



La Voix du Bourg

BULLETIN MUNICIPAL D'INFORMATION
SEPTEMBRE 2021 - N° 48

Retrouvez toute l'actu sur www.ville-samer.fr

SOMMAIRE

2 à 9 Quelques Evénements

- Concours de juments boulonnaises et des étalons
- Rendez-vous des Alpines Renault
- Don au musée Cazin ■ Rallye du Boulonnais
- Concours des façades fleuries
- Nettoyons la nature
- Annulation Route du Poisson
- Exposition à la Maison du Cheval
- Centre aquatique Natureo
- Fête des voisins
- Repas spectacle des Amis de la Musique
- Lettre du Maire (travaux rue du Breuil)
- Départ en retraite pharmaciens

9 Etat civil

- Mariages ■ 40 ans de mariage

10 et 11 Associations

- RC Samer ■ Sam Country
- War game ■ Xtrem Riders
- APVL

12 Bien-être - Bien-vivre

- Fruits et légumes Septembre/Octobre
- Fabriquer des mangeoires à oiseaux
- Quizz ■ Recette

13 et 14 Travaux

15 à 19 Infos...

- Déménagement de l'Office de Tourisme à la Maison du Cheval
- Nouveaux arrivants
- Patrimoine bâti
- Aide aux sorties pour les aînés
- Horaires de la Poste
- Annulation repas des aînés
- Atelier créatif pour aînés
- Vaccins COVID

20 Manifs à venir...

- Octobre Rose ■ Don du sang
- Jean Phi Janssen
- Amir en concert
- Résultat du quizz

Le Mot du Maire

Chères Samériennes, chers Samériens,

Après plus d'un an marqué par les épisodes de confinement, de déconfinement, de reconfinement, de couvre-feu, par les moments d'inquiétude, par un été 2021 chaotique, il est temps d'essayer de vivre autrement.

Nous sommes tous impatients de pouvoir retrouver une vie normale. Les derniers chiffres semblent nous donner toutes les raisons d'espérer. En effet, aujourd'hui les vaccins sont à notre disposition, pour tous les adultes et les jeunes de 12 à 17 ans.

Pour la deuxième année consécutive, nous n'avons malheureusement pas pu organiser le repas des aînés. Nous espérons très vite retrouver ce moment de convivialité.

Je souhaite que nous allions rapidement de l'avant et que les meilleures conditions s'offrent désormais pour l'éducation de notre jeunesse, pour l'activité de nos commerces et de nos entreprises, pour l'engagement de nos bénévoles associatifs et tout simplement pour le plaisir de (re)vivre pleinement ensemble sans avoir à subir encore restrictions, distanciations et contrôles.

Le mois de septembre symbolise également la traditionnelle rentrée scolaire. Les enfants samériens ont repris le chemin des classes et de la cour de récréation pour leur plus grand bonheur afin d'entamer une nouvelle année scolaire. Le protocole sanitaire édicté par le ministère de l'éducation nationale est toujours en vigueur et nous devons l'appliquer.

Nous espérons tout de même que l'année scolaire 2021-2022 se déroulera sous de meilleurs auspices pour le bien-être des enfants, des enseignants et du personnel fréquentant les écoles.

Votre Conseil Municipal est au travail pour entretenir, rénover, améliorer sans cesse votre cadre de vie. Nous sommes toujours à votre disposition pour échanger sur vos questions et préoccupations du quotidien.

J'apprécie particulièrement nos rencontres en mairie ou au détour d'une rue. Votre équipe municipale n'a pas de baguette magique mais elle s'efforce de donner le meilleur d'elle-même pour l'intérêt général et notre beau village.

Claude Bailly

Quelques Evénements

Maison du CHEVAL BOULONNAIS

Concours national des juments Boulonnaises samedi 24 juillet à la maison du cheval de Samer.



Le traditionnel rassemblement des ALPINES RENAULT

Dimanche 1^{er} août 2021, les passionnés d'Alpine ont proposé une exposition de leur voiture, Grand Place Foch.

L'occasion de découvrir ou redécouvrir ce mythique bolide qui ne court pas les rues.



Concours spécial des ÉTALONS Boulonnais

Samedi 18 septembre 2021, c'est sous un beau soleil que s'est déroulé à la maison du cheval, le concours spécial des étalons organisé par le syndicat hippique Boulonnais.

C'est le concours national d'élevage des mâles : une épreuve de modèles et allures à partir d'1 an et jusqu'à 18 ans. A partir de 2 ans, les jeunes mâles présentés sont candidats étalons pour l'approbation à la monte.



Source : VDB



Source : VDB - Photos : Rébecca Châtillon

DON de Madame Péaud Lenoël au MUSÉE CAZIN

Par l'intermédiaire de la Société des Amis du Musée Cazin, la collection samérienne s'est enrichie dernièrement d'un don d'une vingtaine de dessins, aquarelles, gravures de Jean-Michel Cazin (1869-1917), enfant unique de notre peintre Jean-Charles et de Marie Cazin.

Ce don vient de Madame Michèle Péaud Lenoël habitant le Tarn. Nous tenons vivement à la remercier pour ces nouveautés et sa gentillesse lors de nos échanges téléphoniques.



Jean Michel Cazin vers 1890
Copie de la collection
M^{me} Péaud Lenoël

Ces pièces sont majoritairement localisées et datées des années 1884-1891. Ce sont donc des œuvres d'une époque où Jean-Michel Cazin est déjà reconnu comme artiste peintre et graveur. Il deviendra aussi céramiste et médailleur à partir des années 1890.

Le Musée de Samer dispose déjà de plusieurs tableaux, documents photographiques, gravures, pastels de cet artiste qui vécut à Paris mais aussi dans la propriété familiale d'Equihen en compagnie de son épouse Berthe et de ses parents. On connaît un livre remarquable

d'Henri Malo "la Critique Sentimentale" (1922) retraçant cette vie familiale à Equihen mais aussi les périples artistiques de Jean-Michel Cazin dans les Hauts de France et notamment en Flandre Maritime peu avant la guerre 14/18.



Aquarelle 1891



Dessin rehaussé
monogrammé
représentant
Suresnes 1888



Gravure de 1888
représentant la déesse
égyptienne Neith

Voici quelques unes des pièces données par Madame Péaud Lenoël.



Les deux portraits représentent des anciens de Marlotte. On retrouve les monogrammes M et C intriqués pour la signature de (Jean-Marie) Michel Cazin en 1884. La petite ville de Bourron Marlotte en Seine et Marne accueillait souvent à cette époque la famille Cazin. La sœur de Marie Cazin, Célie Heseltine Guillet, y vivait en compagnie de son époux Arthur lui aussi artiste peintre. Cette région de Fontainebleau fut un important lieu de productions artistiques dès les années 1830. Nombre de peintres nationaux et internationaux y ont séjourné.

Pour rappel, Jean-Marie Michel Cazin, invité à déjeuner avec son épouse Berthe par le Capitaine, décèdera en février 1917 dans l'explosion du Torpilleur "le Rafale" amarré dans le port de Boulogne s/Mer.



Gravure à
la sanguine
signée
"J-Michel
Cazin"
représentant
Paul
Soussignan
dit "Paul
Rameau"

Madame Péaud-Lenoël, après des recherches documentées, propose l'histoire suivante : la rencontre de Jean-Michel Cazin et de Paul Soussignan dit "Paul Rameau" (1856-1926), comédien au Théâtre de l'Odéon, se situe dans les années 1887-1893. Ils demeurent tous deux à Paris dans le quartier latin et, bien que de deux univers artistiques différents, ils fréquentent certainement en cette fin du 19^{ème} siècle les mêmes lieux de réception et de rencontres du "Tout Paris". Bien naturellement, Paul Rameau commande un portrait à son jeune ami Jean-Michel Cazin. La nièce du comédien, Renée Delaporte, née en 1876, se trouve elle aussi immergée dans ce monde artistique parisien car elle est élevée par son oncle. Elle bénéficie probablement de cours de dessin auprès de Jean-Michel Cazin et recueille la collection de dessins et gravures de l'artiste qu'elle légua en 1956 à Monsieur Péaud-Lenoël (1918-2016) époux de notre donatrice.

Ce don espère connaître une présentation future au Musée de Samer.

Eric Pochet - Août 2021

Quelques Evénements

RALLYE DU BOULONNAIS La revanche de Wilt



Ludo Conception, le préparateur de sa VW Polo, étant nordiste, il effectue régulièrement des incursions dans les Hauts-de-France. Il a d'ailleurs gagné le rallye des Routes Picardes en juillet, avant de s'imposer chez lui au rallye de la Plaine.



A Samer, il a retrouvé sur sa route les frères Lance et leur Skoda Fabia, bien décidés à réaliser le doublé dans leur rallye. Sur les épreuves spéciales tracées sur le territoire de la Communauté de communes de Desvres-Samer dans l'arrière-pays boulonnais, les deux favoris n'ont pas tardé à se



détacher pour se livrer un **duel indécis**, se succédant en tête de la course. Le samedi après-midi, Lance et Wilt se sont partagé les meilleurs chronos finissant la journée avec un écart de 2s2 en faveur du Lorrain. Derrière eux à 20 secondes, seul le jeune Gallois Meirion Evans (VW Polo) réussissait à suivre la cadence imposée par les leaders sur un terrain qu'il découvrait. Les autres poursuivants étaient déjà relégués à plus d'une minute et demie. Le lendemain matin, sous une pluie battante, Lance reprenait l'avantage alors que Wilt au style généreux visitait les bas-côtés et frôlait l'élimination, avant de réussir à revenir à la hauteur de son adversaire. Sur la place de Desvres, à la mi-journée, alors que la pluie avait cessé, les duettistes étaient à **égalité avant les trois derniers chronos**. En optant pour des pneus slicks, Christophe Wilt a pris un avantage décisif. Plus prudent, Marc Lance a perdu du terrain et a vu la victoire s'éloigner. Il termine à 24s7, alors que Christophe Wilt inscrit son nom au palmarès du rallye du Boulonnais et savoure son **troisième succès en moins d'un mois**. La troisième marche du podium est pour Meirion Evans, ravi d'avoir pu tester sa Polo sur un terrain qui ressemble à celui qu'il connaît dans



les rallyes d'asphalte britanniques. Il a remporté deux spéciales. On devrait le revoir dans la région l'an prochain. Pourquoi pas au rallye du Touquet ?

Dans les groupes, le week-end a été favorable aux pilotes de Citroën Saxo. Aymeric Lenoir en F2000 et Romain Dufour en Gr. A ont fait honneur à leur rang de favori et se sont imposés logiquement alors que le groupe N a sacré un vainqueur inattendu. Le jeune Axonnais Antoine Jolly a bénéficié des pièges causés par la pluie battante du dimanche matin. En l'espace de quelques kilomètres, le groupe N a été décapité : le leader Teddy Blanc-Garin a dû renoncer à cause de la buée qui avait envahi l'habitacle de sa Mitsubishi. Dans la foulée, ses suivants immédiats, Lecerf (Mitsubishi) et Pesant (Subaru), se sont fait surprendre par la chaussée glissante et sont sortis de la route. Jolly qui ne s'y attendait pas, repart de Samer avec une première victoire de groupe.



Le rallye réservé aux **véhicules historiques** a été ultra-dominé par François Foulon. L'ancien champion de France VHC qui vit six mois par an

dans le Var et le reste du temps à Escoeuilles, au nord de Desvres, s'est fait plaisir en louant une Ford Escort RS. Au volant de cette auto qu'il découvrait, il a remporté les dix épreuves spéciales au programme.



Rallye du Boulonnais Communauté de communes Desvres-Samer 2021

30^e édition. Organisé par l'Auto Club Côte d'Opale et l'ASA
Détroit à Samer et Desvres.
122 engagés – 98 partants – 61 classés

Leaders : ES1 : Lance – ES2 à 4 : Wilt – ES5 à 6 : Lance – ES7 : Wilt & Lance – ES8 à Arrivée : Wilt.
Meilleurs temps : Wilt, 5
Lance, 3 - Evans, 2.

1. Christophe Wilt-Mélanie Grandjean (VW Polo R5), 127 km chronométrés en 1h12mn16s9 – **2. Marc & Freddy Lance** (Skoda Fabia R5), à 24s7 – **3. Meirion Evans-Jonathan Jackson** (VW Polo R5), à 1mn3s3 – **4. Loïc Hermant-Guillaume Leclercq** (Skoda Fabia R5), à 4mn54s5 – **5. Jean-Luc Debove-Alexandre Desquret** (Hyundai i20 R5), à 5mn12s9 – **6. Francis & Martin Legrand** (Citroën DS3 R5), à 7mn12s8 – **7. Aymeric Lenoir-Florian Hosson** (Citroën Saxo VTS F2-13), à 7mn27s1



– **8. Lionel Mesnager-Eléonore Ouyry** (Citroën Saxo VTS F2-13), à 7mn55s7 – **9. Romain Dufour-Ghislain Merlevede** (Citroën Saxo VTS FA6), à 8mn15s8 – **10. François Delattre-Florian Desanglois** (Renault Clio 3 RS F2-14), à 8mn59s8...
Principaux abandons :

Fred. Roussel (DS3), forfait – Vincent (DS3), sortie de route, ES1 – Tom Vanson (Opel Astra), freins, ES1 – Sa-laun (Skoda Fabia), sortie de route, ES2 – Fernandes (Skoda Fabia), sortie de route, ES3 – Blanc-Garin (Mitsubishi Evo10), désembuage, ES6 – Lecerf (Mitsubishi Evo6), sortie de route, ES6 – Pesant (Subaru Impreza), sortie de route, ES6...



Source : ACCO

Quelques Evénements



RÉSULTATS du CONCOURS des FAÇADES et JARDINS FLEURIS 2021 :

La Municipalité a organisé son traditionnel concours, récompensant les samériens qui oeuvrent au quotidien pour embellir leur habitat et leur quartier. Chaque année, les participants contribuent activement à l'amélioration du cadre de vie de la commune. Le jury de ce concours composé d'élus, de bénévoles, du personnel des espaces verts a établi le classement.

Découvrez le ci-dessous :

- **1^{ère} catégorie : Maison avec jardin sur rue de moins de 25 m² :**
 - 1^{er} : Monsieur Claude Ducrocq
 - 2^{ème} : Monsieur Gilles Saily
 - 3^{ème} : Monsieur Maurice Coinon
- **2^{ème} catégorie : Maison avec jardin sur rue de plus de 25 m² :**
 - 1^{er} : Philippe Melchior
 - 2^{ème} : Francis Mionnet
 - 2^{ème} ex aequo : Pascal Sueur
 - 4^{ème} : Francis Caron
- **3^{ème} catégorie : Maison avec fenêtres, murs (possibilité limitée de fleurissement) :**
 - 1^{ère} : Chantal Debove
 - 2^{ème} : Mauricette Pierru
- **4^{ème} catégorie : Maison avec fenêtres, murs (possibilité limitée de fleurissement) :**
 - 1^{er} : Lucien Baheux
 - 2^{ème} : Patrick Pâque
 - 3^{ème} : Marianne Colin

Merci à Cyrille Naudet et son équipe pour ce beau moment de convivialité.

A l'année prochaine !

Opération "NETTOYONS la NATURE"

Les Samériens et leurs commerçants se mobilisent pour Samer.

Une fois encore la remorque hippomobile a sillonné les rues de Samer pour sensibiliser la population à la protection de l'environnement.

Les bénévoles sont à nouveau passés dans les secteurs de l'école maternelle, du collège, de la rue du Breuil et de la salle Lemanski pour débarrasser la nature des déchets.

Bravo aux riverains de ces secteurs car la quantité de détritrus, et notamment de mégots et de masques était bien inférieure à celle collectée l'an passé.

Mais il nous faut encore faire des efforts. Cette année, 2 sacs de 30 litres de mégots ont été collectés sur nos Places.

Avec nos commerçants, nous vous lançons un défi : mobilisons-nous pour qu'elles soient aussi belles que propres, ne jetons plus nos déchets n'importe où !



Source: VDB

LA ROUTE DU POISSON 2021

Boulogne-Sur-Mer Départ 9h30

10h45 Samer 1er Relais

Frencq 11h54, Montreuil/Mer 13h20, Nempont St Firmin 14h20, Bernay en Ponthieu 15h26, Nouvion 16h16, Abbeville 17h40, Ailly-le-Haut-Clocher 18h52, Hebecourt 23h06, Flers-ESSERTAUX 23h48, Saveuse 22h00, Saint-Sauveur 21h00, Breteuil 01h15, Clermont 06h00, Rousseloy 06h50, Chantilly 08h09, Paris 12h13

Reporté en Septembre 2022

Source : Mairie de Samer

EXPOSITION

#maroutedupoissonàsamer à la MAISON du CHEVAL

La route du poisson 2021 ayant été reportée en septembre 2022, l'équipe de #maroutedupoissonàsamer est malgré tout restée motivée.

En effet, une petite partie de l'exposition qui devait avoir lieu à l'occasion de la route du poisson a été exposée à la maison du cheval boulonnais du 27 juillet au 26 août 2021.

Source : VDB



CENTRE AQUATIQUE NATUREO

Samedi 18 et dimanche 19 septembre 2021, le grand public a été invité à découvrir le centre aquatique de la Communauté de Communes. Des visites guidées des différents espaces (aquatique, bien être, remise en forme...) ont été proposées. "C'est un énorme succès.

Des groupes de personnes se succèdent pour visiter les lieux", indique le président Claude Prudhomme.

Le centre aquatique Naturéo a ouvert ses portes le vendredi 24 septembre 2021.

Centre aquatique Naturéo
52 bis, rue de la Gare 62240 DESVRES
03 21 91 63 08 - www.natureo-ccds.fr

Source : CCDS



Quelques Evénements

FÊTE DES VOISINS 2021



La fête des voisins rue Léo Ferré a commencé sous un beau soleil ce samedi 21 Août 2021 terminé sous une pluie battante ! mais toujours dans la bonne humeur.

**la fête
des
voisins**

Vendredi 24 septembre 2021, la 22^{ème} édition de la fête des voisins a fait son grand retour. Après une année perturbée par le Covid, les voisins de notre commune ont pu se réunir dans des ambiances conviviales. Cette édition nous a enfin permis de nous retrouver, de nous embrasser, de trinquer à la liberté retrouvée !



Allée Mozart



Rue du Ruisseau et des abords attenants de la rue du Breuil en extérieur, avec des voisins ayant le pass sanitaire.

Source : VDB

VILLE DE SAMER



Organisé par les AMIS DE LA MUSIQUE

Dimanche 31 Octobre 2021 - Salle Polyvalente
Ouverture des portes à 12h / Début du spectacle à 14h30



Animé par

Christophe Langagne



JOHNNY FRANCK

et les Dancing Stars

Avec la participation de DNL Animation

> Repas* + Spectacle : Adulte : 12 € (hors boissons)
Enfant (-12 ans) : 5 €



* Repas = Kir + Mâcles-Frites + Tarte + Café

> Spectacle seul : Adulte : 2 €
Enfant (-12 ans) : gratuit

Reservations : Tous les vendredis d'octobre
de 20h30 à 22 heures
à la Salle des Sports Lemanski

Renseignements : 07.85.41.93.46 / 06.13.25.11.01
03.21.83.26.48 / 06.28.15.24.85

DEPARTEMENT DU PAS-DE-CALAIS
Arrondissement de Valenciennes



REPUBLIQUE FRANCAISE
MAIRIE DE SAMER

Samer, le 27 septembre 2021

Le Maire de Samer

Aux

Riverains

Madame, Monsieur,

Les travaux de la rue du Breuil étant terminés, la Place Foch sera de nouveau en zone bleue à partir du 1^{er} octobre 2021.

La place de l'Abbaye passera également en zone bleue à compter de cette date pour faciliter aux parents l'accès à l'école Saint Wulmer. Le parking du fond ainsi que le parking du jardin de l'Abbaye, où 29 places ont été créées, restent en stationnement libre.

Il est rappelé que le stationnement est interdit sur la place Foch le lundi matin, jour de marché.

Vous remerciant à l'avance de votre aimable collaboration,

Je vous prie de croire, Madame, Monsieur, en l'expression de mes sentiments les meilleurs.

L'Adjoint à l'urbanisme



Le Maire,



MAIRIE : 84, Grand'Place FOCH - BP 35 - 59250 SAMER - ☎ : 03-21-33-86-64 - Fax : 03-21-43-67-97
Site Internet : www.ville-samer.fr e-mail : mairie.samer@wanadoo.fr

DÉPART à la RETRAITE

Patrice WARAMBOURG et Françoise LUCAS
vous ont quittés avec regrets ce 30 septembre 2021
pour prendre leur retraite et passer le relai à
M^{me} Delphine BEAUGENDRE et M. Pascal BULTEL.

"Nous tenions à vous remercier de la confiance que vous
nous avez accordée durant toutes ces trente années passées
à vos côtés. Nous garderons de Samer un excellent souvenir"
nous ont confié Patrice Warambourg et Françoise Lucas.

Etat civil

MARIAGES

Tous nos vœux
de bonheur



Jean-Paul ANQUEZ et Emeline GALLET
le 17 juillet 2021



Grégory FLAHAUT et Aurélie BAILLIEU
le 31 juillet 2021

NOCES d'EMERAUDE



40 ans de mariage de
Philippe et Marie-Thérèse
GRESSIER-BROUTIN

Source : Mairie de Samer

RC SAMER

Vivre comme un pro du foot !

Le club italien du MILAN AC a organisé un stage pour nos jeunes footballeurs du RC Samer du 8 au 13 août 2021.

Ce stage, encadré par des entraîneurs professionnels du secteur jeune du Milan AC a été dédié à la pratique du football.

Avec des coaches qualifiés, un entraîneur Milan AC par catégorie d'âge, des entraînements spécifiques gardiens de but, ce stage a permis à nos enfants de vivre une expérience unique et de passer des vacances inoubliables.



Source : VDB



Cowboys et Cowgirls

Venez découvrir la danse country
et passer des moments inoubliables

A la salle des fêtes de Samer (derrière l'église)
Pass sanitaire obligatoire

Débutants : le mercredi de 19h00 à 20h30

Confirmés : le lundi de 19h15 à 21h00 et le mercredi de 20h00 à 21h30

Cotisation annuelle : 45€ pour les adultes à partir de 14 ans

35€ pour les jeunes de moins de 14 ans

Deux séances d'essai gratuites

Renseignements : samer.country@gmail.com

03.21.83.67.31

Sur facebook : Sam's Country

Bonne humeur garantie
alors venez vite !



Source : Source SamCountry



Ouverture de l'atelier Wargame

Jeu de stratégie sur figurines et
maquettes 1/72^{ème}

dédié à la Seconde Guerre Mondiale

Renseignements et inscriptions :
Jean-Luc Meklemberg 07 89 44 69 26
meklembergjeanluc@orange.fr

facebook : combats 39-45

Source : Jean-Luc Meklemberg

XTREM RIDERS

Dimanche 12 septembre a eu lieu l'xtrem rando organisée par le club xtrem riders de Samer. Ce fut un challenge à relever pour le club car il a fallu tenir compte des mesures sanitaires qui nous étaient imposées par la préfecture.

520 personnes ont répondu présents à notre sortie : 105 pédestres et 415 vététistes. Chacun a pu prendre plaisir à rouler ou marcher sur nos différents tracés. Du 25 kms familial au 80 kms pour les plus aguerris, il y en avait pour tous en VTT. Les marcheurs avaient le choix entre le 6 et le 11 kms.

Tout s'est passé dans la bonne humeur sous un temps plus que propice pour profiter. Les ravitos ainsi que la collation finale étaient les bienvenus. Nous espérons retrouver tous les adeptes du macadam et des chemins en 2022 sur nos 4 événements que nous allons organiser : 2 sur Samer dont un nocturne et un sur pont de Briques. Mais c'est une surprise nous y travaillons, ainsi que pour un autre lieu de départ sur le territoire de la communauté.



Source : Xtrem Riders

APVL - ASSOCIATION des Pêcheurs de la Vallée de la Liane

L'Association des Pêcheurs de la Vallée de la Liane a pu renouer avec l'organisation de brocante. En 2020 et 2021 en raison de la pandémie, les brocantes du Lundi de Pâques et du jeudi de l'Ascension au jardin public de Samer avaient été annulées.

Avec l'aide de la municipalité, l'AAPPMA de Samer a pu enfin programmer une brocante.

Cette dernière devait avoir lieu le dimanche 25 juillet 2021, mais c'est le mauvais temps qui a eu raison de cette manifestation.

Heureusement, cette brocante a pu se dérouler correctement le dimanche 1^{er} août. Une centaine d'exposants étaient présents dans une excellente ambiance. Les chineurs ont pu trouver leur bonheur.

Les Pêcheurs de La Vallée de la Liane vous donnent rendez-vous le dimanche 24 octobre 2021 à la salle polyvalente de Samer pour le Loto-quine.



L'Association samérienne des Pêcheurs de la vallée de la Liane en a terminé avec sa saison de pêche à la truite.

Deux concours ont pu se dérouler correctement à Hesdigneul sur les 3 initialement programmés.

Le 5 juin, 48 pêcheurs se sont disputés les places du podium. Après deux manches d'une heure, c'est Matthieu Cools le secrétaire de l'association qui est monté sur la première place du Podium. Il est accompagné sur les deux autres marches par Clotaire Lambert et Joël Butel. La remise des prix et récompenses s'est déroulée en présence de Jean-Michel Martel adjoint aux Sports et aux Associations de Samer.



Retour sur le parcours d'Hesdigneul le samedi 28 août 2021. Malgré un temps incertain, 46 pêcheurs avaient répondu présents à l'appel de l'équipe du Président Lambert. 75kg de truites ont été déversées pour ce concours et 124 truites ont été repêchées par les compétiteurs.

Ce second concours est remporté par Joël Butel. Jean-Luc Heumez, moins habitué des podiums, se classe second et sur la troisième marche on trouve Stéphane Verdès.

A l'issue de ces deux concours, c'est donc le fin pêcheur Joël Butel qui s'adjuge le challenge Dominique Lambert. Ce dernier lui sera remis lors de la prochaine Assemblée Générale qui se déroulera en fin d'année. L'Association des pêcheurs de la Vallée de la Liane devra à cette occasion et selon ses statuts renouveler l'ensemble de son conseil d'administration.

Source: APVL



Fabriquer des mangeoires pour les oiseaux



QUIZZ avez-vous de bonnes ou de mauvaises habitudes alimentaires ?



QUESTION 1 :

Les graisses, on peut en avoir dans son assiette, à condition qu'elles soient :

- A : Trans
- B : Saturées
- C : Monoinsaturées et polyinsaturées

QUESTION 2 :

Le manque sommeil joue un rôle dans notre prise de poids.

- A : N'importe quoi
- B : Oui, le manque de sommeil favorise les fringales
- C : Uniquement si on se relève la nuit pour grignoter

QUESTION 3 : La nuit, le corps :

- A : Stocke les calories superflues ingérées le soir
- B : Elle favorise l'élimination des toxines et augmente le métabolisme de base.
- C : Se repose, il a du pain sur la planche au réveil

Réponses au quizz p.20

Source : Cristina Bastide

Recette de saison

Aubergine farcie au caviar et son œuf mollet



- 1 aubergine
- 1 œuf frais bio
- Estragon et ciboulette
- Huile de tournesol
- Graines de tournesol
- 2 Champignons de paris

1. Couper une aubergine dans le sens de la longueur.
 2. Griller chacune des faces à la poêle (4 min) à feu vif et sans matière grasse. Inciser le dessus des deux faces de l'aubergine ; l'arroser d'huile de tournesol et de fleur de sel puis enfourner à 180°C (15-20 min).
 3. Trancher finement les champignons de paris à la mandoline. Réserver.
 4. Couper finement l'estragon et la ciboulette puis hacher finement les graines de tournesol. Réserver.
 5. Pour obtenir un œuf mollet : le plonger dans l'eau bouillante pendant 6 min puis le plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson. Ecailler l'œuf sans l'abîmer.
 6. Sortir les aubergines du four ; évider la chair d'une moitié, sans détruire le contenant. Découper la seconde moitié en dés grossiers et la mélanger avec la chair du premier dans un bol.
 7. Ajouter l'estragon, la ciboulette, les graines de tournesols hachés + un filet d'huile de tournesol puis mélanger le tout pour obtenir un caviar d'aubergine.
- Dressage :** réaliser 2 quenelles de caviar et les disposer dans la moitié d'aubergine évidée. Déposer l'œuf par-dessus puis le carpaccio de champignon ainsi que quelques brins de ciboulettes et d'estragon.



CHANGEMENT des CANALISATIONS d'EAU POTABLE, rue du Breuil. La dernière date de 1966.



INSTALLATION d'un tableau numérique à l'école Coustès



NETTOYAGE et TRAITEMENT autour de l'horloge de l'église



NOUVELLE ALLÉE au MONUMENT aux MORTS



RÉFÉCTION des SOLS de la salle Lemanski et TRAÇAGE





REMISE en ÉTAT des CHEMINS de la VIENNE et du MOLINET par la commune



REMISE en ÉTAT des gradins du stade basilien

REMISE en PEINTURE dans le hall de l'école maternelle



SURVEILLANCE de la police municipale lors du rallye

Source : Pascal Bally

Informations

CENTRE ITINERANT
RETRAITE CARSAT



Carsat
Retraite & Emploi
Nord-Picardie

Prochaine permanence à Samer

Jeu. 25 Novembre 2021 de 9H00 à 11H40 et de 13H00 à 15H40

Source : Mairie de Samer

Le centre Itinérant Retraite de la CARSAT Nord-Picardie va de nouveau sillonner les communes du Pas-de-Calais. Il se déplacera au sein de la commune de SAMER à la date suivante :

JEUDI 25 NOVEMBRE 2021 de 9h00 à 11h40 et 13h à 15h40

Les assurés sont reçus sur rendez-vous pour les motifs suivants :

- Mise à jour de leur carrière ;
- Demande d'estimation ;
- Délivrance ou dépôt d'une demande de retraite ;
- Délivrance ou dépôt d'une demande de réversion ;
- Délivrance ou dépôt d'une demande d'allocation ;
- Informations sur un droit déjà en paiement.

La prise de rendez-vous s'effectue :

Par mail à l'adresse : interventionlittoral@carsat-nordpicardie.fr

Dans le mail, il est indispensable que nous ayons le numéro de sécurité sociale, l'adresse et le numéro de téléphone de l'administré afin de pouvoir planifier le rendez-vous.

OFFICE de TOURISME DESVRES/SAMER

L'Antenne touristique de Samer a définitivement fermé ses portes le 9 août dernier dans le hall de la Mairie pour vivre de nouvelles aventures à la Maison du Cheval.

Son emménagement est prévu pour la prochaine saison 2022. Les horaires et périodes d'ouverture sont actuellement à l'étude et seront communiqués prochainement au public.

Pour tout renseignement, l'Office de Tourisme de Desvres-Samer, situé 1 rue du Louvre à Desvres continue de vous accueillir toute l'année.

Retrouvez les périodes d'ouverture sur notre **site internet**
www.tourisme-desvressamer.fr

et suivez nos événements et actualités sur notre page **FACEBOOK**
Office de Tourisme Intercommunal de Desvres-Samer."



Source : Office du Tourisme



Vous venez d'emménager à Samer ?

Faites-vous connaître auprès de **Rébecca CHATILLON**, conseillère municipale déléguée en charge de l'accueil des nouveaux arrivants, en remplissant le document que vous pouvez télécharger sur le site de la ville ou en recopiant le lien ci-dessous :

http://www.ville-samer.fr/wa_files/nouveaux_arrivants.jpg

Fiche commerces itinérants à télécharger sur le site de la ville :

http://www.ville-samer.fr/wa_files/SKM_C36820090310430.pdf



Source : Rébecca Châtillon

Posons un REGARD NOUVEAU sur l'ANCIEN, OBSERVER et COMPRENDRE L'HÉRITAGE ARCHITECTURAL de nos AÎNÉS

La ville de Samer se situe à la limite d'une frontière paysagère qui marque le passage entre le bas et le haut boulonnais. Le bourg s'est implanté sur une colline depuis laquelle il observait le grand paysage.

C'est aussi sur ce socle géographique que s'est fondée en premier lieu l'abbaye Saint-Wulmer.

Les richesses du sous-sol, les nombreuses sources et cours d'eau, ainsi que les forêts apportèrent les matières premières nécessaires à l'établissement humain : de quoi s'abriter et bâtir, de quoi cultiver et se nourrir.

Samer était également une place commerciale forte, idéalement située sur l'ancienne route reliant Calais à Paris. La ville devait accueillir de nombreuses personnalités. Les anciens hôtels qui bordaient la place pouvaient en attester. Forte de cette double identité religieuse et commerciale, la vie industrielle allait petit à petit transformer le paysage de la commune : les activités se diversifièrent, les fabriques s'installèrent et les rues ouvrières s'étirèrent le long des axes principaux.

Face à ces changements progressifs, une constante perdurait : la ruralité dans les hameaux. En effet, alors que le centre bourg se transformait, la vie paysanne des hameaux s'écoulait dans les fermes selon le cycle des saisons. La terre était cultivée et les bêtes pâturaient dans le paysage du bocage pour alimenter la place du marché.

Cette histoire de la ville et de ses habitants est inscrite dans l'architecture, car elle est une réponse aux besoins humains. L'art de bâtir jusqu'à la fin de la seconde Guerre Mondiale, puisait son génie dans la transformation des matériaux locaux et dans leur mise en œuvre sous la forme de dispositifs adaptés aux contraintes climatiques. Cet art de la construction peut encore s'apprécier dans l'architecture traditionnelle, à la fois monumentale, mais aussi et surtout paysanne.

Venez redécouvrir l'héritage architectural de nos aînés et observer d'un œil nouveau le bâti ancien. Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale, l'association Maisons Paysannes du

Pas-de-Calais et la ville de Samer vous invitent à une journée consacrée au patrimoine bâti de votre ville le **SAMEDI 16 OCTOBRE 2021**, à la salle de restauration de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30.

En espérant vous voir prochainement,

*François Cadiou pour le Parc naturel régional
des Caps et Marais d'Opale,
Frédéric Evard et Stéphane Leduc pour
l'association Maisons Paysannes du Pas-de-Calais,
Valérie Delattre pour la mairie de Samer
ainsi que tous les bénévoles associés au projet*

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco
UNE ACTION SOCIALE

Une question concernant les pensions de réversion ?
Contactez un de nos spécialistes

☎ **0891 150 359** Service 0,80 € / min
+ prix appel

Service informationnel indépendant des organismes de retraite



Depuis le 2 novembre 2020, le service gratuit d'aide aux courses pour les retraités de 70 ans et plus est réactivé pendant toute la période de la crise sanitaire.

SORTIR PLUS

C'est quand vous voulez !

Aller chez le coiffeur, retrouver votre famille et vos amis, faire vos courses, aller chez le médecin, assister à une sortie organisée...

VOUS AVEZ 75 ANS ET PLUS, ET VOUS ÉPROUVEZ DES DIFFICULTÉS À VOUS DÉPLACER POUR VOS SORTIES QUOTIDIENNES ?

À votre demande et quand vous le voulez, votre caisse de retraite complémentaire met à votre disposition SORTIR PLUS pour vous accompagner, à pied ou en voiture. Des conseillers dédiés organisent votre sortie avec vous. Ensemble vous choisissez un accompagnateur qui viendra vous chercher à l'heure convenue et vous conduira où vous voulez. Selon le cas, il peut rester à vos côtés, vous attendre ou revenir vous chercher. Il vous raccompagne à domicile.

Chéquier SORTIR PLUS : bénéficiez d'un accompagnement personnalisé

Vous avez 75 ans ou plus, les chèques Sortir Plus vous permettent de vous déplacer plus facilement, pour des sorties accompagnées assurées par des organismes agréés.

Aide financière proposée par l'Agirc-arrco

Vous souhaitez sortir, vous déplacer mais vous n'en avez pas la possibilité seul, cette action **SORTIR PLUS** vous simplifie la vie et vous propose une **aide entièrement** accompagnée.

Afin de favoriser l'autonomie et l'activité, mais également lutter contre l'isolement, le dispositif "SORTIR PLUS" est une aide financière proposée par certaines caisses de retraite complémentaires dont l'Agirc-arrco.

Un rendez-vous médical, une sortie chez le coiffeur, partir faire vos courses, aller chez le médecin, vous rendre à un spectacle... toutes ces options sont désormais possibles avec ce service.

Votre caisse de retraite vous aide et vous accompagne dans cette démarche; votre prise en charge sera faite par des professionnels du transport. Ce service SORTIR PLUS est financé par l'action sociale **AG2R LA MONDIALE** et fait partie de l'offre **AGIRC-ARRCO**.

Qui peut bénéficier de l'offre SORTIR PLUS ?

A partir de 75 ans, et sans limite d'âge, vous avez accès à ce service d'aide à la personne. Pour y accéder, vous devez faire partie d'une caisse de retraite de l'AGIRC-ARRCO.

Comment se présente ce chéquier ?

Ce service Sortir Plus se présente sous la forme d'un chéquier Emploi Service Universel (CESU). D'une valeur de 150 euros, ce chéquier doit être demandé à votre caisse de retraite, dans la limite de 3 chèques par an et par personne. Selon vos sorties, vous pouvez commander un ou plusieurs chèques pour vous accompagner dans vos déplacements.

Combien coûte ce chéquier ?

Une participation financière est nécessaire :

- 15 € pour le premier chéquier,
- 20 € pour le second,
- et 30 € pour le troisième.

Ces chèques sont valables durant une année civile.

Comment obtenir votre chéquier Sortir Plus ?

Votre demande de chéquier s'effectue auprès de l'Agirc-arrco par téléphone, en composant le 09 71 09 09 71 (service gratuit + prix d'un appel).

Un conseiller vous orientera sur votre demande et effectuera avec vous l'ensemble des modalités nécessaires à l'obtention de votre chéquier Sortir Plus. Votre demande sera prise en compte par votre caisse de retraite complémentaire et vous recevrez sous quelques jours votre ou vos chéquier(s) commandé(s) directement à votre domicile.

Transport financé en toute tranquillité

Combien coûte la sortie effectuée ?

Le coût de chaque sortie est calculé en fonction de la distance et du temps nécessaire pour celle-ci depuis votre domicile. L'ensemble de ces frais vous seront présentés avant votre sortie. Votre chauffeur vous détaillera les frais réels durant chaque course effectuée. Vous avez la possibilité de régler cette course avec plusieurs chèques.

Comment réserver un chauffeur ?

Vous pouvez contacter la plateforme Sortir Plus pour faire votre commande de transport et avoir un chauffeur à votre disposition.

Sortir Plus fera alors le lien avec le service de transport adapté à votre demande. Vous avez aussi la possibilité de vous-même choisir votre accompagnateur qui viendra vous rejoindre lorsque vous le souhaitez.

Cet accompagnateur, professionnel du métier, et selon vos envies, pourra rester à vos côtés lors de votre course, vous attendre sur le lieu de votre sortie ou vous récupérer plus tard à un horaire que vous aurez fixé avec lui au préalable. Vous serez ensuite raccompagné à votre domicile.

Vous recevrez de la part du transporteur le lieu, la date et l'heure précis de votre prise en charge.

Plus d'infos sur le site :

<https://www.pension-reversion.fr/chequier-sortir-plus/>

CONTACTEZ-NOUS

▶ N°Cristal 0971 09 09 71

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30

<https://www.sortir-plus.fr>

- Échanger avec un conseiller, en toute confidentialité

- Rubrique **être rappel(é)** par un conseiller
- Rubrique **prévoir ma sortie**

OUI, LE VACCIN PEUT AVOIR DES EFFETS DÉSIRABLES.

A CHAQUE VACCINATION C'EST LA VIE QUI REPREND. VACCINONS-NOUS.

ars
vaccin COVID-19
SI VACCINER, SI PROTÉGER

Source : VDB

COVID-19 POURQUOI FAIRE LE VACCIN MAINTENANT ?

- PARCE QUE C'EST FACILE ET GRATUIT
- PARCE QUE C'EST SÛR ET EFFICACE
- PARCE QU'ON A TOUS LE DROIT À LA SANTÉ
- PARCE QUE ÇA PROTÈGE MA FAMILLE CONTRE LA MALADIE
- PARCE QUE ÇA PERMET DE VOYAGER ET DE SE RETROUVER

Tout le monde a droit au vaccin, même sans couverture médicale. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Pour prendre rendez-vous tout de suite, c'est simple
0800 00 91 10 Service à appel gratuits
cu sante.fr

Source : VDB

COVID-19

Des vaccins existent

Je me protège

Vaccination + Gestes barrières
la combinaison gagnante contre la Covid 19

Des questions ?
Demandez à un professionnel de santé.

Pour se faire vacciner :
0 800 009 110 (appel gratuit)

ou sur [VACCINATION INFOSERVICE.FR](http://VACCINATION.INFOSERVICE.FR)
ou sur santé.fr

Source : VDB

Bientôt à Samer !

Et si vous appreniez à faire vous-même ?

Prochainement, près de chez vous, profitez de **cours de bricolage !**

Pratiquez avec un professionnel : découvrez les techniques de pose et les bons gestes avant de mettre en oeuvre chez vous.

Ateliers réservés aux personnes de 65ans et plus
Informations et inscriptions : annick.pochet@ville-samer.fr

Source : Guy Buirrette

ANNULÉ
Repas des aînés

Nous gardions espoir de pouvoir reporter en septembre 2021 notre traditionnel repas des aînés. Avec grand regrets, nous avons décidé de l'annuler, afin de respecter les mesures sanitaires liées au Covid-19 et les prérogatives gouvernementales.

Nous vous donnons rendez-vous en mai 2022 ! Nous ne manquerons pas de vous tenir informés dès que possible. Soyez vigilants et prenez bien soin de vous !

La commission des aînés

Source : VDB

LA POSTE DE SAMER VOUS INFORME DES CHANGEMENTS D'HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC à partir du 1er NOVEMBRE 2021

La Poste de Samer - 48 rue de Montreuil - 62830 SAMER

Horaires à compter du 1er Novembre 2021 :

Lundi, Mardi, Jeudi Vendredi : 9h-12h00 et 13h30-16h30
Mercredi, Samedi : 9h00 - 12h00

Retrouvez nos services en ligne sur :

- laposte.fr
- labanquepostale.fr
- lapostemobile.fr

Source : VDB

COVID-19 : Comprendre les différents vaccins	Vaccin Moderna	Vaccin Pfizer	Vaccin Astra Zeneca	Vaccin Janssen
Comment fonctionne le vaccin ?	Vaccins à ARNm : on injecte un fragment de matériel génétique du SARS-CoV-2. Les cellules produisent alors certaines protéines de SARS-CoV-2 et le système immunitaire devient capable de reconnaître cette partie du virus, sans l'avoir jamais rencontré. Les anticorps ainsi créés sont par la suite capables de protéger le sujet en cas de rencontre avec le SARS-CoV-2.		Vaccin à vecteur viral : on injecte un virus rendu inoffensif, transformé pour contenir une partie de matériel génétique du SARS-CoV-2. Ce virus modifié pénètre dans les cellules, qui produisent alors certaines protéines de SARS-CoV-2. Le système immunitaire devient capable de reconnaître cette partie du virus, sans l'avoir jamais rencontré. Les anticorps ainsi créés sont par la suite capables de protéger le sujet en cas de rencontre avec le SARS-CoV-2.	
Comment le vaccin est-il conservé ?	Au congélateur entre -25°C et -15°C, puis au réfrigérateur entre 2°C et 8°C (pour une durée maximale de 30 jours une fois décongelé)	Au congélateur à -70°C pour une conservation longue durée. Au congélateur à -20°C des flacons non-ouverts pendant une durée de 2 semaines. Une fois décongelé, au réfrigérateur entre 2°C et 8°C pour une durée maximale de 5 jours.	Transport et stockage à des températures comprises entre 2°C et 8°C	
Le vaccin est-il efficace contre les formes graves ?	94% à 95% d'efficacité selon les données en vie réelle comme dans les essais cliniques		62% à 80% d'efficacité selon les essais cliniques 94% d'efficacité selon les données en vie réelle	93% d'efficacité selon les essais cliniques (pas encore de données en vie réelle)
Au bout de combien de temps suis-je protégé(e) ?	Protection partielle : 2 semaines après la 1 ^{ère} injection Protection maximale : 10 jours après la 2 ^{ème} injection		Protection partielle : 3 semaines après la 1 ^{ère} injection Protection maximale : 10 jours après la 2 ^{ème} injection	Protection maximale : 2 semaines après l'unique injection
Quel intervalle entre les deux doses ?	6 semaines ⁽¹⁾		12 semaines ^{(1) (2)}	1 seule injection

(1) Dans certaines situations, le délai entre deux doses peut être réduit sur décision d'un médecin, tout en respectant les délais minimum et maximum indiqués dans l'Autorisation de mise sur le marché

(2) Les personnes de moins de 55 ans ayant reçu une première dose d'Astra Zeneca recevront 12 semaines après leur première injection une dose de vaccin à ARNm (Pfizer ou Moderna)

Version mise à jour le Le 21-04-2021

Questions / Réponses

Pourquoi faut-il recevoir deux doses de certains vaccins pour être protégé(e) ?

Lors des premiers essais cliniques sur les vaccins à ARNm Moderna et Pfizer, il est apparu qu'une seule dose de ces vaccins ne déclenche qu'une immunité partielle contre la Covid-19. De plus, il n'est pas certain que les effets de la première dose durent dans le temps. Pour s'assurer une protection maximale et durable, il est donc nécessaire de recevoir deux doses de ces vaccins.

Comment les vaccins s'adaptent-ils pour rester efficaces contre les variants du virus ?

Lorsqu'un vaccin est mis au point, il est conçu pour créer plusieurs types d'anticorps, liés aux différentes parties du virus. De cette façon, même si une partie du virus mute, les anticorps peuvent quand même reconnaître le reste du virus et intervenir. Il est toutefois possible qu'un variant rende un vaccin moins efficace. C'est pour cela que les chercheurs continuent à travailler sur de nouvelles versions des vaccins, adaptés aux différents variants.

Le vaccin Astra Zeneca est-il efficace contre les variants ?

D'après les études cliniques, le vaccin Astra Zeneca est tout aussi efficace contre le variant britannique que contre la forme « classique » du virus. Les données observées en conditions réelles en Écosse montrent également l'efficacité du vaccin Astra Zeneca contre le variant britannique (94% d'efficacité contre les formes graves entraînant une hospitalisation, 81% chez les plus de 80 ans). À ce stade de nos connaissances, nous pouvons donc conclure que le vaccin Astra Zeneca est bien efficace contre le variant britannique, majoritaire en France (plus de 70% des contaminations mars 2021). Quant aux autres variants, il n'y a pas assez de données à ce jour pour se prononcer fermement.

Plutôt que de recevoir 2 doses très éloignées du vaccin Astra Zeneca, pourquoi ne pas plutôt attendre le Janssen monodose ?

Le vaccin Astra Zeneca est disponible dès maintenant pour les personnes âgées de plus de 55 ans, et il procure une protection partielle dès 3 semaines après la 1^{ère} injection. Les livraisons du vaccin Janssen sont attendues au mieux dans le courant du mois d'avril, et les publics éligibles n'ont pas encore été définis par la Haute autorité de santé. Bénéficier dès maintenant du vaccin Astra Zeneca, c'est être protégé plus tôt contre le risque de contracter la maladie ou de développer des formes graves.

Pourquoi le vaccin Astra Zeneca a-t-il été temporairement suspendu dans certains pays ?

Face à l'observation de quelques rares cas de thromboses veineuses survenues dans les jours suivant la vaccination Astra Zeneca, avec notamment une incidence supérieure à celle constatée chez les personnes non-vaccinées observée en Allemagne (six cas observés de thrombose des sinus veineux cérébraux, pour environ 1 cas attendu⁽¹⁾), certains pays européens ont choisi d'interrompre l'utilisation de ce vaccin le temps de disposer de données consolidées permettant de documenter un éventuel rapport de causalité.

Les investigations, menées notamment sur la base des données britanniques (11 million de doses Astra Zeneca utilisées, majoritairement chez des personnes de plus de 65 ans), ont montré l'absence de risque pour les personnes de plus de 55 ans, alors même que le vaccin offre une protection très efficace (94%) sur cette tranche d'âge.

La Haute autorité de santé (HAS) a donc recommandé, dans son avis du 19 mars 2021, de reprendre la vaccination Astra Zeneca pour les personnes de 55 ans et plus. En revanche, dans l'attente de données complémentaires, la HAS recommande d'utiliser les vaccins à ARNm chez les personnes éligibles à la vaccination âgées de moins de 55 ans.

Pourquoi le vaccin Astra Zeneca n'a pas été recommandé pour les plus de 65 ans dès le début ?

Lorsque le vaccin Astra Zeneca est arrivé en France, il existait très peu de données sur son efficacité auprès des publics plus âgés (65 ans et plus). Par précaution en attendant d'en savoir plus, les autorités de santé ont donc préféré le réserver aux populations plus jeunes. Depuis, des études portant sur des populations âgées en Écosse ont montré des résultats très positifs (81% d'efficacité chez les plus de 80 ans). Il n'y a donc plus de frein à recommander le vaccin Astra Zeneca aux personnes âgées de plus de 65 ans.

Le vaccin Astra Zeneca a-t-il plus souvent des effets indésirables que les autres vaccins (Moderna et Pfizer) ?

Le vaccin Astra Zeneca n'utilise pas la même technologie que les vaccins Moderna et Pfizer, dits « à ARNm ». Contrairement à ces derniers, c'est un vaccin à vecteur viral qui transmet au sujet qui le reçoit un virus rendu inoffensif, transformé pour contenir une partie du code génétique du SARS-CoV-2, et qui va stimuler les défenses immunitaires sans pour autant faire développer la maladie. En réponse à la stimulation des défenses immunitaires, il peut arriver que des effets indésirables apparaissent (fièvre, fatigue, maux de tête, courbatures) dans les 24h qui suivent l'injection du vaccin. Ils paraissent plus fréquents probablement en raison de l'administration du vaccin à des personnes plus jeunes et donc plus réactives. Pour prévenir l'apparition de ces effets indésirables, il est possible de prendre du paracétamol juste avant l'injection du vaccin, puis de continuer à en prendre dans les 48h qui suivent l'injection. Attention toutefois à respecter la dose maximale quotidienne (3g pour une adulte) et un intervalle d'au moins 4h entre 2 prises.

Pourquoi les jeunes sont-ils plus sujets aux effets indésirables liés au vaccin que le reste de la population ?

De manière générale, les personnes jeunes (20-30 ans) ont un meilleur système immunitaire que leurs aînés. Leurs défenses immunitaires réagissent donc de façon plus vigoureuse à l'injection d'une forme atténuée du virus. C'est probablement pour cela que les jeunes ont plus de risques de développer des effets indésirables (fièvre, fatigue, maux de tête, courbatures). Cela ne rend pas le vaccin moins efficace et les effets indésirables, quand il y en a, durent rarement plus de quelques jours.

N'a-t-on pas été trop vite dans la mise au point des vaccins ?

L'élaboration des vaccins contre la Covid-19 a suivi toutes les étapes classiques de la création d'un vaccin, et tous les essais cliniques ont été scrupuleusement respectés. La rapidité de son élaboration peut être attribuée à deux facteurs : la forte mobilisation des ressources humaines et financières internationales et le recours à des technologies modernes (à ARNm, par exemple), beaucoup plus rapides que les techniques « classiques ».

Existe-t-il d'autres vaccins en préparation ?

En décembre 2020, plus de 200 vaccins candidats contre la Covid-19 étaient en cours de développement. Sur ceux-ci, au moins 52 vaccins candidats sont au stade des essais sur l'homme. Il existe trois méthodes principales de fabrication d'un vaccin :

- utilisation du virus en entier (inactivé ou vivant atténué) ;
- injection de parties du virus (protéines, sucres) qui déclenchent le système immunitaire ;
- matériel génétique qui fournit les instructions pour la fabrication de protéines spécifiques (cas des vaccins actuellement disponibles).

À ce jour, l'Agence européenne du médicament étudie 2 nouveaux candidats : Novavax (vaccin à protéine virale) et Curevac (vaccin à ARNm).



Source : VDB

Pour aller plus loin : les sources fiables

Le site de la HAS : has-sante.fr

- Covid-19 : se vacciner ? Bien décider avec son médecin
- Vaccination dans le cadre de la Covid-19

Le site Vaccination Info-Service : vaccination-info-service.fr

- Vaccination et Covid-19

Le site de l'ANSM : ansm-sante.fr

- Comment fonctionne un vaccin à ARNm (ex : Moderna, Pfizer) ?
- Comment fonctionne un vaccin à vecteur viral (ex : Astra Zeneca, Janssen) ?

Le site du Medscape français : francais.medscape.com

- Le dossier Covid-19

Pour connaître les recommandations du ministère de la Santé et les mises à jour des publics éligibles à la vaccination : solidarites-sante.gouv.fr



Les vaccins protègent contre les formes graves de la maladie. Des études pour évaluer leur impact sur le risque de transmission sont en cours.

Que vous soyez vacciné ou non, continuez d'appliquer les gestes barrière pour vous protéger et protéger votre entourage.

Source : VDB

[1] Données publiées le 16 mars 2021 par le Paul Ehrlich Institut, Berlin

M anifestations à venir

Don de sang SAMER | **Mardi 19 octobre**
Salle Polyvalente | de 14h30 à 18h

Prise de rendez-vous conseillée.
Pensez à vous munir d'une pièce d'identité

mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr

Source : Thierry Beausse

Dimanche 17 octobre 2021
Maison du Cheval du Boulonnais

OCTOBRE ROSE SAMER

La CCDS, la commune de Samer, les associations, les professionnels de santé se mobilisent

Notre objectif :
Informer, communiquer, vaincre le cancer par son dépistage précoce.

e-cancer.fr

Participation minimum demandée : 2€

- à partir de 9H00 : Départ de la marche solidaire ouverte à tous. Distance : entre 5 et 10 kms
- à partir de 9H30 : Départ du parcours trail solidaire ouvert à tous. Éboules d'environ 10 kms

Collation offerte

- De 9H00 à 13H00 : Journée de sensibilisation. Rencontre avec les professionnels de santé. Stands d'informations.

Balade en calèche à partir de 10H00

Vente de T-shirts Octobre Rose sur place

Inscriptions :
- Sur place
- Formulaire également disponible en Mairie de Samer

Source : VDB

Réponses au QUIZZ de la page 12

QUESTION 1 : C
On peut avoir des graisses monoinsaturées et polyinsaturées. Les graisses trans (pâtisseries industrielles, margarine, huiles hydrogénées utilisées dans les fast-foods...), comme les graisses saturées (viandes rouges, huile de palme, graisse animale...) augmentent le taux de mauvais cholestérol et favorisent les risques de maladies cardiovasculaires. Les graisses monoinsaturées et polyinsaturées, présentes dans les poissons gras, les huiles de noix, les céréales complètes, etc... augmentent elles le taux de bon cholestérol HDL, ainsi que la masse musculaire, ce qui accroît le métabolisme de base (la consommation de calories du corps au repos).

QUESTION 2 : B
Oui, le manque de sommeil favorise les fringales. Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation de notre poids. L'appétit est régulé par deux hormones. Lorsque l'organisme a besoin d'énergie supplémentaire, il sécrète de la ghréline, qui stimule l'appétit. Lorsqu'il estime avoir assez d'énergie, il produit de la leptine qui envoie un message de satiété.
L'équation est simple : fatigue = manque d'énergie = augmentation de la quantité de ghréline = je mange davantage lorsque je n'ai pas assez dormi. Fatigués, nous avons aussi tendance à nous tourner vers des aliments réconfortants, de préférence gras, salés ou sucrés qui apportent un coup de boost intéressant... mais de courte durée.

QUESTION 3 : A
La nuit, le corps stocke les calories superflues ingérées le soir. L'un des meilleurs moyens de grossir vite et bien est d'ingérer des aliments gras, salés et/ou sucrés juste avant d'aller se coucher. Les besoins énergétiques du corps étant réduits au strict minimum pendant la nuit, il s'empresse de stocker ces provisions supplémentaires, qui seront bien difficiles à déloger ensuite.
Une soupe et au lit : voilà le programme parfait de ceux qui veulent garder la ligne et la forme.

Source : Cristina Bastide

Samedi 27 Novembre 2021
20H30

Jeanfi JANSSENS

SALLE POLYVALENTE DE SAMER

35 € places assises numérotées

Billetterie disponible en mairie de Samer, Café de l'agriculture, Café de la mairie et à l'espace culturel Leclerc Outreau.

Source : Alain Louvet

AMIR . RETOUR CHAPITRE 1

En attendant son grand retour en Zénith en 2022, retrouvez Amir pour une courte tournée de retrouvaille à l'automne 2021.
1 mois... 10 dates...uniquement dans des petites salles... pour un **MAX D'ENERGIE !**

L'occasion de vous retrouver vous et lui, en toute proximité, sans contrainte, de réécouter ses plus grands succès et les nouveaux tubes de son dernier album « Ressources ».

AMIR
RE\TOUR CHAPITRE 1

18 Décembre 2021
20H30

SALLE POLYVALENTE SAMER

35€ Placement libre debout

Billetterie disponible en mairie de Samer, Café de l'agriculture, Café de la mairie et à l'espace culturel Leclerc Outreau
Billetterie également disponible en ligne : weezevent : <https://www.weezevent.com/amir-en-concert-3>
Présenté en accord avec DECIBELS PRODUCTIONS, LAKKEE ET VICTOREE

Source : Alain Louvet