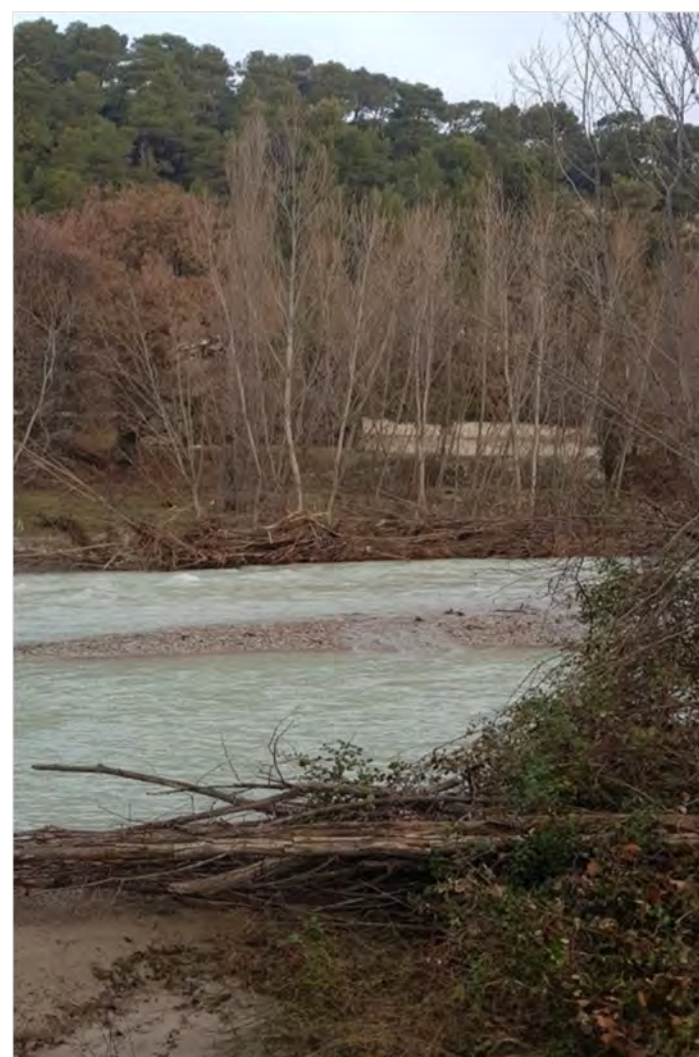
CHASSE | TIR SPORTIF | MUNITIONS | OPTIQUE | BALL TRAP | TIR DE LOISIR | SECURITE | CHIEN | OUTDOOR

INFO CCVV

Riverain de cours d'eau

Quelques informations utiles

- ◆ Sur le domaine privé, le lit du cours d'eau appartient au propriétaire riverain,
- ◆ Si les deux rives appartiennent à des propriétaires différents, chacun est propriétaire du lit du cours d'eau jusqu'en son milieu,
- ◆ L'eau de la rivière est un bien commun, son usage est soumis à une réglementation,
- ◆ Le propriétaire riverain est libre de retirer du bois mort ou d'abattre des arbres sur sa parcelle sous réserve de ne pas compromettre le bon état écologique du cours d'eau,
- ◆ Le propriétaire riverain est invité à entretenir régulièrement le cours d'eau afin de permettre un écoulement naturel des eaux et contribuer à son bon état écologique.



(Article L215-14 du code de l'environnement)

Il s'agit alors :

- D'enlever les embâcles et débris,
- D'élaguer et recéper la végétation rivulaire,
- D'enlever et traiter les déchets.

Les agents du Syndicat Mixte de l'Ouvèze Provençale se tiennent à votre disposition pour vous conseiller et vous assister dans vos démarches et projets d'intervention sur l'Ouvèze et ses affluents.

Syndicat Mixte de l'Ouvèze Provençale

300 avenue des Princes d'Orange 84340 ENTRECHAUX ☎ 04.90.46.09.43

💻 www.ouveze-provence.fr

VAISON MATERIAUX

04 90 36 14 16 – 06 14 70 71 (27/26)



SABLES / GRAVIERS/ LIVRAISONS

PARTICULIERS & ENTREPRISES

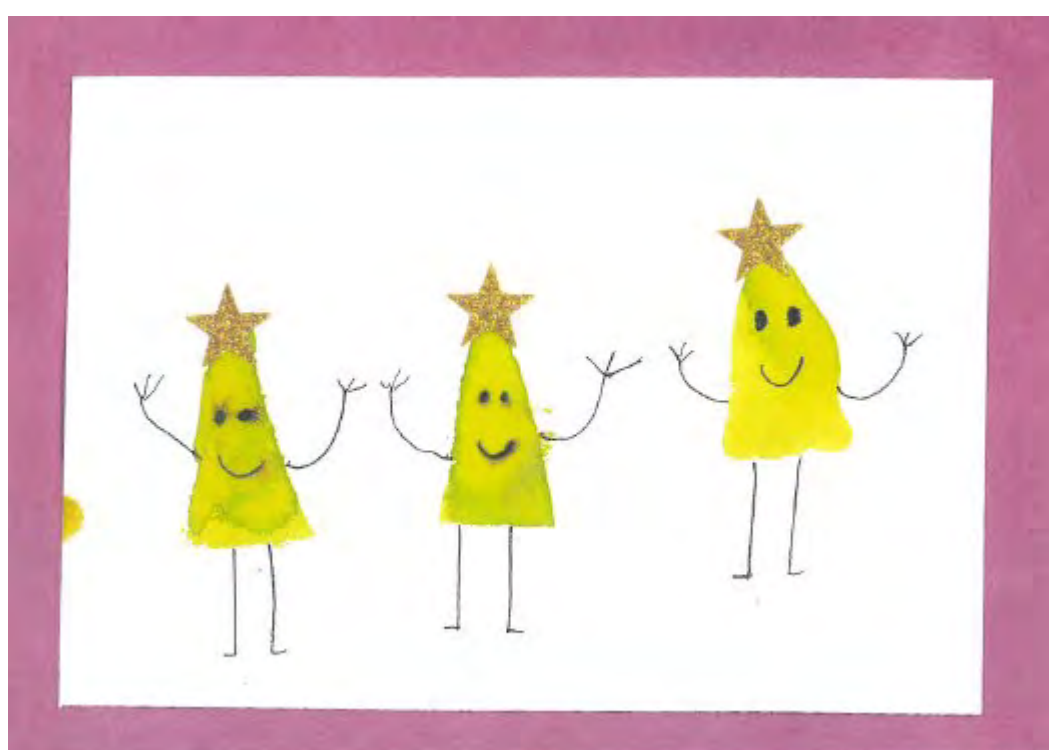
BETON PRET A L'EMPLOI

ECOLE

Depuis 1994, l'association Solidarité Défense contribue à resserrer les liens entre la société civile et la communauté de Défense. Chaque année, à l'occasion des fêtes de fin d'année, l'association organise une action en faveur des militaires déployés en opérations extérieures et également, depuis 2018, aux militaires en opérations en intérieures.

Un colis est envoyé pour chaque personnel militaire loin de sa famille pendant les fêtes. Ce colis composé d'un cadeau offert par l'association, de la lettre du Président de la République, de la lettre du Président de Solidarité Défense et surtout d'un ou deux dessins d'enfants.

En collaboration avec l'Education nationale, l'école Primaire de Saint Romain participe à cette action et c'est une occasion pour les maitresses d'aborder un sujet en lien avec l'Histoire ou l'éducation civique. Voici quelques uns de leurs dessins :



FAITES LE VOUS-MEME

👑 Couronne des rois 👑

C'est bientôt la galette des rois, les enfants peuvent créer de jolies petites couronnes pour décorer la table.

Pour cela il vous faudra :

- des rouleaux de papiers vides
- de la peinture (en spray ou à appliquer au pinceau)
- des rubans ; des perles ; des stickers ...

Prendre un rouleau de papier et couper sur le dessus des triangles plus ou moins gros.

Peindre le rouleau en jaune ou en doré. Laisser sécher.

Décorer avec des rubans, des perles ou des stickers.





**Route de Nyons
ST ROMAIN
04 90 46 46 46**

avec vous, pour votre maison !

Le choix, le conseil pro, le sourire



**30000 M² consacrés à la maison,
à deux pas de chez vous !**

WWW.AUGIER.FR

LES ACCORDS TOLTEQUES

Ont été rendus célèbres par le chaman mexicain Miguel Ruiz qui a publié le livre « Les quatre accords Toltèques » en 1997.

S'en suivra « Le cinquième accord Toltèque » en 2010, qu'il coécrit avec son fils.

L'auteur y explique qu'à cause de **nos peurs** et des schémas et **croyances** dans lesquels nous sommes enfermés, nous projetons **notre réalité** et entretenons à notre insu **l'illusion** que nous sommes dans le vrai.

Pour se libérer de cette « prison mentale », Miguel Ruiz nous suggère de prendre conscience de cette **erreur de perception** et remettre en question notre programmation inconsciente en **renégociant 5 accords avec nous-mêmes** :

1. Que votre parole soit impeccable

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui. Acceptez l'imperfection, chez vous et chez les autres

2. Ne prenez rien personnellement

Tout en restant engagé dans la vie, il s'agit de ne pas prendre les événements au premier degré en réagissant de manière émotionnelle et en y impliquant son ego. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles

3. Ne faites pas de supposition

Ne réagissez pas en fonction de vos propres suppositions qui ne seront jamais l'exakte vérité. Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse et malentendus

4. Faites toujours de votre mieux

Votre mieux change d'instant en instant, quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets

5. Soyez sceptique, mais apprenez à écouter

Lorsque les autres vous parlent, ils ne font que projeter leur propre réalité, ce qui n'est en rien la vérité. Pour cette raison, restez sceptique en toutes circonstances et ne prenez jamais pour argent comptant tout ce que vous entendez.

D'autre part, même s'il vaut mieux éviter de croire tout ce que l'on entend sur parole, il est quand même nécessaire d'apprendre à écouter !

Ces principes sont complètement transposables et adaptés à la vie professionnelle. En les appliquant, vous pourrez :

- Améliorer la qualité des échanges avec vos collaborateurs
- Accepter leurs défauts, les vôtres. Ne pas vous épuiser à essayer de les faire changer ni à vous mettre de mauvaise pression
- Ne plus vous vexer lorsque l'on vous fait une remarque, prendre de la hauteur et passer à autre chose immédiatement
- Arrêter de vous torturer l'esprit avec des « et si ? », et vous baser sur les faits uniquement.

- Empêcher votre ego de vous faire prendre de mauvaises décisions ou avoir des réactions inappropriées
- Être performant et avoir une bonne estime de vous-même
- Vous questionner, façonner votre propre opinion et ne pas seulement suivre l'avis collectif
- Prendre le meilleur de ce que chacun a à vous offrir, y compris vous-même !

[Accords tolèques](#), Miguel Ruiz, [philosophie](#)

SANTÉ - DORMIR DU BON CÔTÉ !

Selon les médecines orientales, indiennes, chinoises, tibétaines ou thaïlandaises, le côté gauche du corps est totalement différent du côté droit. Même certaines traditions monastiques bouddhistes incluent dans leurs préceptes pour les moines de dormir sur leur côté gauche.

La lymphe s'écoule vers la gauche

Le côté gauche du corps est le côté dominant du système lymphatique. La plupart de la lymphe s'écoule dans le canal thoracique, situé sur le côté gauche. Sur son chemin, la lymphe transporte des protéines, des métabolites du glucose et des déchets qui sont purifiés par les ganglions lymphatiques pour être drainés vers le côté gauche.

Dérivé de ce qui précède, il est courant de déduire en médecine orientale que les maladies du côté gauche du corps peuvent être dues à une congestion chronique du système lymphatique.

Les priorités du corps

Selon l'Ayurveda, Si le système lymphatique est congestionné, le foie et le sang sont saturés de substances toxiques. Les principaux symptômes apparaissent d'abord sur le côté gauche du corps, puis sur le côté droit.

Paresseux après un repas?

La suggestion indienne est que si vous faites une pause après avoir mangé, faites-la en vous allongeant sur le côté gauche. Le repos ne doit pas dépasser 10 min et est différent d'une sieste qui dure généralement 20 min.

L'estomac et le pancréas pendent du côté gauche. Lorsque vous vous allongez sur le côté gauche, ils pendent tous les deux naturellement, ce qui permet une digestion optimale et efficace. La nourriture est amenée à se déplacer naturellement dans l'estomac et les enzymes pancréatiques sont sécrétées progressivement et non d'un seul coup, ce qui se produit si vous vous allongez du côté droit.

Lorsque vous vous allongez sur le côté gauche, le foie et la vésicule biliaire pendent du côté droit. Se reposer sur le côté gauche leur permet de suspendre et de sécréter leurs précieuses enzymes dans le tube digestif, émulsifiant les graisses et neutralisant les acides gastriques.

Lorsque le système digestif est stimulé de cette manière, votre cycle de digestion est plus court et ne vous laisse pas en sommeil pour le reste de l'après-midi. Faites le test du repos de 10 min sur votre côté gauche après avoir mangé.

—————>

SANTE - DORMIR DU BON COTE ! (suite)

Meilleur retrait

L'intestin grêle évacue les toxines à travers la valve iléo-caecale (VIC) sur le côté droit du corps au début du gros intestin. Le gros intestin descend le long du côté droit de votre corps, à travers votre ventre et sur le côté gauche.

Grâce au VIC, dormir sur le côté gauche permet à la gravité de stimuler plus facilement les déchets corporels dans le gros intestin à partir de l'intestin grêle.

Au fur et à mesure que la nuit passe et que vous continuez à dormir sur le côté gauche, les déchets se déplacent plus facilement vers le côlon descendant et l'élimination matinale sera plus facile.

Meilleure fonction cardiaque

Plus de 80% du cœur se trouve du côté gauche du corps. Si vous dormez sur le côté gauche, la lymphe drainée vers le cœur sera entraînée par la gravité, entraînant le travail de votre cœur pendant que vous dormez.

L'aorte, qui est la plus grande artère du corps, quitte la partie supérieure du cœur et se cambre vers la gauche avant de descendre dans l'abdomen. En dormant sur le côté gauche, le cœur pompe plus facilement le sang vers l'aorte descendante.

Dormir sur le côté gauche permet aux intestins de s'éloigner de la veine cave qui transporte le sang vers le cœur. Notamment, la veine cave repose sur le côté droit de la colonne vertébrale, donc lorsque vous vous allongez sur le côté gauche, les viscères s'éloignent de la veine cave. Encore une fois, la gravité facilite le travail du cœur.

La rate est du côté gauche

La rate fait partie du système lymphatique et se trouve également sur le côté gauche du corps. Sa fonction est celle d'un gros ganglion lymphatique qui filtre la lymphe et filtre en outre le sang. Lorsque vous vous allongez sur le côté gauche, le retour des fluides vers la rate est plus facile et se produit plus facilement par gravité.

Le système lymphatique draine toutes les cellules du corps au moyen de contractions et de mouvements musculaires et non par le pompage cardiaque. Aider la lymphe à s'écouler vers la rate et le cœur par gravité est un moyen facile de purifier votre corps.

Et bien qu'il n'y ait pas de protocoles scientifiques pour cela, dormir sur le côté gauche a du sens. Comprendre la sagesse ancienne basée sur la connaissance de l'anatomie moderne soulève de nombreux doutes sur les raisons en Orient, de dormir d'une certaine manière.

Article original écrit par le Dr John Doull

BRICO **MARCHE**

Pouvoir tout faire Moins cher

245 Route de Lyons - RD938

84110 SAINT ROMAIN EN VIENNOIS 04 90 36 31 22

OUVERT du Lundi au Samedi de 9H00 à 12h00 et de 14H00 à 19H00

VOUS AVEZ LES IDEES, NOUS AVONS LES PRIX.

LA DICTÉE

(à l'usage des candidats du Certificat d'Études 1939)

DIX fautes sont cachées dans cette dictée... à vous de les trouver !

« Le givre »

Tout est bordé de perles blanches; les sapins sont transformer en candellabres, les toiles d'araignée semblent des lambeaux de point d'Alençon, accrochés dans les buis et les rosiés. Les feuilles et les boules rouge du houx ont un air d'ailes de papillons ourlées d'argent... Ces un admirable symbole, le givre ! Plus il est haut placé sur l'arbre, plus il tient. Lorsqu'enfin le soleil devient trop fort, il ne se liquéfie pas, il ne coule pas, il se détache et tombe dans sa forme et son éclat de diamant...

Et je pense qu'il y a un dieu, qui met à part cette eau si pure, pour alimenter toutes les sources salutères qui nourrissent la vie.

Louis Veuillot

JEUX

Rébus difficile



RECETTE

MOUSSE DE SAUMON

Ingrédients pour 2 personnes:

200gr de saumon frais
50 gr de saumon fumé
50 gr de crevettes grises décortiquées
2 œufs
1 biscotte
1 CC à soupe de cerfeuil,
1 CC d'estragon haché,
1 CC d'aneth haché
5 cl de lait
1 cuillère à soupe de crème épaisse
poivre du moulin.



Bon appétit

Préchauffer le four à 180°.

Emiettez la biscotte dans le lait.

Otez la peau et les arêtes du saumon. Coupez le saumon fumé en lanières.

Séparez le blanc des jaunes d'œufs.

Mixez le saumon frais avec les jaunes d'œufs, la biscotte essorée et la crème.

Ajoutez les crevettes, le saumon fumé et les herbes. Poivrez.

Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les au mélange.

Rectifiez l'assaisonnement.

Répartissez la préparation dans 2 coquilles et mettez-les au four au bain-marie pendant 20 mn.

Servir tiède ou froid.



DOMAINE
ERNARD

CÔTES DU RHÔNE / CÔTES DU RHÔNE VILLAGES

84110 Saint Romain en Viennois

RÉSULTATS DES JEUX

Correction de la dictée :

transformés / candélabres / rosiers / rouges / papillon / C'est / liquéfie /
diamant / Dieu / salutaires.

Réponse rébus :

“Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.” Mark Twain
(Île-Nœud-Ça-V-Pas-Queue-C-T-1-Pot-Cible-Halle-Or-Île-Long-Fée).



L'Estagnié 
Meubles Contemporain & Tradition
Literie
Décoration
Cuisines & Bains



T.09 70 71 22 22
605, route de Nyons - 84110 SAINT-ROMAIN EN VIENNOIS

GARAGE DE LUCA

SERVICE DEPANNAGE	ATELIER MECANIQUE CARROSSERIE	VENTE
7j/7 et 24h/24 Agrémenté par les assistances	Réparations toutes marques véhicules légers et utilitaires	Véhicules occasions toutes marques et véhicules neufs


PEUGEOT

665 AVENUE MARCEL PAGNOL – 84110 VAISON LA ROMAINE
Tél 04.90.36.24.33 – Fax 04.90.36.18.01
accueil@ggedeluca.fr



Recensement de la population 2022



C'est utile pour vivre aujourd'hui et construire demain

Les chiffres du recensement de la population permettent de connaître les besoins de la population actuelle (transports, logements, écoles, établissements de santé et de retraite, etc.) et de construire l'avenir en déterminant le budget des communes.

C'est encore plus simple sur Internet !

Des codes vous seront remis par votre mairie pour vous recenser **à compter du 20 janvier 2022**.

C'est sûr : vos données sont protégées

Elles restent confidentielles. Le recensement de la population est gratuit, ne répondez pas aux sites qui vous réclament de l'argent.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

 le-recensement-et-moi.fr ou auprès de votre mairie.