

15 AVRIL 2020

# JOURNAL CITOYENS

N°0002

**JOURNAL DES  
SOLIDARITES ET  
DE L'ENTRAIDE**

Lien social participatif à destination  
du bassin de vie de Saint-James.

© Saint-James Evenements - L'association remercie tous les participants bénévoles pour leur investissement.

**STOP**

**COVID - 19**

# Sommaire

- ❑ **Commerces** : pages 3 & 4
- ❑ **Infos locales** : pages 5, 6 & 7
- ❑ **Des services gratuits** : page 8
- ❑ **Lutte contre l'isolement** : page 9
- ❑ **Sanitaire/social** : page 10
- ❑ **Infos Syndicat d'Eau / assainissement** : pages 11 & 12
- ❑ **La Parent'Aise Alternative** : page 13
- ❑ **Sophrologie** : page 14
- ❑ **Histoire locale** : page 15
- ❑ **Mots croisés** : page 16



## BILLET : AUX LARMES CITOYENS

« Vous avez remarqué le temps *chagrin* qui a dégouliné les 5 derniers mois ? Parlons-en... Et voilà que le roi Soleil n'a rien trouvé de mieux que de nous faire de l'œil au troisième mois de l'an 2020. En mars et ça repart ? Que nenni ! Voilà qu'un sale virus fait du saute-mouton sur la planète et nous oblige au confinement général partout en France. En avril, ne te déplace pas d'un fil !

En un rien de temps, l'instant présent s'est mis en mode pause pour se conjuguer à l'imparfait : le COVID-19 est passé par ici... La conditionnelle sortie de crise ne pourra s'opérer que par le respect strict des règles de confinement ! N'allez surtout pas dire « *Je m'en lave les mains* » pour espérer un futur meilleur... Car le temps presse.

La pandémie mondiale de COVID-19 n'a évidemment rien de drôle. Ni pour les soignants en première ligne, ni pour les professions les plus exposées, encore moins pour les familles des victimes ou les malades en soins intensifs.

Mais voilà qu'avec ce fait d'hiver, nous sommes passés à l'heure des thés... À la télévision, on revisite les séries de décembre au printemps. Noël au balcon, Pâques aux feuilletons... Y'a plus de saisons ! À ce rythme-là, on va bientôt nous ressortir de *derrière les fagots* l'hilarant Fonzie et la joyeuse série Les Jours Heureux (Happy Days) pour nous redonner du baume au cœur.

Tiens, vous avez remarqué le challenge des réseaux sociaux qui consiste à ressortir du vieux buffet à souvenirs, une photo toute jaunie de notre bouille d'enfance ? C'est l'armoire à classe ! L'art de regarder dans le rétro quand rien ne roule en 2020. Et pendant ce temps suspendu à la maison, les enfants inaugurent le télétravail bien avant des parents qu'ils tentent de coller sur le théorème de Pythagore ou l'importance du S au fond du puits...

Ah aussi ! Le sport fait grise mine... Les amoureux de La Petite Reine pratiquent désormais le Paris-Roubaix entre la salle à manger et les toilettes. Un p'tit coin où les footeux ont trouvé judicieusement matière pour perfectionner leur technique de jonglage... D'autant plus que la *petite lucarne* a fermé au quart de tour, Ligue des champions et championnats. Une scoumoune à l'instar de Roberto Borgo... Jeu, set et match : on ne joue plus sur du billard. Le sport boit la tasse et botte en touche !

Dans nos bourgades, on ne peut plus tailler la bavette au troquet du coin. Des commerces sont devenus solitaires bien malgré eux. D'autres carburent à la solidarité. Il n'y a que ça de vrai ! À défaut de masques pour se protéger, une armée de petites mains a sorti la machine à en découdre pour confectionner la collection tendance du printemps 2020. Le COVID-19 va filer un mauvais coton... Même l'entreprise phare de Saint-James a décidé de mouiller le maillot pour tailler en pièce l'indésirable.  
**AUX ARMES CITOYENS ! »**

Notre publication se veut ouverte et gratuite aux communes du bassin de vie de Saint James. Si les municipalités souhaitent la publier et la distribuer dans son intégralité, nous n'y voyons aucun inconvénient. Pour boucler le prochain numéro de ce Journal Citoyens dans les délais impartis, nous vous demandons de bien vouloir retourner votre contribution (textes et photos sont les bienvenus) à cette adresse mail :

**[saintjamesevenements@gmail.com](mailto:saintjamesevenements@gmail.com)**

Vous pouvez également me contacter au **06 76 55 58 77**. Dans l'attente de votre réponse positive, un seul mot d'ordre : **PROTEGEZ-VOUS !**

*Fabrice Harnois, président de l'Association Saint-James Événements*

## Commerces

### L'AS DE TREFLE, tabac, presse, loto, timbres ...

Votre magasin est ouvert du lundi au samedi, de 8h à 12h30 et de 17h à 19h

« Nous profitons de ce journal pour remercier chaleureusement les couturières de Saint-James qui ont fabriqué des masques pour les commerçants. Pour rappel, vous devez sortir seul pour vos achats -sauf dispositif médical- et vous munir d'une attestation de déplacement ».

Eric & Nathalie Latulipe. **Tel : 02.33.48.33.96**



Les primeurs (fruits et légumes) **Tony et Lucie Brissard**, habituellement sur le marché de Saint-James le lundi, vous livrent à domicile.

Sur commande : **07.86.14.78.72**



Les masques en tissus sont de retour au Carrefour Express Saint-James.

Confectionnés par la boutique "Patricia Couture", 7 rue Division Leclerc Saint James, ils sont à disposition au prix de 5 €.

**Tel : 02.33.48.23.08**



Le **SPECIALISTE DU FROMAGE** sera tous les mercredis à Saint-James, de 15 h à 18 h face à la salle Patton (près du Crédit Agricole). Marylene ROUSSEL vous propose du comté, de la tomme, de l'emmental, des fromages de vache, chèvre et brebis, des crèmes fermières, du beurre ...

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à la contacter !

**Tel : 06.17.92.08.53** ou par mail : [marylener50@gmail.com](mailto:marylener50@gmail.com)



Restaurant **LE LION D'OR** : Grégory vous propose des plats à emporter différents chaque jour : poule au pot, émincé de porc, jambon à l'os, couscous, cochon grillé, agneau de Pâques, burgers ... et bien d'autres encore !

**Tel : 02.33.60.58.22** (possibilité de se faire livrer)



La **BOUCHERIE CHARCUTERIE LEBLANC** propose une tournée tous les mardis après-midi à partir du 7 avril : St Laurent de Terregatte de 13h-13h30, Saint Aubin de Terregatte de 13h40-14h15.

Attention, nouveaux horaires pour La Croix Avranchin de 15h15-15h45 et Argouges de 16h00-16h30

**Tel : 02.33.58.16.52**

**Les Saveurs de la Mer** et son gérant Thierry Levavasseur proposent à la population locale une prestation de service sur une partie du bassin de vie de Saint-James. Ainsi, le poissonnier de Céaux effectue une tournée en porte-à-porte comme suit : le mardi à Montanel et la Croix-Avranchin ; le jeudi à Argouges et Carnet.

**Tel : 02.33.48.49.37** ou **06.82.17.28.83**



## Commerces



### Ferme de la Nivelais à Saint-Laurent de Terregatte

Mme et M. DELAPORTE vous proposent des livraisons de volailles fermières prêtes à cuire (poulets, pintades, dindons, chapons...), sur commande.

Tel et fax : **02.33.48.48.80** ou **06.81.83.42.94**

**Le Cochon de Mary**, spécialisé en vente de porc du terroir et charcuterie traditionnelle, vous accueille sur rendez-vous à la ferme située lieudit Villiers à Hamelin dans le respect des règles sanitaires. Afin de satisfaire sa clientèle locale et notamment celle du marché de Saint-James le lundi matin, Claire Coudray reste à votre disposition pour des livraisons à l'entrée de votre domicile.

Vous pouvez passer commandes au **06.37.76.14.35**



### Le Maïlo à Saint-Laurent de Terregatte

Nous vous parlons du restaurant/épicerie/bar Le Maïlo à Saint-Laurent-de-Terregatte dans notre dernière édition du Journal Citoyens du bassin de vie de Saint-James pour vous informer que Lauriane Lenne, sa jeune commerçante, proposait une formule *Drive* dans son commerce (dépôt de pains, journaux locaux, tabac, épicerie).

En complément depuis quelques jours, Le Maïlo fait également preuve de solidarité et de soutien en venant seconder gracieusement Jean-Marc et Frédéric Hamel de l'enseigne Juilley Primeurs qui ont vu leur activité fortement diminuée ou réorganisée.

Ainsi, le petit commerce de Saint-Laurent-de-Terregatte propose à sa clientèle locale tout une gamme de fruits et légumes bien achalandée par Juilley Primeurs (06 44 24 35 14). A noter également que cette dernière entreprise propose aussi ses fruits et légumes chez la tenancière du bar « Au Boulot à Carnet », Yolène Gautier.



**Pratique** : ouvert du lundi au vendredi de 9h à 14h. Plats/desserts à emporter le midi.

**Réservations et commandes au 02.33.50.06.73**

**L'Eden**, route de Saint-Hilaire-du-Harcouët à Montjoie-Saint-Martin, reste ouvert durant la période de confinement. Ici à quelques encablures de Saint-James, Emmanuel Sauvage propose Tabac et Française des Jeux du mardi au samedi de 10 h à 18 h et le dimanche de 17 h à 19 h.



**Contact : 02.33.48.31.35**

« **ABRINKA** est le porc issu de notre sélection familiale à partir des races traditionnelles de notre région. Son appellation est un clin d'œil à notre terroir : le Sud-Manche. C'est en effet le berceau du peuple gaulois, les Abricates, aux confins des vallées de la Sée, de la Sélune et du Couesnon.

La ferme est située dans l'Avranchin, à proximité de la Sélune. Elle dispose de terres saines et fertiles qui permettent de cultiver naturellement les différentes céréales qui nourrissent les animaux. L'Abrinka se distingue par ses qualités gustatives, sa tendreté et sa texture ... de quoi ravir les papilles » !.



**Vente directe de porc, par colis de 5 - 10 kg et détail sur commande (livraison possible)**

**La Videlais 50240 ST-AUBIN DE TERREGATTE**

**Contact : 06.82.22.88.64** ou par mail [contact@abrinka.fr](mailto:contact@abrinka.fr)

## Infos locales



Comme chaque association, **Pique-Fleurs Arts Passion** est confinée... Tous les ateliers sont à l'arrêt. Néanmoins, certain (e) s'intervenant (e) continuent, par vidéo, à envoyer des cours à leurs élèves. Ce n'est pas toujours facile mais cela permet de ne pas s'ennuyer. Stéphanie, intervenante du cours de couture, a fait quelques masques et les a offerts à la pharmacie Taché où travaille la présidente de l'association.

« Nous avons mis sur le blog [www.piquefleurs.artspassion.over-blog.fr](http://www.piquefleurs.artspassion.over-blog.fr) une idée de bricolage : une petite boîte. Nous vous souhaitons à tous bon courage et surtout ne sortez pas ».

### A Saint-James, une micro-entreprise adapte sa production à la crise sanitaire

Pour venir en aide à la population en cette période de crise due au coronavirus, une micro-entreprise récemment établie à Saint-James s'est tournée vers la fabrication de masques protecteurs en tissu, faits main.

A l'origine spécialisée dans la création d'accessoires, tels que bavoirs et hochets pour bébés, cache-cous et bandanas pour les ados, et autres panières et lingettes pour la maison, la jeune entreprise propose à ses clients des masques aux motifs variés et aux couleurs chatoyantes pour se protéger du virus en conservant le moral et sa bonne humeur. **« Les masques représentent désormais la quasi-totalité de ma production, mais cela me permet de rendre service en continuant de faire ce que j'aime »**, explique Fanny Dumont, 25 ans, fondatrice de la société Les Cousettes de Fanny.



#### Des masques aux motifs variés et aux couleurs chatoyantes

Créée en septembre 2019, l'auto-entreprise a rapidement trouvé son envolée grâce à une première campagne de promotion réussie sur les réseaux sociaux. Un partenariat pour la fabrication de cadeaux de bienvenue à ses nouveaux clients a été signé avec une agence d'assurance de Pontorson, tandis qu'un restaurant réputé de la région passait commande de nouvelles nappes. **« Lorsque la crise sanitaire est apparue il y a quelques semaines, une société de services à la personne implantée à Avranches a eu l'idée de commander des masques de protection. »**



Lorsque cette crise inédite sera enfin passée, Fanny Dumont reviendra à ses créations initiales tout en fourmillant d'idées pour de nouveaux produits. **« En tant qu'auto-entrepreneuse, cette crise m'a aussi appris qu'il faut savoir être flexible et s'adapter à la demande, »** ajoute la jeune Fanny, confiante en l'avenir de ses cousettes et de son entreprise.

**Pratique.** Fanny Dumont, Les Cousettes de Fanny, Tel. 06 43 95 63 66. Mail : [lescousettes-defanny2@gmail.com](mailto:lescousettes-defanny2@gmail.com)

### Les Créas de Laura : des masques et calots pour le personnel soignant

En cette période de confinement, Laura Allain, jeune auto-entrepreneuse à Saint-Laurent-de-Terregatte, ne pouvait que diversifier son activité habituelle autour de la création de bijoux, coutures, mugs personnalisés, scrapbooking ou pâte Fimo pour se concentrer sur la confection de masques de protection. A la tête des Créas de Laura, elle explique pourquoi elle n'a pas hésité une seconde pour ce challenge : **« j'ai eu beaucoup de demande de soignants, de personnes qui travaillent encore. Au début, je ne voulais pas en faire car les masques ne sont pas homologués. Mais comme me disent les soignants : c'est toujours mieux que rien ! Donc, j'ai décidé d'en faire avec du tissu coton et polyester en 3 couches »**.



Pour éviter une possible rupture de stock en élastique, Laura Allain privilégie des confections pour le personnel soignant. Enfin pour respecter au maximum les consignes sanitaires, la jeune auto-entrepreneuse explique mettre en œuvre des règles strictes de **« protection »** pendant la confection. Ensuite, ses commandes sont mises en sac puis mises à disposition avec un système **« de Drive avec ma boîte aux lettres »**. Pour compléter son offre, Laura Allain fabrique également **« des calots pour les soignants »** suite à une demande du personnel de la thalasso de Granville.

Photo : A son domicile, Laura Allain a chamboulé son activité en fabriquant masques et calots pour le personnel soignant principalement.

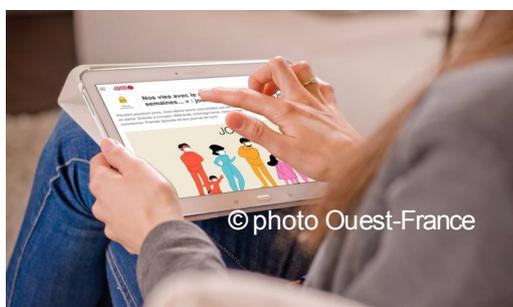
## Infos locales

### ♦ OUEST-FRANCE

Face à la crise sanitaire sans précédent que nous traversons, les rédactions *Ouest-France* se sont mobilisées pour vous informer sur l'évolution de la situation jour après jour, heure après heure.

Leur mission est claire : continuer à vous délivrer une information fiable, indépendante et proche de vos préoccupations quotidiennes afin de vous aider à y voir plus clair. C'est pourquoi, *Ouest-France* a décidé de vous offrir un accès gratuit et illimité à l'ensemble de ses contenus numériques pendant 2 mois.

Lien : <https://www.ouest-france.fr/medias/ouest-france/ouest-france-vous-offre-2-mois-d-abonnement-numerique-6783515>



### ♦ ETP : livraison de repas à domicile

Dans le cadre de l'épidémie de COVID-19 et en soutien aux personnes isolées, l'Établissement de Travail Protégé de Saint-James propose la livraison de repas à domicile. Si vous souhaitez profiter de ce service, il faut **"commander son repas la veille avant 11 h 30 pour une livraison le lendemain entre 10 h et 12 h 30"**, présentent Mme Blocklet, la directrice, et M. Durand.



De même, **"les commandes peuvent être passées le vendredi avant 11 h 30 pour la semaine suivante"**. Le service est proposé du lundi au vendredi pour le repas du midi uniquement. Ce service demeure **"sans engagement tant sur la durée que sur les quantités hebdomadaires"**. Le prix de vente du repas, composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert, est de 4,65 € TTC (portage compris). Pour conclure, la directrice de l'établissement informe que **"ce service n'entre pas en concurrence avec les autres prestataires, il s'agit juste d'une proposition de service en raison des mesures de confinement"**.

Renseignements au 02 33 89 28 30.

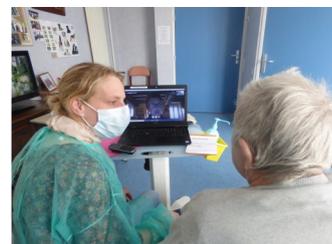
### Hôpital : des tablettes pour communiquer avec les familles



**Saint-James.** La pandémie que nous connaissons actuellement a de fortes répercussions sur la vie sociale des résidents en EHPAD à l'Hôpital et au Centre d'Accueil et de Soins de Saint-James. En effet, ces derniers ne peuvent plus recevoir la visite de leurs proches depuis plusieurs semaines.

« Dès lors, explique sa directrice Marie De Laclos, **il est apparu indispensable d'imaginer des activités leur permettant de garder un lien avec l'extérieur. La première initiative a été celle de mettre en place des sessions Skype avec les familles.** » Ainsi en EHPAD, des rendez-vous sont pris chaque semaine et l'animatrice, Karyn Chapdelaine, se rend auprès du résident afin que celui-ci puisse échanger avec ses proches. Si les communications téléphoniques restent bien entendu possibles, les *Skype* sont d'autant plus appréciés qu'ils permettent aux résidents et aux familles de se voir en direct. « **Cette initiative va être facilitée grâce à l'arrivée de tablettes numériques offertes par la Fondation Boulanger, en partenariat avec la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France** », rajoute la directrice.

Au niveau du Centre d'Accueil et de Soins, « **nous avons mis en place Skype à la résidence des Hortensias où deux résidents l'utilisent actuellement**, rajoute Valérie Tessier, cadre de santé. **Nous avons aussi eu des demandes pour les résidents du Foyer Occupationnel d'Accueil et la Maison d'Accueil Spécialisée principale. Ces tablettes devraient être mis en place dès la semaine prochaine.** » (NDLR : semaine du 13 au 17 avril 2020).



Enfin, un véritable lien inter-générationnel est en train de se créer entre les résidents des deux établissements publics et certains enfants. Des dessins réalisés, puis scannés et envoyés à l'établissement ([dessins.residents@etabs-stjames.fr](mailto:dessins.residents@etabs-stjames.fr)), parviennent aux résidents. « **Ces derniers sont ravis de les recevoir et y répondent avec joie par une photo** », apprécie Mme De Laclos. Ces différentes activités permettent d'égayer le quotidien des résidents en cette période plutôt morose.

### LEGENDE PHOTO :

En EHPAD de l'Hôpital de Saint-James, l'animatrice, Karyn Chapdelaine, propose aux résidents de communiquer avec leurs familles par le biais de nouvelles tablettes numériques et sessions Skype.

# CORONAVIRUS

## (COVID-19)

## GUIDE D'UTILISATION DES VISIÈRES



**Pour accompagner les personnels en première ligne face à l'épidémie de COVID-19, la communauté d'agglomération Mont Saint-Michel - Normandie fabrique des visières de protection imprimées en 3D.**

Ces visières antiprojections ne protègent - par définition - que contre les projections (postillons, salive, sécrétions, etc). En aucun cas elles ne peuvent remplacer les masques FFP2 ou tout autre type de masque médical homologué. Elles doivent venir qu'en complément de ces masques professionnels et ajoutent une protection supplémentaire. Elles permettent également d'empêcher - par réflexe - de porter ses mains à son visage.

Ce produit a été conçu en période d'urgence afin de répondre à une demande de professionnels exposés. Il reste sous la responsabilité de son utilisateur.

Bien que les visières ont été imprimées et assemblées par des agents de la communauté d'agglomération Mont Saint-Michel - Normandie qui ne présentaient pas de symptômes de coronavirus au moment de leur fabrication, elles doivent être considérées comme suspectes et donc être désinfectées avant toute première utilisation - comme tout autre objet.

Ces visières doivent normalement résister aux pratiques habituelles de désinfection à l'exception de toute technique utilisant une chaleur supérieure à 60° C (qui ferait ramollir, voire fondre le plastique). Le bandeau des visières est imprimé en PLA (ou acide polylactique) principalement composé d'amidon de maïs ou PETG et le masque-visière est constitué d'une feuille de PETG.



L'ensemble ainsi constitué reste relativement fragile et doit donc être manié avec soin. Ces visières - dont le modèle repose sur un fichier en licence non commercial - ont été fabriquées et distribuées gracieusement, dans un esprit solidaire afin de pallier au manque de ressources face à l'épidémie de coronavirus. Elles sont gratuites.

**PLUS D'INFORMATIONS CONCERNANT LES VISIÈRES FOURNIES  
PAR LE SERVICE DES ESPACES PUBLICS NUMÉRIQUE :**



**Les éléments imprimés en 3D seront faits soit**

(selon matière première disponible dans nos EPN) :

- En PETG : stérilisation produits désinfectants
- ou PLA : stérilisation produits désinfectants

**La visière est en PETG : lavable avec désinfectant de surface**

# MERCI !

La communauté d'agglomération Mont Saint-Michel - Normandie  
**REMERCE CHALEUREUSEMENT TOUS LES BÉNÉVOLES**  
qui, à travers le territoire, offrent de leur temps et des matières nécessaires  
à la production des visières par les animateurs des Espaces Publics Numériques.

## Des services gratuits

Pour occuper les habitants du bassin de vie de Saint-James, de nombreuses entreprises ont décidé d'offrir gratuitement leurs services pendant la quarantaine imposée par le gouvernement.

*Vous trouvez le temps long et souhaitez quelques idées nouvelles pour agrémenter votre quotidien ? Nous regroupons ici une petite sélection de très bons services gratuits... dans l'air du temps !*



• L'association « **Films pour enfants** », qui propose une sélection de vidéos habituellement réservée aux enseignants, propose une dizaine de films issus d'un festival gratuitement sur son site :

<https://festival2020.films-pour-enfants.com>

• Pour les fans de l'Olympique Lyonnais : la **chaîne de football OLTV** est gratuite pendant la période de confinement. Elle est accessible sur ordinateur, smartphone et tablette : <https://www.ol.fr/fr-fr/contents/Articles/2020/03/20/restons-tous-en-contact>



• Pour les fans du PSG : la formule **premium de PSG TV**, la web télé du célèbre club de football, est gratuite pendant toute la durée du confinement. Plein d'émissions et de matchs y sont disponibles, y compris le dernier PSG-Dortmund : <https://www.psg.fr/equipes/equipe-premiere/content/psg-tv-devient-gratuit-ces-prochaines-semaines>

• Faites du sport à la maison : l'entreprise de **Fitness « Les Mills »**, que les habitués des salles de sport connaissent sûrement, propose gratuitement une centaine de courses en vidéo. Parfait pour s'entraîner devant la télé : <https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts>

• Le service **FizzUp Premium**, qui propose des cours de sport en ligne, est gratuit jusqu'au 16 mai. À l'inscription, il faut entrer le code « P1M-8E34A3YN » : <https://www.fizzup.com/fr>

• **500 livres gratuits à la Fnac** : pour vous aider à passer le temps, la Fnac propose une sélection de 500 ebooks accessibles gratuitement : <https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>



• **Des livres à écouter** : la plateforme de livres audio Audible propose gratuitement une sélection de plus de vingt livres à écouter directement depuis votre navigateur. Aucune inscription n'est requise, et la sélection proposée, qui mélange des œuvres à destination des adultes et des enfants, sera disponible jusqu'à ce que nous puissions tous profiter pleinement du beau temps : <https://stories.audible.com/discovery-enterprise-discovery-21122523011>

• **Les Carnets de science du CNRS** : lancée en 2016, la revue semestrielle vulgarise les savoirs scientifiques pour le grand public. Normalement en vente en librairie, les sept premiers numéros sont désormais disponibles en ligne gratuitement : <https://carnetsdescience-larevue.fr>

• **Des jeux de chasse au trésor gratuits** : Sur ce site, vous pouvez télécharger et imprimer des chasses au trésor pour vos enfants : <https://www.chasse-tresor.net/boutique/2-chasse-au-tresor-gratuite>



## Les dispositifs médicaux

Vous avez de la toux, de la fièvre ?

Vous avez besoin d'un médecin ?

Vous avez des difficultés respiratoires ?

Vous avez des difficultés pour entendre ou parler par téléphone en raison d'un handicap ?

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Normandie

## ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES

**Afflux important de patients en raison des épidémies** (bronchiolite, gastro-entérite, grippe...) → **Engorgement des urgences** → **Délais d'attente élevés**

**Contactez en priorité votre médecin traitant**  
en semaine de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h  
**Ne vous rendez pas directement aux urgences**

**Lorsque les cabinets médicaux sont fermés les jours fériés, le week-end et la nuit** de 20h à 8h  
**Composez le 116-117** (appel gratuit)

**Vous pourrez :**

- recevoir des conseils médicaux
- être orientés vers un médecin généraliste ou une maison médicale de garde
- être pris en charge sans délai par le SAMU si nécessaire

**En cas d'urgence vitale Composez le 15** (numéro d'urgence)

**+** Pour les habitants des agglomérations de Caen, Cherbourg et Rouen, SOS Médecins est joignable au **36 24** (numéro national)

**Pour limiter la circulation des épidémies adoptez les gestes d'hygiène !**

- 1. Se laver les mains régulièrement** avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydroalcoolique
- 2. Se couvrir le nez et la bouche** quand on tousse ou éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique) et transmettre ce réflexe aux enfants
- 3. Se moucher dans un mouchoir à usage unique** et le jeter
- 4. Éviter de se toucher le visage** en particulier le nez et la bouche  
Et quand on est atteint par les virus de l'hiver :
- 5. Limiter les sorties**
- 6. Limiter les contacts directs et indirects** (via les objets)
- 7. Porter un masque** (notamment lorsqu'on est en contact avec des personnes fragiles)

**114** : Numéro d'urgence réservé aux sourds et malentendants en cas de forte fièvre ou de difficultés respiratoires.

Ou rendez-vous dans l'hôpital le plus proche.

Pour plus d'information, rendez-vous sur

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>

## Quelques liens utiles

### Liens nationaux et régionaux

- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/>
- <https://www.normandie.ars.sante.fr/>
- <https://www.handicap.fr/>
- <https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- <https://jeveuxaider.gouv.fr/>
- <https://www.cnsa.fr/>

### Liens départementaux

- <http://www.manche.gouv.fr/>
- <https://www.manche.fr/conseil-departemental/>
- <https://www.manche.fr/senior/>
- <http://www.monalisa50.fr/>
- <http://www.maia-manche.fr/>

### Le lavage des mains

**■ Zones très souvent oubliées**    **■ Souvent oubliées**    **■ Moins souvent oubliées**

**Dos de la main**

**Paume de la main**

**Lavage 20 à 30 secondes**

20"  
30"

À découper et à coller près du lavabo pour mémoire

Source : WakeMed      Infographie : Ouest-France

# CORONAVIRUS

## Violences conjugales

Contre les violences conjugales,  
un numéro d'urgence joignable  
par SMS :

# 114

Victime ou témoin de  
violences sexistes et sexuelles,  
il existe un numéro  
anonyme et gratuit.

**ARRÊTONS  
LES  
VIOLENCES  
3919**

Numéro national d'écoute et d'orientation  
pour mettre fin au cycle des violences.

ArrêtonsLesViolences.gouv.fr



SAUVEZ DES VIES, RESTEZ CHEZ VOUS  
#restonscheznous



## INFORMATION AUX COLLECTIVITÉS ET AUX ABONNÉS : LE CORONAVIRUS COVID-19 ET VOTRE SERVICE D'EAU POTABLE

L'eau potable est essentielle. Face à l'épidémie de COVID-19, votre Syndicat Départemental de l'Eau de la Manche s'est organisé afin d'assurer la continuité de ses services. Nous vous proposons un point sur les principales questions que vous pouvez vous poser.

### . L'eau potable est-elle vecteur du virus ? **NON**

Avant distribution, l'eau que vous buvez suit préalablement un ensemble d'étapes de filtrage et de désinfection pour être propre à la consommation : les différentes agences sanitaires, et notamment l'Organisation Mondiale de la Santé, ont prouvé que le COVID-19 ne résiste pas au traitement de l'eau : **vous pouvez consommer l'eau en toute sécurité.**

### . Existe-t-il un risque de pénurie ? **NON**

L'accès à l'eau potable est une priorité vitale et sa production est assurée pour toute la durée du confinement : nos équipes, à travers tout le territoire (secteurs en régie et en délégation), continuent de veiller à la production d'une eau potable de qualité. Il n'y aura pas de pénurie.

### . La maintenance du réseau est-elle assurée ? **OUI**

Face aux mesures de confinement, le SDeau50 s'est organisé en se concentrant sur l'essentiel : la production de l'eau et la maintenance pour le bon fonctionnement du réseau. Les équipes sur le terrain continuent d'assurer les interventions de maintenance pour que tous les abonnés aient accès à l'eau potable.

### . Puis-je différer le paiement de ma facture d'eau ? **OUI, sous conditions.**

Si vous êtes une micro-entreprise dont l'activité est affectée par la propagation de l'épidémie. Le président de la République a annoncé, lundi 16 mars 2020, le report du paiement des loyers, factures d'eau, de gaz et d'électricité pour les plus petites entreprises en difficulté. Pour bénéficier de ces reports, vous devez adresser votre demande directement par mail à l'adresse [accueil@sdeau50.fr](mailto:accueil@sdeau50.fr) avec une de vos dernières factures d'eau afin que nous puissions prendre connaissance de vos coordonnées et donner suite à votre demande. Le décret d'application étant en cours, vous trouverez des informations complémentaires sur notre site [www.sdeau50.fr](http://www.sdeau50.fr)

### . Puis-je continuer de joindre les services du SDeau50 ? **OUI**

En respect des mesures, l'accueil du public est suspendu mais vous pouvez continuer de joindre nos services. Voici les contacts téléphoniques des différentes antennes à appeler pendant les horaires d'ouverture :

. Site de Saint-Aubin-de-Terregatte : Tél. 02 33 48 53 88

. Site de Saint-Sauveur-Villages : Tél. 02 33 19 19 26

. Site de Saint-Hilaire-du-Harcouët : Tél. 09 69 32 69 33

. Site de Sourdeval : Tél. 09 69 32 69 33

. Site de Montmartin-Sur-Mer : Tél. 02 33 47 63 32

. Site de Terre-et-Marais : Tél. 02 33 42 10 55

#### Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains  
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans  
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs  
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,  
éviter les embrassades

## Extrait de l'AVIS de l'Afsset Saisine n° 2009/006

Note de l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail Relative au « Virus Influenza pandémique A (H1N1) 2009 : évaluation du risque sanitaire pour les travailleurs de l'assainissement des eaux usées» Saisine Afsset n°« 2009/06 »



agence française de **sécurité sanitaire**  
de l'environnement et du travail

### 1.4. Estimation des risques pour les travailleurs intervenant dans l'assainissement des eaux usées

Il est important de rappeler que le virus Influenza A (H1N1)2009 est un virus respiratoire et que, par conséquent, la voie de contamination interhumaine (contacts de proximité) prévaut sur toute autre voie de contamination, et à fortiori sur celle en lien avec les eaux usées.

Ainsi, en cas de pandémie grippale, les travailleurs du domaine des eaux usées auront une probabilité bien supérieure d'être contaminés au sein de la collectivité (transports en commun, environnement familial, etc.), que par le biais d'eaux usées potentiellement infectées. Ceci d'autant plus que dans le cadre de la préparation à la pandémie grippale, les plans de continuité des entreprises spécialisées dans l'assainissement prévoient de limiter les interventions non indispensables sur le réseau de collecte et de traitement des eaux usées.

En conclusion, tenant compte des éléments exposés ci-dessus et en l'état actuel des connaissances, s'il était démontré que le virus Influenza A (H1N1)2009 était excrété dans les selles, l'Afsset estime que le risque de contamination des travailleurs par le biais des eaux usées serait peu probable et négligeable au regard de la contamination interhumaine, considérée comme la voie de contamination principale.

### 1.5. Recommandations

#### • Pour les travailleurs intervenant dans l'assainissement des eaux usées

La présente expertise amène à conclure que le risque de contamination des travailleurs par le virus Influenza A (H1N1)2009, via les eaux usées, est peu probable et négligeable. Par conséquent, il semble peu opportun de préconiser des mesures de protection et d'hygiène supplémentaires par rapport à celles déjà existantes pour cette catégorie de travailleurs.

Certaines des mesures de protection, comme le port de masque de protection respiratoire, par exemple, pourraient de surcroît, générer des risques supplémentaires pour cette catégorie de travailleurs, si elles étaient rendues obligatoires dans le cadre de leurs tâches. Ainsi, le port du masque FFP24, outre la gêne respiratoire créée en particulier lors des efforts physiques, pourrait réduire le champ de vision des travailleurs avec des risques d'accidents (chutes, etc.) et retarder la mise en place d'un masque de fuite dans le cas où il serait nécessaire.

**Etre parent pendant le confinement n'est pas toujours évident, alors...**

AMSTRAMGRAM et la Parent'aise Alternative s'associent pour vous proposer une

**PERMANENCE TELEPHONIQUE, GRATUITE ET ANONYME assurée par un professionnel**



**Que vous soyez adhérent ou non à nos associations et quel que soit votre lieu d'habitation**

**Si vous avez besoin de décharger, d'être écouté, soutenu, dans votre rôle de parent pendant cette période si particulière**

**Appelez le 06.86.07.91.31  
7 jours/7, de 10h à 17h  
(écoute possible en dehors de ces horaires, sur RDV)**

## Sophrologie

### Sophrologie pour décompresser... et se booster !



Pas facile de se sentir bien dans cette période où le soleil, la Nature nous invitent à mettre le nez dehors pour profiter du printemps. A peine sortis de l'hiver, nous devons de nouveau « hiberner » pour notre sécurité et celle des autres. Nous devons garder les bonnes habitudes (rythmes biologiques, journée structurée, télé-travail...), structurantes, tout en faisant

preuve d'adaptabilité, de créativité pour nous-mêmes et pour nos proches.

L'être humain est heureusement doté de l'extraordinaire qualité de résilience : il s'adapte et trouve en lui les ressources qui lui permettent de dépasser les difficultés, les traumatismes. L'heure est à la prudence mais aussi à la prise de conscience de la richesse de nos vies, que nous tenons pour acquise et qui se révèle aujourd'hui avec plus d'éclat, en contraste.

Nous lisons ici et là que cette période troublée permet à la Nature de reprendre ses droits. Aux quatre coins du Monde, les animaux se sentent autorisés à parcourir librement les centre-ville désertés. La pollution recule, l'air se purifie.

De son côté, l'humain est heureux de retrouver son foyer, de réinvestir sa vie familiale, de reprendre contact avec des amis perdus de vue mais jamais oubliés. Il reprend le temps de vivre avec ses enfants, de leur transmettre les recettes de cuisine familiales ou d'apprendre avec eux de nouveaux bricolages ou jeux. Comme si les choses reprenaient leur place. Comme si l'essentiel nous sautait aux yeux...

C'est dans cette optique de regard nouveau sur les choses que s'inscrit la sophrologie. Bien connue pour ses vertus dans la gestion du stress, des problèmes de sommeil ou la préparation à la parentalité entre autres, elle est aussi « une philosophie de vie » qui permet à tout un chacun de trouver en lui ses ressources pour faire face aux changements et difficultés de la vie.

Plus qu'une méthode de relaxation, elle permet de développer la confiance et la valorisation de soi en prenant conscience de ses valeurs. La formulation d'un projet puis sa visualisation à l'état de détente permet d'accompagner en douceur l'évolution du sujet.

Les exercices de respiration sont vivement recommandés pour gérer les tensions. Le simple fait de respirer « par le ventre » enclenche un mécanisme de détente : le ventre se gonfle puis rentre permettant des mouvements du diaphragme et la libération de tensions, de manifestations d'émotions désagréables qui s'y trouvaient « emprisonnées ».

Par ailleurs, les exercices de tension-détente proposés lors d'une séance permettent de relâcher à la fois le corps et l'esprit et de nous rendre plus disponibles pour accueillir et faire grandir nos ressources personnelles.

### Et si on essayait ?

« Pause sophro flash » (5 mn - Lire avant de pratiquer...)

Installez-vous de préférence dans un lieu calme, à un moment où vous ne serez pas dérangé-e. Faites quelques mouvements pour vous installer confortablement.

En position debout ou assis-e, le dos droit, la nuque étirée, portez votre attention sur les objets qui vous entourent, la lumière, les couleurs mais aussi les sons qui vous parviennent...

Portez sur votre environnement un regard neuf, comme si vous le perceviez pour la première fois. Peut-être vous étonnerez-vous de remarquer des choses nouvelles ?

Repérez les points de contact de votre corps avec le sol, la chaise si vous êtes assis-e. Prenez conscience de vos appuis, des contacts des parties du corps entre elles...

Sentez que vous vous « installez » dans ces appuis...

Fermez les yeux.

Prenez une grande inspiration, bloquez l'air brièvement, levez les bras vers le haut et contractez tous les muscles du corps. Sur l'expiration relâchez les bras et le corps tout entier.

Repérez votre respiration, son rythme, les parties du corps qui bougent lorsque vous respirez... Vous pouvez placer une main ou les deux mains sur ces parties du corps en mouvement.

Placez ensuite une main sur le ventre. Sur l'inspiration, gonflez le ventre comme s'il était un ballon. Sur l'expiration, videz le ballon, rentrez le ventre en contractant les muscles abdominaux et en soufflant doucement par la bouche.

Répétez une dizaine de fois.

Mettez-vous à l'écoute de votre corps, de vos sensations, de votre respiration...

Sur cinq ou six respirations supplémentaires, à l'inspiration, vous pouvez imaginer que vous faites entrer en vous une couleur qui vous apaise ou prononcer mentalement un mot qui évoque pour vous le calme, la tranquillité.

Sur l'expiration -par la bouche-, vous diffusez ces sensations agréables au corps tout entier. Vous vous laissez imprégner par le positif...

Enfin vous prenez le temps nécessaire pour vous étirer, bâiller, bouger le corps avant d'ouvrir les yeux, ressourcé-e, prêt-e à poursuivre la journée après cette pause détente.

**Michèle Letellier, Sophrologue**  
[sophrosaintjames@outlook.fr](mailto:sophrosaintjames@outlook.fr)



**Période de confinement oblige, l'opportunité de renouer avec l'histoire de l'ex canton de Saint-James avec des ouvrages de référence dont celui écrit par Monsieur le Chanoine Ménard, qui vient d'être réédité par l'association Pierres et Patrimoine.**

**L'on ne saurait mentionner, sous l'égide de cette même association, le livre "Saint-James et son Canton", illustré et rédigé à plusieurs mains, dont celles d'Yvette et Daniel Morazin, Pierre Lefeuvre, David Juquin et Jean-Pierre Bagot.**

La page 274 évoque la figure de l'abbé Baisnée, curé de Saint Aubin de Terregatte, auquel les habitants de cette commune restent fidèlement attachés et vouent une véritable vénération.

Une crise sanitaire mondiale nous accable actuellement ; nous n'avons pas assez appris de notre passé qui en a connu bien d'autres comme à Saint-James, le lieu-dit "la Maladrerie" en porte témoignage ; les malades de la lèpre y étaient confinés.

### **Louis Baisnée, curé de Saint Aubin de Terregatte.**

Voilà 165 ans, Louis-Constant Baisnée est né à Fleury, près de Villedieu, le 4 septembre 1885. Il vint habiter Ducey où ses parents exploitaient la grande ferme du Domaine.

Très vite remarqué, il commença au presbytère de Ducey des études de latin en compagnie de futurs conseillers généraux qui deviendront de véritables amis. C'est avec succès qu'il poursuivra des études scolaires et artistiques à l'Abbaye Blanche de Mortain et au Grand Séminaire.

Ordonné prêtre, il est nommé Vicaire à Montmartin-Sur-Mer puis à Saint-Pierre de Coutances avant de rejoindre la paroisse Sainte-Trinité de Cherbourg.

C'est là que la première guerre mondiale le surprit. Bien que de santé fragile, il fut envoyé au front où il fut blessé.

Ses citations, comme la Croix de Guerre, la Médaille Militaire, qui le distinguèrent, témoignent de sa bravoure et de sa conduite.

Démobilisé, il devint missionnaire diocésain et, pendant 10 ans, "il se dépensa dans ce ministère particulièrement fatigant" comme le souligne la presse locale.

Agé de 46 ans, à sa demande, il est nommé curé de St Aubin-De-Terregatte en 1931. Son frère Joseph Baisnée est, alors, conseiller d'arrondissement d'Avranches depuis 1929 et le restera jusqu'en 1940 ; il sera brièvement maire de Ducey au lendemain de la Libération.

"En 1933, aidé par de nombreux bénévoles qui prêtent chevaux et tombereaux pour le charroi des matériaux, l'abbé Baisnée fait construire un bâtiment qui devait servir d'école privée. Plus tard, ce bâtiment devient salle paroissiale et culturelle", elle porte désormais le souvenir de l'Abbé Baisnée.

À l'initiative de Jean-Pierre Carnet, Maire de St Aubin-de-Terregatte, et de son conseil municipal, cette salle a fait l'objet d'une profonde restructuration.

Bien présent, dans un médaillon, l'Abbé Louis Baisnée veille toujours sur les descendants de ses paroissiens et nouveaux habitants de la commune.

En 1932, avec Pierre Gautier, il porte sur les fonts baptismaux la création d'une clique de musique, réunissant plusieurs jeunes de la commune, que nous connaissons aujourd'hui sous le nom des "Moissonneurs du Terregatte".

À St Aubin, l'abbé Baisnée aura laissé une marque profonde, inversement proportionnelle, à la durée de son ministère.

Le dimanche 28 août 1938, il présidait encore une réunion de kermesse. Le jugeant extrêmement fatigué, en accord avec sa famille, le mercredi suivant, il quittait sa chère paroisse pour Bonnebosq afin de s'y reposer et d'être soigné.

"La science du médecin et le dévouement de l'infirmier ne purent que retarder et adoucir une fin qui s'avérait prochaine. Le mardi 13 septembre 1938, après avoir reçu sacerdotalement les derniers sacrements, prié pour sa paroisse et sa famille, le cher abbé rendait à Dieu sa belle âme".

L'abbé Baisnée n'était âgé que de 53 ans.

Et la presse locale de poursuivre : "Dire ce qu'il a fait dans cette paroisse, au spirituel et au temporel, dépasserait les limites de cette simple note ; le témoignage vivant de ses paroissiens n'a pas besoin de commentaire"...

Le samedi 17 septembre 1938, une foule considérable l'accompagnait à sa dernière demeure. La notoriété de l'Abbé Baisnée dépassait largement les limites de la commune.

"L'exquise aménité du prêtre qui pouvait avoir des adversaires, non des ennemis, les mérites évidents, une mort soudaine et prématurée, toute une ambiance d'affection devaient assurer au défunt d'émouvantes funérailles. Elles furent triomphales, plus de cent prêtres, parmi lesquels une dizaine de dignitaires ecclésiastiques dont deux chanoines titulaires, toute la population de St Aubin, maire, conseil municipal, sociétés, œuvres paroissiales, Monsieur le député Fauchon, Monsieur René Tizon, maire de Ducey conseiller général, Monsieur Yves Tizon, maire de Pontorson, Monsieur le Sous-préfet d'Avranches et beaucoup d'autres notabilités des environs faisaient un cortège d'honneur au défunt et à sa très honorable famille.

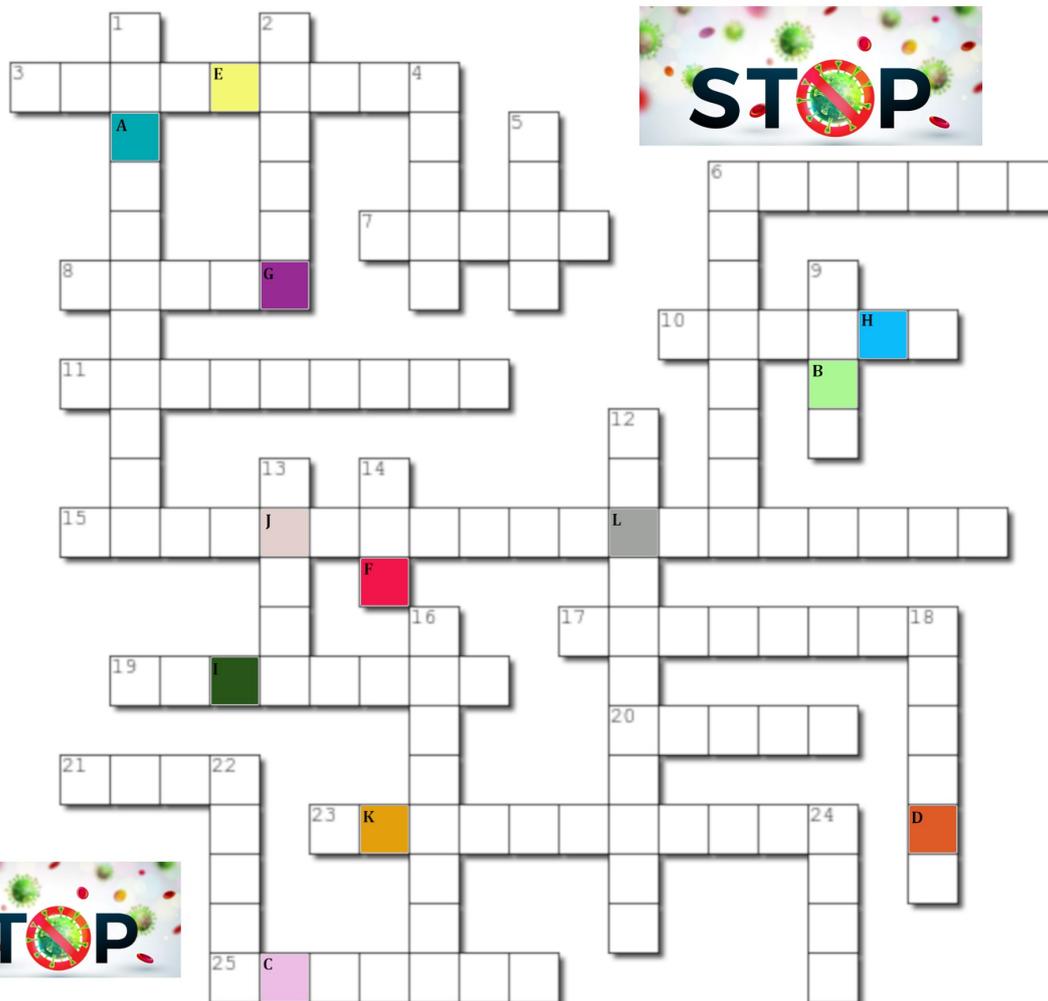
Après l'office funèbre, le corps fut solennellement transféré à Ducey et inhumé dans le caveau de famille".



*La clique des Moissonneurs de St-Aubin de Terregatte - 1932*

## COVID-19 : mots croisés "Journal Citoyens" du bassin de vie de Saint-James

Grille dont toutes les réponses sont "cachées" au fil des pages de ce numéro 2.



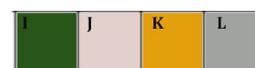
### Horizontal

3. Pour les arrêter, il faut composer le 3919.
6. La façade de ce commerce marie le rouge et une autre couleur.
7. Nom d'un des artisans de la page 'Histoire locale'.
8. Couleur des zones très souvent oubliées.
10. En cas d'urgence vitale, il faut le composer.
11. Le 09 69 32 69 33 est le numéro de contact du site d'une ville.
15. Une micro-entreprise qui s'adapte à la crise et fabrique des masques.
17. Jean-Marc Hamel et son frère sur vos marchés.
19. M. et Mme Delaporte vous accueillent dans leur ferme.
20. Il faut se les laver régulièrement.
21. On y trouve des ebooks à lire gratuitement.
23. Des contenus numériques gratuits pendant deux mois.
25. Nom de la spécialiste de la tomme.

### Vertical

1. Michèle vous propose une activité relaxante.
2. Le mouchoir doit être à usage.
4. Ce service public n'a pas de risque de pénurie.
5. Il n'est pas d'argent mais plutôt d'or.
6. Atout coeur et as de trèfle, cette famille de commerçants vous accueille pendant le confinement.
9. Il propose des carnets de science.
12. La Parent'aise Alternative s'associe à ce partenaire pour une permanence téléphonique.
13. L'idée de bricolage d'une association Saint-Jamaise.
14. La formule Prémium de ce club de football devient gratuite.
16. Elles sont imprimées en 3 D.
18. Les Créas de Laura en fabriquent pour les soignants.
22. Au centre de la Une de ce Journal Citoyens n°2.
24. Emmanuel vous accueille dans son 'jardin'.

ENIGME :



Ont contribué à la conception de ce journal : Jean-Pierre BAGOT, Yannick DUVAL, Fabrice HARNOIS, David JUQUIN et Noël LE PETIT.