

CONSEILS POUR EVITER DE SE FAIRE PIRATER SA CARTE BANCAIRE SUR LA TOILE

Billets de trains, places de spectacles, locations de vacances, cadeaux... De nombreux achats se font désormais sur Internet. Revue de détails sur les conseils à suivre pour ne pas se faire pirater sa carte bancaire.

1 - Evitez les achats depuis une connexion publique

Mieux vaut éviter de se connecter sur un site de paiement en ligne ou sur votre banque en ligne en utilisant l'accès internet d'une connexion ou d'un wi-fi public (dans un hôtel, un parc, une bibliothèque...). Les données, à ce moment-là, ne sont pas protégées et n'importe quel "cyberpirate" peut intercepter vos données.

Sans oublier : des logiciels pirates peuvent avoir été installés sur des ordinateurs dédiés au public (cybercafé...) pour capturer vos numéros de compte, mots de passe...

En plus : pour éviter tout dérapage, la plupart des banques proposent la mise en place d'une double sécurité de paiement. On retrouve des procédures comme le 3D secure (un code que vous seul(e) connaissez ou qui vous est envoyé par SMS ou e-mail, demandé après le paiement et qui le valide).

Pensez-y : évitez d'enregistrer votre carte de paiement dans le navigateur de votre ordinateur.

2 - Fuyez les sites inconnus

Avant d'acheter, assurez-vous que le site marchand possède une sécurisation https. On retrouve cette donnée sur l'URL du site (l'adresse du site commence par https://, le «s» pour sécurité), ainsi que sur la présence d'un petit cadenas visible dans la barre d'adresse du navigateur.

Rendez-vous de préférence sur des sites connus et de confiance. Des logiciels malveillants peuvent être téléchargés à votre insu depuis des pages d'e-commerce malveillants ou non sécurisés. Si vous le pouvez, privilégiez les sites français souvent plus protégés.

Au moindre doute sur la fiabilité du site, cherchez des avis d'autres consommateurs, et si vous n'en trouvez pas suffisamment, passez votre chemin.

Un conseil : de nombreuses banques proposent désormais un système d'e-carte bleue, peu onéreux et qui permet d'éviter de nombreux piratages de données. Renseignez-vous auprès de votre agence bancaire.

3 - Attention à vos messages

Méfiez-vous de certains messages électroniques : les e-mails qui réclament votre numéro de CB ou la vérification de vos identifiants bancaires ou de vos codes confidentiels, même s'ils paraissent officiels, sont à supprimer automatiquement et sans réponse. Les organismes comme les banques, les instances gouvernementales... ne demandent jamais ce genre d'informations par ce biais. Idem pour certains messages qui proposent de remplir un sondage puis de vous rétribuer en vous réclamant les numéros de vos comptes et effectuer un virement. Ne

téléchargez pas de logiciel non connu : il existe de nombreux virus et logiciels dits malveillants (malware, keylogger...), qui dès qu'on les télécharge, s'installent sur votre ordinateur ou smartphone discrètement, et espionnent et enregistrent toutes vos données, y compris bancaires.

De la même manière, si vous recevez un e-mail d'une personne que vous ne connaissez pas, n'ouvrez jamais la pièce jointe. Certains contiennent un "cheval de Troie" qui s'installe sur votre ordinateur et vole vos données bancaires lorsque vous payez sur un site marchand.

4 - En cas de piratage

Prenez l'habitude d'éplucher vos relevés de compte chaque mois. Si vous constatez un paiement "anormal" alors que votre carte est soigneusement rangée dans votre portefeuille, vous devez adresser à votre banque une réclamation écrite (lettre recommandée avec AR). Vous disposez de 70 jours pour contester ce débit. Votre banque doit alors recréditer votre compte dans le mois qui suit la réception de la lettre.

Remboursé ou pas :

- . Si des paiements frauduleux ont été réalisés sur le net ou si votre carte a été contrefaite, (vous êtes toujours en possession de votre CB), votre responsabilité n'est pas engagée. Vous serez remboursé intégralement des sommes débitées.

Si votre carte a été volée ou perdue, les paiements frauduleux réalisés avant l'opposition sont à votre charge, dans la limite forfaitaire de 150 euros. Attention, ce plafond ne joue pas si vous avez commis une faute lourde (vous avez écrit et laissé le code secret dans votre portefeuille, ou tardé à avertir votre banque). Vous assumerez alors tous les débits avant l'opposition.

PROGRAMME DES PROCHAINS CAFES INFOS MDA68 - ATTENTION NOUVELLES MODALITES D'INSCRIPTION

Mesdames, Messieurs,

Nous avons le plaisir de vous communiquer le programme des prochains **Cafés-INFOS** organisés par la **Maison des Adolescents du Haut-Rhin et ses partenaires**.

4 nouvelles dates et thématiques vous sont proposées :

Judi 22 février : Les addictions comportementales (addictions sans substance), *Dr Marc-Antoine CROCCO, Psychiatre, Référent médical MDA68*

📍 **Lycée Roosevelt – 17 Boulevard du Président Roosevelt à Mulhouse de 14h à 17h**

Judi 15 mars : La prévention de la radicalisation auprès des adolescents et de leurs familles, *Delphine RIDEAU, Directrice et Dr Guillaume CORDUAN, Pédopsychiatre du réseau VIRAGE (Violence des Idées, Ressources et Accompagnement Grand-Est) et Chimène LE MERDY, Psychologue et Yannick CLAUDE, Educateur Spécialisé, MDA68*

📍 **Lycée Roosevelt – 17 Boulevard du Président Roosevelt à Mulhouse de 14h à 17h**

Judi 12 avril : Les nouvelles thérapies, *Léa LAJEUNE, Psychologue à la MDA68 et au Cap, François ACKERMANN et Morgane BOROWIAK, Psychologues au Cap*

📍 **Lycée Roosevelt – 17 Boulevard du Président Roosevelt à Mulhouse de 14h à 17h**

Judi 17 mai : Les adolescents, leurs portables et les réseaux sociaux, *Yannick CLAUDE, Educateur Spécialisé à la MDA68*

📍 **Lycée Roosevelt – 17 Boulevard du Président Roosevelt à Mulhouse de 14h à 17h**

Pour cette nouvelle année, le mode d'inscription a quelque peu changé ! Il convient désormais de vous inscrire directement en ligne.

Il vous suffit de suivre le lien pour chaque formation et de compléter votre identité.

Vous y trouverez ainsi des informations complémentaires sur le contenu de chaque formation.

Ainsi :

📍 **Les addictions comportementales (addictions sans substance)**

<https://www.weezevent.com/les-addictions-sans-substance>

📍 **La prévention de la radicalisation auprès des adolescents et de leurs familles**

<https://www.weezevent.com/la-prevention-de-la-radicalisation-aupres-des-adolescents-et-de-leurs-familles>

📍 **Les nouvelles thérapies**

<https://www.weezevent.com/les-nouvelles-therapies>

📍 **Les adolescents, leurs portables et les réseaux sociaux**

<https://www.weezevent.com/les-adolescents-leurs-portables-et-les-reseaux-sociaux>

Nous attirons également votre attention sur le fait qu'un mail vous sera envoyé pour confirmer votre inscription.

Elisabeth KANMACHER

Secrétaire

Maison des Adolescents du Haut-Rhin

tel : 03.89.32.01.15

e.kanmacher@mda68.fr



Pour ce mois de février je vous propose 2 ateliers de naturopathie pour prendre soin de vous et enrichir encore vos connaissances en médecine naturelle.

La naturopathie contre les maux de l'hiver, le 11 février
&
Initiation aux huiles essentielles, le dimanche 24 février

La naturopathie contre les maux de l'hiver :

A l'occasion de cet atelier, je partagerai toutes mes connaissances acquises dans le domaine de la médecine naturelle pour contrer les différents maux de l'hiver.

J'utiliserai différents outils, tels que la naturopathie avec tout ce qu'elle comprend (l'alimentation, détox, décodage biologique, phytothérapie...), l'homéopathie, l'aromathérapie, la réflexologie ...
Cet atelier vous permettra de réagir rapidement et efficacement face aux maux d'hiver, tels que les rhumes, maux de gorge, toux etc... mais ne remplacera pas les conseils d'un médecin si besoin.
Il vous permettra néanmoins d'acquérir une certaine autonomie et de prendre votre santé en main.
Sans oublier le rôle préventif de cet atelier pour passer un bon hiver !

Dimanche 11 février de 9 h à 13 h

Lieu: 8 rue du Hêtre à Logelbach – 68124 COLMAR

Tarif : 50 € - Sur inscription : 06.27.34.44.98

Initiation aux huiles essentielles :

L'initiation aux huiles essentielles vous apportera toutes les bases essentielles pour vous servir de ces petits cadeaux de la nature !!!

Nous aborderons les conditions d'utilisations, les précautions d'emploi et les huiles les plus courantes à avoir dans sa trousse à pharmacie.

A la fin de cet atelier nous confectionnerons un mélange pour " Booster notre immunité ".

Dimanche 24 février de 9 h à 13 h

Lieu à définir (Région de COLMAR)

Si quelqu'un souhaite faire cet atelier et l'organiser chez lui, c'est avec plaisir que l'atelier lui sera offert en échange.

Il suffit d'avoir une pièce agréable et calme avec une grande table pouvant contenir maximum 10 places.
Un lieu situé de préférence entre Kaysersberg et Colmar (Ingersheim , Wintzenheim, Logelbach , Colmar ...)
Si vous avez une salle à louer qui comporte ses qualités.

Tarif : 57 € (matériel pour confectionner son huile et support écrit compris)

Sur inscription : **06.27.34.44.98**

Sylvie Rubiella

Site: sylvie-rubiella.com

Exercices du mois

NIVEAU BASIQUE

Effectuer un maximum de rounds en 15 mn :

1 traction / 2 pompes / 3 squats
2 tractions / 3 pompes / 4 squats
3 tractions / 4 pompes / 5 squats
Etc...

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Effectuer 10 rounds le plus rapidement possible :

100 sauts à la corde ou montée de genoux sur place
10 burpees
10 abdos
10 squats complets
10 pompes

NIVEAU AVANCE

Effectuer 5 rounds le plus rapidement possible :

30 secondes frappes pieds poings dans le vide
30 sec sprint sur place
50 burpees
100 abdos

Pensez aux automassages et aux étirements pour éviter les blessures :

(démonstration sur demande)

Pratiquez les automassages à l'aide d'outils comme le bâton, le rouleau ou les balles de massage ou de tennis. Massez particulièrement les membres inférieurs, cuisses, fessiers et hanches si vous faites de la randonnée ou du ski afin de lutter contre les tensions, les déséquilibres musculaires et les adhérences.

S'automasser chaque soir va accélérer l'élimination des déchets et vous permettre d'être bien plus frais le lendemain pour de nouvelles activités.

Ne négligez pas les étirements, ils vous permettront de limiter les blessures et de redonner de la longueur aux chaînes musculaires qui ont tendance, lors de ces activités à se rétracter (voir exercices d'étirements dans dernier bonhomme).

Conseils pratiques pour se relever d'une chute (personne âgée)

Prévenir les chutes ne permet pas de les éviter. Il est important alors de savoir se relever seul. Exercez-vous une première fois en présence d'une personne qui pourra vous aider à trouver la bonne position et les bons appuis.

Prenez votre temps avant de chercher à vous relever immédiatement, pour éviter de chuter une nouvelle fois ou d'aggraver des blessures. Même si cela n'est pas agréable d'être au sol, prenez votre temps pour retrouver votre calme.

- 1) Position à terre sur le dos : L'objectif est de vous tourner sur le ventre. Pour cela, pliez votre jambe la plus forte. En poussant sur cette jambe et en ramenant votre bras pour vous donner de l'élan, basculez sur le côté puis sur le ventre.
- 2) Se mettre à 4 pattes : Prenez appui sur vos avant-bras et ramenez la jambe pliée vers vos bras. Ramenez ensuite l'autre jambe et soulevez-vous doucement pour vous mettre à 4 pattes. Ecartez les mains de la largeur des épaules et les jambes de la largeur des hanches pour plus de stabilité
- 3) Analyse : Regardez autour de vous et déplacez-vous lentement à 4 pattes vers un appui (chaise, table..) ou vers un endroit où vous pourrez demander de l'aide.
- 4) Hissez-vous en prenant appui sur un meuble stable pour vous remettre debout

Contact : Bertrand SCHLUPP - tél : 06.48.48.40.03 bertrand.schlupp@orange.fr

CHRONIQUES DU PAYS WELCHE (Philippe Jéhin)

Une nouvelle route vers le col du Bonhomme

Le 19 octobre 1839, le projet de construction d'une nouvelle route entre Lapoutroie et le col du Bonhomme était approuvé par le sous-secrétaire d'état aux Travaux Publics.

Au début du 19^{ème} siècle, le développement industriel de la région colmarienne nécessitait l'aménagement d'une voie de communication avec la Lorraine. Dès 1835 plusieurs dossiers sont présentés pour le franchissement du massif. Chaque vallée revendique alors la nouvelle route.

La ville de Munster préconise l'aménagement du col de la Schlucht, Orbey propose de relier le Valtin par le col du Louchbach et Ste Marie aux Mines souhaite la réhabilitation de son col.

Le projet d'Orbey séduit à cause de l'importance de sa population et des nombreuses usines textiles.

Pourtant, le service des Ponts et Chaussées penche pour le tracé par le col du Bonhomme qui a l'avantage d'être le moins onéreux. Les industriels de Colmar, à l'initiative des établissements Haussmann de Logelbach, apportent leur soutien au projet du col du Bonhomme.

Cependant, cette voie s'avère très souvent impraticable. A partir du Bonhomme, la pente est trop raide pour les voitures chargées. De plus, en hiver, le trafic est interrompu par les intempéries. La neige était parfois présente de septembre à mai.

Le choix de la vallée de la Béhine

Le 2 octobre 1837, une enquête publique est ouverte. Le projet prévoit la construction d'une route dans le prolongement du village, le long de la Béhine. Le Conseil Général du Haut Rhin vote une importante subvention, tout comme la ville de Colmar et de nombreuses communes de la vallée de la Weiss.

Une souscription est même lancée à laquelle participent de nombreuses usines textiles et 160 particuliers.

La réalisation des travaux est confiée à l'entreprise Joseph Munier à Badonviller près de Baccarat. La nouvelle route est percée, les talus comblés et la chaussée tracée. Mais progressivement, le chantier ralentit.

Le bois fourni pour les ouvrages d'art s'avère de mauvaise qualité. Les chefs de chantier sont fréquemment ivres et le nombre d'ouvriers est réduit.

Un axe majeur pour la traversée des Vosges

A partir de 1841, un second tronçon est mis en chantier à la sortie du village du Bonhomme, du Grand-Trait à Lapoutroie. L'ancienne route sur la rive droite de la rivière est abandonnée au profit d'un nouveau tracé sur la rive gauche. Ce chantier est confié à un autre entrepreneur lorrain originaire de Sainte-Pôle près de Badonviller.

De façon concomitante, une nouvelle route est tracée sur le versant lorrain, entre Plainfaing et le col.

Le nouvel axe de circulation, de Lapoutroie au col du Bonhomme est inauguré le 20 août 1846.

Il devient un axe majeur pour la traversée des Vosges tandis que l'antique voie, passant par le lieu-dit La Chapelle devient la « vieille route ».

CONSEILS POUR PREVENIR LES ACTES DE DELINQUANCE

Quelques chiffres !!!

Plus de 300 000 cambriolages ont lieu en France chaque année, soit 1 toutes les 10 secondes.

50 % concernent des résidences principales. Ce délit représente 14 % des atteintes aux biens et il est commis à 55 % entre 14 heures et 17 heures.

Comment s'en préserver ?

Le délinquant est un être rationnel qui cherche à obtenir un maximum de gain en prenant le moins de risque possible, afin de ne pas être identifié et interpellé. Son choix se portera donc naturellement vers les habitations présentant peu de difficultés.

Diminuer le risque d'être victime d'un cambriolage nécessite d'avoir un comportement quotidien de vigilance et de bon sens.

Lutter contre ce fléau est l'affaire de tous. Toute anomalie de comportement dans un quartier, une résidence ou un immeuble doit attirer votre attention, pour préserver votre habitat et celui de votre voisin. Lors de la commission de méfaits, chez vous ou à proximité, n'hésitez pas à communiquer aux enquêteurs toute information pouvant aider à la manifestation de la vérité.

En cas d'urgence composez le



et ne modifiez rien dans votre habitation avant l'arrivée des forces de l'ordre

Prenez le temps de photographier tous vos objets de valeur, de noter leurs caractéristiques, ces informations seront très utiles en cas de vol. (bijoux, tableaux...).



Pour le matériel de type TV, appareil photo, ordinateur... relevez la marque, le type, le numéro de série et les caractéristiques particulières.

Conseils pour prévenir les actes de délinquance

Fiche d'informations

Comment se protéger des cambriolages dans les résidences



Les bonnes habitudes en cas d'absence :

-Lorsque vous quittez votre habitation n'apposez pas de mot d'absence sur votre porte, et ne donnez pas l'information sur les réseaux sociaux.

- Ne laissez pas de message sur votre répondeur pouvant faire penser que vous êtes absent longtemps de votre domicile. Vous pouvez transférer vos appels sur votre mobile.

- En cas de départ en vacances prévenez vos proches voisins dans la mesure où vous avez totalement confiance en eux.

- Entretenez la végétation de votre domicile afin de ne pas donner l'impression que le lieu est inoccupé.

- En cas d'absence prolongée, faites ouvrir et fermer les volets de votre maison par une personne de confiance; faites retirer le courrier de la boîte aux lettres et activez l'éclairage de manière aléatoire avec un système de minuterie respectant les normes de sécurité.

- Rangez outils, échelle et matériel de jardinage dans un local fermé afin qu'ils ne puissent être utilisés pour vous cambrioler.

- Dans le cadre de l'opération « tranquillité vacances », signalez votre absence à la gendarmerie locale.

Les partenaires de votre sûreté



- Déposez vos objets de grande valeur dans un coffre.

- Dissimuler les biens attrayants et facilement transportables.

Protéger son habitation :

Une propriété clôturée équipée d'un portail fermé à clé la nuit ou en votre absence constituera un premier obstacle contre l'intrusion.

Équipez les abords extérieurs de votre habitation d'un éclairage s'activant à la détection de mouvement.

Vos portes donnant accès à l'habitation doivent offrir une bonne résistance contre l'effraction (serrure 3 points, système anti dégondage...) Les autres ouvertures ne doivent pas être négligées (barre de renfort intérieure pour les volets ou pose de barreaux correctement scellés aux fenêtres sans volet...)

Si vous optez pour une protection électronique, faites en sorte qu'elle détecte le plus tôt possible une intrusion et que l'information vous soit communiquée de manière fiable et rapide. (alerte sur téléphone portable ou via un télésurveilleur). Attention ce dispositif doit répondre à des prescriptions légales.

- Vous pouvez compléter votre dispositif par un système vidéo. L'implantation des caméras doit être judicieuse. L'enregistrement peut être déclenché sur détection de mouvement. Il est préférable de sauvegarder les images auprès de votre fournisseur d'accès plutôt que sur votre ordinateur familial.

Si vous êtes tout de même victime

- Ne touchez à rien et avisez le plus rapidement possible les services de police ou gendarmerie, même s'il s'agit d'une tentative de cambriolage.

La participation active à la lutte contre le cambriolage est à votre portée. L'application des mesures simples énoncées, vous permettent de contribuer à

la diminution du risque de cambriolage de votre habitation.

Un savoir plus sur :

<http://www.reflentsurtez.com>



Repair Café

de la vallée de la Weiss

JETER ?

**PAS
QUESTION !**



Pas à Pas
VALLÉE DE LA WEISS EN TRANSITION

**Venez avec vos
objets cassés
ou en panne**
(petit électroménager,
ordinateur, vélo,
vêtement, objet bois,
outils de jardin...)
**et offrez-leur une
2ème vie !**



• 3ème édition •

Samedi 17 février

> 10h - 12h

> 13h30 - 16h30

Salle polyvalente

FRELAND

Prochaine édition : Samedi 26 mai au Bonhomme



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Vallée de Kaysersberg

Contact : 06 06 88 16 61



Repair Café Vallée de la Weiss



PREMIER MINISTRE

Epinal, le 21 novembre 2017

cget

Commissariat
général
à l'égalité
des territoires

Commissariat
à l'aménagement
du massif des Vosges

Madame, Monsieur,

N° CMV 2017-

Le Comité Interrégional de Pilotage et de Programmation (CIPP) du Massif des Vosges a validé le 26 octobre 2017 un appel à manifestation d'intérêt (AMI) : « Offres d'hébergements et de services sur les chemins d'itinérance du massif des Vosges ».

Recevoir_sujet.cgi

MICHEL Elgelo
Coordonné de réseaux projets

Place Foch
88225 EPIVAL CEDEX
Tél : 03 29 58 86 02
massif.vosges@cget.gouv.fr

Son objectif est de renforcer l'itinérance sur le GR®S-53 par le développement d'une offre d'hébergements de qualité et de services associés. Il porte également sur la mise en réseau et la valorisation des offres d'hébergements et des services présents sur le GR®S-53.

Si vous avez un projet susceptible de répondre à ces objectifs, je vous invite à transmettre au commissariat à l'aménagement du massif des Vosges une lettre d'intention avant le 31 mars 2018. Une réunion d'information précisant les modalités de cet AMI se tiendra courant avril 2018. L'éligibilité des dossiers à la convention interrégionale du massif des Vosges 2015-2020 sera appréciée par le CIPP en octobre 2018.

Vous trouverez ci-joint une description synthétique de cet AMI ainsi que la lettre d'intention.

Le commissariat à l'aménagement du massif des Vosges reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de ma considération distinguée.

La Commissaire adjointe,
Commissaire à l'aménagement du
massif des Vosges par intérim

Emmanuelle WEINZAEFFLEN