



P.04
**Show
au Beffroi**



P.10
**Remue-
ménages
garanti**

www.ville-montrouge.fr

SÀM



SENIORS À MONTRouGE NUMÉRO 24 - MARS, AVRIL, MAI 2017

P.05
**COMBATTRE
LES ALLERGIES**





P.04 AVEC VOUS Show au Beffroi



P.05 VOTRE DOSSIER Combattre les allergies



P.08 VOTRE SANTÉ Vivre avec le diabète



P.10 VOS ASSOCIATIONS Remue-méninges garanti



P.12 VOTRE MONTROUGE Pourquoi exposez-vous ?

SÀM, SENIORS À MONTROUGE

N°24 – MARS, AVRIL, MAI 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 équitable ;

Rédaction : M. Jeandot et M. Godin ;

Crédits photos : Couverture : Serge Lalyoshin ;

Pages intérieures : Mairie de Montrouge, Marc Godin, Fotolia, Animaflora, Syda Productions, Richard Villalon, Jürgen Fälchle, Gerhard Seybert.

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.

SAM 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.

Voilà le printemps !

Après un hiver froid et interminable, les premiers rayons du soleil commencent à faire leur effet. La nature s'éveille, les arbres fleurissent, les fleurs s'ouvrent. Tandis que les jours rallongent, il fait bon se promener à nouveau dans les parcs et les jardins de Montrouge, prendre l'air, flâner, retrouver ses amis à l'extérieur pour d'agréables loisirs partagés. Sortir, c'est ce que vous propose le Centre d'Action Sociale (CAS). Tout au long de l'année, le CAS organise pour vous des banquets, des sorties, ou encore des voyages : en Sardaigne, aux Antilles, en Hongrie, et même des croisières en Méditerranée... Il vous propose également des spectacles. Après l'opérette-hommage à Luis Mariano l'année dernière, celui de cette année était un show de chansonniers avec un trio déchaîné, dont Pierre Douglas. Rires et blagues politiques garantis. Se divertir et aller à la rencontre de l'autre, c'est également ce à quoi vous invite Christian Foury avec son association montrougiennne Des chiffres et des lettres. Si vous aimez cette émission qui fait les beaux jours de la télé depuis plus de 50 ans - eh oui ! -, venez rejoindre les fanas de cette association conviviale.

Avec les beaux jours, ce sont également les allergies qui reviennent en force. Dans notre dossier, l'allergologue du CMS vous parle du retour des pollens, vous donne quelques conseils pour un printemps apaisé. Et pour rester dans le domaine de la santé, SAM se penche sur le diabète, une maladie chronique, évolutive, qui peut être à l'origine de graves complications en l'absence de traitement approprié.

Voilà, c'est donc le printemps. Vibrez, bougez, aimez. Et rappelez-vous, comme le disait Ronsard, « *Amour et fleurs ne durent qu'un printemps.* »

> **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



SORTIR AVEC LE CAS

Montrouge aime ses seniors. Et propose avec le CAS spectacles, banquets, visites ou voyages. Infos et témoignage d'un couple parti en... Sardaigne.

Tout au long de l'année, le CAS organise des activités aussi diverses que variées. Pour en bénéficier, il faut être retraité, avoir plus de 62 ans et s'inscrire au CAS. Une fois dans la base de données, vous recevrez des infos tout au long de l'année et pourrez participer aux voyages, sorties, spectacles...

1 400 Montrougiens au banquet

Tout commence dès le mois de janvier avec le banquet du Nouvel an. Un banquet qui s'étale sur un week-end et regroupe 1 400 personnes, avec déjeuner sur table, animation, danse et remise des chocolats. Toujours en janvier, ceux qui le préfèrent peuvent venir chercher leur repas à emporter (un choix pratiqué par 1800 Montrougiens). Le mois suivant, un spectacle est proposé sur deux séances, un samedi et un dimanche, qui réunit 1 400 personnes. L'année dernière, c'était une opérette, cette année, un spectacle de chansonniers (voir le reportage page suivante). Au printemps et à l'automne, le CAS vous emmène en sorties (le tombeau de Napoléon, l'abbaye de Royaumont, la Manufacture des Gobelins...). Et deux fois par an, vous invite à découvrir le monde (Antilles, Guadeloupe, Hongrie, Madère, croisière en

Méditerranée...). Mais les voyages, ce sont les participants qui en parlent le mieux...

Une semaine en Sardaigne

« Nous avons entendu parler d'un voyage en Sardaigne lors du repas du Nouvel an, assurent Bernadette et Gérard Briée. Nous avons pu nous inscrire sans difficulté puisque c'était notre premier voyage. Nous avons payé environ 1500 € pour deux, mais cela dépend de vos revenus, ce qui permet à tout le monde de voyager. Nous sommes partis du 30 septembre au 7 octobre 2016. Nous étions dans un magnifique village, avec de petits bungalows, tout confort. Tout était compris. Nous ne connaissions personne, mais nous avons fait connaissance sur place et nous avons gardé des amis que nous voyons maintenant régulièrement à Montrouge. C'était un voyage magnifique, avec des prestations de qualité, une très bonne ambiance et des animations tous les soirs. Nous avons même une plage privée avec un maître nageur à notre disposition. Le bilan est plus que positif, c'est pour cela que nous allons nous réinscrire pour une croisière en Méditerranée en octobre prochain. On regrette seulement de ne pas avoir commencé plus tôt les voyages du CAS. »

LES SORTIES DU CAS EN LIGNE

Après votre inscription au CAS, vous pourrez vous inscrire en ligne (repas, sorties, banquet...). Il suffit d'aller sur le site de la ville (www.92110.fr), cliquer en haut à droite sur l'onglet « Tout pour se distraire », puis « Loisirs seniors ». Pour les voyages, il faudra vous déplacer au CAS. www.92110.fr

SHOW AU BEFFROI

Dans le cadre des spectacles organisés par le CAS, 1400 Montrougiens ont assisté à un spectacle de chansonniers au Beffroi. Ambiance garantie.

L'instituteur : Ton père achète 12 bouteilles de vin à 6, 34 €.
Ca fait... ?

L'élève : J'sais pas, deux jours ?

Nous sommes dans la salle Möbius, archipleine, du Beffroi. En ce samedi 11 février (mais le spectacle a lieu également le dimanche), 700 Montrougiens se pressent pour voir les chansonniers qui vont les divertir pendant plus de deux heures. Tout commence avec une brève introduction du maire, Etienne Lengereau, qui mentionne bien sûr des soubresauts de la primaire et des élections présidentielles et conclut par « On peut rire de tout, mais on n'est pas obligé. » Puis, pas moins de trois chansonniers vont se succéder sur scène, Jean-Claude Duquesnoit, Jean-Patrick Douillon et en vedette, après l'entracte, Pierre Douglas.

Jean-Claude Duquesnoit s'élance le premier. Pensionnaire du théâtre des Deux Ânes, son humour textuel évoque aussi bien Raymond Devos que Stéphane de Groodt. Il balance un poème sur les hommes politiques, des jeux de mots (« Tolstoï n'était guère épais »), façonne et déforme les mots pour un rire garanti 100 % matière grise. Puis, c'est au tour de Jean-Patrick Douillon de dégainer ses vannes sur DSK ou François Hollande (« Il va y avoir un nouveau numéro de Rendez-vous en terre inconnue : Hollande à Pôle emploi »), sur les Corses... Explosions de rires dans la salle.

“ J'ai ri tout le temps

Avec Pierre Douglas en vedette

Au moment de l'entracte, Jean-Claude Duquesnoit et Jean-Patrick Douillon signent des autographes à des Montrougiens hilares.

« On se marre et ça fait du bien, assure Pierre. Je suis ravi. Tellement ravi que j'ai acheté le DVD de Douillon qu'il m'a dédié. » Entre deux signatures, Jean-Patrick Douillon répond à nos questions. « Je n'adapte pas mon spectacle aux seniors, je balance pareil. Ils sont au top de l'actualité et nous sommes gâtés en ce moment avec ce qui se passe... C'est chouette aujourd'hui, une belle salle pleine avec un public enthousiaste... »

De retour dans la salle, Pierre Douglas, 75 ans, s'empare de la scène. « Il est toujours aussi fringant », assure ma voisine. Repéré par Thierry Le Luron, il est devenu un des piliers du Don Camillo, des Grandes gueules... Accompagné de son pianiste, il va faire le show pendant 60 minutes, alternant les saillies (« Madame Taubira est partie, c'est bien la preuve qu'il y a une justice ») et les chansons. Après plus de deux heures de spectacle, il est temps de partir. Les sourires radieux s'affichent dans le hall du Beffroi et le mot de la fin revient à Fleur : « Ça fait beaucoup de bien, j'ai ri tout le temps. Dans notre quotidien, c'est un vrai bol d'oxygène. »



👉 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.
www.92110.fr

COMBATTRE LES ALLERGIES

Avec l'arrivée du printemps, synonyme de beaux jours et de balades en forêt, un certain nombre d'allergies se profilent. Les nez, les yeux et les bronches n'y résistent pas. De fait, au printemps, c'est le retour des allergies aux pollens, mais aussi aux acariens, moisissures et poussières qui s'accumulent et envahissent l'atmosphère. Les symptômes de l'allergie (démangeaison, éternuement, toux...) peuvent réellement gêner la vie.

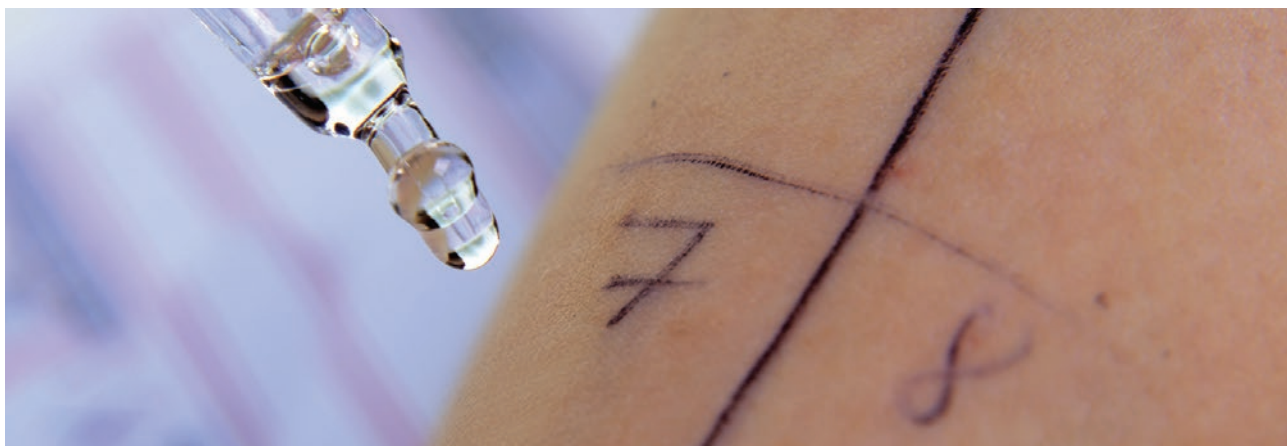
Pourtant, des réponses existent. Le magazine SAM et le Docteur Hibon, allergologue au Centre Municipal de Santé (CMS), vous proposent quelques conseils pour un printemps apaisé.



Nez qui coule, éternuements à répétition, yeux qui pleurent lors d'une balade dans un parc... Décidément, le printemps n'est pas (seulement) une partie de plaisir et si les symptômes allergiques de la rhinite sont sans gravité, ils peuvent vous gêner la vie au quotidien. Mais que vous subissiez à chaque printemps le rhume des foins, que vous soyez allergique aux acariens ou au poils de chat n'est pas une fatalité. La première chose à faire est de

consulter un allergologue. Après avoir été orienté par votre médecin traitant, l'allergologue va chercher des signes d'allergies comme un eczéma ou de l'asthme, tenter de découvrir des antécédents familiaux, quand vous souffrez d'allergies, à quelle fréquence, après avoir absorbé quel aliment ? Il pourra réaliser des tests cutanés dans le cadre d'un bilan allergique pour trouver précisément quelles substances déclenchent ces symptômes.

UNE ALLERGIE, C'EST QUOI ?



DES POLLENS MÊME EN HIVER

Depuis une dizaine d'années, la saison pollinique débute de plus en plus tôt, en lien avec le réchauffement climatique.

Au Nord de la France, les premiers pollens sont ceux des noisetiers. Les charmes et les aulnes font leur apparition peu après, suivis par les bouleaux en avril. Quant aux graminées, elles chatouillent les muqueuses mi-mai. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site du réseau national de surveillance aérobiologique.

Nous avons tous un système immunitaire qui normalement nous défend contre les infections, les virus, les bactéries, les parasites. Ce système immunitaire développe des stratégies d'attaque contre ces corps extérieurs qui nous agressent. Lorsque l'on est allergique, le système immunitaire considère comme des agresseurs certains éléments anodins, notamment le pollen, les poils de chats ou les acariens. Prenons l'exemple du pollen. « *Tout d'abord, l'organisme ne réagit pas, c'est la période silencieuse, assure le Docteur Hibon, allergologue, pneumologue et tabacologue au CMS. L'organisme apprend à reconnaître le pollen. Puis, chez certaines personnes, le pollen est reconnu comme néfaste. Au deuxième contact, lors de la saison suivante, il y a une réaction en fonction des endroits touchés par le pollen : d'abord les yeux, le nez, avec parfois une trachéite, voire de l'asthme.* »

Le même processus est à l'œuvre avec les acariens qui sont la cause la plus fréquente des allergies respiratoires, avant les pollens. Ces charmantes bestioles se nichent dans les moquettes, tissus d'ameublement... On les trouve dans des lieux chauds et humides, particulièrement dans les literies, à notre contact. Impossible d'y échapper. Quant au chat, il est responsable de deux tiers des allergies dues aux animaux domestiques. Le pollen, les poils de chats, la poussière ou les acariens bouleversent donc le système immunitaire des personnes allergiques en provoquant des réactions inflammatoires. Et ce de plus en plus souvent...

De plus en plus de personnes allergiques ?

L'allergie au pollen est par exemple en augmentation constante depuis 20 ans. En France, environ 30 % de la population adulte et 20 % des enfants seraient aujourd'hui concernés selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Plusieurs hypothèses tentent d'expliquer cette hausse. Certains spécialistes parlent notamment de l'influence du réchauffement climatique qui aurait élargi la période de pollinisation. D'autres assurent que la société hygiéniste serait responsable d'une certaine fragilité des individus. « *Nous faisons beaucoup plus attention à l'hygiène, la propreté, et nous sommes plus allergiques. Nous n'avons plus à lutter contre les éléments bio-contaminants et parasites, l'organisme se détourne vers autre chose, comme les allergènes. Par ailleurs, la pollution est un facteur aggravant. Avec la pollution, les arbres sont agressés et la pollinisation est plus importante. Les pollens sont plus nombreux et plus allergisants.* »

Si le printemps est la saison de tous les dangers, une personne peut souffrir d'allergies quasiment toute l'année. « *Cette année, cela a commencé en février-mars avec les noisetiers, à cause des redoux de l'hiver. Puis, en avril, c'est le bouleau et le frêne qui prennent la relève. La grande saison arrive avec le mois de juin et les graminées, puis en fin d'été, les armoises et herbacées. Maintenant, il arrive que certaines personnes soient malades de Noël jusqu'en octobre.* ». Enfin, le retour du froid, implique le chauffage de nos domiciles, la fermeture des fenêtres et le retour des allergènes domestiques (animaux, acariens).

LES BONS REFLEXES

Tout d'abord, la première chose à faire est de consulter son médecin généraliste. « *Le généraliste va conseiller un antihistaminique, ou quelque chose de plus fort s'il y a de l'asthme*, confie le Docteur Hibon. *Puis, le patient peut voir un médecin allergologue. L'allergologue mène une véritable enquête pour comprendre, il doit chercher, savoir pourquoi les allergies se déclenchent. Il peut faire un diagnostic avec des tests cutanés. Puis un diagnostic biologique, qui consiste en une prise de sang. Il y a toujours une solution, on peut toujours faire quelque chose.* »

Outre les antihistaminiques ou les corticoïdes, plusieurs astuces permettent de réduire les crises. Cela paraît évident, mais il faut éviter ce à quoi on est allergique. Si vous êtes allergique au pollen, il ne faut pas faire de sport en pleine pollinisation. On évitera également les espaces verts quand il y a du vent ou entre 11 et 16h, quand les pics de pollinisation sont les plus élevés. Et en rentrant à la maison, on essaiera de passer au plus vite sous la douche. On conseille de se dévêtir dans sa salle de bain, plutôt que dans sa chambre, afin de ne pas répandre les pollens. Dans

son domicile, il est important de chasser la poussière partout où elle se trouve. Il faut donc aérer correctement son domicile, tôt le matin ou tard le soir, afin de renouveler l'air en dehors des pics de pollinisation. Une bonne hygiène de la maison permet de limiter les risques.

Pour lutter contre les acariens, il faut maintenir une température de 19° en hiver et veiller au taux d'humidité de 40 à 60 %.

« *Il existe des traitements de désensibilisation aux acariens, mais ils durent au minimum trois ans. On peut néanmoins utiliser une housse spéciale pour son matelas, changer de matelas tous les dix ans, laver les draps à plus de 60° (les acariens ne survivent pas à plus de 60°) ou encore mettre l'oreiller au congélateur.* »

En cas d'allergie aux poils de chat, si vous habitez une maison et que votre chat peut se promener dans le jardin, le problème sera moindre. On peut également laver son chat à l'eau tiède deux fois par mois, le brosser tous les jours. Pour plus de précaution, on veillera à lui interdire l'accès aux chambres, sans oublier de se laver les mains après une séance de caresses...

FAIRE LE MÉNAGE SANS AGGRAVER LES SYMPTÔMES

Pensez à ouvrir les fenêtres en grand quand vous passez l'aspirateur qui dispose un filtre « HEPA » de préférence. Le ménage fait voler la poussière, il faut la laisser s'échapper... Préférez la serpillère, au balai classique, car elle retient la poussière. Le meilleur choix : un balai à franges ou en microfibres imbibé d'eau. Passez un chiffon humide sur les meubles. Nettoyez les bouches d'aération.



VIVRE AVEC LE D

Maladie chronique, le diabète peut être à l'origine de graves complications en l'absence de traitement approprié.

Comment le traiter ?

Les conseils de deux médecins généralistes, dont un nutritionniste, du Centre Municipal de Santé de Montrouge.



Une maladie évolutive

« C'est une maladie perpétuellement évolutive, assure le Docteur Auffray, médecin généraliste. Il faut donc consulter un médecin tous les trois mois. Comme c'est une pathologie qui touche tous les organes, il faut également voir régulièrement un cardiologue, un ophtalmologue, il faut regarder les pieds... De plus, l'âge est un facteur aggravant, comme l'obésité. Et si vous cumulez les deux, vous augmentez votre risque de diabète. »

Le diabète peut engendrer de très grosses complications. In fine, 35 000 décès par an peuvent lui être imputés. « C'est pour cela qu'il faut se dépister le plus tôt possible, afin que la maladie abîme le moins possible les artères, y compris celles des yeux, assure le Docteur Auffray. C'est une maladie que l'on va avoir toute sa vie, sauf le diabète de type 2, que l'on peut parfois éradiquer si on a une hygiène de vie irréprochable, notamment une alimentation adéquate. »

Tout d'abord, quelques chiffres. 400 millions d'humains souffrent de diabète. En France, plus de trois millions de personnes en sont atteintes. Et une personne diabétique sur cinq, entre 18 et 74 ans, n'est pas diagnostiquée !

Le diabète se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire un excès de sucre dans le sang et donc un taux de glucose (glycémie) trop élevé. Cette maladie chronique est causée par un manque ou un défaut d'utilisation d'une hormone appelée insuline, produite par le pancréas. Celle-ci permet au glucose (sucre) d'entrer dans les cellules du corps pour qu'il soit utilisé comme source d'énergie. Lorsqu'il manque d'insuline, le glucose ne peut pas servir de carburant aux cellules. Il s'accumule alors dans le sang et entraîne une augmentation du taux de sucre. On parle d'hyperglycémie. À la longue, un taux de sucre élevé dans le sang peut entraîner des complications.

JOURNÉE DE DÉPISTAGE DU DIABÈTE À MONTROUGE

Mercredi 7 juin de 9h à 17h, le CMS organise une journée de dépistage du diabète et des maladies rénales. « Nous faisons des glycémies aux personnes qui se présentent et nous regardons s'il y a du sucre dans leurs urines, déclare le Docteur Gaspard. Nous prenons leur tension artérielle. On a le résultat aussitôt. S'il y a une anomalie, on adresse le patient au médecin traitant. L'année dernière, 120 personnes sont venues et nous avons décelé trois diabètes. C'est entièrement gratuit. »

IABÈTE



Mesures diététiques

Pour vivre le mieux possible avec le diabète, l'idéal est de pratiquer une activité physique quotidienne en fonction de l'âge et de ses possibilités, plutôt de l'endurance ou de la marche. L'activité physique fait baisser la glycémie puisque vos muscles consomment le sucre dans le sang. Il faut bien sûr limiter l'alcool et l'arrêt du tabac est nécessaire, pour éviter les problèmes cardio-vasculaires. Puis, il faut revoir son alimentation.

« Je ne parlerais pas de régime mais de mesures diététiques, confie le Docteur Auffray, médecin nutritionniste. Le but est d'abaisser la glycémie à jeun, tendre vers la normale pour éviter les complications. Pour l'alimentation, je conseille trois repas équilibrés par jour. Le matin : un produit céréalier, un laitage, un fruit. Le midi et soir : une portion par jour de légumes crus, 2 portions de légumes cuits,

une à 2 portions de protéines (viande, œuf, poisson, jambon), des féculents. Il convient de privilégier les aliments qui ont un index glycémique bas. Je recommande au moins trois laitages (lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse) et trois fruits par jour. Moins on mange gras, mieux c'est ! Et il faut s'hydrater, l'eau étant la meilleure boisson. »

Pour cette maladie évolutive, il est donc important de consulter un nutritionniste qui pourra suivre le patient au fil des mois, le conseiller, l'encourager et peut-être dédramatiser. « On est moins strict qu'avant. Un patient avec des glycémies correctes peut manger un gâteau de temps à autre. Il faut qu'il ait une vie sociale. Il faut des règles au quotidien, mais quand on est invité, on mange comme les autres. On compensera par une marche... Pour que cela fonctionne sur le long terme, il ne faut pas être trop restrictif. »

DEUX TYPES DE DIABÈTE

Le Docteur Gaspard nous informe qu'il existe différents types de diabète, le type 1, le type 2, mais aussi le diabète de grossesse et d'autres types plus rares.

TYPE 1

Appelé autrefois diabète insulino-dépendant (qui nécessite de l'insuline), il est habituellement découvert chez les jeunes : enfants, ados ou jeunes adultes.

Symptômes : une soif intense, des urines abondantes, un amaigrissement rapide.

TYPE 2 OU DIABÈTE GRAS

Ce diabète apparaît généralement chez les personnes de plus de 40 ans.

Le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique sont les causes révélatrices de ce diabète chez des personnes génétiquement prédisposées.

REMUE-MÉNINGES GARANTI

À la Maison des associations, des amateurs du jeu *Des chiffres et des lettres* se retrouvent tous les mardis.
Et si vous les rejoigniez pour des parties endiablées ?

Nous sommes au premier étage de la Maison des associations. Dans la salle 8, comme tous les mardis soirs, des amateurs du jeu *Des chiffres et des lettres* se retrouvent. Derrière son petit ordinateur blanc, Christian Foury, très concentré, procède au premier tirage grâce à son logiciel. C'est parti !

4 - 4 - 6 - 25 - 75 - 1

Les participants ont 40 secondes pour trouver « 392 ». Christian y parvient en... 32 secondes ! Quand le temps est écoulé, il annonce à haute voix son calcul :

$75 - 25 = 50$

$50 - 1 = 49$

$49 \times 8 = 392$

Tout simplement !

« Christian est très fort, assure Florence. Il trouve tout à 99, 99 % ! Je viens ici depuis 2007. C'est plus rigolo de jouer avec d'autres amateurs que de jouer seule à la maison. Ici, il y a toujours des échanges, une bonne ambiance, cela sort du train-train quotidien. Le remue-méninges est garanti ! »

Une émission qui existe depuis plus de 50 ans

Des chiffres et des lettres est un jeu télé diffusé sur France 3 en semaine à 16h 10. Apparu en 1965 sous le nom *Le Mot le plus long*, le jeu est devenu ensuite *Des chiffres et des lettres* en 1972, avec Patrice Laffont. Partout en France, des amateurs ont lancé des clubs où ils se réunissent fréquemment pour des parties endiablées ou des tournois interclubs. « J'aimais beaucoup les jeux de lettres comme les mots croisés, les mots fléchés, confie Christian Foury. Je suis un joueur. J'ai rejoint le club parisien - qui existe depuis 31 ans - en 1990. Quand la mairie de Montrouge a proposé de mettre une salle à disposition il y a dix ans, j'ai monté la section de Montrouge. »

Inuktitut

Comme chaque mardi, Christian va procéder à quatre séries de dix tirages. Après les chiffres, les lettres. Avec le tirage L - E - X -



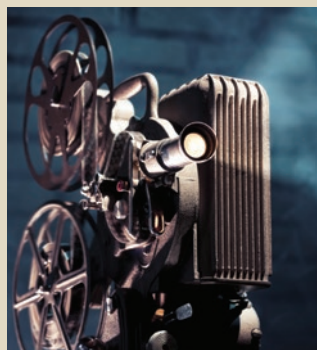
E - D - E - W - E - S - O, Christian propose « Désolée ». C'est le maximum, 7 lettres. Le logiciel propose également « Elodées ». « On apprend des mots, déclare Christian. Ce soir, le logiciel a sorti Etambots, une pièce en bois ou en métal à la quille d'un bateau. Une fois, nous sommes tombés sur Inuktitut, une langue inuit. » La première série se termine et Christian a obtenu 86 points, alors que le logiciel indique que le maximum était 87 points ! Vrai fan, Christian joue également tous les jeudis dans le club du 18^e arrondissement et regarde l'émission à la télé. « Je l'enregistre sur mon disque dur et je la regarde le soir. J'ai vu des milliers d'émissions. Ce qui est passionnant, ce sont les nouveaux tirages. C'est comme un rituel. »

JE M'INFORME

**Club de Paris -
Montrouge
Des chiffres
et des lettres
Maison des
associations -
105, av. Aristide
Briand
Tous les mardis
de 19 à 21h
Contact :
06 88 98 66 44**

CINÉ-RENCONTRE

31 / 03 À 17H



KLIMT

Dans le cadre du cycle Figures de peintres au cinéma, projection du *Klimt* (2006) de Raoul Ruiz, avec John Malkovich dans le rôle titre. Le film sera suivi d'une évocation de la vie de l'artiste symboliste autrichien et de son œuvre par Christophe Massay.

La Médiathèque

Entrée libre sur réservation à partir du 17 mars

Plus d'infos sur 92120.fr

CONFÉRENCE

18 / 04 À 20H 30



LE TRAVAIL À MONTROUGE : VINGT SIÈCLES D'HISTOIRE

L'histoire de notre ville présentée sous un angle qui retrace les activités professionnelles des Montrougiens de l'origine à l'après-guerre et montre comment le passage de l'artisanat à l'industrie affecta la vie quotidienne de la ville. Avec Patrick Vauzelle.
Le Beffroi
Salle Lucienne et André Blin

EXPO

DU 27 / 04 AU 24 / 05

62^E SALON DE MONTROUGE



Véritable institution, le Salon de Montrouge revient pour une 62^e édition. Ouvert à tous, artistes professionnels ou élèves des écoles d'art, cette manifestation qui accueille plus de 25 000 visiteurs en quatre semaines est une pépinière de jeunes artistes, leur rampe de lancement vers la gloire.

Placé depuis 2016 sous le commissariat d'Ami Barak et Marie Gautier aidés par un comité de sélection composé de personnalités du monde de l'art, le Salon de Montrouge vous propose une véritable cartographie de la jeune création contemporaine. Le travail des artistes sélectionnés est ainsi présenté au sein d'une grande exposition collective scénographiée par de jeunes designers.

Au programme

- Visites guidées gratuites : les dimanches 30 avril, 7, 14 et 21 mai à 15h
 - Visites-ateliers gratuits pour les enfants : les dimanches 30 avril, 7, 14 et 21 mai, à 16h (gratuit, dans la limite des places disponibles)
- Journée interdite aux parents le 10 mai

Le Beffroi - Salle Nicole Ginoux

Entrée libre

www.salondemontrouge.com

CONFÉRENCE

09 / 05 À 20H 30



DE SAINT JACQUES À SAINT-JACQUES

Dans l'imaginaire collectif, Compostelle est un grand pèlerinage médiéval, fréquenté par des millions de pèlerins. Quelle est son histoire ? Pourquoi son renouveau ? Quand et comment l'église Saint-Jacques de Montrouge a-t-elle été pèlerinage de substitution à Compostelle ? Avec Denise Péricard-Méa

Le Beffroi

Salle Lucienne et André Blin

EXPO

DU 10 AU 13 / 05



SEMAINE EUROPÉENNE

Pendant quatre jours, Montrouge vous invite à redécouvrir Malte, au cœur de la Méditerranée, lieu de rencontre des cultures et de mélange des peuples. Au programme, un film, une table ronde, un spectacle, des stands, une animation musicale...

Tout le programme sur 92120.fr

POURQUOI EXPOSEZ-VOUS ?

Les Montrougiens sont des artistes !
De fait, tous les ans, plus de 200 artistes de la ville,
peintres du dimanche ou pros du pinceau,
exposent leurs chefs-d'œuvre lors de l'exposition
Art et artisanat.

**BERNARD
HOUSSIN
BRILLAS**

61 ans

**Dessinateur
industriel**

**J'avais déjà exposé
il y a une dizaine d'années**
puis j'ai déménagé. Je suis
revenu habiter à Montrouge
et j'ai décidé de d'exposer
à nouveau. Cela permet de
me faire connaître, d'obtenir
des contacts, même si on ne

**“ Pour ma toile,
j'ai travaillé
un mois**

peut n'exposer qu'une seule
œuvre. Pour ma toile, j'ai
travaillé un mois. C'est un
travail à l'huile et donc il y
a beaucoup de préparation.
À l'arrivée, je suis assez
satisfait et à priori, ça plaît
aux gens qui viennent
à l'expo alors je suis content.
J'ai vu des choses qui
m'interpellent, même si c'est
parfois loin de mon univers.
C'est une belle initiative,
cela permet aux gens de
s'exprimer. Et si il y a autant
de Montrougiens qui ont une
âme d'artiste, c'est peut-être
parce que Picasso a eu une
maison à Montrouge !



**DOMINIQUE
LACOUR**

62 ans

Retraitée

**J'ai exposé il y a très
longtemps**, je faisais de
la mosaïque à l'époque.
Quand on est artiste, c'est
important d'être vu et surtout
de découvrir le regard des
autres sur ses œuvres, pour
savoir si on n'est pas le seul

**“ Quand on est
artiste, c'est
important
d'être vu**

à aimer ce que l'on fait.
J'ai repris la peinture et
je guette les avis des gens
qui viennent chez moi.
Ma participation à Art
et artisanat m'avait ouvert
des opportunités à l'époque,
des collaborations.
Je n'ai pas participé cette
année car j'ai repris la
peinture il n'y a pas très
longtemps. Je travaille
à l'acrylique et j'ai voulu
prendre mon temps avant
d'exposer. Aujourd'hui,
je regarde ce que font les
gens qui participent à cette
édition, je me documente...
Mais je serai prête pour 2018 !

L'exposition Art et artisanat accueille plus de 200
artistes au Beffroi pendant une semaine. Seuls les
artistes montrougiens - professionnels ou amateurs -
peuvent participer et s'inscrire à cette expo, celle-ci
étant mise en place afin de leur permettre de s'exprimer
chacun dans leur art avec une œuvre unique.
Du samedi 4 au vendredi 10 février, l'édition 2017 était
placée sous le thème de la transparence.
Au fil des années, Art et artisanat est devenu l'un des
rendez-vous importants de la saison culturelle.
Des talents de tous les âges investissent la magnifique
salle Nicole Ginoux qui offre un cadre resplendissant
pour une mise en valeur optimale des œuvres.
Au cours de cette expo, deux prix sont remis :
le Prix Spécial et le Prix du Public.