



PHOTOS Ecoles



Sortie nature avec le CPIE des Hautes Vosges



PHOTO DNA

Tout au long de l'année, les écoliers du Bonhomme ont bénéficié de plusieurs interventions de Gwendoline, animatrice nature pour le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) des Hautes-Vosges. Ce jeudi, il s'agissait d'aller observer de plus près les arbres et les fleurs du village. Les petits élèves sont donc partis dès 9 h sous un grand soleil pour une belle balade, entre chemins forestiers et prairies fleuries. Les petits marcheurs ont grimpé jusqu'à la Croix de Mission, continué vers la chapelle et sont redescendus vers l'école pour 11 h 30, un peu rafraîchis par une averse.

Chemin faisant, les enfants ont pu observer les escargots et limaces, grâce à une ingénieuse plaque en verre apportée par Gwendoline, qui permet de les regarder par-dessous.

A travers le dessin, de petits jeux de questionnements, et le matériel pédagogique de Gwendoline, les enfants ont beaucoup appris sur les différents organes des fleurs : les pétales, les sépales, les étamines, le pollen et le pistil... Gwendoline leur a expliqué à quoi sert chacun d'eux, et tout le monde a réalisé une dissection de fleur des champs : marguerite, trèfle, scabieuse ou raiponce. De bien belles découvertes.

De retour à l'école, le pique-nique dans la cour a beaucoup enthousiasmé les enfants, et pour le dessert, chacun a pu participer à la confection de succulents beignets de fleurs de sureau récolté plus tôt. L'après-midi s'est achevé par quelques collages et dessins de fleurs et feuilles d'arbres, petits trésors ramassés au long de la promenade.

INFORMATIONS DIVERSES

INFO TARIF VENTE DE SACS ROUGES

Pour information, sachez que les tarifs de la redevance d'enlèvement et de traitement des ordures ménagères augmentent de 5% au **1er juillet** pour financer les programmes d'investissement du Service déchets (rénovation des déchèteries et création d'une recyclerie) ainsi que les opérations de prévention des déchets (animations et ambassadeurs du tri notamment).

Tarifs en vigueur à compter du 1^{er} juillet 2018

Collecte en sacs prépayés

	Sac de 30L	Sac de 50L	
	20 sacs	15 sacs	
Tarif rouleau	28.20 €	35.25 €	par rouleau

GITES / CHAMBRES D'HOTES / HOTEL

Afin de répondre aux nombreuses demandes sur la commune, nous souhaitons mettre en place une rubrique, sur le site internet de la commune, répertoriant les différentes possibilités de logement : gîtes, chambres d'hôtes, hôtel.

Si vous souhaitez être visible, merci de nous communiquer vos coordonnées :

NOM :

ADRESSE :

MAIL : TEL :

ADRESSE WEB :

COLLECTE DE SANG

Une collecte de sang aura lieu

JEUDI 5 JUILLET 2018 de 16h30 à 19h30

Salle de Loisirs à LAPOUTROIE

2 rue du Foyer Saint Martin



LISTE DES MARCHES PUBLICS NOTIFIES

COMMUNE DE LE BONHOMME

LISTE DES MARCHES PUBLICS NOTIFIES POUR L'ANNEE 2017

MARCHES DE FOURNITURES

Budget	N° marché	Attributaire	Code postal	Objet du marché	Date signature marché
MONTANT de 15 000 € HT à 89 999,99 € HT					
Régie Municipale	1 / 2017	ATRE DE LA VALLEE	68370	Fourniture et livraison de combustible " Bois déchiqueté" nécessaire à l'approvisionnement la chaufferie de LE BONHOMME	14/02/2017
MONTANT de 90 000 € HT à 206 999,99 € HT					
Néant					
MONTANT de 207 000,00 € HT et plus					
Néant					

MARCHES DE SERVICES

Budget	N° marché	Attributaire	Code postal	Objet du marché	Date signature marché
MONTANT de 15 000 € HT à 89 999,99 € HT					
Eau et assainissement	1 / 2017	ARTELIA	67300	Etude de vulnérabilité des sources	18/09/2017
MONTANT de 90 000 € HT à 206 999,99 € HT					
Néant					
MONTANT de 207 000,00 € HT et plus					
Néant					

MARCHES DE TRAVAUX

Budget	N° marché	Attributaire	Code postal	Objet du marché	Date signature marché
MONTANT de 15 000 € HT à 89 999,99 € HT					
Néant					
MONTANT de 90 000 € HT à 5 186 999,99 € HT					
Budget général	2 / 2017	SAG VIGILEC	67600	Remplacement de luminaires et de mise aux normes de l'éclairage public 2017 en quatre tranches : Remplacement de 21 luminaires - Remplacement de 57 luminaires - Remplacement de 35 luminaires - Rénovation de 7 armoires de commande	07/08/2017
Budget général	1 / 2018	LAMBOLEZ SARL	68650	Réaménagement de la Place de la Salle Des Fêtes - Lot n°1 Bâtiment (WC Publics)	22/03/2018
Budget général	1 / 2018	SAG VIGILEC	67600	Réaménagement de la Place de la Salle Des Fêtes - lot n°2 Eclairage - Réseaux secs	08/12/2017
Budget général	1 / 2018	GIAMBERINI GUY SARL	68230	Réaménagement de la Place de la Salle Des Fêtes - Lot n°3 VRD - Espaces verts	08/12/2017
MONTANT de 5 187 000,00 € HT et plus					
Néant					

Le Maire,
Jean-François BOTTINELLI





COMMANDE GROUPÉE D'ARBRES FRUITIERS, PETITS FRUITS ET HAIES



Et si vous plantiez un arbre fruitier, une haie, des petits fruits ?

Profitez des avantages et des plaisirs du verger en 3 étapes !

Les prix des fruitiers "hautes – tiges" sont inférieurs aux prix des "demi - tiges", car le Conseil Départemental verse une subvention de 40 % sur le prix HT des "hautes - tiges", dans le cadre du GERPLAN de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg.

Les arbustes de haie bénéficient également d'une subvention de 40 % du Conseil Départemental du Haut-Rhin.

1. CHOISIR

Les 8 communes de la vallée de Kaysersberg vous proposent de profiter des tarifs avantageux d'un achat groupé pour choisir, parmi une sélection, des fruitiers traditionnels et rustiques ou des variétés plus récentes ainsi que des petits fruits et haies.

NOUVEAUTE 2018 : Arbustes de variétés adaptées à notre vallée, pour inviter la biodiversité au jardin !

2. COMMANDER

Le bon de commande sera téléchargeable sur le site internet de la commune de votre domicile à partir du **25 juin 2018**.

Une version papier sera également disponible à la Mairie de votre domicile à partir du **25 juin 2018**.

Le bon de commande et le paiement (par chèque à l'ordre du Trésor Public) sont à déposer à votre Mairie **avant le 04 septembre 2018**.

Attention, le nombre d'arbres fruitiers que vous pouvez commander est limité à 3 par famille (même nom, même adresse). Par contre la commande des arbustes et des petits fruits n'est pas limitée en nombre.

3. RETIRER SES ARBRES

La distribution des arbres se déroulera samedi **27 octobre 2018** de 9H00 à 12H00 dans le parc de la piscine à Kaysersberg.

9H00 - 10H00 : Labaroche + Orbey

10H00 - 11H00 : Le Bonhomme + Lapoutroie + Fréland + Katzenthal

11H00 - 12H00 : Kaysersberg Vignoble + Ammerschwihl

Sur place, vous trouverez des animateurs pour vous conseiller sur la technique de plantation et les soins minimums requis. Nous remercions d'avance le Syndicat des producteurs de Fruits de Ribeauvillé et environs pour leur concours précieux dans cette opération.

**Attention, le nombre d'arbres est limité à 300 pour l'ensemble des communes.
N'attendez pas pour passer commande.**



PLANTER, SANS SE PLANTER

LES FRUITIERS

- 1) Les hautes - tiges sont réservées aux vergers ou grand terrain près de la maison. Il faut considérer leur Volume à l'âge adulte (25 ans) :
- Envergure 5 à 6 m et hauteur 5 à 6 m pour les pommiers, poiriers et pruniers.
 - 4 à 5 m et 4 m pour les pêchers.
 - 5 à 6 m et 7 à 8 m p. les cerisiers.
 - 6 à 7 m et 8 à 9 m p. les noyers.

Respecter les distances de plantation entre troncs :

- 8 m pour pommiers, poiriers et pruniers.
- 6 m pour les pêchers.
- 8 m pour les cerisiers.
- 10 m pour les noyers

- 2) Les demi - tiges peuvent être plantées en lotissement sur bande de terrain de 4 m de largeur suivant le choix du porte greffe, mais faites très attention, la distance du bord du tronc à votre limite de terrain avec votre voisin doit être légèrement supérieure à 2 m.

Volume à l'âge adulte :

- Envergure 3,5 m à 4 m et
- Hauteur 3 à 4 m pour les pommiers poiriers et pruniers.
- 3 à 4 m et 3,5 m p. les pêchers.
- 4 à 5 m p. et 6 m les cerisiers.

Les distances entre troncs :

- 5 m pour les pommiers, poiriers et pruniers.
- 4 m p. les pêchers.
- 5 à 6 m p. les cerisiers.

Nota : Faire attention à ne pas enterrer le collet de greffe à la plantation, 3 à 5 cm hors du sol.

Ces données sont très importantes. Les fruitiers doivent être aérés pour laisser pénétrer à travers le branchage, la lumière et le soleil durant toute leur existence (facteur de qualité de la fructification).

Important : Les plants sont livrés racines nues, c'est-à-dire qu'ils sont sensibles au dessèchement. Il est donc indispensable de les planter dans la journée ou de les protéger si on doit attendre quelques jours avant de les installer. Après la plantation arroser moyennement le sol, le couvrir avec du B R F (bois raméal fragmenté) pour éviter la concurrence de l'herbe, la corvée du binage et garder la terre humide. Une épaisseur de 3 à 5 cm est conseillée. N'utilisez que du broyage de branches d'arbres feuillus.



Hautes-tiges : départ du branchage à 1,80 m du sol

Demi-tiges : départ du branchage à 1,40 m du sol

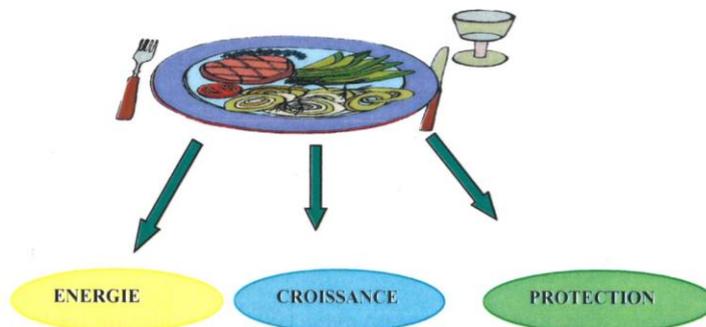
- 6 / 8 cm, c'est la longueur approximative de la circonférence sous le départ du branchage.



FACTEUR ALIMENTAIRE

I INTRODUCTION

Une alimentation inadaptée est un facteur stressant. Un excès de stress aura également une incidence sur l'alimentation :

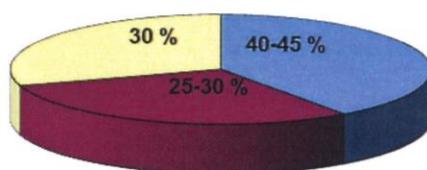


L'énergie produite par les aliments permet de :

- a) Maintenir les fonctions essentielles (battements cardiaques, respiration, digestion, température corporelle).
- b) Faire de l'activité physique, travailler. Ce sont les glucides et les acides gras (graisses) qui apportent l'énergie durant l'exercice.

Croissance : Protéines et acides gras

Protection : sert à lutter contre les agressions de l'environnement \Rightarrow vitamines et minéraux sont les substances protectrices les plus importantes suivis des protéines et des acides gras.



■ GLUCIDES ■ PROTEINES ■ LIPIDES

CONSTAT

L'entraînement et l'activité physique servent à maintenir la masse maigre (muscle), ce qui a de nombreux avantages pour la force, l'endurance, la puissance, la composition corporelle et le métabolisme. Les séances doivent être intelligentes et intenses.

Il est important de reconnaître qu'une bonne nutrition joue un rôle fondamental dans l'optimisation des adaptations à l'entraînement et à la vie quotidienne.

Par facilité nous avons tendance à oublier ces principes nutritionnels de base.

1 PRIORITE AUX PROTEINES :

Elles permettent aux muscles de croître et de s'adapter après l'effort. Ceci est vrai pour les activités de force, comme d'endurance. La consommation de protéines après l'entraînement et tout au long de la journée stimule la synthèse protéique. L'exercice accroît ce besoin.

Prendre 1,5 à 2 grammes de protéines par kg de poids de corps. Soit pour une personne de 80 kgs environ 160g répartis en +/- 6 prises. L'organisme ne peut pas synthétiser plus de 60g de protéines à la fois. Une trop grande quantité en une seule prise va provoquer des déchets qui vont encombrer les reins etc..

2 TYPE DE PETIT DEJEUNER :

- TRADITIONNEL : 3 œufs brouillés, tranche de pain complet avec beurre soit 24g de protéines, confiture faite maison.

- MIX : Flocons d'avoine (2 poignées) avec 100 ml de lait non pasteurisé ou yaourt, fromage blanc, 1 poignée d'amandes, 1 cuillerée de miel, raisins secs, graines diverses (lin, courges...), 1 cuillerée d'huile d'olive ou colza, citron râpé, rajouter des épices (curcuma, cannelle), 1 cuillerée de Moringa, couper une banane ou un autre fruit en petits morceaux et remuer. Accompagner de pain et d'un morceau de jambon, viande des Grisons ou fromage local (tome, barikass) ou autre fromage à pâte dure. Pour les sportifs prendre en plus des protéines de caséine soit 20 à 30g de protéines.

- **Prendre des protéines toutes les 4 heures à raison de 20 à 25g.**

Cela garantit la stimulation régulière de la synthèse protéique tout au long de la journée. Cela veut dire qu'on prend 5 à 6 portions de protéines par jour, aux repas ou sous forme de collation.

Il faut éviter les préparations du commerce (müsli, kellog's etc..) qui ne sont que du sucre. Ce qui va provoquer une fringale vers 10h et une baisse de régime pour les élèves.

3 QUANTITE DE PROTEINES PAR ALIMENTS :

-	1 blanc de poulet moyen	25g
-	1 grande côtelette de veau	40g
-	1 boîte de thon	35g
-	500ml de lait demi écrémé	16g
-	1c à soupe de fromage blanc	5g
-	1 poignée de noix du Brésil ou autres	4g
-	1 poignée d'amandes	6g

Il est possible de prendre des protéines en poudre. Les poudres ne sont en fait qu'un verre de lait ou 3 à 4 œufs sous forme concentrée. Donnez cependant la priorité aux aliments puis aux suppléments.

4 LES GLUCIDES :

Ils apportent l'énergie surtout pendant l'exercice ou le travail à haute intensité. Cependant un apport régulier et important de sucres rapides va développer le tissu adipeux. Ils ne calment pas efficacement la faim et provoquent une glycémie en dents de scie.

Il faut limiter (mais pas les supprimer) la consommation de pain blanc, pâtisseries, sucre, gâteaux, bonbons, chocolat, chips, pâtes, riz et pommes de terre.

Malheureusement ils sont délicieux et se trouvent en masse dans les magasins.

Le sucre appelle le sucre.



Choisir des glucides à index glycémique faible (sucre lent) riches en fibres comme le riz brun, les pâtes brunes, les patates douces et les légumes verts.

Il est possible de prendre des aliments à index glycémique élevé (sucres rapides) avant et après l'entraînement ou un travail très physique.

5 LES GRAISSES

L'idée d'un régime pauvre en graisse est de moins en moins crédible.

Quand on réduit les glucides (sucres) et qu'on augmente les protéines, l'apport en lipides augmente naturellement. En effet, les protéines animales sont riches en acides gras.

Associée à une réduction des glucides, une augmentation de la quantité de lipides stimule l'oxydation des graisses. Les glucides sont la source d'énergie préférée du corps et ils contrôlent le métabolisme des graisses. Moins le corps utilise les glucides, plus il brûle les lipides pour se fournir en énergie, ce qui a des avantages pour la composition corporelle.

Les bonnes graisses comme les acides gras mono et polyinsaturés ont un impact positif sur la régulation du cholestérol, la synthèse protéique, la fonction immunitaire et la santé du cerveau.

En conséquence il est essentiel de veiller à ce que l'alimentation soit riche en oméga3/6/9 pour être performant en mission, à l'entraînement et dans la vie de tous les jours.

Ces bonnes graisses sont présentes dans : **l'huile d'olive, colza, les amandes, les noix, les graines de lin, les avocats, le thon, le saumon et le maquereau.**

Consommez au moins 2 portions de bonnes graisses par jour. Elles sont tirées des fruits à coque, les avocats, l'huile d'olive etc..

Remplacez une portion de glucides par une portion de lipides.

Essayez de consommer une portion de poisson par semaine.

Les suppléments peuvent être une solution quand on ne peut pas tirer ses nutriments des aliments. Les suppléments d'huiles de poisson et de multivitamines garantissent l'apport quotidien en micronutriments absents dans nos aliments. Ils contrôlent les fonctions de base du corps, spécifiquement la fonction immunitaire et le métabolisme.

Prendre un supplément de multivitamines, vit C (surtout en période de stress), vit D

Vitale pour la santé des os et pour la croissance musculaire et à la fonction immunitaire.

Les différents aliments absorbés produiront des quantités plus ou moins importantes d'hormones et en particulier *l'insuline et le glucagon*.

Tout est équilibre entre ces 2 hormones produites par le pancréas.

- Insuline stimulée par les sucres

- Glucagon stimulé par les protéines.

Plus nous sécrétons d'insuline, plus nous augmentons à court terme la faim, l'envie de manger des sucres, la fatigue, les changements d'humeurs et à long terme les risques cardiovasculaires, cholestérol, obésité, tendinites, hypertension et cancer.

Les rôles de l'insuline

Abaisse le taux de sucre sanguin quand il est trop élevé

Stocke dans le corps le surplus d'énergie (excès alimentaires) sous forme de graisses

Augmente la production du cholestérol

Pousse les reins à retenir l'eau en excès (rétention d'eau, œdème)

Augmente la tension artérielle

Stimule la faim et le grignotage

Les rôles du glucagon

Libère le sucre stocké dans le foie pour maintenir un taux de sucre sanguin optimal donne de l'énergie

Libère la graisse du tissu adipeux et l'utilise comme source d'énergie entraînant une perte de poids

Diminue le cholestérol et la rétention d'eau



II RUPTURE DE L'EQUILIBRE INSULINE - GLUCAGON

En mangeant un repas riche en glucides et pauvre en protéines, comme par exemple un plat de pâtes, l'excès de glucides et l'insuffisance de protéines créent une surproduction d'insuline. Trois heures après l'absorption du repas le taux de glucose sanguin chute et le cerveau a du mal à fonctionner.

Le glucose en réserve ne peut pas sortir du foie car le repas riche en glucides a fait monter le taux d'insuline et descendre le glucagon.

Par conséquent, le cerveau nous réclame quelque chose de « sucré ».

Cet apport fournit une source d'énergie immédiate mais le cercle vicieux ne fait que commencer. L'insuline monte et le taux de glucagon descend.



Nous mangeons pour satisfaire le cerveau (instinct de survie)

Le sucre appelle le sucre.

Un stress émotionnel va engendrer un excès de cortisol entraînant une perturbation hormonale et en particulier l'insuline, même problématique

III QUALITE NUTRITIONNELLE DES GLUCIDES

L'organisme réagit à la vitesse et à la quantité avec laquelle les glucides entrent dans le sang ce qui déterminera le taux de sécrétion d'insuline.

Tous les fruits (sauf bananes et fruits exotiques) et les légumes (sauf carottes et maïs) sont des glucides à basse densité. Les autres tels que les grains, amidons, pain, pâtes sont à hautes densités et stimulent beaucoup d'insuline.

a) L'index glycémique :

Il indique l'augmentation de glucose dans le sang pendant un certain temps.

Il s'exprime en % d'un aliment de référence, le pain blanc.

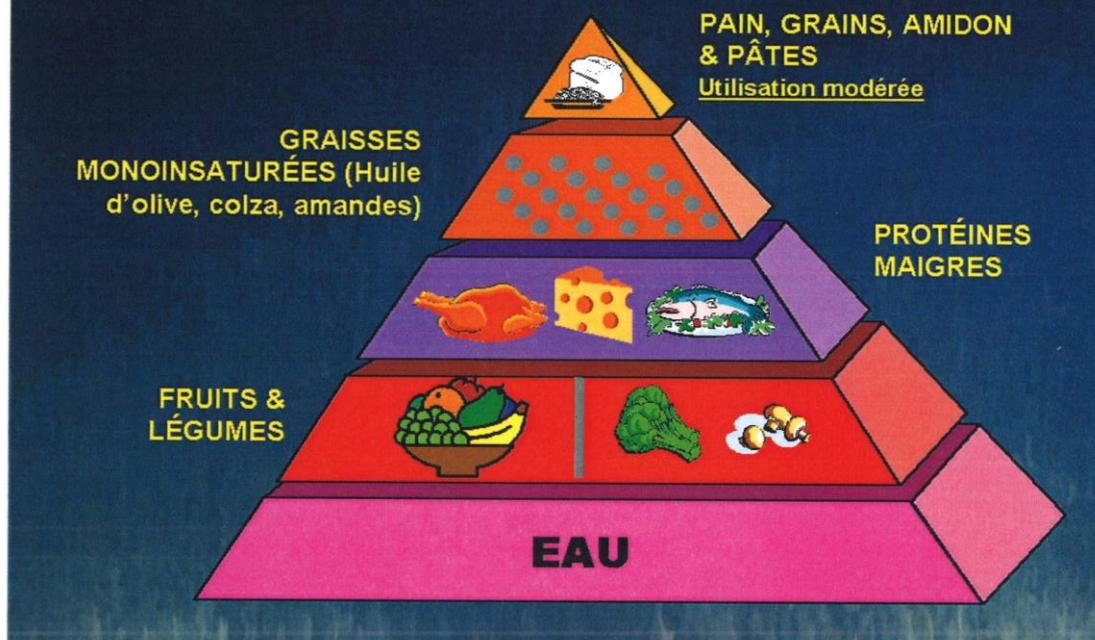
Plus l'index est élevé, plus vite s'élèvera le taux de sucre sanguin et par conséquent la sécrétion d'insuline.

IV EN REGLE GENERAL :

- Privilégier les glucides à l'état naturel, fruits et légumes.
- Les pâtes contiennent une substance inflammatoire (la gliadine) provoquant des tendinites, (il y a qq années il était courant d'avaler de grandes quantités de pâtes avant un effort) prendre du quinoa.
- Les protéines et les fruits stimulent la thyroïde.
- Une personne dépressive manque souvent de protéines (en consommer le matin).
- En cas d'inflammation articulaire éviter le lait.
- Manque d'hormone thyroïdienne en cas de mains et pieds froids, prise de poids, envie de sucre, si température corporelle < 36°7.
- Observons nos aînés il y a plusieurs décennies ils faisaient preuve de logique et étaient dans le vrai.



Pyramide alimentaire



Contact : bertrand.schlupp@orange.fr

SPORT ET SANTE

Ce mois-ci il vous faudra enchaîner le plus rapidement possible ce circuit durant 20 mn.

NIVEAU BASIQUE

Effectuer un maximum de séries en 20 mn :

Sprint sur 100 m ou 30 sec. de levés de genoux ou marche très rapide

5 pompes

5 fentes à gauche et à droite

5 abdos

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Effectuer un maximum de séries en 20 mn :

Sprint sur 150 m ou 45 sec. de levés de genoux ou marche très rapide

10 pompes

10 fentes à gauche et à droite

10 abdos



NIVEAU AVANCE

Effectuer un maximum de séries en 20 mn :

Sprint sur 200 m ou 1 mn de levés de genoux ou marche très rapide

15 pompes

15 fentes à gauche et à droite

15 abdos

ACTIVITE ESTIVALE



Si des jeunes sont intéressés par des activités physiques au Bonhomme, à compter du **23 juillet 2018**, merci de bien vouloir contacter Bertrand, éducateur sportif, au 06.48.48.40.03 pour des informations complémentaires et constituer un groupe.

Effectif minimum 5 personnes

Au programme :

Exercices de renforcement musculaire et cardio-vasculaire, étirements, techniques de gestion du stress, travail avec cordes (école de nœuds, installer et descendre un rappel, installer une tyrolienne simple).



La section Krav-maga organise un stage ouvert à tous

Thème abordé :

Comment se défendre contre un car-jacking

Effectif minimum 6 personnes

Prix de la journée 45 €

Contact : ✉ bertrand.schlupp@orange.fr

☎ 06.48.48.40.03

