

## Alain LAGNEAU (des Chênes) nous communique

*La Balise*, association ressources sur les addictions (alcool, cannabis, tabac, drogues, médicaments, réseaux sociaux, achats compulsifs et paris en ligne) vous accueille de façon anonyme et gratuite à la Ferté Gaucher, sur simple appel téléphonique au **06 35 34 24 34**. Site [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

### Tabastopper ?

De quoi s'agit-il ? Une plante cultivée partout dans le monde, fumée, chiquée sur tous les continents. Souvent des débuts « pour avoir l'air » ou « pour faire comme les autres », même avec ses propres parents parfois. Rien de grave ? Quelques chiffres : en France, Près de 50% des personnes âgées de 18 à 34 ans fument ;

Chez les jeunes, un peu moins d'un tiers des collégiens expérimentent (12,7 % en 6<sup>e</sup> mais 51,8 en 3<sup>e</sup> !), 8 % de fumeurs quotidiens en 4<sup>e</sup>. Dès la fin de l'adolescence, on est à 30 % d'usage quotidien. 37% des adolescents de 11 à 15 ans fumeurs estiment ne pas pouvoir se passer de cigarette. 50 % des personnes qui fument à quinze ans seront morts avant 60 ans.

100 milliards de cigarettes sont fumées chaque année. Le tabac reste la première cause de mortalité évitable en France. 66 000 morts par an sont liés au tabac en France et 5 millions dans le Monde.

**Pourquoi on fume alors ?** Alors que l'on est tous informés des risques, se demander pourquoi on commence. Les personnes que nous avons interrogées nous font à peu près toujours les mêmes réponses : Pour avoir l'air, pour la plaisir (rarement au début !), pour faire comme tout le monde, pour se donner une contenance, prendre contact, s'opposer, faire partie... de bonnes raisons si on y regarde de près, même si l'on se demande si l'on ne pourrait pas arriver au même résultat sans le produit.

**Pourquoi on s'arrête ?** Là on est plus dans des raisons... raisonnables, et c'est peut-être ce qui coïncide. C'est cher, ce n'est pas bon pour la santé (plus de 33% des cancers chez l'homme et 10% chez la femme.), ça sent mauvais et ça gêne les autres (Le tabagisme passif tue chaque année 3000 à 5000 personnes qui ne fument pas, dont 2/3 de maladies cardio vasculaires)... pour arrêter, on sait qu'il faut que trois conditions soient remplies :

**Le vouloir**

**Se sentir prêt**

**Se sentir capable**

Un tabacologue peut parfois aider pour chacune de ces conditions, mais celui qui fait le travail et à qui appartient la victoire c'est le fumeur ! Après, tous les moyens sont bons, du moment qu'ils conviennent à la façon de consommer de la personne : patches, gommes (saviez-vous qu'il existe des aides financières ?), certains médicaments, acupuncture, hypnose, thérapies comportementales, j'en passe : le travail est réel, mais c'est possible. Comme pour toutes les addictions, il est possible que cela ne dure pas, ne vous découragez pas : vous ne repartez pas au début, chaque période de victoire est un plus pour la suivante.

**Un peu de positif ?** L'espérance de vie d'un fumeur est augmentée de 9 ans si l'arrêt du tabac survient à 40 ans. Elle est augmentée de 6 ans si l'arrêt du tabac s'effectue à 50 ans ; elle est de 3 ans si cet arrêt survient à 60 ans.



# La Gazette du Vézier

13 mai 2013

N°133

## A vos agendas

**Dimanche 2 juin** Randonnée, barbecue

**Samedi 8 juin** Vitraux de l'église du Vézier à 17h00

**Dimanche 14 juillet** Après-midi récréative, Rondelle

## Randonnée 2013

**Dimanche 2 juin 2013**

**RANDONNEE**

Départ 8h45

**BARBECUE**

Inscription au

**03 26 81 94 13**

**avant le 27 mai**



**Randonnée+ Collation + Apéro + Barbecue 12 €**

**Randonnée + Collation + Apéro 2 €**

## Inscriptions à l'école maternelle publique de MONTMIRAIL

Pour les enfants nés en 2010 :

1/ Aller directement à la mairie du Vézier (avec le livret de famille, un justificatif de domicile récent et le carnet de santé de l'enfant). On vous remettra le certificat d'inscription et de vaccination.

2/ Se présenter à l'école avec les certificats fournis aux dates suivantes :

**MARDI 21 MAI 2013 (09h-12H / 14H - 17H30)**

**JEUDI 23 MAI 2013 (17h-17h45)**

**VENDREDI 24 MAI 2013 (17h00-18h30)**

Mairie du Vézier : permanence tous les lundis de 14h00 à 19h30 (élu de 18h00 à 19h30)

tél. : 09 60 00 20 44 - fax : 03 26 81 94 26

Maire : 03 26 81 94 13 ou 06 88 83 18 11

adresse électronique : [mairie.vezier@orange.fr](mailto:mairie.vezier@orange.fr)

Site : <http://levezier.jimdo.com>

Liste de diffusion : [levezier@yahoogroupes.fr](mailto:levezier@yahoogroupes.fr)



## Expo 2013

Pour l'année prochaine (mars, avril 2014), en vue d'une exposition



Photographiez

Peignez



Dessinez



Sculptez

Filmez



Ecrivez  
en vers ou  
en prose



Composez

ou tout autre moyen d'expression

sur le thème

**LE VEZIER**

Emparez-vous de votre village

## Nouveaux tarifs location de la salle

Tarifs été (du 15 mai au 14 octobre)

	Habitant de la commune	Hors commune
Week-end	90 €	180 €
Jour de semaine	45 €	90 €
Sans repas (< 12 h)	25 €	50 €

Tarifs hiver (du 15 octobre au 14 mai)

	Habitant de la commune	Hors commune
Week-end	110 €	200 €
Jour de semaine	60 €	105 €
Sans repas (< 12 h)	40 €	65 €

## Horaires d'été de la Déchetterie

du 01 avril au 31 octobre

- Lundi - Mardi et Mercredi de 13h30 à 19h00
- Samedi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h30
- Dimanche de 09h00 à 12h00

## Quelques rendez-vous

**Samedi 18 mai** : Spectacle, chansons de Léo Ferré aux écuries des Chênes. Inscription obligatoire et renseignements au 02 26 80 39 30.

**Samedi 25 mai** : concert des XIII de Fromentières à l'église de Fromentières. Entrée gratuite.

**Samedi 1<sup>er</sup> juin** : visite des lavoirs de Tréfols par le syndicat d'initiative à 17h00

**Samedi 8 juin** : les vitraux de l'église du Vézier et leur fabrication expliquée par Anne-Marie BESNARD.

**Samedi 8 juin** : kermesse de l'école maternelle de Montmirail à partir de 10h00

**Jedi 13 juin** : conférence « Le baron Joseph Berthelot de Baye (1853-1931) » à l'Espace Loisirs Culture (MJC) de Montmirail, 28 Fg de Paris à Montmirail.

## Carnet rose



Clara CHUPP est née le 5 avril 2013.

Nous souhaitons tous nos vœux de bonheur à Clara et félicitons les parents, David CHUPP et Marie-Ange GOGUILLON, domiciliés 22 rue du village.