



# PLOUENAN INFOS

## Feuillet Municipal

Septembre 2011

Rentrée ; « Reprise » après les congés ; Poursuite du travail déjà en cours autant d'expressions que l'on peut entendre en cette fin de période estivale.

On se espère que toutes et tous vous avez eu la possibilité de vous détendre, en fonction bien sûr de vos obligations professionnelles.

Les rencontres familiales, amicales, la participation aux nombreux événements culturels et festifs proposés dans notre commune et dans les communes voisines ont sans doute été des occasions favorables au divertissement.

Nous pouvons donc aborder le mois de septembre avec une attitude positive.

Bonne rentrée à tous les scolaires : des petits de la maternelle aux plus grands en études supérieures.

Que les sportifs pour qui c'est aussi « la rentrée » portent haut les couleurs de Plouenan.

Que les chefs d'entreprises, artisans et commerçants voient se remplir leurs carnets de commandes !

Que les récoltes du monde agricole soient fructueuses !

Quant aux retraités : ils sont toute l'année en vacances, donc pas de rentrée officielle pour eux ! Bon vent, cependant, pour leurs nombreuses activités !

Voilà les souhaits que je formule pour l'ensemble des Plouénanaises et Plouénanais.

Très sincèrement - Votre Maire  
Aline CHEVAUCHER

**E  
D  
I  
T  
O  
R  
I  
A  
L**

### Infos

#### Pratiques :

##### Docteurs :

HUON  
02.98.69.52.93  
DESJOUIS  
02.98.69.54.64

##### Pharmacie :

N.D de Kerellon  
02.98.69.51.16

##### Kinésithérapeutes :

Bars-Casteloot-Hervet-  
Barthe  
02.98.29.64.02  
De la Rebière de  
Pouyade  
02.98.69.52.40

##### Cabinets infirmiers :

Louise LAGATHU  
02.98.69.54.91  
Boutier-Péron-Seité  
02.98.69.51.82

##### Cabinet dentaire :

KERHUEL-L'HIGUINEN-  
LESCOUR  
02.98.69.55.06

##### Podologue-Pédicure

MAHEO Raphaëlle  
02.98.69.53.49

##### Mairie :

Du lundi au vendredi :  
8h30-12h00 et 13h30-17h00

##### MISSION LOCALE

à la Maison des Servi-  
ces les mardis, mercre-  
dis et jeudis de 8h30 à  
12h et de 13h30 à  
17h30

Tél. : 02.98.29.12.68

##### Bibliothèque :

Mardi 17h30-19h00  
Mercredi 11 h 15-12 h 15 et  
17 h 00-18 h 00  
Samedi 14h00-15h30

##### Déchetterie com- munautaire de

##### Ty Corn :

Du lundi 14 h 00 à 18 h 00  
Du mardi au samedi : 8 h 30 -  
12 h 00 et 14 h 00 - 18 h 00  
02.98.29.81.98

## Etat Civil : juillet 2011

### Naissances :

- Lucie, Lydie MESGUEN, Couign ar Fao
- Mathéo KERSCAVEN, 14 résidence de Kerafel
- Elise LAIR, 4 résidence de Kerellon

### Mariage :

- Anne-Louise RIVOALLON et Rémy MONCUS, Croas ar Valy

### Décès :

- Louis, Jacques STOBAC, Placénant

- Laurent GESTIN, 6 résidence du Chemin Vert, véranda
- SCI SMA, Placénant, entrepôt

## Recensement national obligatoire à 16 ans des jeunes nés au mois de septembre 1995

Recensement national obligatoire à 16 ans des jeunes nés au mois de septembre 1995  
L'article L.113-1 « Tout français âgé de 16 ans est tenu de se faire recenser ». A la date anniversaire de ses 16 ans tout jeune français doit se faire recenser à la mairie de son domicile avec une pièce d'identité et le livret de famille. La mairie remet une attestation de recensement valable pour les concours ou examens soumis au contrôle de l'autorité publique.

## La Poste

Le relevage du courrier sera effectué du lundi au vendredi à 15 h 30 à compter  
du 16 août 2011

## URBANISME

La clôture d'une clôture doit respecter les règles du Plan d'Occupation des Sols (POS).

Article 11-5° - B - hauteur :

a) sur voie et marges de recul par rapport à la voie :

- ✍ Dans le cas de murs bahuts, la hauteur ne devra pas dépasser 0,60 m ;
- ✍ Les balustrades peuvent être tolérées sur les murs bahuts à condition que leur hauteur ne soit pas supérieure à 0,60 m
- ✍ Les murs assurant une liaison avec l'environnement bâti peuvent être autorisés, en fonction de la qualité des matériaux utilisés, dans la limite de 2 mètres au-dessus du niveau de la rue.

b) Sur limites séparatives des voisins (en dehors de la marge de recul sur voie).

- ✍ La hauteur maximum de la clôture ne devra pas excéder 1,50 m sauf cas exceptionnel justifié par l'environnement ou la sécurité

**Pensez à tailler vos haies !**

**En règle générale, les plantations doivent elles aussi respecter certaines règles de distances et de hauteurs régies par le code civil (articles 671, 672 et 673).**

### Ce que dit la loi :

- ✍ Les arbres et arbustes d'une hauteur supérieure à 2 m doivent être plantés à au moins 2 m de la propriété voisine.
- ✍ Les plantations d'une hauteur inférieure doivent être distantes d'au moins 50 cm du terrain voisin.
- ✍ Si un mur sépare les 2 propriétés, le propriétaire auquel il appartient peut planter en espalier contre le mur sans respecter les distances réglementaires si les plantations ne dépassent pas la crête du mur.
- ✍ Si un mur est mitoyen, les deux propriétaires du mur peuvent planter en espaliers.



**Ces règles s'appliquent également pour les plantations situées le long des limites avec les domaines publics.**

**PAR AILLEURS, LES HAIES VIVES QUI DOUBLENT LES CLOTURES GRILLAGEES LE LONG DES EMPRISES PUBLIQUES DOIVENT ETRE REGULIEREMENT TAILLEES DE FACON A NE PAS DEBORDER ET LAISSER LIBRE LA CIRCULATION AUX USAGERS DE LA VOIE PUBLIQUE**

## Légumes santé en Pays de Morlaix

### N°11 : L'artichaut a bon cœur, entre gastronomie et santé !

Vegenov (BBV) avec le soutien de la région Bretagne, du Pays de Morlaix et de la Communauté de Communes du Pays Léonard.

L'artichaut, un légume cher à notre région, reste malheureusement trop peu consommé. Pourtant, sachez que ce légume n'a rien à envier aux autres ! C'est une excellente **source de polyphénols** ! Les vertus attribuées aux polyphénols sont nombreuses : prévention des **maladies cardiovasculaires, des cancers, du vieillissement cérébral, riche en fibres**, il facilite le **transit intestinal** et aiderait à lutter contre le **cancer du côlon**. Grâce à la présence de potassium et de magnésium, il est extrêmement **reminéralisant**. En manque de vitamines ? L'artichaut fournit des quantités intéressantes de **vitamines du groupe B et de vitamine C**. Au cours de la grossesse, les besoins en folates sont accrus. L'artichaut est **riche en folates (vitamine B9)**, songez-y ! Astuce : Les artichauts cuisent 40 minutes dans une casserole remplie d'un grand volume d'eau bouillante et salée, 25 minutes à l'autocuiseur et 10 à 15 minutes au four à micro-ondes ! Une fois cuits, égouttez les, la tête vers le bas.

### N°12 : Bien se nourrir pour bien vieillir !

Vegenov (BBV) avec le soutien de la région Bretagne, du Pays de Morlaix et de la Communauté de Communes du Pays Léonard.

L'âge apporte son lot de changements et de défis. Pour **rester en bonne santé** et pouvoir profiter de la vie, il est essentiel d'adopter de **bonnes habitudes nutritionnelles** et de savoir choisir ses aliments. Pensez aux **protéines** ! Elles permettent de **renforcer les muscles** et limitent ainsi leur dégradation (sarcopénie). Consommez du **calcium et de la vitamine D** ! Ils protègent et nourrissent **les os** et retardent donc l'apparition de l'ostéoporose. En général, les besoins énergétiques (calories) diminuent avec l'âge mais ceux en nutriments restent importants pour éviter les carences. Songez aux **fruits et légumes** ! Ils possèdent **peu de calories** et apportent de **l'eau (hydratation)** et **des nutriments** précieux. Parmi eux, **les antioxydants** comme les polyphénols, les vitamines C et E ou encore les caroténoïdes nous aident dans la lutte contre le stress de l'organisme ! Entre autre, ils **préviendraient des maladies cardiovasculaires, des cancers, du vieillissement cérébral, des maladies de l'œil** (cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge). Enfin, des problèmes de transit ? **Les fibres** contenues dans les fruits et légumes vous aident à mieux digérer.

### Avis

Les travaux d'entretien des trottoirs de Kerifaouen sont prévus courant septembre, les personnes désirant enrober leur entrée peuvent contacter

l'entreprise :  
EUROVIA  
22 route de Carhaix  
29200 MORLAIX  
02.98.88.57.20

Il est demandé aux propriétaires du quartier de Kerifaouen de tailler leurs haies si celles-ci débordent sur le domaine public



### Liste électorale

Tous les français et françaises majeurs jouissant de leurs droits civils et politiques et qui ne sont pas déjà inscrits sur une liste électorale ou qui ont changé de commune de résidence doivent solliciter leur inscription sur les listes électorales avant le 31 décembre 2011.

Les jeunes qui auront 18 ans au plus tard le 29 février 2012 doivent prendre contact avec leur mairie au plus tard le 31 décembre 2011 s'ils n'ont pas été informés par celle-ci de leur inscription d'office.

La refonte électorale aura lieu début 2012. Toutes les personnes ayant changé d'adresse ou d'état civil (mariage, divorce, changement d'adresse) sont invitées à le signaler en mairie.

### Club de gym : entretien adultes

La saison 2010/2011 vient de se terminer. Le bureau s'est réuni afin de préparer la saison prochaine. L'assemblée générale aura lieu le vendredi 16 septembre au Mille Club à 20 h 30.

Avant de commencer toute activité, il est rappelé aux adhérents qu'ils doivent impérativement signer leur licence et fournir un certificat médical les autorisant à pratiquer la gym au sol et/ou la gym aquatique.

Les séances débuteront à partir du lundi 19 septembre.

Le bureau souhaite aux adhérents de l'association de bonnes vacances.

Contact au 06.83.95.78.98 ou 02.98.69.55.01

### Chorale « A tout bout de chants »

La chorale « A tout bout de chants » de MESPAUL fait sa rentrée 2011/2012 le mardi 13 septembre prochain de 18 h à 19 h 30 au foyer pour tous à MESPAUL.

A cette occasion, une porte ouverte est organisée afin que toutes les personnes, intéressées par le chant, puissent se rendre compte du travail accompli par la chorale sous la direction de son chef de chœur Florian DESBANS. Tous ceux et celles qui souhaitent joindre leur voix seront les bienvenues.

### IJIN HA SPERED AR VRO

Le 15 septembre 2011: reprise de l'atelier « techniques » du filet et broderies sur filet. Les activités se déroulent chaque jeudi de 14 h 00 à 16 h 30 (hors vacances scolaires) dans une salle du Cristal.

### Avel Dro : danse bretonne

Reprise des cours de danses bretonnes **le 14 septembre 2011 à 20h30**

À la salle du Cristal

Venez faire un essai dans une ambiance conviviale, les deux premiers cours sont gratuits.

**Attention changement de date**

**L'Assemblée Générale aura lieu au Cristal**

**Le mercredi 28 septembre 2011 à 20 heures**



Septembre 2011

## Les permanences « habitat » sur le territoire du Léon

### Permanences OPAH

Information et assistance pour les subventions en faveur de l'amélioration de l'habitat

Mercredi 7 :	de 10h30 à 12h, Landivisiau - Cté de Communes, Zone de Kerven de 14h à 15h30, Sizun ó Mairie ó <b>Uniquement sur RDV</b>
Lundi 12 :	de 10h30 à 12h , Plouzévédé - Mairie
Mardi 13 :	de 14h à 15h30, Plouescat - Siège du Syndicat Mixte, 8 rue de la mairie
Mercredi 14 :	de 10h30 à 12h, St Pol de Léon - Maison des services, 29 rue des Carmes
Mercredi 21 :	de 10h30 à 12h, Landivisiau - Cté de Communes, Zone de Kerven de 14h à 15h30, Sizun ó Mairie ó <b>Uniquement sur RDV</b>
Lundi 26 :	de 10h30 à 12h , Plouzévédé - Mairie
Mardi 27 :	de 14h à 15h30, Plouescat - Siège du Syndicat Mixte, 8 rue de la mairie
Mercredi 28 :	de 10h30 à 12h, St Pol de Léon - Maison des services, 29 rue des Carmes

Renseignement au siège du Syndicat Mixte du Léon- **8 rue de la mairie** à Plouescat - 02.98.61.91.51-Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

*Pour les propriétaires de résidence principales, se munir de ses 2 derniers avis d'imposition  
Attention, les travaux ne doivent pas avoir commencé avant le dépôt de la demande de subvention*

### Permanence HEOL

Conseil technique sur les économies d'énergie



Plouescat : Siège du Syndicat Mixte, 8 rue de la Mairie, **mercredi 14 de 9h30 à 12h**  
St Pol de Léon : Maison des services, 29 rue des Carmes, **mercredi 28 de 9h à 12h**

Renseignements : 0 820 820 466 - contact@heol-energies.org - www.heol-energies.org - 9 rue Basse à Morlaix.

*Le cas échéant se munir de ses factures d'énergie, plans et devis, pour un conseil personnalisé.*

### Permanences ADIL

Réponse aux questions juridiques, financières et fiscales dans le domaine du logement



Saint Pol de Léon : Maison des Services, rue des Carmes, **mercredi 14 de 14h à 17h** Plouescat : **pas de permanence en septembre**

Plouzévédé : Mairie, **mercredi 28 de 14h à 17h**

Landivisiau : Cté de Communes, zone de kerven, **mardi 13 de 9h à 12h**

Sizun : Mairie, **mardi 27 de 9h à 12h**

*Pour un projet d'accèsion à la propriété, prendre un rendez-vous préalable au : 02.98.53.23.24 / 02.98.46.37.38*

### Bourse aux logements

Pour trouver un logement à louer ou proposer une offre de location

Accueil au siège du Syndicat Mixte **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.**  
Et sur notre site Internet, rubrique « trouver un logement »

Syndicat Mixte du Léon (scot/plh)  
8, rue de la mairie – BP 39 – 29430 PLOUESCAT – Tél 02.98.61.91.51 – Fax 02.98.61.97.04  
E-mail : [syndicat-mixte-leon@orange.fr](mailto:syndicat-mixte-leon@orange.fr) – site : <http://www.syndicat-mixte-leon.com>

Prochaine parution : octobre 2011

Les articles sont à transmettre en mairie pour le 15 septembre 2011