



P.03
La vue,
c'est la vie



P.04
Sur les traces
de Napoléon

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS A MONTRouGE NUMÉRO 23- DÉCEMBRE 2016, JANVIER, FÉVRIER 2017



P.05

**DÉTOX APRÈS LES FÊTES
DE FIN D'ANNÉE**



P.04 AVEC VOUS

Sur les traces
de Napoléon



P.05 VOTRE DOSSIER

Détox après les fêtes
de fin d'année



P.08 VOTRE SANTÉ

L'échographie
à Montrouge



P.10 VOS ASSOCIATIONS

Pour ouvrir
les yeux



P.12 VOTRE MONTROUGE

Vous aimez
les réseaux sociaux ?

SÂM, SENIORS À MONTROUGE

N°23 - DÉCEMBRE 2016, JANVIER, FÉVRIER 2017

Directeur de la publication : Étienne Lengereau ;

Directeur de la communication : Ghislain Magro ;

Rédactrice en chef : Sarah Lefrançois ;

Création de la maquette : Citizen Press ;

Conception-réalisation : la relation équitabile ;

Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;

Crédits photos : Couverture : Pixelbliss ;

Pages intérieures : Fotolia, Marc Godin, RVNW, Daniel Vincek, Seralex, Andrey Popov.

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.

Que cette nouvelle année vous soit douce et légère!

Que vous soyez accompagné ou non, Noël, c'est un instant de magie, de chaleur, de partage ! Prenez du bon temps en découvrant toujours émerveillé ces belles décorations qui illuminent les rues de notre ville. Regardez avec vos yeux d'enfant les vitrines décorées. Pour ceux qui ont la chance d'être en famille, d'être avec des amis, profitez-en pour savourer ces moments privilégiés en passant du temps ensemble.

Comme Noël est un état d'esprit, ce nouveau numéro est placé sous le signe de la solidarité, de la santé et de la... détox. Pour bien démarrer l'année et pour faire du bien à notre corps, nous avons demandé au docteur Auffray, médecin généraliste et nutritionniste au CMS, quelques conseils, histoire de retrouver la forme après quelques repas trop copieux ou trop arrosés.

Pour le sujet santé de ce trimestre, nous vous proposons de découvrir tous les types d'échographies pratiquées au CMS de Montrouge. Nous vous expliquons également comment obtenir gratuitement une paire de lunettes avec le Centre d'Action Sociale. La solidarité n'est pas un vain mot à Montrouge !

Chantal Formond partage son expérience pour aider les aveugles et les malvoyants et lance un appel pour trouver des bénévoles pour l'accompagner...

Comme vous le savez peut-être déjà, j'ai pris la succession de Jean-Loup Metton en octobre dernier, m'inscrivant dans la continuité de son mandat. Je suis très heureux d'ouvrir ce nouveau numéro de SÂM et de vous souhaiter - en compagnie d'Antoine Bouchez - de très bonnes fêtes et bien sûr une merveilleuse année 2017.

> **Étienne Lengereau,**
Maire de Montrouge

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



LA VUE, C'EST LA VIE

Vous avez besoin de lunettes, mais vous ne pouvez assurer cette dépense ? Le CAS vous propose un dispositif qui vous permet d'obtenir une paire de lunettes gratuitement. Profitez-en !

Pour lire, pour travailler, pour circuler sans danger, pour faire la cuisine... bref, pour vivre, il est essentiel de bien voir. Avec l'âge et la presbytie s'installant, il devient incontournable de porter des lunettes. Ce qui représente une dépense non négligeable, d'autant plus que montures et verres ne sont pas très bien remboursés par la Sécurité sociale. Une bonne mutuelle peut remédier à ce problème, mais tout le monde n'a pas les moyens d'en avoir une.

C'est pourquoi le Centre d'Action Sociale de Montrouge a mis en place un dispositif qui permet aux personnes ne pouvant faire face à cette dépense, d'obtenir une paire de lunettes gratuitement.

« *J'ai récupéré la garde de mes enfants, explique ainsi Monsieur A, alors que je venais de perdre mon emploi. J'ai dû leur acheter des lunettes et... j'ai cassé les miennes... Trois paires, c'était trop, je ne pouvais pas les remplacer* », souligne ce Montrougien qui a donc sollicité le CAS.

Rendez-vous au CAS

Lors d'un rendez-vous, la conseillère en économie sociale et familiale du CAS a évalué sa situation financière et l'a admis dans le dispositif. L'ordonnance d'ophtalmologie de Monsieur A a été envoyée à une association partenaire qui se charge de collecter

des lunettes plus utilisées, de les trier, les nettoyer. Elle a fait parvenir en retour une paire qui correspondait à la correction demandée. Une semaine plus tard, Monsieur A avait de nouveau rendez-vous avec la conseillère pour essayer ses nouvelles lunettes. Il est reparti avec, sans déboursier un centime ! « *Elles sont comme neuves et me vont parfaitement* » souligne-t-il, heureux.

Une correction unique

Si vous aussi, vous éprouvez des difficultés financières pour vous équiper de lunettes, ou équiper vos enfants, vos petits-enfants, n'hésitez pas à faire appel au CAS. Il suffit de prendre rendez-vous avec la conseillère en économie sociale et familiale, et de se munir des documents nécessaires dont une ordonnance où figure la correction nécessaire. Attention, le dispositif ne fonctionne que pour les corrections uniques, pas pour les verres progressifs. Dans ce cas, il est toujours possible d'obtenir 2 paires, l'une avec une correction de près et l'autre avec une correction de loin. Un rendez-vous d'ophtalmologie, c'est aussi une somme. Rappelons qu'au Centre Municipal de Santé, il est possible d'obtenir un rendez-vous avec un ophtalmologue conventionné de secteur 1 (sans dépassement d'honoraires). C'est simple, et ça peut changer la vie !

**JE SOUHAITE
OBTENIR DES
LUNETTES
GRATUITE-
MENT...**

Je prends rendez-vous avec la conseillère en économie sociale et familiale du CAS.
5, rue Amaury Duval
Tél. : 01 46 12 74 10

SUR LES TRACES DE NAPOLEÓN

En octobre dernier, les Montrougiens étaient conviés à visiter les Invalides, dans le cadre des sorties organisées par le CAS. Au programme, une évocation de la vie de Napoléon et la visite de son somptueux tombeau.

Sous l'œil impassible de la statue de Napoléon, réalisée avec des canons d'Austerlitz fondus en 1830, de fines gouttes de pluie maculent les pavés de la cour intérieure des Invalides. Le groupe de Montrougiens qui va visiter le musée des Invalides a d'abord partagé un excellent déjeuner dans une institution de l'esplanade des Invalides, « Chez Françoise ». 56 personnes ont fait le déplacement ce 20 octobre. Au total, sept journées de visite ont été organisées par le Centre d'Action Sociale. La jeune guide commence par préciser que Napoléon – qui est enterré ici – n'est pas à l'origine de l'Hôtel des Invalides. C'est en effet Louis XIV qui a fait construire le site en 1670. Le roi Soleil aimait la guerre et pendant ses 54 ans de règne, la France connût 33 années de conflits. Le nombre d'estropiés, d'aveugles, de manchots était devenu très important et Louis XIV – qui ne supportait pas leur vue dans Paris – souhaitait un endroit pour héberger ces invalides, faisant à la fois office d'hôpital, d'hospice, de caserne et de monastère.

Le clou de la visite, le tombeau de l'Empereur

Passé cette introduction, le groupe pénètre dans la première salle du musée de l'Armée, remplie d'armures ciselées – dont celle de François 1^{er}, réalisée par un artisan milanais –, de casques à forme de tête de lion, de masse d'armes... « *C'étaient des artistes, on ne voit plus tout ça maintenant* », murmure une Montrougienne admirative. Puis le groupe traverse la grande cour principale, direction une série de salles consacrées à Napoléon. La guide retrace le parcours de l'Empereur, avec des tableaux qui

montrent sa transformation physique, dont celui d'Ingres qui représente le sacre de 1804. La jeune femme fait découvrir le lit de camp et le bureau pliable – en quelques minutes – de Napoléon, raconte le génie stratégique du grand général, révèle quelques anecdotes (« *Napoléon n'était pas petit. À l'époque, la taille moyenne était d'1,61 m et il mesurait 1,63 m !* »).

Dans l'Église du Dôme, le groupe retient son souffle devant le tombeau de l'Empereur. L'architecte Visconti a fait creuser une gigantesque excavation pour placer un imposant sarcophage de quartzite rouge venu de Russie. Le corps de Napoléon, dans l'un de ses uniformes favoris, gît à l'intérieur, dans un cercueil lui-même emboîté dans quatre autres cercueils faits de différents matériaux. Au sein du groupe, l'émotion est presque palpable..

« *Je n'avais jamais visité les Invalides, alors que je suis passionnée par l'histoire napoléonienne, assure Eva. Déjà toute petite, c'était une de mes idoles, une figure historique qui me plaisait. La visite est formidable mais trop rapide, malheureusement. C'est fabuleux de voir ces armes et armures. Le musée est très beau, passionnant, d'une richesse incroyable. J'ai pris quelques photos pour mon petit-fils. Je reviendrai avec lui.* »

Toutes les infos, horaires, événements sont sur : 92120.fr



📍 SORTIES, MODE D'EMPLOI

Pour bénéficier des sorties organisées, il faut être retraité et avoir plus de 62 ans, s'inscrire au CAS pour figurer dans la base de données. Lors d'une sortie, un mailing vous est envoyé. Il faut ensuite s'inscrire à l'activité en retournant le coupon-réponse, par courrier ou par internet, sur le site de la ville.

DÉTOX APRÈS LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Moments de plaisirs et de convivialité, les repas de fin d'année peuvent être aussi source de quelques excès, alors que l'on est peut-être déjà fatigué par l'hiver et son lot d'infections. De fait, les pantagruéliques repas de fêtes peuvent laisser des traces sur notre organisme, provoquer fatigue, maux de tête, troubles digestifs ou prise de poids. Si vous avez exagéré sur les bons petits plats, ne vous inquiétez pas. Le magazine Séniors À Montrouge et le docteur Auffray, médecin généraliste et nutritionniste au CMS, vous proposent quelques conseils pour bien démarrer l'année et retrouver une bonne vitalité.



À Noël, il est naturel de se faire plaisir mais parfois les fêtes de fin d'années riment avec « excès ». Plats gras et salés, alcool, tabac, aliments sucrés, le tout en surabondance : il va falloir entamer une petite « detox » et tenter de débarrasser l'organisme de ses toxines. Car après des repas trop riches et mal équilibrés, notre métabolisme est ralenti. Pour tendre vers un

meilleur équilibre, il vaut mieux éviter d'enchaîner des repas copieux tous les jours, et surtout midi ET soir ! D'ailleurs, il est important de noter qu'il est plus facile de digérer un gros repas pris à midi que le soir. Il n'y a aucune raison de douter des capacités de votre corps à récupérer, notamment avec un bon équilibre alimentaire, sans alcool, ni tabac, et avec la reprise d'une activité physique.

RETROUVER SON ÉQUILIBRE



STIMULER LES ÉMONCTOIRES

Sous le nom barbare d'émonctoires se cachent les organes de purification comme le foie, les reins, intestins, poumons, la peau. Bref, tout ce qui permet d'éliminer. Il faut absolument les stimuler. « Pour ce faire, on peut adopter plusieurs attitudes, assure Dr Corinne Auffray, médecin généraliste au CMS, nutritionniste et homéopathe. *Boire un peu plus d'eau, deux litres par jour si possible. Plutôt de l'eau de source, faiblement minéralisée. Des tisanes pour détoxifier. La camomille, le chardon marie, le radis noir, l'artichaut, vont stimuler le foie et la vésicule biliaire et favoriser l'élimination.* »

ALIMENTS À FAVORISER ET À ÉVITER

« Il y a bien sûr des aliments à éviter et/ou à limiter : les aliments gras, le sucre raffiné...

Tout ce qui pourrait être trop riche, trop gras et/ou trop sucré. » Il faut donc dire adieu – pour un temps – à l'alcool, aux sodas, aux charcuteries, fromages, pâtisseries, aux viandes rouges (que l'on peut remplacer par des viandes blanches ou du poisson), au beurre, à l'huile...

Vous devez laisser à votre foie le temps de se ressourcer et arrêter l'alcool et le tabac. Pour repartir de bon pied, il est préférable de consommer des viandes maigres, des fruits (frais ou secs), des légumes et des céréales complètes ! Pleins de fibres, de vitamines, mais aussi d'antioxydants, ces trois groupes d'aliments sont l'idéal pour améliorer la digestion et purifier l'organisme. « *Il faut favoriser les fruits comme les pommes, oranges, citrons, pamplemousses. Manger plutôt des céréales complètes comme de l'avoine. Et bien sûr*

LIBRE EN 4 ÉTAPES

2 RECETTES DÉTOX

Le jus de citron

C'est un des fruits les plus efficaces pour la détoxification du foie. Presser trois citrons. On peut saupoudrer d'une pointe de curcuma, et du miel ajoutera un peu de douceur naturelle.

La soupe de brocoli

Éplucher 3 pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail. Mettre dans une casserole d'eau, cuire une dizaine de minutes. Ajouter les bouquets de brocolis et cuire 15 minutes. Passer le tout au mixeur.

manger des légumes : légumes verts, salades, crudités... » Si le citron, qui permet de réguler votre système digestif, est votre meilleur ami, les légumes verts comme les brocolis, épinards et haricots verts... comptent parmi vos alliés. Et surtout, il ne faut pas oublier de s'hydrater !

LES COUPS DE POUCE

Pour compléter votre cure détox, vous pouvez aider votre organisme en débutant avec des vitamines, des compléments alimentaires et finir avec des probiotiques, complexe de bactéries intestinales. « Je recommande souvent à mes patients de prendre des vitamines, comme la vitamine C. Comme nous sommes en période hivernale, cela va aider à lutter contre les infections. En effet, dans l'intestin, il y a un équilibre bactérien utile pour lutter contre les infections. Sauf que la flore intestinale est souvent mise à mal au cours de traitement antibiotique, en cas de stress, de repas trop gras. Cela peut engendrer des

problèmes intestinaux et une baisse de l'immunité, avec une sensibilité aux infections. »

LA PRÉVENTION

Pour passer le cap de Noël, le Dr Corinne Auffray rappelle quelques mesures de bon sens: « Il faut boire, dormir suffisamment, diminuer voire supprimer l'alcool, marcher. Ne pas sauter de repas car le jeûne est à prescrire, surtout pour les personnes âgées. Il faut aussi penser à bien s'oxygéner, faire de l'exercice physique, de la marche rapide par exemple pendant 30 minutes. Ou faire du vélo d'appartement si on ne peut pas sortir. La meilleure solution ? Ne pas trop faire d'excès. Le meilleur traitement, c'est la prévention. C'est ce que je répète tous les jours dans mon cabinet. Si l'on adoptait tous ces principes de base, il y aurait moins d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires. Pendant les fêtes, on peut se faire plaisir, mais avec modération. »

8 ALIMENTS INDISPENSABLES POUR DÉTOXIFIER SON ORGANISME

Le citron

C'est un diurétique et un coupe faim. À consommer de préférence à jeun le matin dans un verre d'eau tiède. Il stimule la production de bile par le foie et favorise l'élimination des toxines.

L'artichaut

Un drainant naturel. Diurétique, il favorise la sécrétion de la bile par la vésicule et l'évacuation des toxines vers l'intestin.

Le pissenlit et la chicorée

Ces deux plantes ont un effet désintox sur l'organisme. À prendre sous forme de tisane, de dilution ou comprimés.

Le radis noir

Stimule la production de bile. Peut se manger cru ou sous forme de gélule.

Le thé vert

Il prévient les cancers, réduirait le taux de cholestérol, l'hypertension et tous les mécanismes de vieillissement. Il favorise l'élimination et la perte de poids.

Le gingembre

Il facilite la digestion en stimulant la production de bile. Puissant antioxydant, il atténue les nausées. À prendre en cure séquentielle.

Le curcuma

On le connaît pour ses qualités anti-inflammatoires, anti-cancéreuses, mais il sert aussi de détoxifiant.



L'ÉCHOGRAPHIE

Au Centre Municipal de Santé, un échographe permet de faire tous les types d'échographies : cardiaques, abdominales, pelviennes, ou encore des veines ou artères... Qu'est-ce qu'une échographie, quelles sont les indications, comment cela marche ? Le docteur Sophie Bidault lève le voile sur cette technique d'imagerie médicale.



« **L'**échographie, c'est formidable », déclare avec enthousiasme le docteur Sophie Bidault, médecin échographiste au Centre Municipal de Santé de Montrouge. De fait, l'échographie permet de visualiser les organes situés dans l'abdomen, le petit bassin, le cou (thyroïde, ganglions), mais aussi les ligaments et articulations, ou encore le cœur, les vaisseaux, les seins, les testicules, la prostate... Objectif ? Détecter une anomalie de forme, une infection, une malformation, une tumeur... L'échographie est également employée pour suivre les grossesses et permet d'étudier le développement du fœtus et bien sûr de déterminer le sexe du bébé.

L'échographie est un examen rapide, simple, non invasif, indolore, non irradiant, car les ultrasons qu'elle utilise n'ont pas d'effet sur les tissus. Le principe consiste à appliquer une sonde contre la peau, avec interposition d'un gel de couplage, en regard de l'organe à explorer. Cette sonde émet des ultrasons qui sont renvoyés sous la forme d'un écho. Une fois le signal recueilli, il est analysé par un système informatique qui affiche en direct une image mobile en noir et blanc sur un écran vidéo.

« Les ultrasons sont des ondes qui circulent uniquement dans les liquides, confie le docteur Sophie Bidault. Ces ondes peuvent être arrê-

À MONTROUGE

tées par l'air ou un corps dur, comme un os. C'est pour cela que l'on met un gel (eau gélifiée) entre la peau et la sonde, pour faire un contact. Dans un abdomen ballonné, il sera plus difficile de visualiser les organes car les ultrasons seront arrêtés par les gaz. De même, le cerveau dans la boîte crânienne n'est pas accessible et on pratiquera plutôt une IRM. »

L'échographe de Montrouge

Une échographie doit être prescrite par un clinicien (généraliste ou spécialiste). Il faut donc une ordonnance et une question posée. Puis, rendez-vous au CMS de Montrouge !

« L'échographe du CMS permet de réaliser tous les types d'échographies, assure le docteur Sophie Bidault. Des échographies cardiaques, abdominales, pelviennes, des tissus mous... C'est la même machine, avec des sondes différentes. Par exemple, le cœur est vu avec une sonde de petite taille à travers les espaces entre les côtes. Et, bien sûr, nous pratiquons le Doppler, qui permet d'explorer le flux sanguin dans les artères et les veines. À Montrouge, les seniors viennent particulièrement pour les tendons de l'épaule, le foie, la thyroïde... Les femmes, pour l'utérus et les ovaires après la ménopause, les hommes pour la prostate, et de nombreuses pathologies seront explorées en première intention par l'échographe... »

Des machines de plus en plus puissantes

Sophie Bidault est médecin échographiste depuis 25 ans. Sa spécialité, l'échographie générale. « L'imagerie a beaucoup progressé, c'est aujourd'hui extrêmement performant. Les machines sont plus puissantes, plus fines, elles permettent de voir plus de détails. C'est une technologie en perpétuelle évolution. »

L'échographie permet des résultats assez performants, notamment pour détecter les cancers de la thyroïde, les calculs ou les phlébites. « Une nouvelle classification permet d'estimer le risque qu'un nodule de la thyroïde soit un cancer et ainsi de décider à quel moment réaliser une cytoponction qui fera le diagnostic. Pour les reins, on peut chercher un calcul en cas de colique néphrétique, ou pour le foie évaluer le retentissement d'une maladie hépatique ou d'un abus de boissons alcoolisées... »

Avec le Doppler, on peut chercher une phlébite (veine bouchée) ou explorer les artères des fumeurs et des patients ayant trop de cholestérol... C'est très fiable ! »

Donc avant de passer cet examen, qui pourrait changer votre vie, une visite chez votre médecin s'impose...

LES AUTRES TECHNIQUES D'IMAGERIE

Endoscopie

Examen médical permettant d'explorer l'intérieur d'un organe ou d'une cavité du corps en y introduisant un endoscope, une petite caméra placée au bout d'un tube fin et souple contenant des fibres optiques.

Radiographie

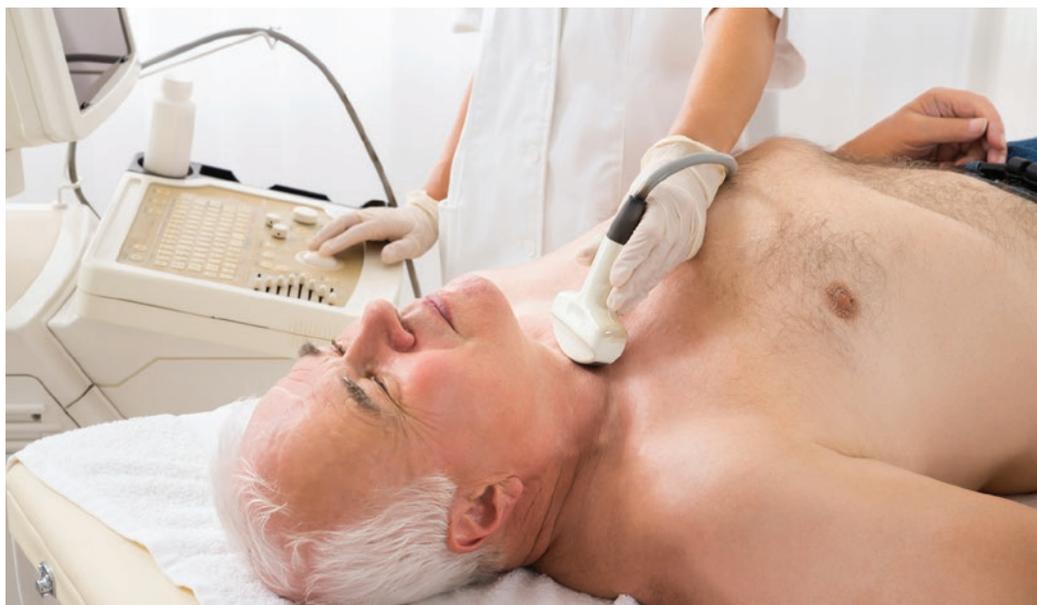
Fonctionne avec des rayons X, des rayons qui traversent et qui s'impriment sur un cliché photographique.

IRM

L'imagerie par résonance magnétique est un examen qui permet d'obtenir des vues en deux ou trois dimensions de l'intérieur du corps.

Scanner

C'est un examen utilisant les rayons X qui donne des images en coupe du corps.



POUR OUVRIR LES YEUX

Ancienne directrice de crèche à Montrouge, Chantal Formond est la correspondante de l'association Valentin Haüy qui a pour vocation d'aider les aveugles et les malvoyants.

Créée en 1889 par Maurice de la Size-ranne, l'association Valentin Haüy (prononcer A-U-I) a pour vocation d'aider les aveugles et les malvoyants à sortir de leur isolement et de leur apporter les moyens de mener une vie normale.

À Montrouge, c'est Chantal Formond, 65 ans, qui est la correspondante de l'association. Elle habite Montrouge depuis 1977 et a été directrice de crèche et coordinatrice petite enfance. « Pendant ma carrière professionnelle, j'ai collaboré avec cette association car j'ai accueilli une petite fille aveugle. Je suis en retraite depuis cinq ans et j'ai commencé à faire de la permanence d'accueil au centre rue Jacquier. Au bout de trois ans, le président du comité de l'Île de France m'a proposé d'être correspondante sur la ville de Montrouge. Depuis septembre, j'ai une permanence au Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller, les premiers lundis de chaque mois, entre 14 et 16 H. Il faut être à l'écoute, donner des informations pour faciliter la vie des personnes déficientes visuelles, promouvoir leur intégration au sein de la société... »



Éclairer les gens

Lors de sa permanence, Chantal Formond tente de répondre au mieux aux besoins des personnes déficientes visuelles. « Ça commence doucement. Début novembre, j'avais trois personnes en rendez-vous. Il faudrait sensibiliser sur la ville. Car dans la rue, quand on voit des aveugles, soit on ne fait rien, soit on fait des gestes qui ne sont pas appropriés. La sensibilisation permet de donner des réponses, d'éclairer un peu les gens. Je fais partie du club Jules Ferry, dont j'ai été présidente pendant un moment. On va faire de la sensibilisation pour les personnes déficientes, malvoyantes ou leurs accompagnants. »

Bénévoles recherchés

À Montrouge, Chantal Formond fait également partie de l'association Lire et faire lire, (ses membres vont dans les écoles maternelles pour raconter des histoires), pratique le qi gong (de la gym traditionnelle chinoise), l'aquagym,

fait de la couture, de la randonnée, de la danse... « Quand on a eu une activité professionnelle très dense, on a du mal à s'arrêter. Il faut que mes journées soient presque aussi remplies qu'auparavant. Il serait intéressant de constituer un groupe de bénévoles pour collaborer avec l'association Valentin Haüy. C'est ce que je recherche, des gens sensibles à ce handicap. Mais c'est un engagement... Si des personnes sont intéressées, je suis preneuse ! »

Pôle Santé Solidarité Claude Manonviller Centre d'Action Sociale

5 rue Amaury Duval
Tél : 101 46 12 74 09
Rendez-vous avec Chantal Formond
les premiers lundis de chaque mois,
entre 14 et 16 H

JE M'INFORME

Infos sur l'association Valentin Haüy

Vous avez envie d'aider les personnes aveugles et malvoyantes à gagner leur autonomie ? Vous souhaitez vous engager dans des projets pour servir la cause de la déficience visuelle ? Offrez vos compétences et un peu de votre temps.

www.avh.asso.fr/fr/

DÉGUSTATION

08 / 01 À 15H 30



LA GALETTE GÉANTE

Pour échanger vos vœux de bonne année en famille, entre amis ou entre Montrougiens, place à la distribution des parts de galettes des rois, dont la célèbre galette géante, confectionnées par les boulangers de la ville.

Place Emile Cresp
Accès libre

CINÉ-RENCONTRE

20 / 01 À 17H

MR TURNER

Dans le cadre du cycle « Figures de peintres au cinéma », projection du très beau film de Mike Leigh, *Mr Turner*, suivie d'une évocation du peintre britannique et de son œuvre par Christophe Massay

Médiathèque

Entrée libre

Réservation obligatoire :
01 46 12 76 06

THÉÂTRE

22 / 01 À 16H ET LE

23 / 01 À 14H 30



RUY BLAS OU LA FOLIE DES MOUTONS NOIRS

Simple valet, Ruy Blas est utilisé par son maître Don Salluste, un grand d'Espagne déchu de ses titres, pour se venger de la Reine d'Espagne. Le chef-d'œuvre de Victor Hugo, revu avec fantaisie et humour.

Le Beffroi
Salle Moebius

EXPO

DU 22 / 02 AU 19 / 03
DE 12 À 19H

13^E ÉDITION DE MINARTEXTIL



Après le succès éclatant de sa dernière édition et plus de 11 000 visiteurs, Miniartextil revient à Montrouge pour une 13^e édition. Avec 54 œuvres « mini-textiles » et plus d'une dizaine d'installations de grandes dimensions, plus de 60 artistes rivalisent d'imagination, de savoir-faire, d'esprit novateur et de liberté, pour offrir le plus passionnant des panoramas de cet art du fil. Le thème de cette 13^e édition est « Tisser les rêves ». Les artistes sélectionnés entrelaceront autant les fils que les idées, leurs émotions, pour une envolée onirique à travers la matière tissée.

- Visites guidées gratuites :
les dimanches 26 février, 5, 12 et 19 mars à 15h
- Visites-ateliers gratuits pour les enfants :
les dimanches 26 février, 5, 12 et 19 mars à 16h

Le Beffroi, salle Nicole Ginoux
Entrée libre

Plus d'infos sur 92120.fr

EXPO

04 AU 10 / 02
DE 12 À 18H



ART ET ARTISANAT

Avec *Art et Artisanat*, Montrouge ouvre pendant une semaine les portes du Beffroi aux nombreux artistes montrougiens. Avec plus de 200 exposants par édition et une grande variété d'œuvres, ce rendez-vous est devenu l'un des moments importants de la saison culturelle.

Le Beffroi
Entrée libre

CONCERT

05 / 03

DE 12 À 12H 30



CONCERT DE CLOCHES

En 2017, n'oubliez pas votre rendez-vous mensuel : le concert de cloches le premier dimanche du mois, au Beffroi, de 12h à 12h 30.

Le Beffroi

Plus d'infos sur 92120.fr

VOUS AIMEZ LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Facebook, Twitter, Lindekin, FlickrR, Instagram, Viadeo, vous connaissez ? Il s'agit des principaux réseaux sociaux où l'on peut communiquer, trouver de l'info, échanger photos ou vidéos, trouver du travail... Et vous, vous aimez ?

**AGATHE
DUVAL**

35 ans

Web designer



**CATHERINE
COLLART**

52 ans

**Chargée
de mission**

J'ai un compte Facebook.

J'ai choisi des personnes sur Facebook et c'est par le prisme de ces personnes que j'ai de l'information, plus que par les médias traditionnels. Par exemple, je suis la page d'une institu-

“
**Je suis lectrice
avant tout**

trice qui va relayer des infos sur la section des maternelles. Elle publie des coupures de presse sur la petite enfance et c'est son regard qui m'intéresse. Je publie rarement, je consulte, je suis lectrice avant tout. Je n'aime pas Snapchat, c'est pour les jeunes, mais j'utilise Pinterest, où je collecte des idées, des visuels, et je fréquente des groupes de discussions politiques sur WhatsApp. Quant à Twitter, j'ai essayé, mais cela ne m'intéresse pas plus que ça.



J'ai Facebook depuis deux ans

et je m'en sers pour rester en contact avec mes amis qui se sont éloignés de Paris. J'ai une cinquantaine d'amis sur Facebook. On s'informe de ce que l'on devient et l'on

“
**Pour rester
en contact
avec mes amis**

s'envoie de petits mots par Messenger. Je publie peu sur Facebook, plutôt sur les événements, l'actualité, comme en ce moment sur l'élection de Donald Trump. J'utilise également Twitter pour avoir des informations professionnelles. Je ne publie pas mais je retwitte. Je ne vais pas tous les jours sur les réseaux sociaux, en gros, deux ou trois fois par semaine, souvent avec mon téléphone. C'est un plus, mais ce n'est pas aussi important que ça dans ma vie.

Né en 2004 à l'université d'Harvard, Facebook est devenu le deuxième site le plus visité au monde après Google. En France, pas moins de 26 millions d'utilisateurs se connectent chaque mois pour publier leurs messages, échanger avec leurs proches, poster des articles, des images ou des vidéos. Parmi les autres réseaux sociaux, citons Twitter, outil de microblogging qui permet d'envoyer des messages de 140 signes, LinkedIn, réseau social professionnel ou encore Snapchat, application de partage de photos et de vidéos très en vogue chez les jeunes. On peut surfer sur les réseaux sociaux avec son smartphone, à la maison, mais aussi sur un ordinateur de la Médiathèque.