

Un défibrillateur est un appareil qui permet d'administrer un choc électrique à une personne qui présente une absence de signe de vie. Il est essentiel d'intervenir le plus rapidement possible.

La commune en possède deux  
Un, sur la place de la République  
Et le deuxième à la mairie  
Leur position permet de rayonner au maximum sur le village.

**Les signes d'alerte**  
Soyez attentifs

- Vous avez ressenti une douleur dans la poitrine ;
- à plusieurs reprises ;
- ces douleurs cessent au repos.

Ce sont des signes d'alerte d'un malaise cardiaque.

**Il faut agir rapidement !**

**Comment réagir ?**  
En cas de douleur dans la poitrine, suite à un effort ou non, il faut :  
Se mettre au repos ;  
appeler un médecin pour avoir un avis médical ;  
ou prévenir les secours en composant le 15, le 112 ou le 18.

**Le malaise cardiaque**  
Sachez réagir

**Il faut agir vite et respecter ces 3 étapes :**

- 1 Appelez ou faites appeler immédiatement les secours en composant le 18 ou le 112.
- 2 Pratiquez un massage cardiaque sur la victime pour maintenir l'irrigation de son cerveau en oxygène, jusqu'à l'arrivée des secours.
- 3 Utilisez un défibrillateur dès que possible.

Il ne faut jamais négliger une douleur dans la poitrine. Surtout si elle :  
• semble profonde ;  
• est située au centre du thorax ;  
• est accompagnée de sueurs et d'essoufflements ;  
• vous angoisse.

Personne n'est à l'abri d'un accident cardiaque, homme ou femme ; jeune ou vieux, sportif ou dimanche ou sportif entraîné...  
**Nous sommes tous concernés.**

**Le saviez-vous ?**

- Chaque année, 2 000 000 de personnes sont victimes d'un malaise cardiaque et 40 000 meurent suite à ce malaise.
- 7 fois sur 10, ces accidents surviennent devant témoin.
- Seulement 20% de ces témoins sont formés aux gestes de premier secours.
- La France est équipée de 100 000 défibrillateurs. De nombreuses applications permettent de géolocaliser les défibrillateurs.
- 5,7% des personnes victimes d'un arrêt cardiaque sont sauvées. Dans les pays équipés en défibrillateur, ce taux quadruple.

**Les gestes qui sauvent**

Dès l'âge de 10 ans, tout le monde peut se former aux gestes de premiers secours.

**Qui mieux que les sapeurs-pompiers pour vous former ?**

Renseignez-vous auprès de votre Union départementale pour connaître les formations existantes près de chez vous : [www.pompiers.fr/prevention](http://www.pompiers.fr/prevention)

Retrouvez les folles aventures de la famille Zzoups : malaise cardiaque, incendie domestique, etc. sur [zzoups.fr](http://zzoups.fr)

La prévention des SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE en partenariat avec l'Union Départementale Mutualiste

Les tarifs de la poste évoluent, les timbres prioritaires, rouges, que nous connaissons, n'existeront plus, seulement une version numérique. Vous pourrez toujours utiliser ceux achetés en 2022, mais ils seront déclassés et sur vos courriers auront une valeur de timbre vert. En conclusion, pensez à utiliser vos timbres prioritaires avant le 31 décembre. Amis européens et « reste du monde », pensez à acheter des timbres monde avant le 31 décembre, ces derniers passeront de 1.65 à 1.80 euros.

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2023 votre gamme courrier évolue.

- Mes envois urgents
- Mes envois courants
- Mes envois importants
- Mes envois recommandés

Lettre internationale

LAPOSTE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

**LA GAZETTE D'ALET**  
N°26 DECEMBRE 2022

« De l'ocre des pierres aux reflets bleus des sources.... »

En accord avec sa démarche de Développement durable et soucieuse de limiter les impressions papier la Mairie cessera de distribuer la gazette qui sera désormais accessible via les adresses mails et sur le site internet de la commune. Pour un envoi par mail veuillez transmettre votre accord par courriel à l'adresse mail de la mairie. Si toutefois vous ne pouviez utiliser ces moyens merci de nous le signaler.

**Intéressé par la vie du village, pensez à communiquer votre mail pour connaître toutes les nouvelles..**

**Ouverture de la mairie**

L'accueil physique et téléphonique se fera du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h Et le vendredi de 10h à 12h

04 68 69 95 00

**Prochaine collecte des encombrants : le mardi 29 Novembre**

Pensez à vous inscrire en mairie et afin de préserver la beauté de notre village, veuillez à ne sortir les encombrants que le lundi soir. Les collectes des déchets verts Mercredi 7 et 27 Décembre

Madame Le Maire, le conseil municipal et les employés communaux vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année

**Joyeuses fêtes!**



Abbaye d'Alet-les-Bains

Mail : [accueilabbaye@aletlesbains.com](mailto:accueilabbaye@aletlesbains.com)  
Site : [www.aletlesbains.com](http://www.aletlesbains.com)

**POUR JOINDRE LA MAIRIE**  
Téléphone : 04.68.69.95.00  
Ou par mail : [mairie.alet@wanadoo.fr](mailto:mairie.alet@wanadoo.fr)

**MENTIONS LEGALES**  
Edition et impression : Mairie d'Alet les Bains  
Responsable de l'édition : Stéphanie GUILHEM





En Juillet dernier, nous faisons remarquer les très bons résultats et la présence de 5 enfants du village sur le tableau d'honneur du collège de Couiza. Excellente année, concrétisée par la remise des diplômes du brevet des collèges, mention bien pour Lydie et très bien pour Maël.



### En Novembre à Alet

**MOOV'UP ALET LES BAINS**

ENTRAÎNEMENT *Personnalisé*

**RENDEZ-VOUS SANTÉ**  
14 NOVEMBRE 2022 - MAIRIE  
BILAN ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NUTRITION SUR INSCRIPTION

ATELIERS COLLECTIFS NOVEMBRE - MARS 2023  
(INSCRIPTION OBLIGATOIRE)

*Collectifs*

ma vie.apa@gmail.com  
06 15 83 99 27 www.mavie-apa.com

**MOOV'UP ALET LES BAINS**

COMPOSEZ VOTRE PROGRAMME

- Rendez-vous Santé : 14 Novembre 2022**  
Bilan, conseils personnalisés : Activité Physique Adaptée et Diététique  
Rencontrez nos professionnels 1H Repartez avec vos résultats  
Faisons le point !
- Ateliers Collectifs : Novembre - Mars**  
Séances de Gym Santé  
Dès le 21 novembre, Salle des Fêtes  
Tous les lundis de 14h à 15h15  
17 € d'inscription  
3 ateliers relatifs à l'alimentation équilibrée, Salle de la Médiathèque de 10h à 12h les 16 Déc 2022 - 13 Janv 2023 - 10 Fév 2023
- Entraînement Personnalisé en autonomie**  
12 semaines d'entraînements sur Step (2x15min hebdo) ou Marchés autoguidés  
Accompagnement à la prise en main de l'application

ma vie.apa@gmail.com  
06 15 83 99 27 www.mavie-apa.com

Un groupe de 8 personnes s'est déjà formé, n'hésitez pas à les rejoindre.



Pendant de nombreuses années, la médiathèque a été un lieu convivial et de découverte culturelle. Soulignons sa réouverture, tous les mercredis de 14h à 16h.

Cette cérémonie du 11 novembre permet de nous souvenir de nos soldats d'aujourd'hui et d'hier tombés pour la France. Et nous rappelle la chance que nous avons d'être dans un pays en paix. Un verre de l'amitié a été partagé par les personnes présentes ce jour.



La première fête de la châtaigne des chasseurs d'Alet connut un franc succès aux dires des organisateurs mais aussi du public présent et très enthousiaste, la bonne humeur était au rendez-vous.



### En Décembre à Alet



**ALET le 1er Jeudi de chaque mois**  
**Food Truck "BURGERS SISTERS"**  
Formule à 16€  
Burger au choix, frites maison, dessert maison et boisson sans alcool.

Burger au choix 8.5€ et 14.5€

Burger **Totomond** : Pain brioché, sauce burger, steak haché, oignons caramélisés, salade, tomate et cornichons

Burger **Cheddar** : Pain brioché, sauce burger, steak haché, oignons caramélisés, salade, tomate, bacon et cheddar

Burger **Chinois Méd** : Pain brioché, sauce burger, steak haché, oignons caramélisés, salade, tomate, ciboule et miel

Burger **Bien** : Pain brioché, sauce burger, steak haché, oignons caramélisés, salade, tomate et bleu de Causses

Burger **Facile** : Pain brioché, sauce burger, steak haché, oignons caramélisés, salade, tomate et fromage à raclette

Burger **Véggie** : même base mais avec un steak de soja

Mens. enfant : 6€ Burger cheddar, frites maison et dessert  
Burger de Noël entre 9.5€ et 14.5€

Infos : ma vie.apa@gmail.com  
06 15 83 99 27

Facebook : Food Truck "Burgers Sisters"  
Téléphone : 06 50 79 96 48  
Site : 06242391200010

Google Business : "Burgers Sisters"  
www.google.com/maps/place/ma vie.apa@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie Publique

Retrouvez les burgers maison des « sisters », le 1er jeudi du mois, à la salle des fêtes. Et nous en profitons pour vous rappeler, la présence de la pâtisserie, tous les samedis dès 11h devant la mairie. Ainsi que la visite de notre primeur le mercredi vers 9h. N'oubliez pas Seb le boucher, Sylvette et Serge, qui pourront sans aucun doute nous proposer de bons produits locaux pour offrir ou préparer les repas de fêtes.

L'association des artistes Aletois présente

**Exposition photos**

**Annu Lardinois « Gens d'Alet »**

Vernissage vendredi 9 décembre 2022 à 18h  
Exposition jusqu'au 31 décembre

Chez Ellie's  
31 Avenue Nicolas Pavillon, 11580 Alet les Bains

Photos: No Pas Jeter sur la voie Publique - Affiche réalisée par pascalcocheteau.com

**Gens d'Alet - exposition photos**

Je ne suis pas photographe, je le revendique d'ailleurs dans mon « travail » et il ne fait aucun doute que photographiquement parlant ce que je vous proposerai sera loin d'être parfait. Ce que j'aime, c'est figer l'instant, un regard, une expression, une émotion.

Depuis mon arrivée dans le village, tous vous m'avez donné envie de continuer et j'ai photographié une centaine d'entre vous. Bien que très souvent, les personnes que je photographie apprécient leur image, je comprends tout à fait que vous soyez réfractaire à l'idée d'être épinglé sur les murs de l'épicerie. Si tel est le cas, faites-le moi savoir (06 71 39 03 65), et vous ne figurerez pas dans l'exposition.

Et si, une fois sur les murs vous n'aimez pas ce que mon regard a capturé, dites-le également et nous vous retirerons aussitôt. Cela me fait très plaisir de vous présenter en noir et blanc chez Ellie's cette exposition un peu confidentielle qui ne concerne que nous et j'espère que nous serons nombreux, aletois de cœur, de naissance ou d'adoption à nous réunir le 9 décembre à partir de 18h, jour du premier anniversaire de l'épicerie Ellie's.

Annu Lardinois



Après plusieurs années d'absence, les villageois pourront fêter leurs aînés, lors d'un goûter dansant, animé par l'orchestre Pierre Lebrun.



Il en sera de même pour les enfants de l'école qui pourront partager un après midi festif avec la venue du père Noël

**ALET**

**LE 10 DÉCEMBRE**

**MAGIE DE NOËL**

ANTUGNAC  
Anim'Alet  
LOISIR et CULTURE

Marché de Noël aux thermes à partir de 10h

Buvette et Snack sur place

- \* Barquette de frites à 3€
- \* Saucisses frites à 6€
- \* Sèche à la Sétoise et riz à 8€
- \* Crêpes à 2€

Photo avec le Père Noël à 16h

On note cette date dans nos calepins, la venue du père Noël ça ne se rate pas. Convivialité et bonne humeur seront au rendez-vous. Les artisans du village et du territoire seront présents pour vous aider à choisir vos derniers cadeaux de Noël. Venez vous régaler des préparations de l'Association Anim'Alet. Les parents d'élèves tiendront un stand de gâteaux, n'hésitez pas à venir les goûter.