



P.03
Canicule :
les 5 réflexes
qui sauvent



P.08
Comment
arrêter
de fumer

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE

NUMÉRO 21 - JUIN JUILLET AOÛT 2016



P.05
TOUS EN SELLE



P.04

AVEC VOUS**Les trésors
des Gobelins**

P.05

VOTRE DOSSIER**Tous en selle**

P.08

VOTRE SANTÉ**Comment arrêter
de fumer**

P.10

VOS ASSOCIATIONS**Tout pour
la musique**

P.12

VOTRE MONTROUGE**Aimez-vous
les cloches ?****SÂM, SENIORS À MONTROUGE**

N°21 - JUIN, JUILLET, AOÛT 2016

Directeur de la publication : Jean-Loup Metton ;

Directeur de la communication : Ghislain Magro ;

Rédactrice en chef : Sarah Lefrançois ;

Création de la maquette : Citizen Press ;

Conception-réalisation : la relation équitale ;

Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;

Crédits photos : Couverture : Marc Godin ;

Pages intérieures : Marc Godin, Fotolia.

Impression : ETC ; Dépôt légal : à parution ;

Tirage : 7 000 exemplaires.

Direction de la Communication, Hôtel de Ville,
43, av. de la République, 92121 Montrouge Cedex.**SÂM est adressé à chaque Montrougien âgé de 60 ans et plus
inscrit sur les listes électorales. Un(e) conjoint(e) ne pouvant
être identifié(e), un couple peut en recevoir deux.**

Quand on partait de bon matin...

La bicyclette me rend ma jeunesse où elle fut pour moi la première expression de la liberté. » Cette citation du critique et essayiste Gérard Bauër résume parfaitement l'esprit vélo : la jeunesse et la liberté. Cet été, alors que le Tour de France va de nouveau enflammer les routes et les montagnes de notre beau pays, nous vous proposons de remonter en selle. Comme vous le savez, il n'y a pas d'âge pour le vélo et vous pouvez rouler tranquillement à Montrouge. Il y a des petites routes à l'abri des voitures, des pistes cyclables sécurisées, des aménagements protégés, des stations de Vélib', des parkings réservés aux vélos...

À votre rythme, redécouvrez la ville, ses parcs au soleil, et la nature en fleurs. Il vous suffit simplement d'un vélo (neuf, d'occasion ou en location), d'un casque et d'une dose de prudence. Pour rester dans les (bons) conseils, notre rubrique Votre santé aborde la question du tabac. Vous le savez, fumer tue et le tabac est un fléau qui provoque 6 millions de morts par an dont 73 000 en France. Dans nos pages, le docteur Sibylle Hibon, pneumologue, allergologue et tabacologue au CMS, vous livre quelques conseils pour se débarrasser de cette addiction. Des conseils, nous vous en prodiguons encore pour vous aider à mieux supporter les fortes chaleurs des épisodes caniculaires. Après les mois de mai-juin froids et pluvieux, nous espérons que le soleil pointerait enfin ses rayons sur Montrouge cet été. Alors, il vous faudra rester vigilant, prendre soin de vous et de vos proches.

Si SAM est destiné à vous accompagner dans votre vie quotidienne, il doit également vous divertir. Nous vous offrons donc un reportage sur la Manufacture des Gobelins. Les Montrougiens qui l'ont visitée avec le Centre d'action sociale étaient visiblement sous le charme devant la minutie d'artistes aux doigts d'or qui réalisent un mètre carré de tapisserie en... un an !

Et si, lors de la prochaine sortie, vous veniez avec nous ?

> **Jean-Loup Metton**,
Maire de Montrouge
Conseiller
de la Métropole
du Grand Paris
Vice-Président
du territoire
Vallée Sud -
Grand Paris

> **Antoine Bouchez**,
Maire-adjoint délégué
aux Affaires sociales
et aux Personnes
handicapées
Vice-Président
de territoire
Délégué de quartier
Ferry-Buffalo



CANICULE : LES 5 REFLEXES QUI SAUVENT

Au cœur de l'été, quand la température flirte avec les 35° plusieurs jours de suite, la chaleur devient pour certains difficile à supporter. Quelques précautions s'imposent...

Depuis la canicule exceptionnelle de l'été 2003, impossible de ne pas prendre les épisodes caniculaires au sérieux et de ne pas chercher à susciter de nouvelles formes de solidarité au sein de notre pays. Par définition, on parle de canicule lorsque les températures observées sont élevées jour et nuit pendant trois jours d'affilée. À Paris, ces seuils sont de 31° C le jour et 21° la nuit. Votre santé et celle de vos proches peut être alors en danger et il est important d'adopter les bons réflexes pour se protéger. Car le corps humain peut voir ses capacités de régulation thermique dépassées et devenir inefficaces. Les personnes fragiles et les personnes exposées à la chaleur sont particulièrement en danger. Des médecins préconisent même une diminution de certains médicaments pendant la canicule.

Pour adopter les bons réflexes, voici donc cinq conseils pour éviter un coup de chaleur ou un malaise :

1. Buvez régulièrement

Certaines personnes peuvent ne plus avoir conscience de la perception de la soif. Il faut donc boire régulièrement de l'eau, environ 1.5 litres par jour. Et surtout, n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater et ne buvez pas d'alcool.

2. Rafrâchissez-vous

Humidifiez vos draps et utilisez éventuellement un ventilateur.

3. Évitez de sortir aux heures les plus chaudes

Évitez de sortir entre 11h et 17h, restez dans un endroit frais, à l'ombre. Tentez de maintenir votre maison ou appartement au frais, par exemple en fermant les volets pendant la journée. Ventilez bien, aérez les pièces. Par ailleurs, il est important d'éviter les efforts physiques pendant une canicule. Et si vous devez vous déplacer, choisissez des lieux climatisés (magasins, cinémas...).

4. Mangez en quantité suffisante

Essayez les soupes froides comme le gazpacho (les Espagnols ont bien compris qu'il fallait trouver un moyen de s'hydrater en faisant le plein de vitamines et de minéraux). Dégustez des fruits à jus (un melon ou mieux encore, une pastèque), des glaces et des sorbets...

5. Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

N'hésitez pas à prévenir vos proches et à prendre également des nouvelles de vos amis. Si vous êtes seul ou isolé, vous pouvez vous inscrire au fichier canicule auprès du Centre d'Action Sociale (voir encadré).

MOBILISATION À MONTROUGE

Pendant une alerte canicule, la mobilisation est totale à Montrouge. Le CAS, le Centre Municipal de Santé, les services de soin ou de maintien à domicile unissent leurs efforts pour prendre des nouvelles des personnes inscrites au registre, prévenir les familles...

Vous pouvez vous inscrire au dispositif canicule auprès du C.A.S de Montrouge : en ligne, ou en appelant le 01.46.12.74.10, ou sur place.

Du 1^{er} juin au 31 août, en cas de températures anormalement élevées, le personnel du CAS vous contactera régulièrement pour s'assurer de votre bien-être.

LES TRÉSORS DES GOBELINS

Fin mai et début juin, des Montrougiens sont allés visiter la Manufacture des Gobelins. Ils ont pu admirer de sublimes tapisseries et assister au travail minutieux d'artisans aux doigts d'or.

En cette fin mai, il pleut sur le pavé du 13^e arrondissement. Cela n'a pas empêché une cinquantaine de courageux de braver le mauvais temps et de participer à la sortie organisée par le CAS : la visite de la Manufacture des Gobelins. Après un copieux déjeuner à la brasserie Le Canon des Gobelins, le groupe se met en direction de la Manufacture, lieu d'exposition, mais aussi de production de tapisseries pour le Mobilier national qui fournit les palais de la République, les ministères, les ambassades...

Dès son arrivée, le premier groupe est pris en charge par Diane, guide aussi dynamique qu'enthousiaste. Dans une petite chapelle, elle donne quelques repères historiques. Tout commence au... XV^e siècle avec l'installation de Jean Gobel, teinturier spécialiste du colbe, dans le quartier. Elle mentionne Henri IV, puis Louis XIV et Colbert qui, en 1667, établissent aux Gobelins la Manufacture des meubles de la couronne pour fabriquer et conserver le mobilier (tapisseries, tapis, commodes, tables, sièges...) nécessaire à l'aménagement des demeures royales.

1 m² de tapisserie en un an

Bientôt, la guide entraîne le groupe dans un bâtiment moderne, un atelier où travaillent des tapissiers sur des métiers basse lisse (à l'horizontal). La patience est ici le maître mot car un lissier fabrique 1 m² de tapisserie en un an.

“
Je suis en admiration devant la patience, la technicité de ces artistes

« *Un lissier ne reproduit pas un tableau, il l'interprète avec sa sensibilité et collabore avec le peintre de l'original. Le lissier travaille quatre ou cinq ans sur une œuvre qu'il n'a pas choisie. Son défi est de parvenir à l'excellence, notamment dans les nuances des couleurs.* » La visite

continue dans un atelier de haute lisse (métier à la vertical). Tandis que nos Montrougiens s'extasient, Sophie, qui travaille sur *High Rise*, un tableau de Shirley Jaffe, semble rencontrer un point difficile et lance « *Mais qu'est-ce que c'est que ce bazar, il y a un problème !* » Qu'elle devra peut-être résoudre avec le peintre de l'original...

De l'autre côté du métier, Françoise, 75 ans, semble sous le charme. « *J'aime la tapisserie et j'étais déjà allée à Aubusson. Nous avons pu visiter l'exposition, mais surtout, je suis en admiration devant la patience, la technicité, l'astuce de ces artistes qui arrivent à retraduire des œuvres complexes, l'esprit du peintre créateur. À notre époque où il faut aller toujours plus vite, il est admirable de passer cinq années pour créer une tapisserie.* »



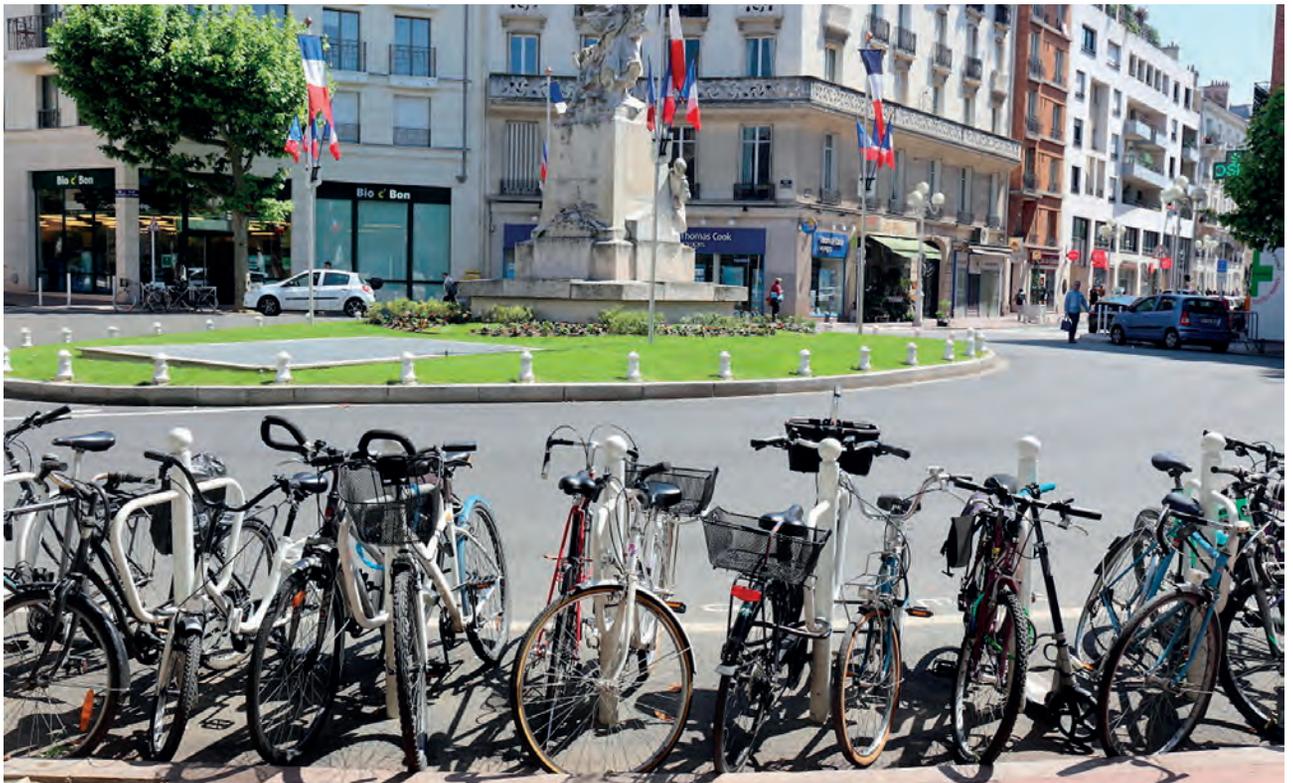
📍 SORTIES, MODE D'EMPLOI

Pour bénéficier des sorties organisées, il faut avoir plus de 62 ans, s'inscrire au CAS pour être dans la base de données. Lors d'une sortie, un mailing avec coupon-réponse est envoyé.

Il faut ensuite s'inscrire par retour de courrier ou sur internet, sur le site de la mairie.

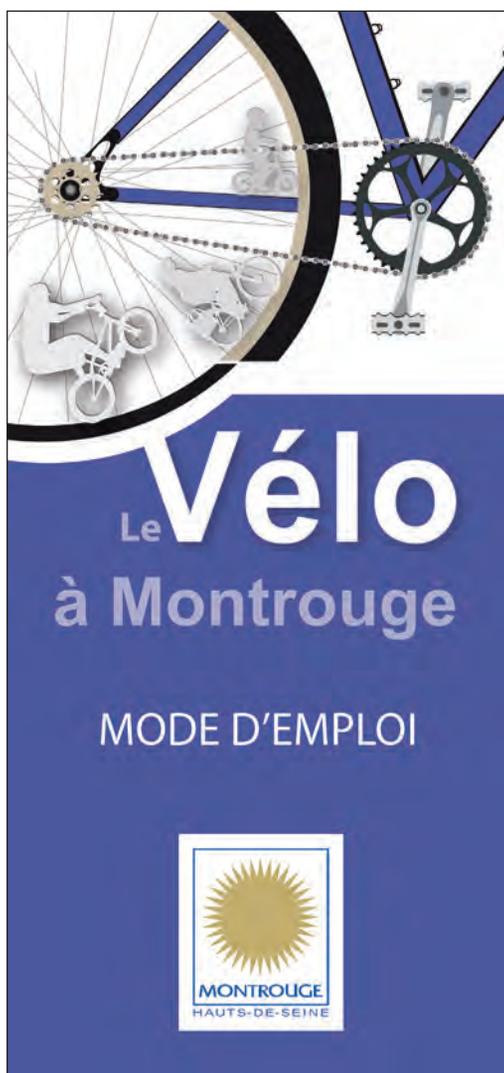
TOUS EN SELLE

Bien mieux qu'un simple moyen de déplacement, le vélo est à la fois un loisir que l'on peut pratiquer à tout âge, une machine ultra-technique pour le sport de compétition, un instrument politique, écologique pour lutter contre la pollution, un jouet pour les enfants, et une façon de rester dans la course pour les moins sportifs. Bref, c'est un art de vivre aussi bien pour le citoyen éco-responsable que pour la personne soucieuse de sa santé. Faire du vélo peut donc être un excellent moyen pour continuer à bouger et à rester dynamique. Surtout l'été. Le tout en faisant des économies substantielles, car votre vélo fonctionne avec une source d'énergie naturelle et gratuite : vos muscles.



Du 2 au 24 juillet, les champions du Tour de France vont à nouveau s'élancer sur les routes et les montagnes de l'hexagone et se disputer le maillot jaune lors de la 103^e édition du Tour, en 21 étapes et sur une distance de... 3519 kilomètres. Des chiffres surhumains, bien sûr, pour des performances d'athlètes. Mais le vélo, ce n'est pas seulement la Grande boucle et vous n'avez pas besoin d'être Lance Armstrong ou Christopher Froome pour monter en selle. Facile à garer, excellent pour la santé, écologique, rapide en ville et silencieux, le vélo n'a que des atouts. Les Montrougiens l'ont bien

compris et l'ont largement adopté pour leurs déplacements en ville. L'été est bien sûr la saison parfaite pour pratiquer le vélo. Avec le soleil au beau fixe et la nature en fleurs, sillonner la ville est un plaisir rare, sans cesse renouvelé, entre les parcs de la ville et les pistes cyclables. Alors, si vous enfourchiez une petite reine cet été pour éprouver cet incroyable sentiment de liberté que l'on ressent à vélo ? Nous vous donnons dans ce dossier quelques conseils pour bien choisir votre monture, rouler en toute sécurité, sur les bienfaits du vélo sur votre organisme... Alors à vos marques, prêts, roulez !



Ce « Mode d'emploi » Vélo est à télécharger sur le site de la ville, soit à venir récupérer au Centre administratif ou à l'Hôtel de Ville.

BIEN CHOISIR SON ÉQUIPEMENT

Le vélo parfait n'existe pas ! Selon que vous roulez en ville ou à la campagne, tous les jours ou occasionnellement, il vous faudra choisir un vélo différent. Pour vous aider, une visite dans une grande enseigne ou un magasin spécialisé s'impose. Néanmoins, quelques conseils peuvent vous mettre sur la voie.

Si vous êtes à la recherche d'un vélo qui vous servira occasionnellement en ville, pour de petits déplacements, choisissez l'option la plus simple : un cadre en acier, six pignons à l'arrière et un seul plateau. Vous en trouverez en grande surface à partir de 150 €.

Pour une pratique plus intensive, avec des balades quotidiennes, même les jours de pluie, il vous faudra un modèle urbain, aux environs de 300 €, avec des freins irréprochables.

Pour les promenades sur routes et chemins, choisissez un vrai VTC à 18 vitesses (budget de 250 €).

Vous avez pensé à un vélo d'occasion ? Essayez les sites en ligne ou les vide-greniers des associations de quartier. Néanmoins, si vous n'êtes pas un spécialiste, il vaut mieux se faire conseiller.

Quant au casque, il n'est pas obligatoire mais son port est indispensable, surtout en ville. Un casque doit être solide, confortable et ne pas limiter votre champ de vision. Et n'oubliez pas de l'attacher.

VÉLIB' C'EST SIMPLE

Vous n'avez pas envie d'investir dans un vélo ? Vélib' est fait pour vous. Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 depuis 2009, Vélib' (contraction de vélo et de liberté) est très simple à utiliser. Pour prendre un vélo, il suffit de vous identifier sur la borne, d'accéder au menu, et de choisir votre vélo parmi ceux qui sont proposés à l'écran. Quand vous êtes arrivé à destination, il suffit de le déposer dans une autre station. Le coût de l'abonnement d'un an est de 29 €, pour un nombre illimité de trajets. Les 30 premières minutes de chaque trajet sont gratuites. Si vous effectuez un trajet supérieur à 30 minutes, le coût du service sera débité de votre compte Vélib'.

À Montrouge, vous trouverez plus de 12 stations Vélib' notamment près de la Mairie, place Jean Jaurès, square Robert Schuman, avenue Verdier, à côté de la piscine...

QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ

Attention, le code de la route s'applique également aux cyclistes. Voici quelques règles élémentaires de sécurité pour rouler en ville.

- N'oubliez pas votre casque.
- Circulez sur le côté droit de la chaussée, à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.
- Regardez bien devant vous, arrêtez-vous avant de traverser.
- Restez vigilant à l'ouverture de portières.
- Gardez une distance de sécurité de 1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.
- Ne zigaguez pas entre les voitures.
- Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.

LE VÉLO ÉLECTRIQUE

Faire du vélo, mais sans revenir brisé par l'effort, trempé de sueur, c'est possible grâce au vélo électrique ou VAE (vélo à assistance électrique). Le moteur électrique se déclenche dès que vous commencez à pédaler et se coupe instantanément au freinage ou à l'arrêt.

Vous vous déplacez donc avec facilité, ce qui est parfaitement agréable en montée. Dotés d'un moteur alimenté par une batterie amovible, les VAE affichent une autonomie moyenne de 40 à 80 kilomètres et permettent de rouler jusqu'à 25 km/h. Pour le prix, comptez entre 600 euros et 1 500 euros.

C'EST BON POUR LA SANTÉ

Selon des études médicales, l'inactivité physique engendrerait au moins autant de décès dans le monde que l'usage de la cigarette ! Au quotidien, le maintien ininterrompu de la position assise prolongée et le manque d'activité physique sont une cause de développement des facteurs de risque cardio-vasculaire, comme l'hypertension artérielle, le diabète et l'élévation du cholestérol. Privilégier le vélo pour se déplacer est donc une excellente alternative. Le vélo permet un très bon travail cardio-vasculaire (attention, il ne faut pas être essoufflé quand vous pédalez), aide à mieux respirer, améliore la circulation sanguine, renforce les os, favorise la relaxation... Un petit conseil quand même avant de chevaucher votre petite reine. Il faut aller à votre vitesse, ne pas rechercher l'exploit donc. Et avant de commencer le vélo, envisagez une visite chez votre médecin qui vous conseillera sur cette pratique sportive.

PÉDALER EN FAMILLE

Le vélo, c'est la liberté. Vous pouvez en faire en famille, entre amis, en couple, avec vos petits-enfants... De fait, quoi de plus convivial qu'une promenade à vélo ? Mais à plusieurs, quelques règles s'imposent et la sécurité doit

rester votre priorité. En famille, les parcours faciles sont à privilégier. Exemple, à Montrouge, vous pouvez rejoindre la coulée verte à Chatillon-Montrouge par l'avenue Marx Dormoy en partie protégée. Vous pouvez également pédaler de parc en parc. Débutez votre balade du square de la Marne, traversez le campus Evergreen du Crédit agricole, faites un stop au square de la place des États-Unis et terminez au square Schuman. Une belle promenade sur des aménagements partagés ou qui le seront très bientôt. Pensez à faire des haltes fréquentes et à bien encadrer les enfants. Pour les enfants en bas âge, il y a plusieurs solutions : le siège bébé (avant de 6 mois à 3 ans, arrière pour les plus grands, de 9 mois à 6 ans), mais aussi la remorque vélo, le biporteur...

LE VÉLO À MONTROUGE

Pour encourager la pratique du vélo, la Ville de Montrouge améliore régulièrement le confort et la sécurité des cyclistes en aménageant dès que possible ses voies :

De nouvelles pistes cyclables sécurisées et confortables sont en projet (séparées de la circulation routière).

Les voies cyclables passeront de 1 700 mètres en 2016 à 3 400 m d'ici 2020.

Des axes nord-sud, est-ouest permettront de mieux mailler le territoire.

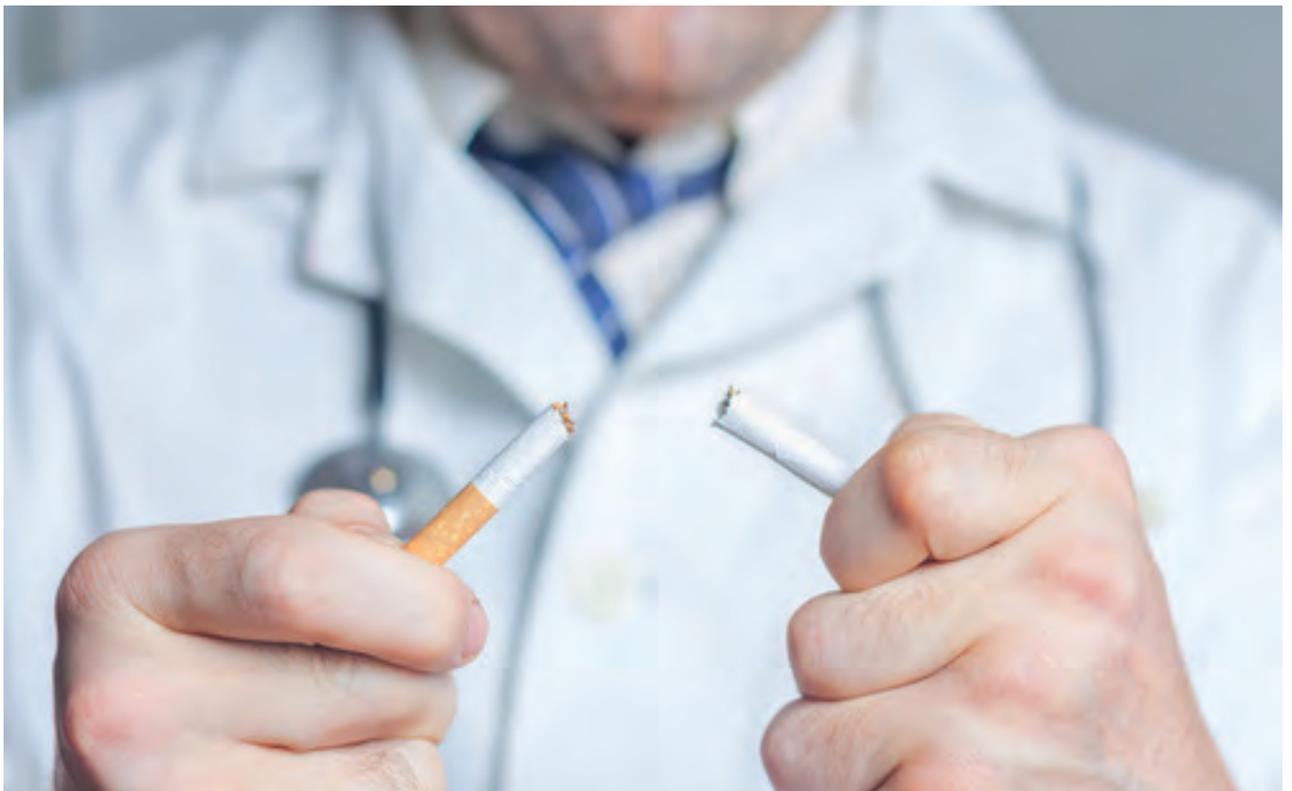
500 places de stationnement sont réparties sur l'espace public, au plus près des lieux de vie et des transports.

De nouveaux sas vélo seront aménagés aux carrefours pour pouvoir démarrer aux feux, devant les voitures, en toute sécurité.



COMMENT ARRÊTER

Fumer tue, c'est écrit sur les paquets. Mais la nicotine rend d'abord dépendant et le pas, voici quelques conseils et un point sur différentes méthodes.



Nous ne sommes pas des cheminées !», assure en riant le docteur Sibylle Higon, pneumologue, allergologue et tabacologue au CMS quand on lui demande pourquoi il faudrait s'arrêter de fumer. « Nos voies respiratoires ne sont pas du tout faites pour jouer le rôle d'une cheminée. En fumant et en enfumant nos bronches, nous les faisons vieillir. Il faut les préserver de la fumée. On peut garder la nicotine, qui n'est pas dangereuse à faible dose en inhalation, mais il faut arrêter la fumée. La nicotine vous accroche, mais c'est la fumée qui vous rend malade. C'est une pollution que l'on aspire volontairement. C'est un fléau. Ça coûte beaucoup d'argent et au bout, il y a la mort pour de nombreux fumeurs. »

Et c'est peu de dire que le tabac est un fléau. Il y a 1,3 milliard de fumeurs dans le monde

et le tabac provoque 6 millions de morts par an (un chiffre en croissance constante, source : OMS, 2011), et 73 000 morts en France. En moyenne, compte tenu de l'augmentation de la population mondiale, le tabac tuera le nombre hallucinant d'un milliard de personnes au XXI^e siècle, si la tendance au tabagisme se maintient.

Gagner des années d'espérance de vie

Arrêter de fumer peut donc sembler une TRÈS bonne idée car le tabac provoque des cancers, des maladies cardiovasculaires, des maladies respiratoires chroniques... S'arrêter de fumer permet de gagner des années d'espérance de vie et il faut savoir qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter. Quel que soit le moment, les risques de maladies régressent aussitôt après l'arrêt ! Cependant, arrêter de fumer n'est pas aussi

DE FUMER ?

décrocher peut s'avérer difficile. Avant de sauter

facile que cela car au fil des années, le fumeur développe une dépendance physique, psychologique et comportementale.

Pour décrocher de cette dépendance, le fumeur doit tout d'abord le décider, mûrir son projet puis se déprogrammer. « Il faut qu'il y ait une envie, déclare le docteur Sibylle Hibon. C'est l'envie d'arrêter qui compte. Par exemple pour vouloir être en forme, ne pas donner le mauvais exemple à un ado, pour des raisons d'argent (un paquet par jour équivaut 2500 euros à la fin de l'année)... C'est différent pour chaque personne. J'ai vu de nombreuses personnes s'arrêter sans rien. Elles en avaient assez, ne supportaient plus de devoir sortir chercher un paquet en plein hiver, de perdre leur liberté... Cela les mettaient en colère. »

Organisation et imagination

Mais les réflexes du fumeur ne s'oublient pas en quelques jours. Ce qui compte, c'est plus l'organisation et l'imagination que la volonté car avec les années, le fumeur prend l'habitude de fumer comme de boire et manger. L'organisme considère donc que c'est un besoin primaire, comme boire et manger. « Pour arrêter, c'est du « sur-mesure ». Chaque personne réagit de façons différentes. On l'aide en approfondissant sa motivation, à comprendre sa personnalité, à reconnaître les déclencheurs de l'envie de fumer, à essayer de trouver ce qui lui plaît, ce qu'elle va faire à la place de fumer, comment gérer le manque éventuel.

Il faut donc s'organiser, imaginer toutes les choses que l'on peut faire à la place de fumer. S'occuper les mains, avoir des activités créatives, refaire des choses que les patients n'avaient plus le temps de faire : des activités physiques, sportives, artistiques, renouer avec des amis, envoyer des SMS, changer son environnement, ne pas rester qu'avec des fumeurs... »

Décrocher quand on est sénior

Avant de décrocher, une visite chez un généraliste ou un tabacologue peut vous aider pour mettre toutes les chances de votre côté. Ensuite, vous pourrez choisir parmi les différentes méthodes. Les substituts (patch, inhalateur ou pastilles à la nicotine...) et traitements médicamenteux (le Bupropion LP...), des prises en charge comportementales et cognitives, ou encore, les applications numériques, l'acupuncture, la mésothérapie, l'homéopathie, l'hypnose...

Pour les seniors, le sevrage se fait plus naturellement. Un senior qui va avoir envie de se mettre en forme peut ralentir sa consommation ou arrêter. « Ils ont tout à y gagner, confie Sibylle Hibon. Une meilleure santé, la reprise des activités qu'ils avaient mises de côté et des économies bien sûr. Car payer si cher pour se rendre malade, c'est quand même étrange... »

Consultation spéciale tabacologie de Sibylle Hibon au CMS : le mardi de 16 à 18H

CHIFFRES-CLÉS

Le tabac fait **1 mort** toutes les **6 secondes** (et environ **6 millions** par an). Si le niveau de tabagisme actuel persiste, ce sera **10 millions** de morts par an à partir de 2020. Le tabac, qui a fait **100 millions** de morts au XX^e siècle, pourrait en faire **1 milliard** au XXI^e siècle.



LE VACCIN ANTI-TABAC

Des scientifiques américains ont mis au point un vaccin qui a montré son efficacité sur... des souris. Le principe est de neutraliser la nicotine dans le sang avant qu'elle n'arrive au cerveau, ce qui entraîne une diminution du plaisir quand la personne fume. Il faudra maintenant patienter avant de voir le vaccin commercialisé. Le produit doit d'abord être retravaillé et perfectionné pour envisager des tests sur des cobayes humains.

TOUT POUR LA MUSIQUE

À Montrouge, l'association *À la croisée des arts* organise des concerts et spectacles prestigieux dans des lieux insolites. Elle favorise aussi la pratique du chant pour les débutants et les amateurs.



Chef de chœur d'origine bulgare, Mariana Yotova mène de front une brillante carrière artistique, enseigne et dirige plusieurs chœurs en Ile-de-France, dont le Chœur de Montrouge. « J'aime créer, donc j'ai fondé l'association *À la croisée des arts* il y a six ans, déclare Mariana Yotova. Mon idée d'origine était provoquer des rencontres artistiques dans des lieux insolites. Pour interpeller le regard, pour découvrir, approfondir. Pour émouvoir aussi... »

Association située à Montrouge, *À la croisée des arts* - créée donc par Mariana Yotova et présidée par Jany Monfort - organise des concerts et des spectacles, aide les jeunes talents et promeut la pratique du chant. Le concept de l'association repose sur une collaboration intergénérationnelle de professionnels et d'amateurs, à travers des projets artistiques destinés à un public inhabituel, présentés dans des lieux inattendus (médiathèques, entreprises, usines, maisons de retraite...). « Nos adhérents aiment chanter, bien sûr, assure Jany Monfort. Ils sont aussi envie de partager, de vibrer avec d'autres personnes, jeunes ou âgées, de construire. »

La pratique chant

À la croisée des arts propose ainsi des spectacles de qualité professionnelle. « Nous collaborons avec l'orchestre de chambre Nouvelle Europe, dirigé par Nicolas Krauze, avec lequel il a donné plus de 300 concerts et enregistré deux disques, se réjouit Mariana Yotova.

Tous les ans, nous travaillons autour d'un projet culturel ambitieux. L'année dernière, c'était la Neuvième de Beethoven, au Beffroi. L'année prochaine, c'est Vivaldi. Nous organisons des concerts dans des endroits prestigieux, sur des scènes nationales. Nous avons également collaboré au spectacle *Cher Mozart !* avec 110 élèves montrougiens dans le chœur, aux côtés de professionnels. »

À la croisée des arts forme également les amateurs à l'art du chant. « Nous favorisons la pratique amateur avec de la formation, de l'éveil pour les débutants, confie Mariana Yotova. Nous avons de nombreux seniors, qui viennent pour apprendre à respirer, à lire une partition, à se servir d'instruments lors d'un enregistrement... Les seniors sont excessivement disponibles. Je ne les appelle pas des seniors mais des gens dynamiques. Ils nous aident sur la logistique des concerts avec les enfants par exemple et leur rôle est absolument essentiel dans notre association... »

JE M'INFORME

Adresse :
3, rue de Sevigné
Tél. : 06 78 76 89 90
E-mail : concert.
acda@hotmail.fr

CONCERTS

21 / 06 DÈS 18H

FÊTE DE LA MUSIQUE



TCHAT

27 / 06 À 19H



TCHAT AVEC LE MAIRE

Chaque dernier lundi du mois, Jean Loup Metton donne rendez-vous en ligne aux Montrougiens, qui peuvent - via le site de la ville - poser leurs questions. Le Maire de Montrouge joue le jeu et répond en toute transparence.

Le tchat fête ses 7 ans (60 tchat et 4800 questions).

Il est retranscrit pour les sourds et malentendants, disponible sur le site de la ville, mais aussi sur pÉRISCOPE.

Plus d'infos sur 92120.fr

L'été, c'est maintenant ! Vous avez envie d'écouter de la musique, de faire la fête avec vos amis dans une ambiance conviviale et festive ? Cette année encore, la Ville de Montrouge vous propose - dès 18 heures - d'écouter une large palette de couleurs musicales proposées par les associations de Montrouge. Et se met une nouvelle fois au service des musiciens amateurs locaux en proposant et en équipant cinq lieux différents.

Au programme

Place Emile Cresp devant le Beffroi :

le podium de musiques actuelles

Place Jules Ferry : festival de chorales,

musiques et danses orchestrées

par l'association Le Parc

Square Renaudel : concert de jazz et de blues

programmé par l'association Haut-Mesnil

Grand Sud

Esplanade de l'Aquapol : concert de l'Orchestre d'Harmonie de Montrouge

Square de la place des États-Unis :

une programmation surprise...

Accès libre

Plus d'infos sur 92120.fr

BAL

13 / 07

À PARTIR DE 21H



BAL DU 13 JUILLET

Mercredi 13 juillet, Montrouge organise un grand bal populaire et célèbre la fête nationale sur la place Emile Cresp. On y dansera jusqu'au bout de la nuit, et pas seulement la Carmagnole !

Place Emile Cresp

Accès libre

13 / 07 DÈS 23H

SPECTACLE PYROTECHNIQUE MUSICAL

Après le traditionnel bal populaire sur la place Cresp, un superbe feu d'artifice fêtant la réconciliation nationale sera tiré.

Square de l'Hôtel de Ville

Plus d'infos sur 92120.fr

AIMEZ-VOUS LES CLOCHES ?

La ville de Montrouge était en fête le 12 mars dernier, lors de l'inauguration des trois nouvelles cloches du carillon du Beffroi. Il était possible de visiter le Beffroi avec ses 30 cloches, à 43 mètres de haut, puis d'assister confortablement assis sur un transat à un concert de cloches.

**NICOLE
BERLE**

69ans

Retraitée



**SOPHIE
CREMER**

44ans

Consultante
DRH

J'habite Montrouge depuis 45 ans et j'aime ma ville. Je vais souvent à la Médiathèque, dans des associations, et donc j'étais au courant de cette journée. Je suis déjà montée en haut du Beffroi lors d'une Journée

“**J'aime bien prendre un peu de hauteur**

du patrimoine mais j'ai eu envie de revenir avec mon mari. J'aime bien prendre un peu de hauteur... Je voulais revoir ce magnifique panorama, les nouvelles constructions, notamment le Crédit agricole. Et les cloches, ça m'intéresse : j'avais déjà visité une fonderie pour cloches dans la Manche. En plus, il fait très beau aujourd'hui. Nous allons bien sûr rester pour le concert. C'est une très belle journée. Quelle belle idée de la mairie !



Le Beffroi de Montrouge date de... 1934. Pour célébrer le passage à l'an 2000, la municipalité a décidé d'y installer un véritable carillon, comme dans le Nord de la France, avec pas moins de 27 cloches. Chaque cloche correspond à une note précise. Cette note dépend du diamètre de la cloche et du rapport entre son diamètre et son épaisseur. Les trois nouvelles cloches ont été fabriquées à la société Cornille Havard, héritière d'une longue tradition de fondeurs de cloche (1865), située dans la Manche. La cloche en Ré pèse plus de 160 kilos, la Fa, 110 et la Sol, entre 80 et 90 kilos. Le bronze des cloches de la ville est composé à 78 % de cuivre et à 22 % d'étain. L'ensemble des cloches représente plus de 2038 kilos de bronze.

J'ai toujours rêvé de visiter le Beffroi de Montrouge.

J'adore l'histoire des villes et l'architecture. C'est ma passion : je suis guide bénévole à Paris pour les touristes et je tiens un blog, 2 yeux 2 oreilles. Je suis ravie, même

“**Les carillonneurs sont très sympas**

si je m'attendais à voir d'énormes cloches, comme à Notre Dame de Paris. Elles sont toutes très lourdes mais plutôt de petites tailles. J'ai parlé aux carillonneurs qui sont très sympas. Ils composent leurs airs sur un clavier et cela commande les cloches. C'est électronique alors que je m'attendais à un truc à l'ancienne avec les carillonneurs qui s'accrochent aux cordes !