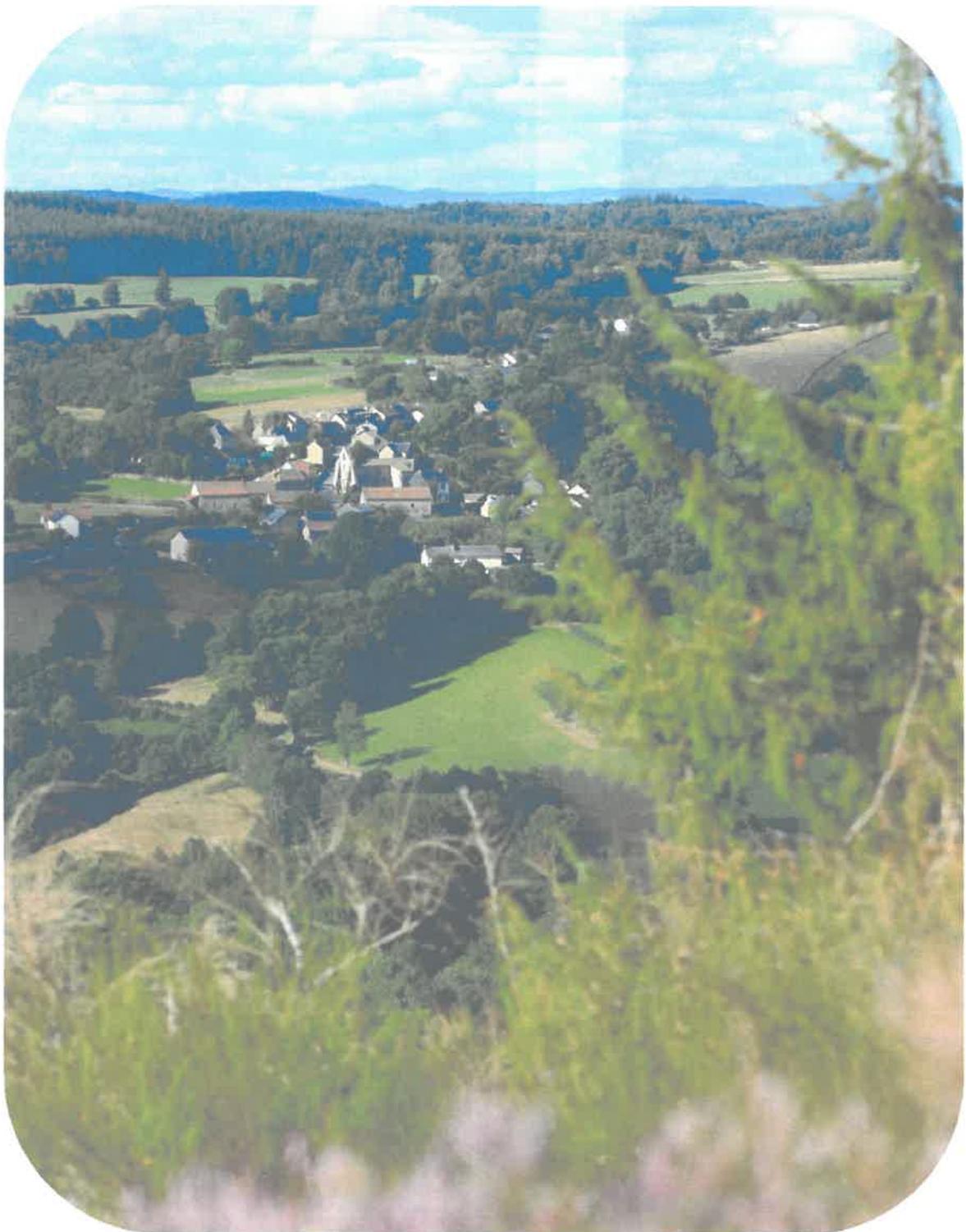
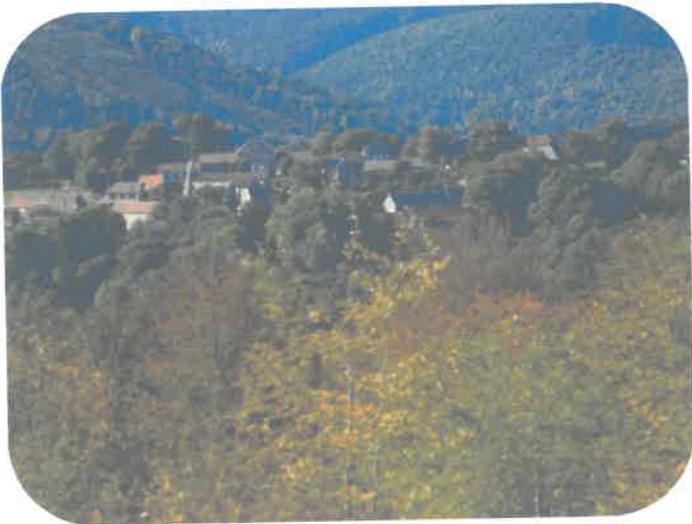


Le pti Clairavallois



2018



Les conseillers municipaux ainsi que le personnel communal se joignent à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année et surtout une bonne santé.

Travaux voirie :

Auparavant les collectivités bénéficiaient de l'ATESAT. Il s'agissait d'une assistance technique fournie par les services de l'état (DDT), qui permettait aux petites collectivités comme Clairavaux d'avoir un diagnostic sur les travaux de réfection à envisager sur la voirie communale. Suite aux nombreuses réformes de l'état, désormais cette assistance n'existe plus.

Le syndicat de la Diège (syndicat créé en 1921, basé à Ussel et reconnu comme service public de proximité) a modifié ses statuts par l'extension de ses compétences et par la création d'un service d'Equipements Collectifs qui concernent les travaux d'équipements collectifs et d'infrastructures, la création de lotissements d'habitation, les travaux d'assainissement et les travaux d'équipements sportif, socio-éducatif et culturel.

Nous avons demandé notre adhésion à ce service et nous pourrons ainsi bénéficier des compétences des agents dont il dispose.

Nous avons également délibéré pour faire appel au service cartographie du syndicat de la Diège pour l'établissement des plans de notre voirie et de nos divers réseaux et leur mise à jour sur supports informatiques. La commune, seule, ne pouvait envisager l'important investissement financier pour l'acquisition de ce type de matériel.

Le conseil municipal avait programmé la restauration d'une piste forestière à Boucheresse. Ces travaux étaient prévus pour l'automne mais la météo en a décidé autrement. Ils vont se réaliser dans les prochaines semaines.

Forêts communales et sectionales :

La commune de Clairavaux possède 141 hectares de forêts communales et sectionales qui sont soumises au régime forestier. Cette superficie se compose de 55 ha de feuillus et 86 ha de résineux.

L'ONF, agence régionale de Limoges, est venue nous présenter la révision du dossier d'aménagement de notre forêt.

Nous avons fait le choix de diversifier les essences, voire de les mélanger, lorsque c'était possible, en tenant cependant compte de l'altitude de la commune qui varie entre 660 et 860 mètres.

Ce document a été renouvelé pour une période de 20 ans soit de 2018 à 2037. Il y est fait état des différentes coupes à programmer, des plantations à envisager, des différents travaux d'entretien... Bien sûr cela reste du prévisionnel mais nous en tenons compte dans l'élaboration de notre budget communal.

Vente et construction de maisons :

La commune dispose d'un terrain constructible de 5362 m² en haut du bourg. Nous avons trouvé acquéreur pour environ la moitié de cette parcelle. Les formalités administratives sont en cours. Nous disposons donc encore d'une parcelle de 2700 m² au prix de 2 € le m². Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux propriétaires de l'ex maison de Mr et Mme Delarbre située au bourg.

Logements et bâtiments communaux :

* La commune possède 2 logements communaux. Un appartement situé au-dessus de la mairie, occupé par Mme Lair Françoise et une maison individuelle (ancienne poste) occupée par Mme Thomas Monique et Mr Nugues Jean-Luc.

Concernant l'ancienne poste, les volets et persiennes ont été changés. Il est également envisagé la pose de volets roulants aux fenêtres du logement de la mairie en façade principale.

* Il a été décidé l'aménagement de la cuisine de la salle polyvalente, avec mise aux normes. Du carrelage a été posé au sol. Les travaux de peinture ont été réalisés par notre employé communal et l'installation d'un lave-vaisselle et matériel inox interviendra dans les prochains jours.

Tarifs de location pour la salle polyvalente pour un week-end :

* résidants sur la commune : 80 €

* non résidants sur la commune : 100 €

* supplément chauffage : 20 €

* Le conseil municipal a prévu la création d'un local technique. En effet le local actuel ne permet pas de stocker tout notre matériel à l'abri. Nous profitons de la gentillesse de propriétaires de résidences secondaires pour ranger tondeuse autoportée et remorque. Je les en remercie.

Nous envisageons la restauration de l'ancienne grange auvergnate située derrière la mairie. Des devis ont été demandés et nous avons déposé un dossier de demande de subventions.

Fibrage du central téléphonique des 3 ponts :

Dans mon précédent bulletin, j'avais évoqué le Schéma Directeur d'Aménagement numérique dont l'objectif est d'améliorer l'accès internet. Vous avez pu constater que divers travaux ont été effectués le long de la RD982.

Mais comme dans tous les travaux, il y a du retard... Le syndicat mixte DORSAL qui gère le déploiement de la fibre optique nous a annoncé la date de Mars / Avril pour un raccordement du central téléphonique des 3 ponts.

Espérons que cette date soit respectée et que nous puissions enfin bénéficier d'une montée en débit du réseau.

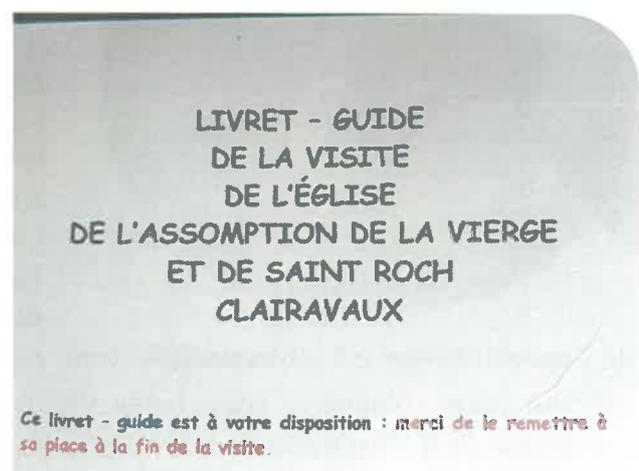
Eglise :

Notre église a accueilli de nombreuses personnes à l'occasion du concert de « la pierre qui chante » organisé par le comité des fêtes pour le téléthon.



Pour Noël nous avons pu une fois de plus admirer la jolie crèche confectionnée par Françoise et Jean-Pierre Ducellier. Merci à eux pour leur dévouement à entretenir et agrémenter notre église.

Je remercie également Mr et Mme Censier qui ont eu la gentillesse d'élaborer un livret que vous pourrez feuilleter à l'entrée de l'église et qui fait office de guide. Vous y trouverez des explications sur l'histoire de l'église, le calendrier agricole, les peintures murales, les différentes statues, les pierres tombales au sol...



Père Noël et repas des Aînés :

Le père Noël avait encore beaucoup de travail cette année ! Mais il n'a pas pour autant oublié les petits clairavalois. Ce sont 13 enfants qui ont été gâtés.

Nos aînés ont pu profiter d'un repas offert par la municipalité, préparé par l'auberge de Magnat et animé par Michel Arnaud. Pas de danse et bonne humeur étaient au rendez-vous. Pour nos anciens qui n'étaient pas présents, une panier festive leur a été offerte.



Lande du Puy Raynaud



En 2008, une convention tripartite, sur la préservation et l'aménagement de la lande du puy Raynaud, a été signée entre la commune de Clairavaux, Le Conservatoire Régional d'Espaces Naturels et Le Parc Naturel Régional de Millevaches.

Par la mise en place de chemins de randonnée, le conseil municipal a remis en action cette convention en attente depuis plusieurs années. En Octobre, 300 brebis du Groupement Pastoral des Milles Sonnailles ont transhumé des sources de la Vienne jusqu'à Clairavaux.

Un nouveau berger est intéressé pour venir sur le site. Le pâturage occasionnel n'étant pas suffisant pour régénérer cette lande vieillissante, il est envisagé un accompagnement mécanique. Le but est de faciliter le renouvellement de la bruyère, la rendre plus appétente pour les brebis, et surtout préserver ce patrimoine naturel d'où nous pouvons profiter d'un magnifique panorama sur les monts d'Auvergne et la vallée de la Creuse.

Fête de la sainte Barbe :

Le service de secours est assuré par les pompiers de La Courtine, sauf pour le village de Boucheresse qui est desservi par le centre de secours de Felletin.

Lors du traditionnel banquet de la sainte Barbe du 20 Janvier, Jean-Luc Follezou a été promu au grade de Sergent. J'ai eu l'honneur d'effectuer la remise de galon.

Félicitations à Jean-Luc et un grand merci à tous nos pompiers volontaires pour leur dévouement.



Syndicat d'eau :

La distribution d'eau potable de la commune de Clairavaux est gérée par le Syndicat de la haute Vallée de La Creuse. Sont également adhérentes à ce syndicat les communes de Croze et Felletin.

En plus de la réforme des EPCI, la loi NOTRe a également des incidences sur les syndicats. En effet la réforme territoriale prévoit qu'un syndicat ayant une emprise sur 2 communautés de communes peut continuer d'exister. Sauf pour la gestion de l'eau potable ! Dans ce cas il faut une emprise sur 3 communautés de communes. Ne me demandez pas pourquoi, je ne saurais pas vous l'expliquer

Sachant que 2020 est la date butoir, nous sommes donc actuellement en train d'étudier les différentes possibilités d'évolution de notre syndicat.

Le temps pluvieux de ces derniers jours nous ferait presque oublier la pénurie d'eau estivale. Constatant la baisse de débit des captages (voir tableau), nous avons jugé important de prendre un arrêté de restriction d'utilisation de l'eau potable.

Le SIAEP a lancé un diagnostic de son réseau d'eau ainsi que des travaux de sectorisation afin de repérer plus rapidement les fuites sur le réseau.

Chacun d'entre nous doit être conscient que l'eau est un bien précieux et nous nous devons de ne pas la gaspiller.

Etat civil :

- * Naissances : . Follézou Noé
. Lauby Videix Ryan
. Millet Soéline
. Villetelle Diane



- * Décès : . Chagot Thierry
. Balaire Gaston
. Vedrenne Julienne, veuve Werlé
. Moitel Paule, épouse Algoët

Départ de la factrice :

C'est avec regret que nous avons appris en fin d'année le départ d'Annie Dumas, factrice sur la tournée.

Sa gentillesse et son dévouement ont contribué à un service de proximité de qualité envers les habitants. Appréciée également pour sa discrétion, elle n'a pas souhaité de pot de départ.

Cependant, la municipalité a tenu à la remercier en lui offrant un modeste cadeau à savoir un arbre fruitier. Nous lui souhaitons une agréable retraite.

Haute Corrèze Communauté :

L'année 2017 a essentiellement été une année de diagnostic de l'existant. En effet notre actuelle communauté de communes est née de la fusion de 6 anciennes intercommunalités. Il a donc fallu procéder à un état des lieux de ces com com concernant les bâtiments, le matériel, le personnel ... etc

Chacune avait sa façon de travailler, sa façon de s'organiser... Pour répondre à la réglementation européenne, le conseil communautaire a dû se prononcer sur la reprise des projets portés individuellement en 2016, notamment pour obtenir les aides qui seront attribuées à une entité différente de celle ayant déposé le dossier.

Renégocier les emprunts et les assurances ont été des priorités par souci d'économie.

Dès le 1^{er} janvier 2017, il a fallu continuer à assurer des services quotidiens tels que l'accueil des enfants ou la collecte des ordures ménagères tout en réorganisant et en mutualisant.

Le ramassage des ordures ménagères est dorénavant assuré par HCC, le SIVOM de La Courtine ayant été dissous suite à la réforme territoriale.

J'en profite pour vous rappeler que les containers présents dans le bourg et les villages sont destinés à recevoir des ordures ménagères uniquement. Et non les verres trouvés régulièrement dans certains. Tout déchet pouvant être recyclé (bouteilles, emballages plastiques et métalliques, cartons, papier etc...) doit être déposé dans les colonnes de tri prévues à cet effet au point propre des trois ponts.

Un dentiste est maintenant installé à la maison de santé de La Courtine ; Il vient compléter l'effectif de professionnels déjà présents tels que médecin, infirmières, kinésithérapeutes et ostéopathes.

De plus en plus l'Etat ne voit qu'au travers de grandes entités, trop grandes à mon goût... Les petites collectivités ne risquent-elles pas d'être totalement délaissées, bien qu'elles contribuent à hauteur de leurs moyens à la sauvegarde et au développement de nos campagnes où il fait pourtant si bon vivre.

Tous mes vœux pour cette nouvelle année
Laurence Boyer



En ce début d'année, le bureau du comité des fêtes et les adhérents vous présentent leurs meilleurs vœux de bonheur et de santé. Ils remercient Mme la Maire et la municipalité ainsi que Mme la Présidente du Conseil départemental pour leur soutien et leur aide financière qui ont permis de réaliser des manifestations de qualité.



Le 18 mars L'assemblée générale annuelle a réuni une quinzaine de personnes. Le président a fait le point sur la participation restreinte au fonctionnement du comité des fêtes. 31 personnes seulement sont à jour de cotisations. Après présentation du rapport d'activités et du bilan financier et suite à la démission de Monique THOMAS et Marie Noëlle GODET, les adhérents présents ont élu Catherine GENELOT et Huguette RAULIN au poste de trésorière et vice trésorière. Les participants ont ensuite fixé le programme des activités 2018.

Le 25 février le groupe folklorique LA CHARRAUD a organisé un stage de danses traditionnelles suivi d'un dîner. Les participants ont partagé le pot au feu préparé par les bénévoles du comité des fêtes. La journée s'est terminée par un bal animé par les musiciens de La Charraud.

Le 29 avril avec les beaux jours est arrivé le repas de printemps qui a réuni une cinquantaine de personnes autour d'un tajine de poulet préparé par l'Auberge de Magnat. L'animation a été assurée par Jean Marie COUEGNAS, son accordéon et sa bonne humeur.

Les 27 et 28 mai il y a eu une nouveauté cette année : un stage de vannerie organisé par Jean Marc MICHELON formateur expérimenté pour le travail de l'osier avec la participation de Jean DETAIX pour le travail du noisetier. Différents objets ont été confectionnés par les stagiaires (corbeilles, paniers...). Ce stage organisé sous le signe de la convivialité s'est poursuivi les 30 octobre et 14 novembre par l'initiation au travail du rotin.



Le 1^{er} juillet une journée détente a permis le matin de se muscler les jambes. A midi un buffet froid préparé par le comité des fêtes a été proposé aux marcheurs. L'après midi une pièce de théâtre humoristique jouée par Comedia courtinoise a clôturé cette sympathique journée.



Le 14 août les Clairavalois et les estivants ont été conviés à un repas dansant sous chapiteau avec l'animation musicale de Michel ARNAUD. Au menu le poulet basquaise préparé par l'Auberge Felletinoise. 66 personnes étaient présentes.

Le 24 septembre le LOTO cette année s'est déroulé l'après midi. De nombreux lots étaient à gagner notamment le gros lot : un téléviseur écran plat ainsi qu'une plancha, une friteuse etc.... 51 adultes ont tenté leur chance. Une partie enfants a attiré 9 jeunes joueurs.

Les 28 octobre, 4 novembre et 18 novembre une nouvelle activité cette année a été proposée : des journées LOISIRS CREATIFS animés par Virginie GREGOIRE sur les thèmes de la décoration de table, de Noël et la réalisation de bijoux fantaisie.

Le 25 novembre Le TELETHON en partenariat avec LA COURTINE et FENIERS a attiré des bienfaiteurs, 1253€ ont été reversés à l'AFM par le comité des fêtes de Clairavaux. Ce fut une journée chargée. Une choucroute préparée par l'auberge de Magnat a été proposée aux participants. **Comedia courtinoise** a présenté une saynète hilarante qui a permis de réchauffer l'atmosphère automnale. La tombola a consisté encore cette année à estimer la longueur de l'écharpe faite par les tricoteuses volontaires. La vente d'objets (sacs et troussees TELETHON) et ceux confectionnés lors des journées Loisirs créatifs a rencontré un vif succès. Pour clôturer cette journée, tout le monde s'est retrouvé dans notre magnifique église pour assister au concert de la chorale « la pierre qui chante ».



Le comité des fêtes a besoin de bénévoles pour organiser et animer les manifestations. La survie de l'association en dépend. Venez nous rejoindre !

Nous comptons sur vous !

Photos JP DUCELLIER

Le secrétaire : M RAULIN



Le mot de l'ACCA

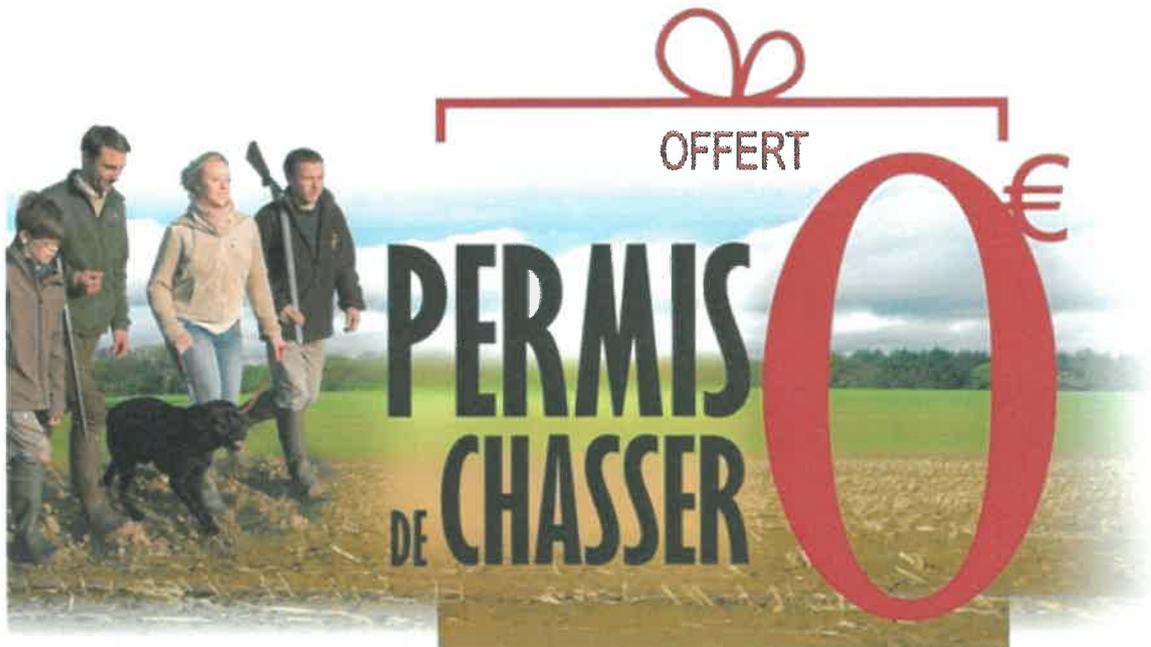
Les chasseurs de Clairavaux vous présentent leurs meilleurs vœux pour cette année 2018.

L'ACCA qui compte une quarantaine de membres, est présente sur un territoire de 1 600 ha chassables avec un plan de chasse composé de 30 chevreuils, 25 grands cervidés et une moyenne de 30 à 40 sangliers par saison.

En 2017 l'ACCA a organisé un concours de belote et une soirée grillade steaks de biche.

Pour cette année le concours de belote aura lieu le samedi 3 mars après midi. Concernant la soirée grillade, la date n'a pas encore été arrêtée.

N'hésitez pas à déclarer les dommages dus à la prédation. De ces déclarations dépend le maintien de certaines espèces en nuisible. Des feuilles sont disponibles en mairie.



Contact :

Fédération Départementale des Chasseurs de La Creuse
18 avenue Pierre Mendès France
BP 254
23000 GUERET

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30
Le vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

DECLARATION DE DOMMAGES DUS A LA PREDATION

A retourner à : Fédération Départementale des Chasseurs de la CREUSE
18 av. Pierre Mendès France - B.P. 254
23006 GUERET Cedex

Déclarant : Nom – Prénom :
Adresse complète :
Tél. :

Exploitant agricole : OUI NON (Rayer la mention inutile)

Commune où a eu lieu le dommage :

Dispositif de protection : existe-t-il ? OUI NON (Rayer la mention inutile)
Si oui, lequel :

Espèces Ayant causé le dommage	Dommages causés à : Cultures, élevage et gibier (préciser l'espèce et le nombre), autre	Coût du préjudice
RENARD		
MARTRE		
FOUINE		
PUTOIS		
BELETTE		
RAGONDIN		
RAT MUSQUE		
CORBEAU FREUX		
CORNEILLE		
PIE		
ETOURNEAU		
GEAI DES CHENES		
PIGEON RAMIER		

Je certifie sur l'honneur la véracité de la présente déclaration.

Date :

Visa d'une personne assermentée (1)
(Nom et qualité)

Signature du déclarant :

EN TOUT ETAT DE CAUSE, LA PRESENTE DECLARATION NE VAUT PAS DEMANDE D'INDEMNISATION

(1) Gendarmerie, Garderie : ONC – ONF, Garde-Particulier, Garde-Pêche, Garde Champêtre, Maître, Louveter. Eventuellement vétérinaire ou piègeur agréé.

Pluviométrie 2017 en mm (1mm = 1 L au m²)

Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Total
30.4	67.1	89.5	26	121	99	71	55	75	42	72	114.4	862.4

Pour mémoire :	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
	806	927	999	826	1148	929	1103	1262	1415	722	1250

Merci à Thierry Lefort et Jean-Pierre Guinot pour ces relevés de pluviométrie

Pour info : pour le mois de janvier 2018 il est tombé 270 mm d'eau (aux 3 ponts)

Quelques astuces pour faire des économies d'eau :

- * Fermer le robinet quand on se lave les dents.
- * Remplir le lavabo pour se raser.
- * Prendre une douche au lieu d'un bain.
- * Installer une chasse d'eau à double débit
- * Réparer les fuites

Un goutte-à-goutte au robinet vous fait gaspiller jusqu'à 43000 litres d'eau par an et un mince filet d'eau au robinet vous fait gaspiller jusqu'à 130 000 litres d'eau par an.



Débit en m³ / jour des captages du Syndicat de la Haute Vallée de La Creuse en 2017 :

	11 Janv	7 Fév	20 Mars	10 Avril	10 Mai	20 Juin	12 Juil	3 Août	4 Sept	11 Oct	6 Nov	6 Déc
Les Bordes	44	41,5	78,55	83	96,1	68,9	55	42,4	31	27,7	23,5	21,7
Les Pâturaux	134,1	135	216	265,4	364	334	294,2	250	221,2	182,2	119,3	114,6
Pré Nouhaud	44,4	35,4	43,2	96,3	101,3	97	82	61,5	45,8	40	33,1	31
Poulain	114,15	80	130,43	144	165,2	131	117,9	102,2	78,3	73,5	66	62,5
Boucheresse	110,4	79,2	101	153,7	185,8	167	145,3	126,7	109,1	92,5	73,1	67,4
Mendrin	177	147,6	263,4	265,5	268,5	248,7	221	198,6	179,2	148,7	125,5	117,8
Louzelergue	82,45	80,9	142,9	143	145	118,5	96	87,4	86,3	75,8	68,2	61,8
Abbas	96,5	81	91,4	108,3	154	143,6	127,1	103,1	86,9	69,2	65,9	58,3
Gasneclaire	113,1	109,7	119,4	122	126,8	112	97,1	88,3	86,3	65,1	57,3	52,3
Total	916,1	790,3	1186,28	1381,2	1606,7	1420,7	1235,6	1060,2	924,1	774,7	631,9	587,4

Prévention des cambriolages

Concernant la protection de votre maison



Lors de toute absence de mon domicile, même de courte durée, je pense à verrouiller mes portes et fenêtres et à bien fermer mes volets.
Je ferme également mon garage et mon portail.



Je ne laisse pas mes clés sous le paillasson ou dans un pot de fleurs.



Je ne montre aucun signe de mon absence en ne laissant pas déborder ma boîte aux lettres.

- Je demande à un proche de relever mon courrier.
- Je fais garder mon courrier par mon facteur ou je le fais réexpédier sur mon lieu de séjour (renseignements www.laposte.fr).



Je n'hésite pas à investir dans un système de verrouillage performant.

Je donne des signes de vie artificiels (minuteurs programmables asservis à des appareils électriques...)



Je ne laisse pas mes valeurs à portée de main et de vue (bijoux, espèces, clés de voiture, portables...).

Concernant la vigilance



J'entretiens de bonnes relations avec mon voisinage. Je communique avec mes voisins, je les informe de mes absences.



J'adopte une attitude civique : j'informe la gendarmerie de tout mouvement que je considère anormal dans mon quartier, mon hameau.



Je pense à relever les immatriculations des véhicules qui me paraissent suspects.
En aucun cas, je ne m'expose au danger.



Signaler vos absences prolongées à votre gendarmerie
Opération Tranquillité Vacances

En cas de problème
Ne cherchez pas le numéro
de votre gendarmerie locale
composez le 17

Vous souhaitez préserver le plus longtemps possible votre autonomie ?

→ Choisissez la téléassistance de proximité Domo Creuse Assistance !

Nos solutions sont efficaces pour sécuriser le logement, lutter contre l'isolement, et procurer confort et convivialité à toutes celles et ceux qui souhaitent vivre sereinement.

La téléassistance de proximité, c'est quoi ?

Notre équipe creusoise installe chez vous un matériel connecté pour que vous puissiez déclencher un appel d'assistance en appuyant sur votre bracelet d'appel, dès que vous en ressentez le besoin (un malaise, une fatigue soudaine, une chute, une angoisse etc.).



Votre appel

Appuyez sur votre bracelet d'appel dès que vous en ressentez le besoin. L'appui déclenche une alerte chez Domo Creuse Assistance.



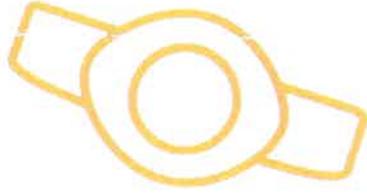
La prise en charge

Un chargé d'assistance dialogue directement avec vous grâce au terminal de liaison. Il vous rassure et détermine avec vous le mode d'intervention pour vous aider.



L'aide et secours

Selon la situation, le chargé d'assistance prévient les personnes les plus proches pour vous aider (famille, voisins, médecin, services de secours).



Pourquoi choisir

Domo Creuse Assistance ?

Nous proposons la meilleure qualité de service pour vous ou vos proches :

- Plateforme d'écoute, chargés d'assistance et techniciens en Creuse
- Écoute individualisée
- Abonnement tout compris (alertes, tests techniques, maintenance du matériel, dépannage)
- Appels de soutien et de convivialité réguliers compris dans l'abonnement
- Installation en 48 h et dans la journée en sortie d'hospitalisation

Domo Creuse Assistance se charge des démarches administratives

Les aides du département de la Creuse

Le Conseil départemental investit pour vous permettre de bénéficier de la téléassistance de proximité Domo Creuse Assistance à un tarif modéré. Une prise en charge partielle de l'abonnement peut être sollicitée dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée à l'Autonomie) ou de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap).

Les aides fiscales

Domo Creuse Assistance est agréée « Services à la personne », ce qui vous permet de bénéficier d'une déduction fiscale de 50 % des sommes versées au titre de votre abonnement mensuel.

DÉDUCTION FISCALE DE

50%

Domo Creuse Assistance, ma téléassistance de proximité 24h/24 et 7j/7



Contactez-nous :
05 55 81 24 30

www.domocreuseassistance.fr

Près d'un accident mortel sur trois est lié à l'alcool. Plus de la moitié de ces accidents se produisent les nuits de week-end, plutôt en rase campagne, hors intersection, et n'impliquent le plus souvent qu'un seul véhicule. Ces données démontrent que les conducteurs qui ont consommé de l'alcool ne sont plus maîtres de leur véhicule.

Il est intolérable que 1 300 tués, 3 166 blessés graves et 8 982 blessés légers soient dus à l'alcool sur les routes, comme ce fut le cas en 2002.

Ne vous laissez pas surprendre

> Savez-vous qu'il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin et un verre de whisky-soda servis dans un bar ? Attention, à domicile, les doses sont variables selon la taille des verres, qui peuvent aussi être plus ou moins remplis.

> En moyenne, chaque verre consommé fait monter le taux



Vin 10 cl à 12°	Whisky-soda 3 cl de whisky à 40° + soda	Pastis 2 cl de pastis à 45° + eau	Plantain 2 cl de rhum à 50° + jus d'orange	Cognac 3 cl à 40°
--------------------	---	---	--	----------------------

d'alcoolémie de 0,2 à 0,25 g/l. Ces chiffres peuvent être sensiblement supérieurs chez les femmes, les jeunes, les personnes âgées et les individus minces.

> Par ailleurs, certains paramètres comme l'état de santé, le degré de fatigue, une alimentation déséquilibrée, le tabagisme ou le stress contribuent à augmenter le taux pour une consommation identique.

> La solution la plus simple pour ne prendre aucun risque consiste à ne pas consommer du tout d'alcool.

Attention

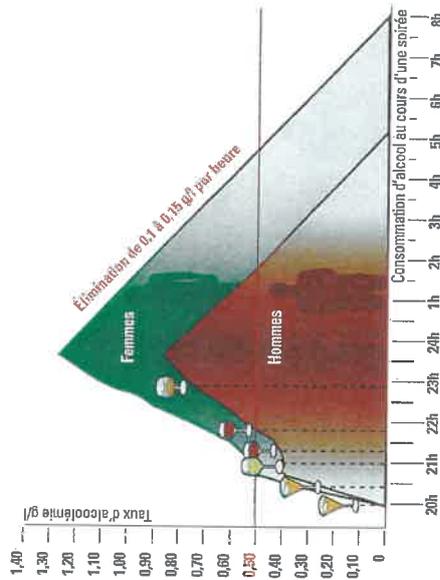
- Le taux d'alcoolémie autorisé par la loi doit être inférieur à 0,5 g par litre de sang. En effet, à 0,5g/l on est déjà en infraction. Les éthylotests et les éthylomètres délivrent cette mesure par litre d'air expiré : le seuil légal à ne pas atteindre est fixé à 0,25 mg par litre d'air expiré.

- Conduire avec un taux d'alcoolémie égal ou supérieur à 0,8 g par litre de sang, qui correspond à 0,4 mg par litre d'air expiré, est un délit.

Une élimination très lente

> Quelle que soit la quantité d'alcool consommée, le taux maximal d'imprégnation de l'organisme est atteint :
 • une demi-heure après une absorption à jeun ;
 • une heure après une absorption au cours d'un repas.

> En revanche, il faut beaucoup de temps pour éliminer l'alcool. Un sujet en bonne santé élimine 0,1 à 0,15 g/l d'alcool par heure.



> Contrairement aux idées reçues, ni le café salé, ni une culerée d'huile ni de grands verres d'eau, ni aucune autre recette ne permet d'éliminer l'alcool plus rapidement.

Alcool, drogues et médicaments : un cocktail explosif

> L'alcool est une substance psychoactive, qui agit sur le système nerveux central. La prise simultanée de drogues, qu'elles soient « douces » ou « dures », ne peut que renforcer ses effets. Un tel mélange peut provoquer des dysfonctionnements psychiques extrêmement dangereux pour votre vie et celle des autres usagers de la route.

> Certains médicaments font également très mauvais ménage avec l'alcool, la combinaison entraînant notamment des baisses de vigilance.

Conclusion : Ne prenez en aucun cas le volant si vous avez à la fois bu de l'alcool et consommé des substances psychotropes.

Les effets de l'alcool sur le conducteur

L'alcool agit directement sur le cerveau, même à faible dose. Les premières perturbations sont constatées à partir de 0,3 g/l, mais se généralisent à partir de 0,5 g/l.

> L'alcool rétrécit le champ visuel, la perception latérale des objets est donc altérée.

▲ Danger lors d'une intersection, en agglomération...
 > La perception du relief, de la profondeur et des distances est modifiée.

▲ Danger en cas de dépassement.

> Le temps de réaction visuelle augmente. Chez un conducteur sobre, la durée moyenne de réaction est évaluée à une seconde. S'il présente une alcoolémie même légèrement positive, elle atteint au moins une seconde et demie.

À titre d'exemple : un véhicule roulant à 90 km/h parcourt 25 m en une seconde, 37 m en une seconde et demie. Ces 12 mètres – soit la distance parcourue pendant ce délai de réaction supplémentaire – peuvent sauver une vie !

▲ Danger en cas de nécessité de freinage d'urgence.

> L'alcool augmente la sensibilité à l'éblouissement.

▲ Conduite dangereuse la nuit.

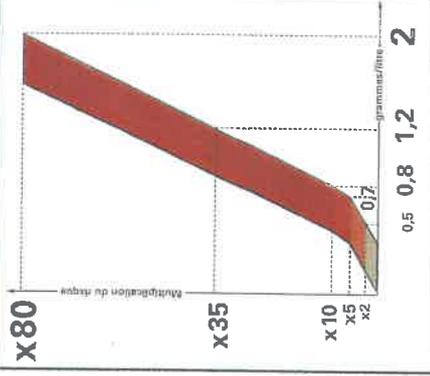
> L'alcool diminue la vigilance ainsi que la résistance à la fatigue. En outre, la coordination des mouvements est perturbée.

▲ Danger permanent dans toutes les situations de conduite.

> Enfin, l'effet désinhibiteur de l'alcool amène le conducteur à sous-évaluer les risques et à transgresser les interdits.

▲ Vitesse excessive, négligence du port de la ceinture de sécurité ou du casque...

Alcool et risque d'accident



Si l'on admet que le risque d'accident est de 1 pour un conducteur avec 0 gramme d'alcool dans le sang, il est déjà multiplié par 2 à 0,5 gramme. Au-delà, il continue à augmenter de façon exponentielle selon la quantité d'alcool consommée.

Je reconnais la maladie et ses symptômes

• LA MALADIE DE LYME : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La maladie de Lyme, ou Borréliose de Lyme, est une infection due à une bactérie (microbe) transportée par une tique. La tique peut transmettre la bactérie à l'homme au moment d'une piqûre.

La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.

Elle ne se transmet pas par contact avec un animal porteur de tiques (oiseaux, chiens, chats) ni d'une personne à une autre.

Toutes les tiques ne sont pas infectées par la bactérie responsable de la maladie de Lyme.



• QUELS SONT LES SIGNES ?

Dans les 3 à 30 jours après la piqûre, la maladie de Lyme peut apparaître d'abord sous la forme d'une plaque rouge qui s'étend en cercle (érythème migrant) à partir de la zone de piqûre, puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.

Avec ou sans plaque rouge, il faut consulter un médecin en cas de symptômes grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle quelques semaines ou quelques mois après la piqûre. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.

Au bout de plusieurs mois ou années, en l'absence de traitement, des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau peuvent s'installer.



J'apprends à me protéger

• COMMENT SE PROTÉGER AVANT LES ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

La meilleure façon de se protéger lors de promenades à la campagne, en forêt, dans la nature ou dans les parcs, c'est d'éviter de se faire piquer par des tiques.

Il est donc conseillé de porter des vêtements longs qui couvrent les bras et les jambes, un chapeau, et de rentrer le bas du pantalon dans les chaussettes.

Restez sur les chemins, évitez les broussailles, les fourrèges et les hautes herbes.

On peut aussi mettre des répulsifs contre les insectes sur la peau ou sur les vêtements, en respectant leur mode d'emploi. Pensez à prendre avec vous un tire-tique (disponible en pharmacie).



• COMMENT SE PROTÉGER EN REVENANT D'ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

Pour éviter la maladie de Lyme, il faut absolument retirer la ou les tiques le plus rapidement possible : plus une tique reste accrochée longtemps, plus elle risque de transmettre la bactérie. Les tiques peuvent rester accrochées sur la peau ou le cuir chevelu sans qu'on s'en aperçoive car leur piqûre ne fait pas mal.

Il faut donc vérifier soigneusement l'ensemble du corps,

en particulier les aisselles, les plis du coude, derrière les genoux, le cuir chevelu, derrière les oreilles, et les régions génitales pour trouver une ou des tiques.

N'hésitez pas à demander de l'aide à un proche pour examiner certaines parties du corps moins accessibles (dos, cheveux). Utilisez un miroir si vous êtes seul(e).

• QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE ?

COMMENT RETIRER UNE TIQUE ?

- Ne mettez aucun produit sur la tique.
- Ne tentez pas de la retirer avec les ongles.

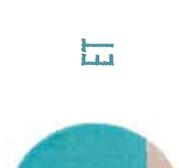


ET

Utilisez un tire-tique : glissez le crochet sous la tique sans l'écraser, au plus près de la peau. Tournez doucement jusqu'à ce que la tique se décroche.

Après avoir enlevé la tique, désinfectez la peau avec un antiseptique.

OU, À DÉFAUT,



ET

Utilisez une pince fine : saisissez la tique à la base sans l'écraser et tuez vers le haut sans tourner.

Après avoir enlevé la tique, désinfectez la peau avec un antiseptique.

Attention, une fois enlevée, la tique peut encore piquer. Après l'avoir tuée sans l'avoir touchée à mains nues, il faut la mettre dans un mouchoir ou sur un bout de scotch qu'on jettera à la poubelle.

Y A-T-IL UN TRAITEMENT APRÈS UNE PIQÛRE DE TIQUE ?

En cas de piqûre, surveillez la zone piquée. Si une plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle ou d'autres symptômes (symptômes grippaux, paralysie, etc.) apparaissent dans le mois qui suit la piqûre, consultez sans tarder un médecin. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.

PROTÈGE-TOI CONTRE LES TIQUES !

Les tiques sont si petites qu'il est impossible de les repérer quand tu joues dehors. Mais tu peux te protéger en suivant les conseils de Prudence :



1 COUVRE-TOI

Comme Prudence, porte de préférence des vêtements de couleur claire à manches longues, des chaussettes hautes, un pantalon à glisser dans les chaussettes, des baskets et un chapeau.



2 UTILISE DES RÉPULSIFS

Laisse un adulte t'appliquer un répulsif adapté à ton âge sur la peau, ou mieux, sur les vêtements **en respectant les indications notées sur le produit**.

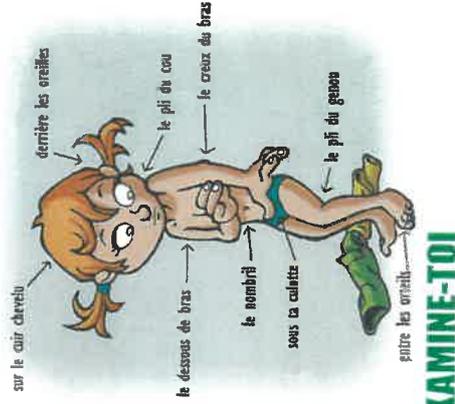


3 ÉVITE LES HERBES HAUTES ET LES FEUILLES MORTES

Les tiques se trouvent habituellement sur les herbes hautes et dans les feuilles mortes. Quand tu te promènes, reste au centre des chemins, loin des arbustes. Ne t'assois pas ou ne t'allonge pas **directement** sur le sol.

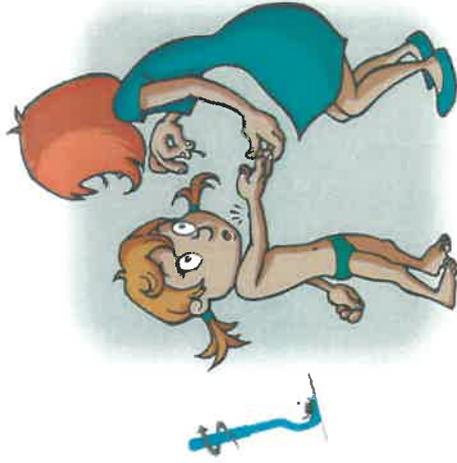
À LA MAISON, TRAQUE LES TIQUES

Même en ayant suivi les conseils de Prudence, il faut que tu vérifies qu'aucune tique ne se soit fauflée dans tes habits, sur ton corps, ou tes cheveux.



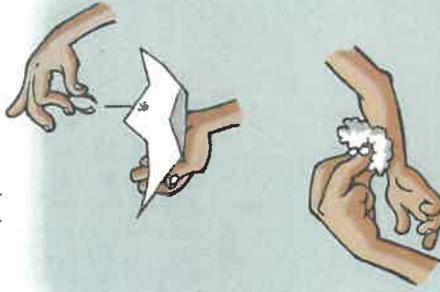
4 EXAMINE-TOI

Comme Prudence, regarde attentivement « tout partout » sur ton corps et tes vêtements pour les chercher. Si tu n'y arrives pas tout seul, demande à quelqu'un de t'aider. La tique apparaîtra comme un petit point en relief. **N'essaie pas de l'enlever tout seul !**



5 FAIS RETIRER LA TIQUE AVEC UN CROCHET À TIQUES

Si tu trouves une tique sur ton corps, choisis un adulte à qui tu demanderas de te l'enlever à l'aide d'un **crochet à tiques**, sans l'écraser. Plus vite elle sera retirée, mieux c'est ! Fais désinfecter la piqûre par un adulte et demande lui d'inscrire la date et le lieu de la piqûre dans ton carnet de santé.



6 SURVEILLE LA ZONE OÙ TU AS ÉTÉ PIQUÉ

Au cours des mois qui suivent la piqûre, si tu vois une rougeur apparaître sur ton corps, ou si tu ne te sens pas bien, parles-en à tes parents pour qu'ils t'emmènent voir **un médecin**. Si besoin, il pourra te prescrire un traitement adapté.

Découverte d'une Forêt ancienne autour du gîte des Grands Bois

Karquo-jicte

Venez découvrir les secrets de la forêt ancienne des Grands Bois, qui figurait déjà au 19^{ème} siècle sur les cartes d'état-major (1844).

Elle représente un massif boisé de 182 ha, propriété des communes de Croze et de Poussanges. Observez les richesses de cette forêt, exploitée à plusieurs reprises au cours de son histoire, et dont l'écosystème complexe perdure depuis 150 ans.

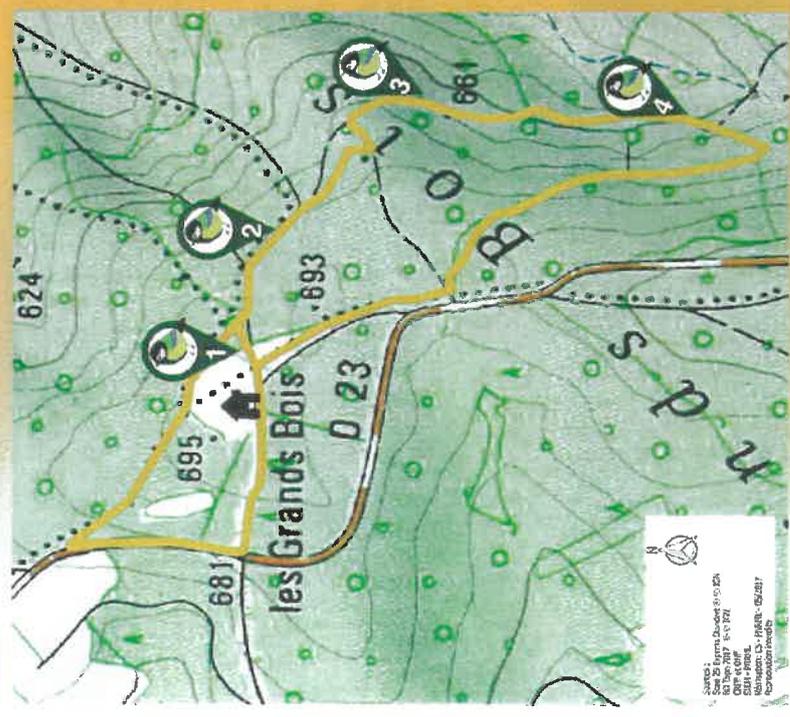
Vous circulerez dans cette forêt communale, au travers d'une hêtraie-chênaie caractéristique des forêts d'antan.

« Je suis Solange, la mésange charbonnière, et je vis ici ! Je ne nourris de graines, de petits insectes, et je mesure 14 cm. Suivez-moi ! »

Départ du Gîte forestier des Grands Bois / Parking

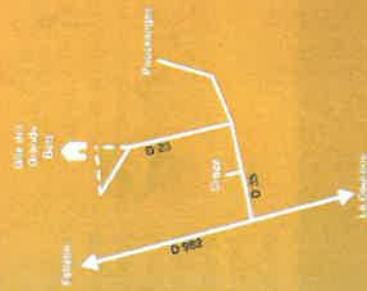
Arrêt «Interprétation» le long du sentier.

Sentier de découverte : 2,6 km soit 30-45 min de marche



Accessibilité
Sentiers non accessibles aux personnes à mobilité réduite et aux poussettes.

Circulation motorisée non recommandée, hors piste interdit.

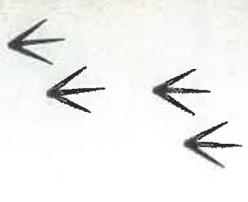


Source :
Site de l'Inventaire National du Patrimoine Naturel
IGN - IGN
IGN - IGN
IGN - IGN
IGN - IGN

Pour plus d'informations sur les itinéraires de randonnée à proximité, vous pouvez contacter :

Mairie de Poussanges
05 55 66 93 52
Mairie de Croze
05 55 66 93 52
Office de tourisme de Feilletin

Office National des Forêts



Suivez la mésange charbonnière le long de ce sentier de découverte. Les essences de cette forêt sont le chêne, à l'écorce crevassée, et le hêtre dont l'écorce est grise et plus lisse. Le sol de cette forêt est acide et détermine la flore qu'on y trouve : mélampyre des prés, myrtille, stellaire holostée ... Les forêts feuillues sont le refuge de nombreux passereaux. C'est aussi le garde-manger de plusieurs espèces, dont le pic noir qui creuse son nid dans les bois de hêtre. Entendez-vous ses coups de bec ?

Le bois mort, une source de vie ! Une forêt ancienne, c'est une forêt dont le sol a un cycle de vie complet. La faune qui y vit permet des interactions encore mal connues mais qui participent à la bonne santé de la forêt, et à la fertilité du sol. La dégradation du bois mort, permise également par des insectes dits saproxyliques, assure le retour dans le sol de la matière organique.

Sur les traces d'une charbonnière particulière ... en pierres sèches ! Il s'agit d'une charbonnière en fosse, permettant initialement la production de minéral de fer puis de charbon de bois. Leur utilisation a été plus intense durant la guerre afin d'approvisionner les moteurs à gazogène. La forêt, toujours exploitée sous forme de taillis, procure du bois de chauffage pour les habitants lors des coupes d'affouage.

ici perdure une source, dite La fontaine. Elle servait à l'époque de point d'eau potable, mais aussi d'eau pour refroidir ou éteindre les charbonnières. Aujourd'hui à l'abandon, il s'agit d'un formidable puits de biodiversité. Libellules, amphibiens ... de nombreux petits mammifères viennent aussi s'y abreuver. Attention, ne vous penchez pas trop, ça glisse ! Observer aussi ce magnifique Orme, qui est peut-être le dernier de cette forêt. Très communs à l'époque, ils ont été décimés par la maladie de la graphiose, et sont de plus en plus rares.



PNR Millevaches en Limousin
Maison du Parc
7 route d'Aubusson
19290 MILLEVACHES
05 55 96 97 00
www.pnr-millevaches.fr

Credit photo: BENOIST
Rabatrou, PNR Millevaches / Dupressat, 000 avignon.com







Toutes les photos m'ont gentiment été rapportées par Frédéric Forest, Jean-Pierre Guinot et Françoise Lair.
Merci à ces talentueux photographes.