

S'KUCKUCKS BLATTEL

Mai 2005
N°9

BULLETIN MUNICIPAL DE WEITERSWILLER

LE MOT DU MAIRE

Les travaux de réfection du RESEAU D'EAU POTABLE ont été achevés dans les délais FIN OCTOBRE 2004, ceci nous a permis de lancer les études pour d'autres travaux prévus dans le contrat pluriannuel signé avec l'AGENCE de l'EAU et le DEPARTEMENT.

La commune en partenariat avec l'ABRAPA étudie la possibilité de mettre en place un SERVICE de LIVRAISON de REPAS à DOMICILE pour personnes âgées. Les personnes intéressées peuvent se renseigner à la mairie.

Après 3 années de gestation, le P.L.U. a été approuvé le 7 février 2005 par le conseil municipal. Ce document d'urbanisme, fruit d'un travail remarquable, donnera les moyens à la commune de se développer harmonieusement tout en accueillant de nouvelles constructions dans les années à venir.

Depuis des mois les POUVOIRS PUBLICS demande l'application stricte de certaines dispositions du code de la route au CAMION de RAMASSAGE des ORDURES MENAGERES, ceci amènera certains changements dans la collecte « ORDURES MENAGERES » à PARTIR du 23 JUIN 2005.

Les habitants concernés par le changement seront AVISES INDIVIDUELLEMENT.

Toute l'équipe se joint à moi pour vous remercier de votre compréhension et vous souhaite de bonnes vacances.

Raymond KISTER

Conseil municipal

Nous vous faisons part des principales décisions prises lors des différentes réunions du conseil municipal.

Séance du 8 novembre 2004

- Le Conseil Municipal décide d'acquérir un véhicule de secours destiné à équiper le Corps de Première Intervention de la Commune ainsi que l'équipement nécessaire à l'aménagement en moyens de secours en sollicitant la subvention du Département du Bas-Rhin à laquelle peut prétendre cette acquisition.

Séance du 6 décembre 2004

- Le Conseil Municipal adopte le programme des travaux d'exploitation avec état prévisionnel des coupes et le programme des travaux patrimoniaux et d'accueil du public concernant la forêt communale pour l'exercice 2005.

- Le Conseil Municipal décide de louer le presbytère catholique , 13 rue principale à Madame WESTPHAL Evelyne.

- Le Conseil Municipal désigne Mme ADOLFF Annelise en qualité d'agent recenseur pour l'enquête de recensement 2005

Séance du 7 février 2005

- Le Conseil Municipal décide d'approuver la révision du POS de Weiterswiller transformé en PLU dont le dossier est tenu à la disposition du public à la Préfecture du Bas-Rhin, 5 place de la République, bureau 135 à Strasbourg et à la mairie de Weiterswiller aux jours et heures habituelles d'ouverture.

- Le Conseil Municipal adopte les comptes administratifs pour 2004 :

| Service eau | Exploitation | Investissement |
|-------------|--------------|----------------|
| Dépenses | 52.810,27 € | 296.495,36 € |
| Recettes | 70.684,63 € | 101.585,51 € |
| Solde | 17.874,36 € | 194.909,85 € |

| Commune | Fonctionnement | Investissement |
|----------|----------------|----------------|
| Dépenses | 269.981,69 € | 93.783,46 € |
| Recettes | 417.296,25 € | 267.535,58 € |
| Solde | 147.314,56 € | 173.752,12 € |

- Le Conseil Municipal décide de modifier le 1^{er} alinéa du bloc de compétences « construction, entretien et fonctionnement d'équipements culturels et sportifs et d'équipements de l'enseignement élémentaire et préélémentaire » comme suit :
 « Etude, création, extension, aménagement, entretien, gestion et promotion d'équipements culturels et sportifs d'intérêt communautaire qui, du fait de leur situation géographique, de l'origine géographique des usagers et des activités proposées, sont considérés comme des équipements structurants du territoire et méritent à ce titre d'être pris en charge par la Communauté de Communes. »
 Relèvent de cette appréciation :

- pour les équipements culturels : la médiathèque intercommunale
- pour les équipements sportifs : les piscines publiques

Séance du 29 mars 2005

- Le Conseil Municipal vote le budget primitif Commune pour 2005 :

| | budget primitif |
|--|-----------------|
| Section de fonctionnement dépenses et recettes | 432.282 € |
| Section d' investissement dépenses et recettes | 710.600 € |

- Le conseil municipal fixe le taux des contributions directes en les maintenant pour l'année 2005 comme suit :

- ⇒ taxe d'habitation : 10,95 %
- ⇒ taxe sur le foncier bâti : 16,47 %
- ⇒ taxe sur le foncier non bâti : 64,14 %

- Le conseil municipal vote le budget primitif Service Eau pour 2004 :

| | Service Eau |
|--|-------------|
| Section d' exploitation dépenses et recettes | 71.548 € |
| Section d' investissement dépenses et recettes | 591.020 € |

- Le conseil municipal décide d'autoriser le stationnement pour camping-car sur les terrains appartenant à la commune, notamment le parking de la salle polyvalente et l'ancien terrain de basket, et fixe le droit de place à 1,50 € par jour et par camping-car.

- Le Maire fait savoir au conseil municipal que conformément au décret 2003-1141 du 28/11/2003 modifiant le décret du 10 décembre 1999 relatif aux sapeurs-pompiers volontaires, il est mis en place au sein de chaque commune un Comité Consultatif Communal des Sapeurs-Pompiers Volontaires.

Le Comité, présidé par le Maire de la Commune, est chargé de donner son avis sur toutes les questions relatives aux sapeurs-pompiers volontaires des corps communaux.

Le Conseil Municipal, après délibération, désigne : ENGEL Jacky, LOEHR André, STUTZMANN Robert et ROTH Nadia pour siéger au sein du Comité Consultatif Communal des Sapeurs-Pompiers Volontaires de WEITERSWILLER.

Séance du 2 mai 2005

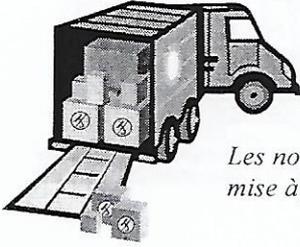
- Le contrat pluriannuel signé le 19 octobre 2004 avec l'Agence de l'Eau et le Conseil Général prévoit le raccordement de notre réseau d'eau au réseau du Syndicat d'Eau Potable de la Région de Saverne-Marmoutier par le biais de la Boxmuhl. Pour éviter l'isolement en cas de panne ou de pollution et de développer durablement notre approvisionnement en eau potable, le Conseil Municipal, après avoir entendu l'exposé de Monsieur le Maire, et après délibération, opte pour l'adhésion de la Commune de Weiterswiller au Syndicat d'Eau Potable de la Région de Saverne-Marmoutier.

- Après examen de diverses offres, Monsieur le Maire avise le Conseil Municipal qu'il a été décidé l'acquisition d'un photocopieur CANON IR2230, pour la mairie, et d'un photocopieur CANON IR1530 pour l'école, proposés par la Société IKON, Rue Tournante -BP 51086 - 67382 LINGOLSHEIM, au prix de 3350,- € HT, soit de 4006,60 € TTC et décide de souscrire un contrat d'entretien proposé par IA Société IKON au prix de 0,00762 € / copie pour le photocopieur de la mairie, et de 0,00762 € / copie pour le photocopieur de l'école. Les crédits nécessaires sont prévus au Budget Primitif de 2005.

ETAT CIVIL

Nouveaux habitants

Nous souhaitons une cordiale bienvenue aux nouveaux habitants de la commune :



WESTPHAL Evelyne et ses enfants Lucie et Alexandre 13, rue principale
GLOECKLE Guy & Geneviève et leurs filles Aude et Anna au 2, rue des Tilleuls

Les nouveaux arrivants, il y en a certainement, peuvent se faire connaître à la Mairie pour permettre la mise à jour des fichiers concernant la population communale. Nous vous en remercions.

Naissances

11/11/2004 Eva fille de STEINMETZ Raphaël et LOCHERON Virginie
14/01/2005 Anthony fils de BLOCH Rémy et MULLER Lysiane
22/01/2005 Léo fils de CORDEBAR Eric et BRUCKER Ghislaine



Sincères félicitations aux heureux parents

Grands anniversaires (à partir de 80 ans)



| | | |
|------------|----------------------|--------|
| 14/05/2005 | SCHLICK Madeleine | 91 ans |
| 16/05/2005 | ERBS Fernand | 82 ans |
| 18/05/2005 | PFISTER Frédéric | 82 ans |
| 23/05/2005 | VAN HOECKE Albert | 89 ans |
| 30/05/2005 | LEININGER Marguerite | 81 ans |
| 31/05/2005 | LEININGER Michel | 84 ans |
| 07/06/2005 | ADOLFF Sophie | 89 ans |
| 13/06/2005 | LOSSEL Charlotte | 82 ans |
| 12/07/2005 | BECK Ève | 81 ans |
| 14/07/2005 | GANSTER Louise | 83 ans |
| 25/07/2005 | SCARBOLO Guy | 80 ans |
| 02/08/2005 | ROTH Ernest | 80 ans |
| 14/08/2005 | ERBS Odile | 83 ans |
| 26/08/2005 | GRAESBECK Line | 82 ans |
| 30/08/2005 | HELD Angélique | 80 ans |
| 07/09/2005 | BIEBER Marthe | 88 ans |
| 11/09/2005 | KISTER Marguerite | 85 ans |
| 29/09/2005 | KISTER Louise | 85 ans |

Décès

09/11/2004 HAMM Fernand à l'âge de 70 ans
25/11/2004 STEINMETZ Louise à l'âge de 78 ans
19/12/2004 SEILER Ferdinand à l'âge de 80 ans
17/02/2005 BITSCH Marie à l'âge de 93 ans
24/02/2005 MAECHLING Georges à l'âge de 90 ans
24/02/2005 SCHLICK Emilie à l'âge de 92 ans
02/03/2005 BIEBER Alfred à l'âge de 92 ans
05/03/2005 HALLER Olga à l'âge de 84 ans
29/03/2005 GIMBEL Marie à l'âge de 94 ans

Nous exprimons nos sincères
condoléances aux familles éprouvées.



INFOS LOCALES

Mairie

Horaires d'ouverture au public

Lundi de 10 à 12 heures
Mercredi de 10 à 12 heures
Vendredi de 17 à 19 heures (avec permanence Maire ou Adjointes)

Nous vous prions de ne venir que durant les heures d'ouverture au public pour régler vos démarches administratives.

Fernand HAMM nous a quittés...

...le 9 novembre 2004. Il s'était installé à Weiterswiller en septembre 1961 avec son épouse Germaine. Nommé directeur de l'école de Weiterswiller, il a occupé ce poste jusqu'à son départ en retraite en 1989. Actif dans de nombreuses associations, il est élu maire de Weiterswiller le 6 mars 1983 et le restera trois mandats durant. Il n'a pas ménagé ses efforts et de nombreux chantiers ont été menés à bien tout au long de ses 18 années à la tête de la commune. Il avait été nommé maire honoraire de Weiterswiller en date du 9 juillet 2001 sur proposition de M. le Sous-Préfet de Saverne.



Secrétaire à la retraite... et nouveau rédacteur

Le 29 janvier 2005, Mme Marthe JAMING a fait valoir ses droits à la retraite après 44 ans et 9 mois de bons et loyaux services. Depuis le 1^{er} octobre 2004, elle accompagnait Mme Séverine PEYRAS, nouvellement nommée, dans ses fonctions de rédacteur. Toute l'équipe



municipale lui souhaite une paisible et longue retraite amplement méritée.

Carte d'identité

A l'approche des vacances, pensez à renouveler votre carte d'identité si celle-ci devait être périmée.

Pour obtenir une nouvelle carte d'identité, faites en la demande à la mairie en vous munissant des documents suivants :

- 2 photos d'identité de bonne qualité
- un extrait de naissance
- un justificatif de domicile (facture électricité, téléphone... avis d'imposition...)

La durée d'attente est actuellement de 3 à 4 semaines.



Redevance d'Enlèvement des Ordures Ménagères (REOM)

Nous rappelons que la Redevance d'Enlèvement des Ordures Ménagères est perçue par la Communauté des Communes pour tous les habitants du Pays de Hanau.

COLLECTE des ORDURES MENAGERES

CHANGEMENT A PARTIR du JEUDI 23 JUIN

Contraint à durcir les règles de circulation pour toutes les catégories d'usagers de la route, notamment pour les **CAMIONS de COLLECTE des ORDURES MENAGERES**, les **POUVOIRS PUBLICS** demandent l'application stricte du **CODE de la ROUTE**.

Le **SMICTOM de la REGION de SAVERNE et SITA ALSACE** (votre opérateur) en concertation avec la **commune** doivent prendre des dispositions afin de supprimer toutes manœuvres dangereuses tel que le **ROULAGE en MARCHE ARRIERE**. (Interdit par le code de la route.)

WEITERSWILLER, village où certaines rues étroites ne permettent pas le passage ou de faire demi-tour au « **CAMION de COLLECTE des ORDURES MENAGERES** » est concerné par ces dispositions. En conséquences les mesures suivantes seront applicables à partir du

JEUDI 23 JUIN 2005

(LES RUES NON MENTIONNEES NE SONT PAS CONCERNEES PAR LES CHANGEMENTS)

RUE des PRES : le camion venant de la RUE PRINCIPALE fera demi-tour au nid de cigogne. Les habitants du N° 1 et N°2 regrouperont leurs poubelles au NID de CIGOGNE.

RUE des ETOILES : le camion venant de la RUE des TILLEULS fera demi-tour à l'INTERSECTION de la RUE du SOLEIL

Les habitants de la - RUE des PRES N°4

- RUE du MOULIN

- RUE des ETOILES N°5 regrouperont leurs poubelles à l'INTERSECTION de la RUE du SOLEIL.

RUE des BONNES GENS : le camion ne passe pas dans cette rue. Les habitants regrouperont leur poubelle à l'INTERSECTION de la RUE du SOLEIL.

RUE de la WANTZENAU : le camion fera demi-tour à l'entrée de la propriété du N°2.

Les habitants des N°2-4-6-8-10-12 regrouperont leurs poubelles à hauteur du N°2 (en face de la maison ZENTGRAFF)

RUE des JARDINS : le camion fera demi-tour dans le chemin privé menant vers le N°8 (DURRMEYER Eric)

Les habitants du N°8-10 regrouperont leurs poubelles à l'endroit du demi-tour.

RUE des SEIGNEURS : le camion ne passe pas dans la rue. Les habitants du N°1-2-3-4, regrouperont leurs poubelles à l'INTERSECTION de la ROUTE de LA PETITE PIERRE.

IMPASSE du MENDIANT : le camion ne passe plus dans l'IMPASSE du MENDIANT. Impossibilité de faire demi-tour. Les habitants des N°1-2-3-4 regrouperont leurs poubelles à l'INTERSECTION de la RUE des ROSES.

RUE des CHATAIGNES : le camion fera demi-tour à la hauteur du N°5. Les habitants regrouperont leurs poubelles à la hauteur du N°5.

RUE de L'ECOLE : le camion viendra de la RUE des CHATAIGNES et ne pourra plus descendre la RUE de L'ECOLE vers la RUE des GARCONS. (Impossible au camion de faire demi-tour dans la cour du N°5). Les habitants des N°2-3-5-7-9-11 regrouperont leurs poubelles à l'INTERSECTION de la RUE des CHATAIGNES.

RUE des GARCONS : le camion fera demi-tour à l'INTERSECTION avec la RUE des CHEVREUILS. Les habitants des N°11, 13 et 20 regrouperont leurs poubelles à l'INTERSECTION de la RUE des CHEVREUILS.

RUE des CHEVREUILS : le camion ne passe plus dans la RUE des CHEVREUILS. (Impossibilité de faire demi-tour en bout de rue). Les habitants des N°1-2-3-4-6 regrouperont leurs poubelles à l'INTERSECTION de la RUE des GARCONS.

RUE du MARAIS : le camion fera demi-tour sur terrain privé, en face du N°12. Les habitants du N°17 amèneront leur poubelle à la hauteur du N°12.

RUE de la FORET : le camion fera demi-tour sur terrain privé, en bout de rue. (WOELTZ Michel)

RUE des VIGNES : le camion fera demi-tour sur terrain privé, en bout de rue.(GRUSSI André)

LES HABITANTS CONCERNES PAR LE CHANGEMENT SERONT INFORMES INDIVIDUELLEMENT PAR AVIS.

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE COMPREHENSION.

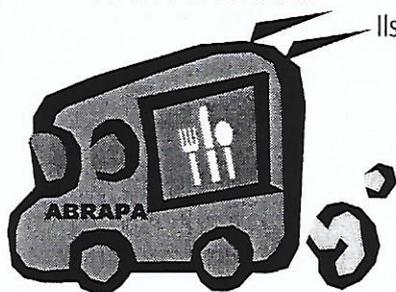
Personnes âgées

LIVRAISON DE REPAS A DOMICILE

La commune de WEITERSWILLER en partenariat avec **l'ABRAPA** de DRULINGEN est disposée à mettre en place un service de LIVRAISON de REPAS à DOMICILE pour PERSONNES AGEES.

CONDITION : ETRE AGE de 60 ANS OU PLUS.

Les repas sont complets et livrés à domicile, le matin avant 10 heures, prêts à être réchauffés.



Ils se composent d'une

- ENTREE (Potage ou Hors-d'œuvre)
- PLAT de RESISTANCE
- DESSERT

PRIX du REPAS : 4,89 €

LIVRAISON : 1,90 €

soit **6,79 €** par repas.

Le service est très souple. Vous pouvez demander à être livré 1 FOIS par AN, 1 FOIS par SEMAINE ou TOUS les JOURS. Le service peut être interrompu à n'importe quel moment sur simple appel téléphonique.

POUR LES PERSONNES INTERESSEES, RENSEIGNEZ-VOUS A LA MAIRIE.



Interventions pompiers

Lorsque les pompiers interviennent pour détruire les nids d'hyménoptères (guêpes, frelons...) qui se situent dans des lieux privés ou pour pomper l'eau suite à une rupture de canalisation privée ou d'une installation privée, les personnes sollicitant l'intervention pourront se voir facturer ces prestations à hauteur respectivement de 50,- € et 190,-€. Alors avant de faire le 18, assurez-vous que cela en vaut vraiment le coût. Il existe des bombes insecticides dans le commerce ou des entreprises privées spécialisées pour ce type d'intervention.



Arrêté municipal

Nuisances sonores

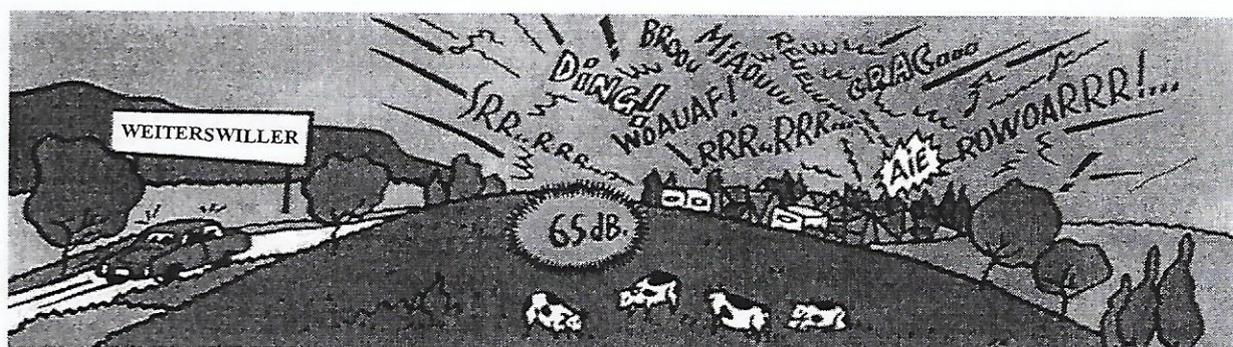
Un arrêté municipal relatif à la lutte contre les bruits de voisinage a été pris le 12 mai 1998 dans le but d'améliorer la qualité des relations de voisinage. Il concerne tous les résidents du village, permanents ou temporaires.

Il stipule notamment à l'article 4 : *les activités de loisirs (bricolage, jardinage) exercées par les particuliers à l'aide d'outils, d'appareils ou d'instruments tels que tondeuses à gazon à moteur thermique, tronçonneuses, perceuses, raboteuses, scies mécaniques, ne devront pas porter atteinte à la tranquillité du voisinage par la durée, la répétition ou l'intensité du bruit occasionné et ne pourront être pratiquées que les jours et horaires suivants :*

Lundi à vendredi de 7h à 20h

Samedi de 7h à 19h

A l'exception des jours fériés.



Sources : CRAMAM / CRES

Déjections canines

Enfin, pour la propreté des rues
propriétaires à ramasser les
compagnons à quatre pattes
des zones habitées.



de notre village, nous invitons les
excréments laissés par leurs
ou de les promener en dehors

Dans tous les cas, faites prévaloir les règles de bon sens et de
convivialité afin de préserver une qualité de vie acceptable pour
chacun.

Ouverture du dépôt de matériaux

Le dépôt de matériaux est ouvert chaque 1^{er} samedi du mois de 9h à 12h. Peuvent y être déposés :

- les matériaux neutres (gravats, terre...)
- les incinérables (végétaux, bois...)

Pour une importante quantité de gravats, prévenir 4-5 jours à l'avance à la mairie.

Les containers (papier, verre, plastique) sont vidés toutes les 2 semaines. **Prière de ne rien poser à côté.**

Par ailleurs, nous vous rappelons ci-dessous les horaires d'ouverture de la **déchetterie d'Ingwiller** :



*Lundi et samedi de 9h00-12h00 et 13h00-18h00
Mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 13h00-18h00*

**Dans le souci du respect de l'environnement
ne jetez pas vos déchets dans la nature !**



Bibliothèque

Horaires d'ouverture

Les mardis de 20h à 21h, les mercredis pairs de 14h à 15h.
En juillet et août, la bibliothèque n'ouvrira que les mardis soirs.

La bibliothèque de Weiterswiller cherche un ou une bénévole disponible les mercredis pairs de 14H à 15H, afin de continuer à garantir cette permanence.

Si vous désirez avoir une activité en équipe, une formation de bibliothécaire ou tout simplement rencontrer des personnes du village, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Pour tout renseignement, venez nous rencontrer lors d'une permanence ou téléphonez à Martine Schildknecht 03 88 89 47 59.

Nouvelles du "Point Lecture"

Ce dernier trimestre, de nombreux livres sont venus enrichir notre fond propre. Nous profitons de cet article pour remercier les généreux donateurs.

Le prochain grand rendez-vous :

La filmographie « L'Alsace, littérature et identité » .

Durant tout le mois de juin, nous vous proposons une aventure en Alsace. Une occasion pour un voyage local pour petits et grands.

Cette filmographie est composée exclusivement de cassettes vidéo (VHS), que vous pourrez visionner durant les permanences ou chez vous.

Nous vous rappelons également que l'inscription à la bibliothèque est gratuite tous.

À bientôt et bonne lecture, toute l'équipe du Point lecture :

Martine Schildknecht, Nadine Hamm et Marie-José Hansmann.

Ecole



Le Regroupement Pédagogique Intercommunal
Obersoultzbach - Weiterswiller - Weinbourg

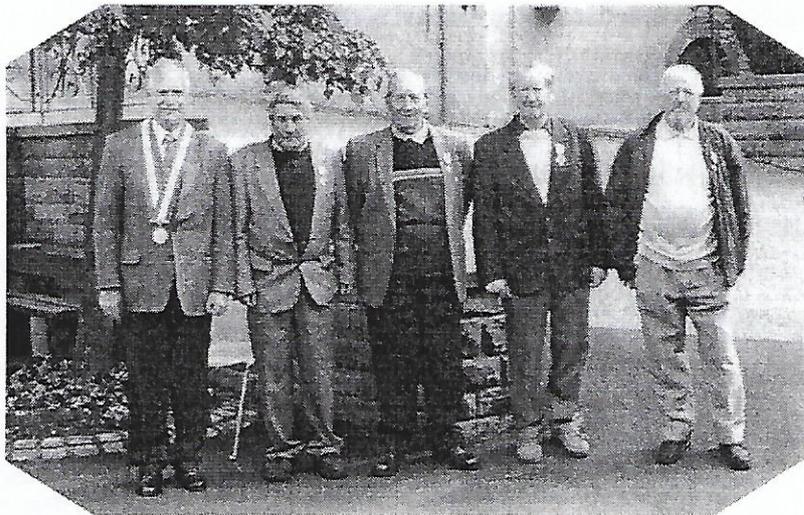
vous invite

le samedi 4 juin 2005 à partir de 14h00

pour la kermesse scolaire.

Au programme : chants des enfants, animations diverses, buvette, café - gâteau
et à partir de 17h00 tartes flambées, pizzas ou knacks.

Gratitude et Reconnaissance



A Dossenheim-sur-Zinsel, Le 8 mai ont été décorés de la croix du combattant par le lieutenant colonel Herbeaux quatre anciens d'Afrique du Nord : MM. ALLENBACH Albert, BIEBERT Albert, ENGLER Louis et SCHLICK Charles. Précédemment, à Wingensur-Moder, c'était M. GRUNENWALD Gérard qui avait ainsi été décoré.

FLEURISSEMENT



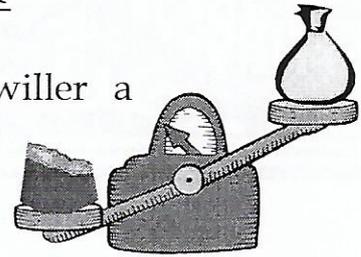
Avec l'arrivée de la belle saison, nous voulons encourager tous les habitants à poursuivre l'effort des années précédentes pour embellir notre village en fleurissant leur maison. La commune permet, aux habitants qui le souhaitent, de participer au concours 2005 des villes, villages et maisons fleuris. Signalez-vous en Mairie si vous voulez être candidat.



POUR LA PETITE HISTOIRE...

Les affaires de Weiterswiller

Situé sur l'ancienne route du sel, Weiterswiller a longtemps été dans le passé terre d'échanges et d'affaires.

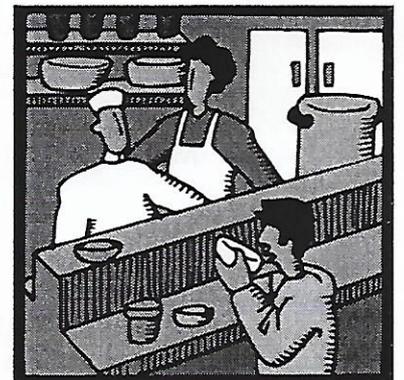


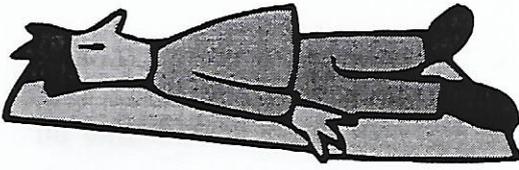
L'importance des commerces a été liée également à l'existence d'une forte communauté israélite qui a contribué à l'introduction de cultures nouvelles et à la commercialisation de produits agricoles locaux dès le XVIII^{ème} siècle. Relevons qu'à cette époque non moins de 8 auberges se situaient alors le long de la rue Principale ou à proximité.

Au XIX^{ème} siècle, notre petit commerce connaît son heure de gloire. Alors que Weiterswiller compte aux alentours de 900 habitants, près de 300 personnes sont concernées par le commerce et l'artisanat !

Au recensement de 1856, apparaissent notamment 15 magasins d'alimentation, autant dans l'habillement, et près de 55 marchands d'animaux !

Au début du XX^{ème} siècle, l'artisanat et le commerce sont toujours bien implantés dans le village. En 1921, alors que la population a baissé d'un tiers, 16 personnes émargent encore comme marchands et 58 autres comme artisans et apprentis. Il existait alors 5 épicerie, 2 boulangeries, 2 boucheries (dont 1 casher) et 4 auberges. Ces dernières subsisteront jusque dans les années 1970.





LE SOMMEIL

Le sommeil est une donnée de qualité de vie, véritable déterminant de santé au même titre que l'alimentation par exemple. Bien connaître les cycles du sommeil, mais aussi

bien se connaître, font parties des clefs permettant d'optimiser ce temps incontournable qui participe à l'équilibre de l'individu.

Le sommeil ne correspond pas à une cessation d'activité, mais à un autre type de fonctionnement du cerveau et du corps.

Pendant le sommeil, il se passe beaucoup de choses au niveau de notre organisme :

- la récupération de la fatigue physique et psychique
- la croissance ou le renouvellement des cellules
- la mémorisation
- l'activation de certaines défenses immunitaires.

Le sommeil est indispensable pour un bien être physique et mental.

les besoins en sommeil sont-ils identiques pour tout le monde ?

En moyenne (ce n'est qu'une indication, pas une obligation, ni une recommandation) on dort :

- bébé : de 16 à 18 heures
- 2 à 6 ans : de 11 à 12 heures
- 11 à 15 ans : de 08 à 09 heures
- 15 à 50 ans : de 07 à 08 heures
- + de 50 ans : de 05 à 07 heures

Nous sommes tous différents par rapport à nos besoins en sommeil. Chacun a son horloge biologique personnelle.

Il y a les « couche-tôt », les couche-tard », les « lève-tôt », les « lève-tard », les « grands » et les « petits » dormeurs...

La seule façon de mesurer si l'on a suffisamment récupéré est l'état de forme du lendemain.

Comment dort-on ?

Le sommeil est constitué de plusieurs cycles d'1 h 30 à 2 h.

Ils se succèdent autant de fois que l'organisme en a besoin pour récupérer (en moyenne 3 à 5 fois par nuit). Une phase intermédiaire d'environ 3 minutes sépare chacun des cycles.

Un cycle de sommeil se découpe en plusieurs phases :

Stade 1 : l'endormissement

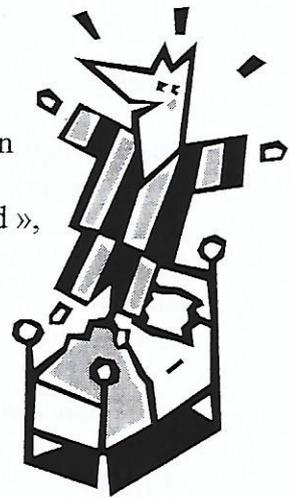
Au moment de se coucher, certains signes se manifestent : bâillements, paupières lourdes, picotements des yeux,...

Stade 2 : sommeil léger

Le dormeur est immobile, sa respiration est calme et régulière. Il est facilement réveillé par la moindre stimulation extérieure.

Stades 3 et 4 : sommeil profond et très profond

Le ralentissement cérébral est plus marqué, le dormeur est difficile à réveiller. Si l'on interrompt le sommeil durant ce stade, la personne sera « mal à l'aise », désorientée, perdue.



Durant cette phase, l'individu récupère de la fatigue physique, active ses défenses immunitaires et sécrète des hormones de croissance.

Stade 5 : sommeil paradoxal – le rêve

Ce stade est particulièrement marqué par un ensemble de signes contradictoires. Le rêve semble faciliter la restauration de la fatigue psychique, la mémorisation et la maturité du système nerveux chez l'enfant.

Période intermédiaire

A la fin du sommeil paradoxal, le sommeil redevient léger, l'éveil est facilité. Soit la personne a suffisamment récupéré et c'est le meilleur moment pour sortir du sommeil, soit un nouveau cycle de sommeil commence.

Mieux dormir c'est possible

La préparation au sommeil est importante :

- Eviter les émotions violentes (film à suspens, jeux vidéos...)
- Prendre une douche ou un bain plutôt frais ou tiède
- Eviter la sous ou la suralimentation le soir
- Se relaxer (musique douce, massages, chasser ses soucis...)
- Respecter ses rituels de coucher (tisane, doudou qui rassure l'enfant en l'absence des parents ou des proches, lectures...)
- Pratiquer une activité physique durant la journée est vivement conseillé à condition qu'elle ne soit pas trop proche de l'heure du coucher.

Sommeil perturbé...mauvaise journée

Causes éventuelles d'un mauvais sommeil :

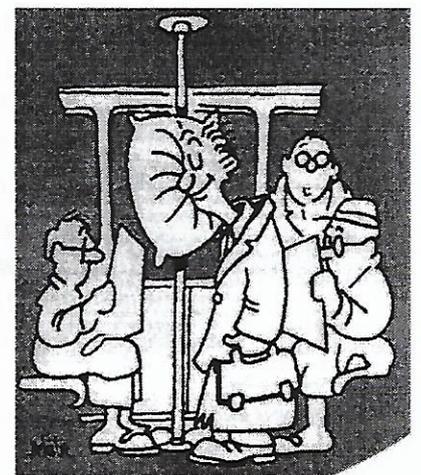
- cadre de vie : chambre insalubre, mauvaise literie, température, bruit, éclairage, manque d'aération...
- hygiène de vie : alcool, tabac, consommation de boissons excitantes, sédentarité, alimentation...
- non respect de son horloge biologique...

Conséquence d'un mauvais sommeil :

- trouble de l'humeur, irritabilité, colère, soumission, relations difficiles...
- difficultés de concentration et perte de vigilance (1 nuit blanche équivaut à l'absorption de 0,5 g d'alcool au niveau des réflexes)...
- dépression, surmenage.

Les médicaments

Il n'existe pas de médicaments producteurs de sommeil. La plupart ont une influence plus ou moins importante sur les différentes phases du sommeil. Dans certaines situations, ils peuvent être nécessaires. Les médicaments ne doivent être utilisés que sur prescription médicale, pour une durée limitée et selon des modalités précises d'utilisation. Avant de recourir à la prise de médicaments, il faut chercher la cause du trouble du sommeil et tenter d'y remédier.



(Sources : CRAM-AM expo « Isidor sur la route du sommeil »)

ASSOCIATIONS

Fête de la MUSIQUE

21 JUIN



C'est à la demande de Jack LANG, que Maurice FLEURET organisa la première fête de la musique le 21 juin 1982. En France, étaient recensées 5.000.000 de personnes qui jouaient d'un instrument. L'expression employée pour cette occasion était « FAITES DE LA MUSIQUE » afin d'inviter toute la population qui joue également d'un instrument, le plus merveilleux qui soit : la voix humaine.

Cette fête n'a rien à voir avec le traditionnel « Musickfescht », où ne sont conviés sur scène que les harmonies municipales et autres artistes. C'est pourquoi, j'invite toute la population de notre village à participer musicalement à cette fête. Toutes les propositions seront les bienvenues. Ce sera notre « FAITES DE LA MUSIQUE ».

Je vous donne rendez-vous

le mardi 21 juin 2005 à
19h à la salle polyvalente



Musicalement vôtre,
Freddy SCHERER

L'Association des Amis de l'Orgue Rohrer
et de l'Eglise Saint-Michel de Weiterswiller

vous invite à tenir **un stand**

le **dimanche 21 août 2005**

au

MARCHE AUX PUCES

de WEITERSWILLER

*Information auprès de
Mme Germaine HAMM
Tél. 03.88.89.46.07*

Weiterswiller Nuits d'été

La MJC de Weiterswiller
avec le concours de

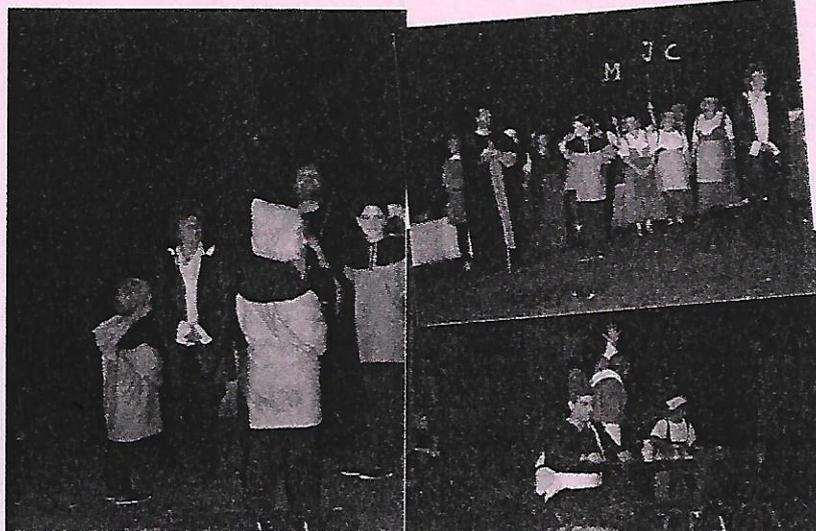
Patrick BARBELIN,
scénariste et metteur en scène,
organise

**UN SPECTACLE ITINERANT
VISITE HISTORIQUE**

les 14, 16, 17, 22, 23 et 24 Juillet 2005

Une trentaine d'acteurs: enfants, jeunes et moins jeunes participeront ainsi que la chorale de la MJC.

Si des personnes veulent encore prendre part pour prêter main forte dans les domaines comme costume, régie son et lumière ou buffet-buvette elles peuvent se manifester auprès des responsables de la MJC qui les accueilleront chaleureusement.



Calendrier des manifestations 2005 à venir

Samedi 4 juin : Kermesse scolaire par les **Parents d'Elèves et les enseignants du Regroupement Pédagogique Intercommunal**

Mardi 21 juin : Fête de la musique par la MJC à la salle polyvalente

Dimanche 26 juin : Tournoi sixte par l'**Association Sportive Weiterswiller**

Dimanche 9 juillet : Fête des **Sapeurs-Pompiers** et Feu de la Saint-Jean

Jeudi 14, samedi 16, dimanche 17, vendredi 22, samedi 23 et dimanche 24 juillet :

Spectacle Nuits d'Eté de Weiterswiller par la MJC

Samedi 6 & dimanche 7 août : Tournoi de basket par le **Basket-Club St Michel**

Lundi 15 août : 16^{ème} marche populaire IVV par l'**Association Sportive Weiterswiller**

Dimanche 21 août : Brocante par l'**Association des Amis de l'Orgue Rohrer**

Samedi 22 octobre : Soirée « GRINDE BUEWE » Schwartzwaldabend organisé par le **Groupement Sportif et Culturel**

Numéros utiles

| | |
|--|----------------|
| Pompiers | 18 |
| Gendarmerie | 17 |
| SAMU | 15 |
| Centre Anti-poisons | 03.88.37.37.37 |
| SOS Mains | 03.88.67.44.01 |
| Assistante Sociale | 03.88.70.45.04 |
| Mairie | 03.88.89.47.50 |
| Salle polyvalente | 03.88.89.26.36 |
| Location salle polyvalente et salle de Gym | |
| M. ENGEL Jacky..... | 03.88.89.69.81 |
| Location MJC | |
| M. BIEBER Robert | 03.88.89.20.79 |
| Chef de corps des sapeurs-pompiers | |
| (M. WOELTZ Michel) | 03.88.89.54.67 |

Directeur de publication : Raymond KISTER

Comité de rédaction :

Jean-Pierre HAMM / Christophe MAGNUS / Thierry WEINLING / Daniel WEISS

Imprimé par nos soins.

Dépôt légal et numéro ISSN en cours.