

VÉDAZINE

BIEN VIVRE À SAINT-JEAN-DE-VÉDAS



LES GRANDS TRAVAUX MUNICIPAUX

Rénover et bâtir l'avenir





RD 613 route de Montpellier (à côté de station TOTAL Beysac)
34430 Saint Jean de Védas - Tél. : 04 67 13 84 93
E-mail : uexpress.saintjeandevedas@systeme-u.fr
f U Express ST JEAN DE VEDAS

VOTRE SUPERMARCHÉ DE PROXIMITÉ : LE PRIX, LE CHOIX, LA QUALITÉ... LE SERVICE EN PLUS !
Des rayons traditionnels pour mieux vous servir.



"Nouveau et pratique"
nous vous livrons chez vous



Horaires d'ouverture
8h30 - 20h00 du lundi au samedi
9h00 - 12h30 le dimanche



POMPES FUNÈBRES ALIAGA

- Chambres funéraires
- Magasin d'articles funéraires
- Marbrerie
- Caveaux



A votre disposition
24h/24 - 7j/7

Tél.: 04 67 60 01 30

Chemin de l'Hérande (rond-point de Rieucoulon)
34430 Saint Jean de Védas
secretariat.alvedas@gmail.com
www.apfaliaga.com

Hab. 22.34.0264.

■ EDITO



ÉCONOMIES D'ÉNERGIE : LA VILLE DE SAINT-JEAN-DE-VÉDAS MOBILISÉE

**Chères Védasiennes,
Chers Védasiens,**

Nous vivons actuellement une crise énergétique historique. Les Védasiens ne sont pas épargnés. Notre Ville non plus. Chacun d'entre nous fait face à l'explosion des coûts énergétiques (gaz, électricité...), mais aussi à la forte inflation et à l'envolée des prix des produits du quotidien. Votre Mairie n'en est pas exemptée. Cela nous oblige et nous pousse à revoir complètement nos habitudes et nos modes de consommation.

Pour notre commune, notre objectif premier est de réduire au maximum les conséquences financières de cette inflation galopante. À l'heure où je rédige cet édit, les températures sont encore clémentes, mais l'hiver approche et les dépenses énergétiques vont inévitablement augmenter.

Cette crise énergétique nous pousse également à aller plus vite en matière environnementale, que ce soit à court, moyen ou long terme. C'est une bonne chose. Ces restrictions sont certes contraignantes, mais elles peuvent aussi être vues comme une réelle opportunité de mettre en œuvre un nouveau projet de société, d'instaurer des actions concrètes pour protéger notre planète. Ces changements seront autant structurels que durables.

Face à ces constats, la municipalité a déjà pris des mesures.

1/ Rénovation énergétique de l'école des Escholiers.

Grâce aux travaux réalisés cet été (mise en place de panneaux préfabriqués, réalisation d'enduit des finitions extérieures, installation d'encadrement des menuiseries en bois, implantation de brise-soleils...), l'école produit désormais autant d'énergie qu'elle en consomme.

2/ Lancement dès 2023 d'une rénovation énergétique des bâtiments publics.

Les travaux seront réalisés sur la base des conclusions du diagnostic en cours.

3/ Remplacement de l'éclairage actuel encore trop énergivore par des luminaires Led.

Nous avons d'ores et déjà remplacé 25% de l'éclairage public (sur un total de 3086 lampadaires), avec pour objectif d'atteindre les 100% dans les années à venir. Nous poursuivons nos actions engagées dans les bâtiments et salles, les gymnases et les terrains de sport.

4/ Réduction des illuminations de Noël.

Il s'agira d'adapter le nombre d'illuminations et leur durée, tout en maintenant la magie de Noël Védasienne.

5/ Suppression de l'eau chaude dans les lieux publics, lorsqu'elle n'est pas indispensable.

6/ Réduction des températures dans les bâtiments communaux.

Les températures seront de 19°C dans les écoles élémentaires et bâtiments administratifs, 20°C dans les écoles maternelles, 21°C dans la crèche et 15°C dans les gymnases (sauf exception). Les températures seront fortement réduites lorsque les lieux seront inoccupés (week-ends et vacances).

7/ Sensibilisation des agents municipaux et des acteurs associatifs à la « sobriété énergétique ». Température à 19 degrés en hiver, extinction de l'éclairage en quittant les lieux, rappel des écogestes...

D'autres pistes d'économie d'énergie sont actuellement à l'étude. Vous l'aurez donc compris, en cette période compliquée, notre gestion de la commune est et restera exemplaire.

Prenons soin de notre territoire, prenons soin de nos proches, prenons soin de nous !

Voire Maire, François RIO

■ SOMMAIRE

4 | TOUT EN IMAGES

7 | TOUT SUR LA VILLE

Actus de
Saint-Jean-de-Védas

13 | PORTRAIT

Hommages à trois Védasiens

14 | DOSSIER

Grands Travaux

19 | TOUT SUR LES ASSOS

Actus associatives

23 | TOUT LE MONDE SORT

26 | TOUT SAVOIR

29 | TRIBUNE LIBRE

30 | Q/R



◀ Forum des associations

Retour sur le forum des associations qui a eu lieu le samedi 3 septembre au Parc du Terral et qui a réuni un grand nombre de familles, de sportifs, d'artistes et des personnes engagées ! Placée sous le signe de la convivialité et de l'échange, cette journée a permis aux habitants de Saint-Jean-de-Védas et d'ailleurs de (re)découvrir l'étendue de l'offre associative sur la commune.



Festin de Rue ▶

Près de 30 000 personnes se sont rendues dans la Ville sur trois jours pour savourer à nouveau le festin artistique dont la commune a le secret. Déambulation, spectacles de clown, danse, théâtre, musique... les propositions ne manquaient pas pour satisfaire petits et grands !



▲ Fête du Dojo

Pour la première édition de « la fête du Dojo de la Combe » le samedi 17 septembre a été réussi tant au niveau de l'organisation que de la participation. Les sept associations participantes « Aikido – Bozendo – Judo – Sambo – Karaté – Self défense – Tai-Chi-Chuan » ainsi que la Mairie et tout particulièrement Pierre Latapie, responsable des sports à la Ville, ont fait équipe pour que la première mise en place de cette fête soit conviviale et remplie d'échanges. Plus de cent personnes, parents et enfants sont venus participer aux initiations proposées par les associations et regarder les démonstrations.

World Clean Up Day

Retour sur le World Clean Up Day qui a eu lieu le 17 septembre dernier. Une vingtaine de bénévoles de tout âge ont participé à cette matinée de nettoyage solidaire pour la planète. Un kilo de mégots, 450 litres de déchets (papiers, plastiques et cartons) et 10 kilos de verre ont été ramassés et triés afin d'être recyclés.

Un grand merci aux bénévoles !



◀ Réunions publiques

De septembre à octobre, la ville a organisé une série de cinq réunions publiques avec les Védasiens et Védasiennes, au plus près des habitants, quartier par quartier. Les citoyens ont pu rencontrer leurs élus et échanger avec eux autour de nombreux sujets : sécurité, développement durable, démocratie, éducation... L'occasion également pour les Védasiens de s'informer sur les principaux projets en cours et à venir sur la commune.

Journée prévention ▶

La collectivité a organisé à destination de tous ses agents municipaux une journée prévention le 19 Octobre en partenariat avec la Mutuelle Nationale Territoriale et le Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale de l'Hérault.

Issu de la volonté de l'équipe municipale de développer la qualité de vie au travail, ce parcours jalonné de plusieurs ateliers (réveil musculaire, conduites addictives, équilibre alimentaire, ambiance sonore au travail, ergonomie et Troubles Musculo-Squelettiques...) s'inscrit dans une logique de responsabilité sociétale, visant à réduire les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles et ainsi à en limiter les conséquences humaines, sociales et économiques.



Bassin du Terral ▶

Des travaux de rénovation ont eu lieu sur le bassin du Terral durant le mois de Septembre afin de vider, nettoyer et reprendre l'étanchéité du bassin existant dans le parc. Des garde-corps en serrurerie ont été installés pour sécuriser le bassin de la cour.





Le Splendid

Saint Jean De Védas

BIENVENUE AU SPLENDID

Ouvert en 2017, le Splendid se veut résolument décomplexé, extravagant et sensoriel, et ce chaque jeudi, vendredi et samedi de 20h à 03h.

Une décoration soignée dans ses moindres détails vous immerge dans une ambiance burlesque contemporaine, pilotée par une troupe de danseurs et performers professionnels qui auront pour seul désir de sublimer votre dîner.

Une carte savoureuse et généreuse du Chef Antoine Herkenrath, mêlant grands classiques de la gastronomie et nouvelles tendances culinaires, avec une mention spéciale aux gourmandises proposées côté dessert.

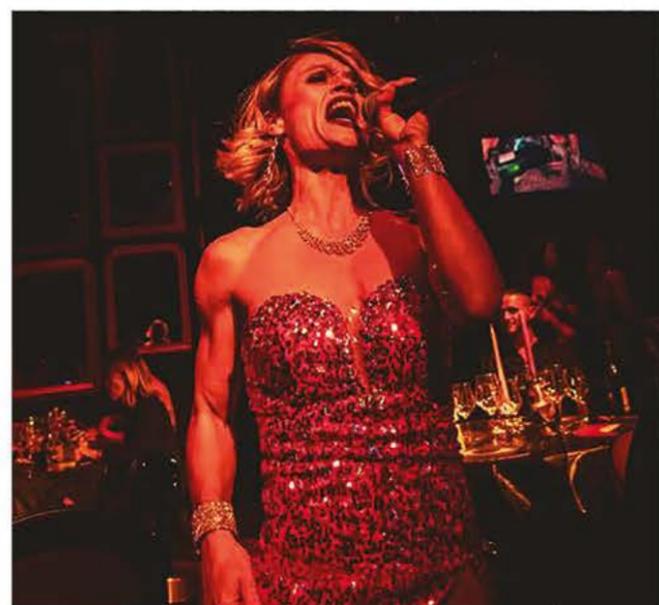
Un espace Bar spacieux vous accueille jusqu'à 3h pour profiter de la féerie du SPLENDID et de l'ambiance de nos dj's! Découvrez nos cocktails signatures, nos belles références de champagnes, vins et spiritueux.

Côté soirées, mesdames (et messieurs) les jeudis soirs ROSE BONBON avec pour ELLES 50% de remise sur l'addition (hors boissons), mais également les Vendredis FRIDAY FOLIE'S avec son esprit «Pigale» et «années folles» et THE BIG SHOW du Samedi avec la troupe au grand complet pour encore plus de fête.

À noter que pour garantir l'ambiance exclusive qu'il y règne, le Splendid se veut sélectif sur l'âge et n'accepte que les plus de 25 ans;

Le Splendid, Diner Show & Bar

Ouvert les jeudis, vendredis, samedis & Veilles de fériés de 20h à 03h
Réservations: 06 19 63 88 81
www.le-splendid.fr



TOUT SUR LA VILLE



CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS BIENVENUE AUX NOUVEAUX ÉLUS

Les enfants des 11 classes de CM1 des cinq écoles de Saint-Jean-de-Védas ont élu le 6 octobre leurs 15 représentants au CME. « Il y a eu de 3 à 9 candidats par classe », se réjouit l'élue à la démocratie Claire Maurin. Après la remise des écharpes le 15 octobre, l'installation du CME renouvelé aura lieu le 19 novembre en mairie. Le Conseil de 27 enfants se réunira un samedi matin par mois pour bâtir des projets liés à la solidarité, l'environnement... Il participe aux cérémonies officielles, telle celle du 11-Novembre.

CONSEIL MUNICIPAL

Le prochain conseil municipal se tiendra le **13 décembre** prochain à 18h30 en Salle des Granges. Vous pourrez y assister sur place ou en direct sur Facebook.

PRÉVENTION DES INCENDIES BILAN DU DÉBROUSSAILLAGE OBLIGATOIRE

La commune appelle à la responsabilité des propriétaires de parcelles à risque incendie (plus de 250) : le débroussaillage - obligatoire - est capital pour une bonne prévention. Sur 91 sites traités en 2022, 71 ont été débroussaillés et 10 partiellement. Dès décembre, la police municipale écrit aux propriétaires pour la campagne annuelle. L'état des lieux se fait de mars à mai pour que les travaux soient finalisés avant l'été.

RIBAMBELLE FAIT UN DON À RENÉ CASSIN

C'est un don record de 5 000 € que l'association de parents a fait le 23 septembre au groupe scolaire René Cassin. « Un bonus pour les sorties scolaires et les spectacles », confie la vice-présidente Audrey Cabanne. Prochaines actions : vente d'objets personnalisés et sapins de Noël.
Contact : ribambelle.cassin@gmail.com



SÉCURITÉ ROUTIÈRE UN NOUVEAU RADAR MOBILE

Pour inciter les conducteurs à respecter les vitesses autorisées, la ville s'équipe d'un radar mobile, alimenté par énergie solaire. En affichant la vitesse précise, son but est avant tout pédagogique. Installé en octobre rue de la Farigoule, il changera de site régulièrement.

LES LOULOUS SOUTIENNENT LOUISE MICHEL

L'association de parents a remis le 16 septembre 1 800 euros au groupe scolaire Louise Michel, « pour soutenir les sorties et spectacles », livre Fanny Bilichtin. En novembre, les Loulous diffuseront les catalogues de chocolats de Noël et organiseront un vide-greniers le 20. La jeune association invite les parents intéressés à la rejoindre.
Contact : asso.lm34@gmail.com



SPORT COURSES « NATURE »

Après les 21e Foulées d'automne le 6 novembre, Védas Endurance prépare le trail « La Pistole volante », qui foulera la garrigue védasienne le 14 mai 2023. « Nous espérons 200 participants », confie Denis Jeancel, président de l'association dont les licenciés sont passés de 125 à 150.
Infos : www.vedasendurance.fr



Energie :

Un plan de sobriété pour contenir les factures d'énergie



L'envol des prix de l'électricité et du gaz risquant de faire passer la facture communale de 250 000 € à 750 000 € en 2023, la ville a mis sur pied un plan de sobriété énergétique et demande la mobilisation de tous, des agents comme des utilisateurs des salles municipales. Le plan associe des actions sur l'éclairage

et le chauffage des sites municipaux. Premier point : la vérification de tous les détecteurs de présence et de leur temporisation. Concernant le chauffage, les températures de référence seront abaissées et les périodes de chauffe réduites selon les usages. La température sera ainsi de 18 °C pour les vestiaires sportifs et de 15 °C dans les gymnases (sauf pour la gymnastique).

Le réglage sera à 19° pour les bureaux administratifs, chauffés de 8h à 17h (au lieu de 18h). Les écoles seront chauffées de 7h à 17h30. Tout système de chauffage supplémentaire est interdit. Autre point d'économies : le temps des illuminations de Noël sera raccourci, avec des guirlandes moins énergivores. Tous ces efforts pourraient permettre une économie de 50 000 à 70 000 euros.

Saint-Jean-de-Védas s'est déjà mis à l'heure de la transition énergétique : depuis deux ans, elle adopte les éclairages à led, beaucoup moins énergivores, et va amplifier le changement des points lumineux par des led. La ville accélère aussi le grand chantier de la rénovation énergétique des bâtiments publics. Elle réfléchit enfin avec le Conseil des sages sur la réduction ou la suppression la nuit de l'éclairage public, mais la décision sur ce point revient à la Métropole.

Stationnement :

retour des zones bleues



Les zones bleues de Saint-Jean-de-Védas avaient été suspendues pendant la période de crise sanitaire liée à la Covid-19.

Il est temps de les réactiver pour fluidifier le stationnement et éviter dans l'intérêt

général les voitures « ventouses ».

Environ 190 places sont concernées dans onze lieux, par exemple en centre-ville ou autour d'écoles. En zone bleue, le stationnement est gratuit, mais limité dans le temps à 1h30 maximum.

La réglementation s'applique du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h. Seules sont exonérées aujourd'hui les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.

L'affichage à l'intérieur du pare-brise d'un disque de stationnement aux normes européennes est obligatoire (il peut s'acheter dans les commerces ou sur Internet).

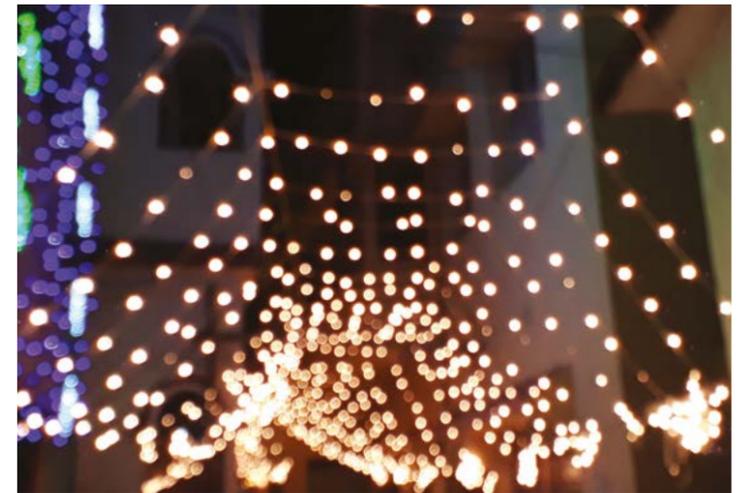
L'oubli du disque, un disque mal placé, un horaire dépassé mènent à une amende de 35 €.

Une campagne d'information sera d'abord menée pour faire de la pédagogie.



SOBRIÉTÉ DES ILLUMINATIONS DE NOËL MOINS ÉNERGIVORES

Parce qu'elles participent à la magie des fêtes, les illuminations de Noël seront bien installées dans les lieux habituels, tout en respectant l'impératif de sobriété. Premières à s'éclairer, du 5 décembre au 1er janvier : les nouvelles illuminations à alimentation solaire, qui se chargent en journée et s'éteignent une fois leur batterie épuisée. Du 12 décembre au 1er janvier, ce sera au tour des illuminations à éclairage led.



MÉDIATHÈQUE UN PROGRAMME POUR PETITS ET GRANDS

Mi-novembre, le festival des 0-3 ans « Festi'Petits » revient dans les médiathèques de la Métropole avec le thème « En chemins ». Dans ce cadre, la médiathèque Jules Verne invite à une lecture animée le 16 novembre, à un spectacle de danse invoquant la lune le 19 novembre et à des jeux parents-bébés les 23 et 26 novembre. En outre, dans le cadre du Mois du film documentaire sera projeté le 26 novembre le film Fabriquer ici, sur la renaissance de la fabrique de chapeaux de Montazels dans l'Aude, en présence du réalisateur Nicolas Berges. Le 10 décembre, ce sera l'heure du conte avec des histoires de la mythologie grecque (à partir de 10 ans). Enfin, le spectacle participatif « Bobby et Mistinguette : mission Cuba » fera appel le 17 décembre aux talents de détectives des jeunes spectateurs (à partir de 5 ans).



FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE « SAINT-JEAN CŒUR DE VILLE » LANCE SA CARTE D'AVANTAGES

La jeune association, qui réunit une centaine de commerçants du centre-ville, lance courant novembre un système d'avantages. Il se matérialise dans une carte, créditée à chaque achat et à « décagnotter » chez les commerçants participants. Des animations (promotions mensuelles, jeux-concours réguliers) l'accompagneront au fil de l'année. Les 35 commerces déjà impliqués signaleront leur participation par un macaron. La commune soutient cette dynamisation commerciale du centre-ville en accordant fin septembre à Saint-Jean Cœur de Ville une aide de 8 760 euros en 2022, plafonnée à 20 000 euros sur les prochaines années.

« Ce système fait vivre uniquement les commerces de proximité védasien », souligne le maire.

En savoir plus :

www.saintjeancoeurdeville.org
contact@saintjeancoeurdeville.org
Facebook : www.facebook.com/saintjeancoeurdeville

Mezzo #Forté



SAINT JEAN DE VÉDAS, L'ART DE VIVRE À LA MÉDITERRANÉENNE

Avec une architecture sophistiquée, la résidence Mezzo Forté propose des appartements du 2 au 4 pièces. Tous les logements bénéficient de confortables loggias ou terrasses donnant sur le parc de la Peyrière ou sur le cœur d'îlot à l'entrée de résidence.

TDS PROMOTION

T/ 04 67 20 05 05 | tds-promotion.com



TOUT SUR LA VILLE

ÉCOLOGIE PRATIQUE ZOOM SUR L'ALIMENTATION

Après deux conférences sur la biodiversité, **la Maison de la Nature et de l'Environnement (MNE)** se penchera samedi 12 novembre sur un sujet d'écologie pratique, avec la conférence sur « **Mes comestibles naturels** » (ce sont par exemple les orties, le pissenlit, le trèfle ou la pâquerette). Les amateurs sont invités au Domaine du parc du Terral, de 14h à 18h. Dans le cadre du Marché de Noël au Terral se tiendra samedi 17 décembre une autre animation qui pousse à la prise de conscience. Elle posera la question « **est-ce que c'est difficile de bien manger ?** » et abordera le gaspillage alimentaire et la malbouffe. Pour donner des réponses aux questions environnementales, l'équipe de la MNE peaufine un dense programme d'animations en 2023.



HABITAT, ÉNERGIES L'ALEC TRANSMET SES EXPERTISES



L'Agence locale de l'énergie et du climat (ALEC) de la métropole de Montpellier propose en novembre deux rendez-vous instructifs aux Védasiens. Le 18 novembre, elle aborde : « **Rénover son logement ! par où commencer ?** » Ce sera au tour du chauffage d'être passé au crible le 25 novembre, avec « **Chauffage, quelles solutions pour ma maison ?** » Une question de forte actualité avec l'augmentation du prix des énergies. L'ALEC offre un service neutre et gratuit de conseil en économies d'eau et d'énergie et assure la promotion de la maîtrise de l'énergie et des énergies renouvelables. Pas de problème de place pour assister aux conférences puisqu'elles se tiendront dans la Salle des Granges, capable d'accueillir jusqu'à 225 personnes.

Sur Facebook : www.facebook.com/ALECMontpellierMetropole/, sur Internet www.alec-montpellier.org/



AMBIANCE DE FÊTE MARCHÉ DE NOËL AU TERRAL

Pour aider à préparer les fêtes de fin d'année et se mettre dans l'ambiance de Noël, le Château du Terral recevra le 17 décembre, de 11h à 20h30, des **stands de métiers d'art** (jouets, bijoux, santons, décorations de Noël...) et **de bouche** (chocolats, foie gras...). Il ne sera pas trop tard pour trouver ses cadeaux de Noël. **Une trentaine d'exposants est attendue.** Des ateliers créatifs, des animations - dont le concert choral de Noël de l'école de musique municipale - et une **surprise pétillante** en feront une sortie festive. **Entrée libre.**



Jusqu'au 31/12/2022

**mond
vélo**

**Vélo électrique
VTT, Route, Gravel
Urbain, Cargo, Junior**

**Profitez de la prime de
500€
de la Métropole pour l'achat
d'un vélo électrique**



**Vélo électrique
VTT, Route, Gravel
Urbain, Cargo, Junior**



Déstockage

**-20% sur les vélos junior
du 12 au 24 pouces**

Offre valable sur tous les vélos et draisinées en stock de marques MONTANA, GITANE, PEUGEOT, PUKY-ROMET. Offre non cumulable avec toute autre offre ou remise.

Noël approche : préparez vos cadeaux pour petits et grands

mondvelomontpellier.fr

**30 rue Pierre et Marie Curie
ZAC du Rieucoulon
Saint Jean de Védas**



CENTRAKOR

bien plus que de la déco !

décoration | art de la table | loisirs | cadeaux

À ST JEAN DE VEDAS

ZAC LES DEVEZ DE LA CONDAMINE
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h - 04 67 47 09 84

■ PORTRAIT

HOMMAGES À TROIS VÉDASIENS

La commune rend hommage à des Védasiens, qui ont enrichi la vie de la ville.

> ROGER CADENAT

Vétéran du village décédé à 97 ans, Roger Cadenat était surnommé « la mémoire védasienne ».

Il était incollable sur Saint-Jean-de-Védas et son histoire.

Le conseil municipal du 27 septembre a décidé de lui rendre hommage en adoptant à l'unanimité le principe d'une rue nouvelle à son nom, une impasse qui vient d'être réalisée au sein du lotissement « Puech du Loup ».

« Cela honorerait cette figure emblématique de Saint-Jean-de-Védas.

Une inauguration de la plaque sera faite à une date prise en accord avec la famille », a précisé en séance le maire François Rio.

Né en 1920 et décédé en juin 2018, Roger Cadenat avait des racines profondément ancrées dans la commune, puisqu'il était issu de plusieurs générations védasiennes, du côté de son père comme de sa mère. Il avait aussi épousé une Védasienne, Jeanne Aygalin, et le couple a élevé trois enfants.

Très attaché à son village, Roger Cadenat disait que né à Saint-Jean, il voulait y mourir.

Il est inhumé au cimetière de l'Ortet.

> MICHEL PELET, MERVEILLEUX MARIONNETTISTE

Décédé brutalement le 27 juillet à 73 ans, Michel Pelet a œuvré toute sa vie pour la promotion et la diffusion de l'art des marionnettes.

Cet ancien cadre pédagogique de l'IRTS Montpellier a fondé et dirigé pendant des années le Théâtre du Caucase. Installé Grand-Rue à Saint-Jean-de-Védas, celui-ci se qualifiait de « Théâtre de Marionnettes Merveilleux et Populaire ».

« Il a marqué de nombreux enfants védasiens par ses superbes spectacles de marionnettes à fils », se souvient Hélène Clamouse Ricome. Michel Pelet a créé des dizaines de spectacles.

Ses proches rappellent sa créativité, sa fantaisie, son imagination et son sens du merveilleux, l'originalité et la profondeur de sa pensée pédagogique humaniste et libertaire. Michel Pelet est intervenu à de nombreuses reprises auprès des professionnels de la petite enfance et des soignants du CHU de Montpellier.

> GEORGES RASCOL, PIONNIER ET FÉDÉRATEUR

La Ville tient à rendre hommage à Georges Rascol décédé le 19 octobre dernier à l'âge de 90 ans.

Arrivé dans la ville en qualité d'instituteur en 1965, Georges Rascol devient une figure védasienne emblématique par son engagement auprès des védasiens.

Aussi bien en tant que directeur d'écoles des Escholiers de 1978 à 1988 que premier adjoint de Jacques Atlan de 1989 à 1995, Georges Rascol a œuvré activement au développement de relations intercommunales avec différentes villes comme Marrakech, Lyon et Librilla dont il est l'un des principaux acteurs dans la mise en place du jumelage.

En dehors de son investissement pour les habitants de la ville, Georges Rascol était un passionné de nature et randonnées en montagne, attachement qu'il souhaitait transmettre à ses élèves, ses proches et son entourage.

RÉNOVER ET BÂTIR DES EQUIPEMENTS D'AVENIR

Grands travaux : des projets exemplaires

« Rénovation énergétique des groupes scolaires, amélioration et création d'équipements sportifs, lancement de projets structurants... Plusieurs chantiers sont en cours et à venir pour construire l'avenir de Saint-Jean-de-Védas. Un avenir mariant efficacité énergétique, respect de l'environnement, confort et convivialité.

À Saint-Jean-de-Védas, le développement durable est à bonne école. Alors que Les Escholiers achèvent leur mue énergétique, la commune transforme les cours de récré, où le goudron régnait en maître, en cours « oasis ».

Pour sa qualité et son innovation, le projet de rénovation énergétique des Escholiers a reçu le 30 septembre une mention spéciale du jury lors des Victoires de l'investissement local de l'Hérault : un prix décerné aux collectivités par la Fédération des Travaux Publics Occitanie Méditerranée.

Il faut dire que Saint-Jean-de-Védas est la première commune en France à se doter d'un bâtiment tertiaire labellisé « EnergieSprong ». Grâce à cette méthode éco-responsable, le groupe scolaire va produire autant d'énergie qu'il en consomme, pendant au moins 20 ans, du fait d'une réduction drastique des besoins et des consommations d'énergie.

Auparavant, dans la plus vieille école de la ville, il faisait froid en hiver et très chaud l'été. Pour établir les travaux à réaliser, il a fallu mener des enquêtes sur le confort d'usage, établir des relevés de températures, étudier les factures énergétiques des cinq dernières années. Des calculs poussés ont ensuite été effectués pour optimiser la ventilation ou encore améliorer le positionnement des brises soleil et des isolants.

Ces études préalables ont nécessité près d'un an et demi, mais elles ont permis d'obtenir le meilleur résultat possible, tout en maîtrisant les coûts.

Désormais, le confort thermique est assuré toute l'année par des systèmes de chauffage et de climatisation intelligents ainsi que des isolations performantes. La qualité de l'air est maîtrisée grâce à une ventilation double flux avec capteurs intégrés et à l'utilisation de produits et de matériaux non-polluants. De surcroît, l'établissement a plus belle allure.

Au total, la rénovation a coûté 1,5 million d'euros. Côté travaux, les éléments ont été en partie préfabriqués en usine, pour pouvoir assurer une installation rapide et sans désagréments durant les vacances estivales. Des panneaux photovoltaïques ont été mis en place sur la toiture en septembre et la phase de finition réalisée pendant les vacances de Toussaint. En complément, un panneau numérique installé dans l'établissement va informer les enfants et les enseignants du niveau d'énergie produite et dépensée. Une façon de sensibiliser petits et grands aux notions de sobriété énergétique.



Des cours « oasis »

Aux vacances de la Toussaint, toute une palette d'essences non allergènes (graminées, plantes fleuries, arbustes, arbres décoratifs, fruitiers et plants de potager), cultivées par un pépiniériste local, a été plantée à l'école maternelle Cassin et à l'école élémentaire Cabrol.

Cette végétalisation massive vient parachever les travaux menés durant l'été pour remplacer le bitume par des enrobés naturels et drainants, aménager un terrain de sports et un parcours tricycle pour les enfants.

En végétalisant, on crée des îlots de fraîcheur, on apporte de l'ombre et de la biodiversité, même à l'échelle du quartier.

En modifiant l'aménagement des cours, on favorise des jeux et des usages multiples pour l'épanouissement des enfants.

En désimperméabilisant les surfaces, on permet aux eaux de pluie de s'infiltrer dans le sol et non dans le réseau d'assainissement pluvial très sollicité lors des épisodes cévenols.

La commune a investi 400 000 € en 2022 dans la réalisation des cours oasis.

En réalité, la facture diminue pour la commune grâce à des subventions atteignant 80 % du montant (partenaires : Agence de l'Eau, CAF, etc).

La démarche se poursuit. L'an prochain, elle sera mise en œuvre aux écoles maternelle et élémentaire des Escholiers, puis ce sera le tour de Louise Michel en 2024.



Il va y avoir du sport !

Des joueurs de tennis à l'abri et un gymnase à l'étude : la commune étoffe et améliore ses équipements sportifs pour rendre les pratiques sportives accessibles à tous.

LES AMATEURS DE LA PETITE BALLE JAUNE attendent ces aménagements avec impatience. D'ici fin 2023, 3 courts de tennis de Saint-Jean-de-Védas seront couverts.

Plutôt que des structures « en dur », un système de toiles tendues a été privilégié, avec à la clé, une aération naturelle, sans frais de climatisation ni de chauffage.

Le permis ayant été obtenu le 1er septembre dernier, les travaux supervisés par le cabinet d'architecture SCOP Ecostudio vont prochainement démarrer.

À terme, le club de tennis disposera d'un bel outil pour accueillir ses 500 licenciés et encore plus de compétitions.

D'avantage de créneaux seront également réservés aux scolaires.



AGENCER UNE MAISON DE LA NATURE AU TERRAL

Le Terral est le cœur battant culturel de la ville, avec les écoles d'arts plastiques et de musique, le théâtre, une galerie d'exposition, des salles pour les associations et... un parc à l'anglaise.

D'où l'idée d'en faire aussi un lieu de référence en matière d'environnement.

En plus de rendre son lustre à cet écrin végétal, il s'agit de mutualiser une partie des salles pour l'accueil régulier d'ateliers, de conférences et d'expos autour de la nature.

Prochainement, un architecte sera mandaté par la commune pour réfléchir à ce projet en optimisant l'agencement des lieux et leurs performances acoustiques et énergétiques.

UN NOUVEAU GYMNASE EN 2025

Autre bonne nouvelle : le troisième gymnase de la ville sortira de terre en 2025 sur une parcelle de 5 900 m² de la ZAC Roque Fraisse, près de l'école Jean d'Ormesson. Les deux équipements déjà existants sur la commune ne permettent plus d'accueillir les associations sportives dans de bonnes conditions.

L'objectif est d'ouvrir des créneaux supplémentaires pour les scolaires, l'entraînement des sportifs et d'autres associations sportives, pour que le futur gymnase bénéficie au plus grand nombre.

Des échanges ont lieu actuellement avec les différents acteurs concernés (club de gym, présidents d'associations...) afin de définir le programme de l'opération et choisir notamment le type de gradins le mieux adapté à certaines compétitions.

Place aux projets structurants

Saint-Jean de Védas est en plein boom démographique : des investissements sont programmés sur la ZAC Roque Fraisse pour accompagner cette dynamique tout en préservant la qualité de vie et l'esprit village.

UN NOUVEAU SOUFFLE POUR LE PÔLE ENFANCE ET JEUNESSE

Petit, vieillissant, peu chaleureux : le centre jeunesse installé dans l'ancienne poste n'avait pas vraiment la côte auprès des ados, de plus en plus nombreux à Saint-Jean-de-Védas.

3,4 millions d'euros vont donc être investis dans la construction d'un nouveau Pôle enfance et jeunesse.

D'une capacité d'accueil supérieure, ce futur équipement sera idéalement situé entre le collège et la ZAC Roque Fraisse.

Il réunira un espace dédié aux 14-17 ans, le Relais Petite Enfance, le Point Information Jeunesse et une salle multi-activités de 150 m².

Parmi les trois équipes d'architectes en lice, l'agence montpelliéraine Tautem Architecture a été désignée lauréate le 30 septembre.

Le jury a plébiscité le caractère sobre et fonctionnel du projet, l'emploi de matériaux naturels et un travail intérieur sur la signalétique et les couleurs.

Le chantier devrait démarrer fin 2023.

DES « HALLES VÉDASIENNES » CONVIVIALES

Un peu moins de logements et plus d'espaces de convivialité : c'est le principe qui a été retenu pour aménager la dernière tranche de la ZAC Roque Fraisse.

Des halles marchandes y verront le jour, sur une place centrale végétalisée.

Ce lieu de vie offrira une nouvelle centralité aux Védasiens tout en favorisant la consommation en circuit court.

Il doit aussi contribuer à dynamiser l'économie du cœur de ville et connecter l'ancien et le nouveau Saint-Jean-de-Védas.

Concrètement, le bâtiment comporterait des étals de producteurs locaux auxquels pourraient s'ajouter un espace de coworking et des bureaux au 2^e étage, plus un restaurant en toiture.

Après l'appel à projet lancé au printemps, trois équipes ont été admises à concourir et le jury a rendu son verdict le 8 novembre.

OUVERT 7j/7
11h00 - 22h 00
Non-Stop
Dimanche
18h00 - 22h30

O'FOOD

LIVRAISON :
Uber Eats
deliveroo

TACOS • BURGER • SANDWICH
SUR PLACE ET À EMPORTER

P

10 Route de Béziers - SAINT JEAN DE VÉDAS **04 34 43 50 24 - 06 78 51 73 70**

TOUT SUR LES ASSOS



DEMAIN C'EST AUJOURD'HUI

Moins de déchets et plus de solidarité grâce au Répare Café

Au Répare Café, les habitants peuvent venir réparer gratuitement leurs objets avec l'aide de bricoleurs bénévoles. Né en 2016, celui de Saint-Jean-de-Védas est le plus ancien de l'Hérault.

Pourquoi jeter nos appareils en panne quand nous pouvons les remettre en état de marche ? C'est le sens du Répare Café de Saint-Jean-de-Védas, animé par l'association Demain c'est Aujourd'hui, grâce à une vingtaine de bénévoles, dont quinze réparateurs. Le concept vient des Pays-Bas. « Attention, il ne s'agit pas d'un service après-vente, précise la présidente de l'association Marie-Laure Oms. Chaque personne peut apporter un objet. Nous lui apprenons à l'ouvrir et à diagnostiquer la panne, tout en donnant des conseils d'entretien. »

GRATUIT ET CONVIVAL

Du petit électroménager au mobilier, du jouet au vieux phonographe, en passant par les vélos en partenariat avec l'association Saint-Jean. Environnement, 70 % des objets sont réparés, ce qui permet de réduire le volume de déchets. Bonne nouvelle : c'est gratuit, même si les gens peuvent faire des dons. En outre, on papote autour d'un café, on tisse du lien social. Ça aussi, ça vaut son pesant d'or ! Chaque atelier mensuel accueille une quarantaine de visiteurs, de tous âges. Ce sont des Védasiens, des habitants de la Métropole, et même au-delà. « Ils viennent par nécessité économique, fibre écologique ou attachement à un objet », note Marie-Laure Oms.

AGIR POUR LA PLANÈTE

Victime de son succès, l'association a pu augmenter le nombre de bricoleurs bénévoles en s'associant avec le Repair Café Grand Montpellier et la Réparothèque de Lattes. Elle a aussi

ouvert une antenne sur Lavérune. Enfin, l'association mène aussi d'autres actions environnementales : nettoyage de sites, récupération des canettes au profit d'une association d'aide aux enfants malades, ateliers de sensibilisation dans les écoles védasiennes. « Chacun peut agir pour contribuer à changer les habitudes et les comportements », encourage Marie-Laure Oms.

LES PROCHAINES DATES

Les ateliers se déroulent les samedis de 9h à 12h30, à l'école René Cassin. Il y aura encore deux rendez-vous en 2022 : 26 novembre et 17 décembre. En 2023 sont programmés les 28 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai et 24 juin. Si l'adhésion est obligatoire, elle est gratuite.
Contact : 06 74 28 50 86, www.demaincestaujourd'hui.fr

- OUVERTURE -

CRÉATIONS MARC ORFILA BY MCH
ZAC La Peyrière
13 rue Robert Schuman - 34430 Jean de Védas
06 50 42 41 42
creations.marcorfila@orange.fr
www.creations-marc-orfila.fr

DARTY CONCEPTEUR CUISINE
ST JEAN DE VÉDAS

CRÉATIONS MARC ORFILA by MCH
design
Cuisines Dressing Bains

■ TOUT SUR LES ASSOS

D'AICI D'ALAI

Danses occitanes

L'association d'Aici d'Alai invite samedi 26 novembre à 21h à un bal de danses traditionnelles - Balèti – animé par le groupe occitan Copa Camba. « C'est très festif et convivial », note Hélène Clamouse, présidente de l'association. D'Aici d'Alai a repris les cours de danses le jeudi de 20h à 22h à la Maison des associations de Saint-Jean-de-Védas et ses ateliers de langue occitane le lundi de 18h à 19h et de 19h à 20h au centre culturel de Saussan. Un concert de Noël occitan sera donné le 11 décembre à l'église de Saussan.

Entrée Balèti : 6 €, gratuit pour les moins de 18 ans. Adhésion : atelier langue 15 € + 60 €/an, atelier danse 60 €/an en solo ou 100 €/an pour un couple.

**Contact : Hélène Clamouse - 07 66 24 70 56
daicidalai@gmail.com**



■ TOUT SUR LES ASSOS

ENCRE SAUVAGE

Calligraphie Chinoise

La calligraphie chinoise, ce n'est pas sorcier. « On n'a pas besoin de savoir écrire ni parler le mandarin pour tracer des idéogrammes sur du papier de riz, confie Sophie Liottier, la présidente de l'association Encre sauvage. Exercer cet art autrefois réservé aux intellectuels demande d'être en résonance avec ce que l'on est au fond de soi. » Les cours ont repris les mardis à la Salle des Granges. Ils mélangent les niveaux, initiation à perfectionnement.

Cours Salle des Granges le mardi de 10h à 11h30 et de 18h30 à 20h. Coût : 230 €/an. Initiation dans les écoles primaires jeudi de 12h à 14h.

Contact : encre.sauvage@hotmail.com



OBLIQUES

Découvertes culturelles

Au rythme de deux sorties par mois, l'association Obliques emmène en balade guidée dans des villages, musées ou usines de la région, pour faire le plein de culture et de patrimoine. La sortie du 13 novembre aura pour destination Arles, pour explorer la tour Luma de l'architecte américain Franck Gehry et plonger dans la société provençale au Museon Arlaten (Musée de Provence). Le 5 décembre, Obliques organise une demi-journée au domaine Bonnier de la Mosson, « folie » du XVIIIe siècle de Montpellier, et le 11 décembre, une journée sur le site préhistorique de Cambous et à Saint-Martin de Londres.

**Adhésion : 22 € l'année
Contact : Danie Brehelin
04 67 27 55 19
association.obliques@gmail.com
www.obliques34.fr**



ESPOIR POUR UN ENFANT 34

Vente de Noël solidaire

Les 26 et 27 novembre, l'association Espoir pour un enfant 34 organise une vente de Noël à la salle Tourrière, où l'on pourra déguster vêtements, linge de maison, antiquités, brocante et vaisselle, mais aussi des jeux, des bijoux ou des livres. Les fonds récoltés permettront d'opérer, en France ou dans leur pays, des enfants de trois continents, mais aussi de soutenir l'action de dispensaires ou de monter des micro-projets

**Contact : Jocelyne Mezzana - 06 16 12 87 39
jilmezmeg@yahoo.fr
https://espoirenfant34.fr/
Mail : association.obliques@gmail.com**



SJVBA

Supportez le club de basket !

Après une saison en pré-nationale réussie, l'équipe fanion (les plus de 23 ans) du club de basket védasien SJVBA évolue en championnat de France Nationale Masculine 3 (poule B). Une belle vitrine pour le club.

**Contact : Brigitte Domergue - 06 50 56 31 12
brigitte.domergue@hotmail.fr
https://www.sjvba34.fr/ autant que pour la ville.
Le 12 novembre, le SJVBA affrontera à domicile Castelnau Basket.**



JAZZ CLUB DU LANGUEDOC

Soirée blues

Le Jazz Club du Languedoc reprend jusqu'en mai le rythme mensuel de ses soirées « Cabaret jazz ». Il annonce un rendez-vous avec le blues traditionnel du groupe montpellierain « The cows blues band » le 9 décembre à 21h, à la Salle des Granges. Le 7 décembre, l'association invite à une causerie autour du blues et de la musique du delta, qui ont donné plus tard le boogie-woogie et le rock'n roll. Le rendez-vous est fixé à 18h30 à la médiathèque Jules Verne.

**Cabaret jazz, entrée tout public : 10 €, adhérents : 7 €. Contact : Francis Riquena - 06 11 59 28 40
francis.riquena@sfr.fr**



ACADEMIE JACQUES LEVINET

Apprendre à se défendre

Avec l'ancien capitaine de police Jacques Lévinet, on apprend à se défendre sans arme, avec les mains et de bons réflexes. Ses séances de « Canne défense Senior », technique qu'il a inventée, utilisent une canne à crose élargie permettant une préhension rapide des membres (26 novembre de 9h à 13h). Il propose aux femmes un stage de self défense pour faire face aux agressions (26 novembre de 14h à 16h). Il forme aussi au krav maga SPK, adapté de l'armée israélienne (27 novembre de 9h à 13h).

**Contact : Jacques Lévinet
06 98 07 08 51.
Stages au gymnase de la Combe. Coût : 50 € pour le Kravmaga et le Canne défense (4h), 30 € le stage anti-agression pour les femmes (2h).**

**contact@academielevinet.com
https://www.academielevinet.com/**

CHAI DU TERRAL

arts mixtes &
cultures croisées



■ TOUT LE MONDE SORT

L'ÉVÉNEMENT

« L'Individu » revisite Don Quichotte en version rock

Looking for Quichotte, donné par la compagnie L'Individu le 18 novembre au Chai du Terral, est un spectacle tragico-burlesque, revisitant le mythique Don Quichotte de Cervantès. Cette variation très rock porte toujours avec brio l'esprit de liberté, de révolte, et la transmission des rêves.

Les Védasiens vont pouvoir respirer au Chai du Terral : l'incomparable duo Don Quichotte et Sancho Pança vient parler d'imaginaire et de liberté dans *Looking for Quichotte*, un spectacle tragico-burlesque. Charles-Éric Petit, auteur et metteur en scène créateur en 2005 de la compagnie de théâtre « L'Individu » installée depuis sept ans à Montpellier, a revisité le roman intemporel écrit il y a bientôt 420 ans par Miguel de Cervantès. « *Ces deux boomers loufoques n'ont pas peur du ridicule, ils portent avec brio l'esprit de liberté, de révolte aussi et de transmission des rêves* », confie l'auteur, qui a déjà à son actif l'écriture d'une douzaine de pièces.

CHEVALIER-ROCKEUR

« *Les excès de Quichotte continuent de faire rire, car ils évoquent la folie de la vie, la farce de nos sociétés.* » Le metteur en scène ajoute un petit

air de révolte à ce *road trip* immobile, qu'il a aussi conçu comme un voyage à travers différents courants de l'histoire du rock. On entendra ainsi les deux compères jouer des créations originales et des morceaux décoiffants des Stranglers ou de Johnny Sanders. Don Quichotte est joué par l'acteur et musicien Thomas Cerisola à la guitare et au chant et Sancho Pança par Franck Gazal à la batterie.

LA GUITARE COMME LANCE

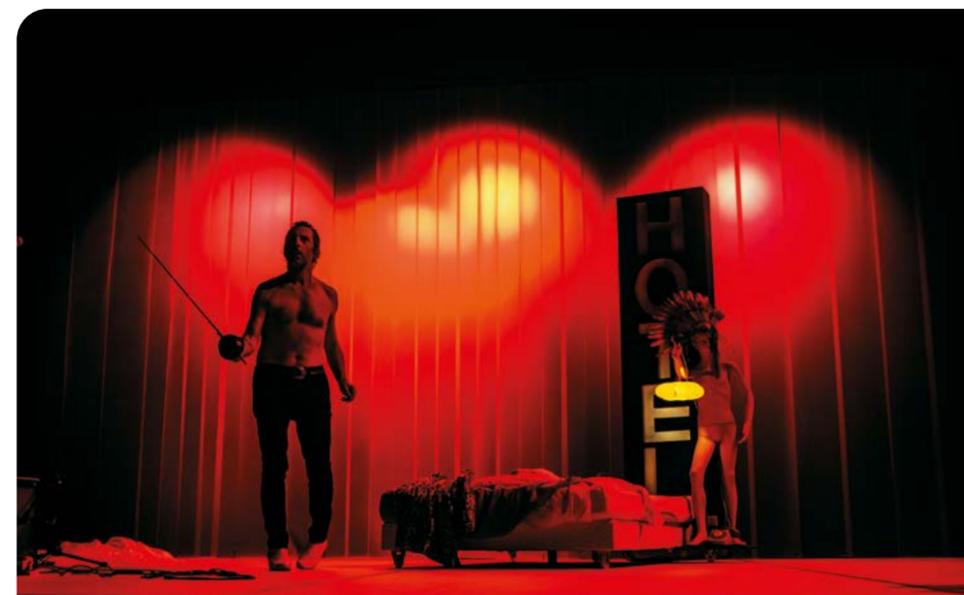
Charles-Éric Petit aime dialoguer et faire du neuf avec les œuvres anciennes. Son hidalgo affronte « les moulins et géants de notre temps. Quichotte utilise sa guitare comme lance pour batailler contre les injustices et méfaits d'aujourd'hui. » Il dénonce l'enfer numérique, les bars à hôtesse, les fast-food ou les studios Netflix sur une scène au décor de studio

d'enregistrement, qui se transformera au fil des chapitres de ce spectacle aux tons parfois psychédéliques.

Ces différents niveaux de lecture continuent de parler à toutes les générations, avec humour et insolence. Mi-octobre, au Théâtre Antoine Vitez du campus aixois d'Aix-Marseille Université, la compagnie jouait devant des étudiants la pièce sélectionnée par le comité de lecture de la Comédie Française en 2017. « la standing ovation a duré 10 minutes », se félicite l'auteur.

Tel est le pouvoir indétrônable de Don Quichotte et 25 000 spectateurs en 2019 et mobilise aujourd'hui 100 bénévoles et 50 agents municipaux. Il est financé par 64 mécènes et partenaires au lieu de 40 à sa création.

La Ville a la volonté d'augmenter encore son rayonnement. »



RENDEZ-VOUS AU CHAI DU TERRAL

Looking for Quichotte,
le 18 novembre à 20h,
au théâtre du Chai du
Terral.

Dès 14 ans. Entrée : 12
à 17 €.

Le spectacle dure 1h30.

<https://chaiduterral.com>

Tél. 04 67 82 02 34

Billetterie :

[www.vostickets.net/
LE_CHAI_DU_TERRAL](http://www.vostickets.net/LE_CHAI_DU_TERRAL)

Les Védasiens se mettent à « L'Heure Civique »



Lancée à Saint-Jean-de-Védas en mai, « L'Heure Civique »,

soutenue par la mairie et adaptée d'un dispositif national, propose aux Védasiens une mobilisation solidaire organisée. « Il ne s'agit pas de remplacer un jardinier ou une femme de ménage, mais de donner un peu de temps ponctuellement, une heure ou deux par mois », précise Léa Bruel, adjointe déléguée au Centre communal d'action sociale (CCAS). « Fin septembre, près de cinquante personnes s'étaient déjà inscrites et l'effectif s'étoffe chaque semaine ». Ainsi l'une des volontaires parle très bien anglais, quatre ou cinq sont prêtes à faire de l'aide aux devoirs, une autre est disposée à accompagner des personnes âgées, leur faire la lecture, leur tenir compagnie ou discuter. Le panel des actions possibles est très large : jardiner, bricoler, donner un cours d'informatique ou d'anglais, faire du soutien scolaire ou encore aider une personne âgée, lui tenir compagnie, faire ses courses, récupérer un colis.

Des volontaires de tous âges

« Parmi les volontaires, nous avons à peu près tous les âges avec un public plutôt féminin. Il y a aussi quelques jeunes prêts à rendre service en informatique, à initier notamment », indique Léa Bruel. Manquent à ce jour les personnes qui ont ponctuellement besoin d'aide, mais n'osent-elles pas se manifester ou ne connaissent-elles pas encore le dispositif? Ces personnes peuvent être rassurées la prise de contact se fait via la plateforme Internet de mise en relation et implique, avant toute action, un entretien préalable avec un représentant de la commune. « Le fait que la mairie mette en contact est une caution qui rassure », souligne Léa Bruel.

Le centre communal d'action sociale (CCAS) est partie prenante du dispositif. « Les personnes qui veulent donner ou recevoir peuvent se manifester auprès de lui », incite l'adjointe déléguée au CCAS. « Nous sommes d'autant mieux placés pour servir de relais que nos seniors sont souvent plutôt seuls et n'osent pas demander, ajoute la responsable du CCAS Natacha Philip. Les volontaires prêts à donner de leur temps peuvent aussi être inclus dans le milieu du bénévolat. » Ce fut le cas lors de la Semaine bleue début octobre, dédiée aux seniors, lors de manifestations sportives et de festivités, ou pour prêter la main à des activités scolaires ou associatives.

« Développer l'entraide entre voisins, c'est le principe de « L'Heure Civique », action solidaire que la mairie de Saint-Jean-de-Védas est la première commune d'Occitanie à déployer. La ville encourage les Védasiens à se manifester.

Réenchanter la solidarité

« L'Heure Civique » a déjà trouvé des applications lors d'actions collectives. En septembre, des volontaires ont participé à un nettoyage citoyen à l'occasion de la Journée mondiale World Cleanup day. « Une nouvelle opération de nettoyage collectif est prévue en novembre », annonce Natacha Philip. D'autres ont donné du temps pour tenir le stand de « L'Heure Civique » au Forum des associations du 3 septembre. « Toutes les idées sont bienvenues », confirme Natacha Philip.

« Les gens ont du mal à aller les uns vers les autres, ce dispositif permet de retrouver du lien social », conclut Natacha Philip.

« C'est une manière de réenchanter la solidarité. »

L'heure CIVIQUE Védasienne

TÉMOIGNAGE

Didier Duranton, volontaire de l'Heure Civique

« L'idée m'a paru très intéressante, confie Didier Duranton, ingénieur en fabrication mécanique. Comme je suis assez bricoleur, je peux facilement aider à résoudre des problèmes techniques ou un petit souci informatique, trouver l'origine d'une panne. Des choses parfois très simples, comme je le fais déjà pour ma famille. D'autres projets vont se mettre en place pour aider les personnes qui ne savent pas comment être accompagnées, cela peut être par exemple le transport de personnes handicapées. Cette aide ne demande pas beaucoup de temps, on n'attend rien en retour, c'est surtout une vision. »

S'inscrire à L'Heure Civique

Pour s'inscrire, il faut aller sur la plateforme Internet <https://saintjeandevedas.lheurecivique.fr/>.

Elle aide les Védasiens avec un besoin précis à entrer en contact avec des volontaires prêts à rendre service.



Apprendre internet



Faire les courses



Tenir compagnie



Aide au bricolage

Mieux manger avec Marie

Que penser des édulcorants ?

Toujours en quête de vous guider au mieux autour de votre alimentation, j'ai pensé à vous parler pour ce numéro des édulcorants.

Que sont ils ?

Un édulcorant est un produit ou une substance au goût sucré. Vous pouvez aussi entendre parler de sucres de substitution ou de « faux sucres ». Souvent utilisés afin de changer le goût d'un médicament afin de le rendre sucré, vous le retrouverez aussi beaucoup dans l'alimentation dans le but de limiter grandement l'apport calorique d'un aliment tout en gardant la douce et réconfortante saveur du sucre.

« De la gourmandise sans calorie ? Mais que demander de plus me direz vous ? »

La première des choses à ne pas oublier est que les édulcorants sont, pour la plupart d'entre eux, des substances chimiques qui ne sont, à priori, pas sans risques pour la santé. Le recul sur leurs effets est

encore très relatif et le doute persiste notamment sur la dangerosité du très usité « aspartame ».

Dans un tout autre domaine, le fait de consommer des édulcorants reviendrai à « tromper » votre organisme et ainsi vous donner des envies de sucres parfois insatiables.

En effet, nous avons sur la langue des récepteurs gustatifs. Lorsque vous mangez du sucre par exemple, ceux ci envoient un message à votre cerveau, le prévenant alors de la montée de la concentration de sucre dans votre sang à venir. Tout dans votre corps, se met alors en place afin de répondre à cette augmentation.

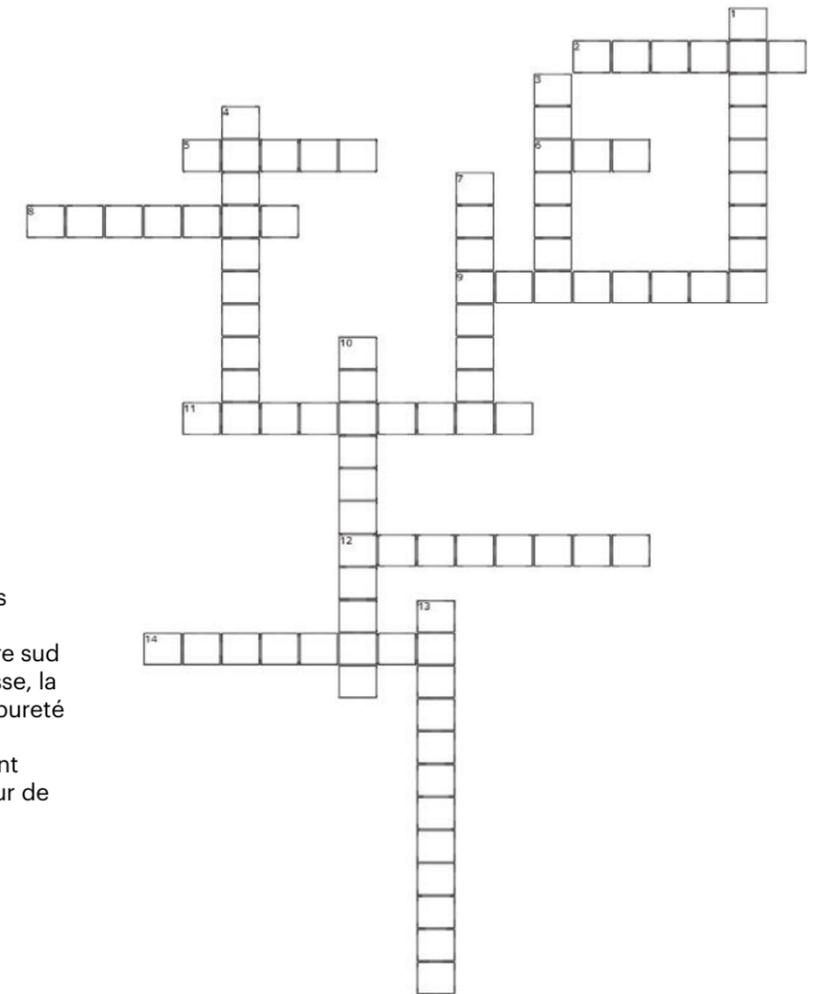
Dans le cas où vous mangez un produit à base d'édulcorant, cette fameuse concentration n'augmente pas dans votre sang. Pourtant, le signal, de part la présence du goût sucré sur la langue, à bien été donné. Votre cerveau va alors vous renvoyer un message vous demandant du sucre. C'est ainsi que vos envies sucrées vont alors non seulement persister mais parfois s'amplifier malgré la consommation de produits « faussement » sucrés.

Enfin, comme je l'avais évoqué dans l'article sur les produits 0% il n'est pas rare de consommer deux fois plus de produits allégés que de produits classiques.

Les édulcorants peuvent toutefois avoir un intérêt certain dans la prise en charge du diabète et notamment du type 1 et particulièrement chez les adolescents, leur permettant de pouvoir vivre comme les autres (gâteaux, sodas...).

N'oubliez pas que le plaisir fait partie de l'équilibre et que rien ne vaut les produits d'origine naturelle.

Marie Comte est diététicienne sur Saint-Jean-de-Védas. Dans chaque Védazine, elle vous aide à mieux manger et répond à vos questions sur l'alimentation.



Pour ce numéro, un petit jeu spécial sur le thème des oiseaux, bon courage !

HORIZONTAL :

- 2. Renait de ses cendres
- 5. A la vue perçante et le bec crochu
- 6. Abri en forme de corbeille
- 8. Cible favorite du Martin-pêcheur
- 9. Inapte au vol
- 11. Aime répéter
- 12. Vit la nuit
- 14. Jeux de cours d'école

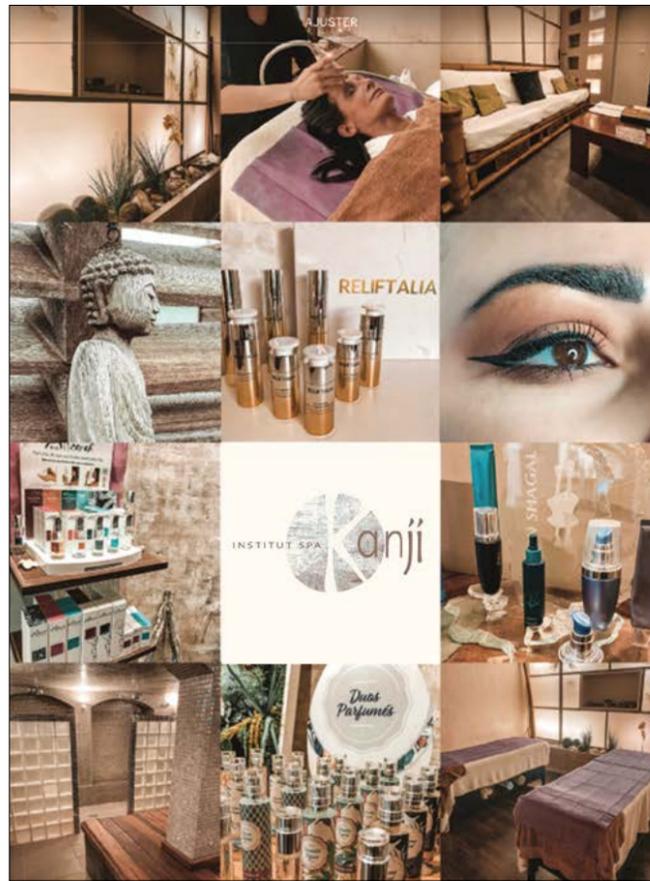
VERTICAL :

- 1. Serait un ancêtre des oiseaux
- 3. Vit dans l'hémisphère sud
- 4. Symbolise la jeunesse, la fidélité en amitié et la pureté
- 7. Les flamants roses apprécient énormément
- 10. Les oiseaux ont peur de lui !
- 13. Son métier est de s'occuper des oiseaux

Retrouvez ces mots en lien avec les fêtes de fin d'année dans la grille ci-dessous

- DECEMBRE
- GUIRLANDE
- CADEAU
- FETE
- CHANT
- SAPIN
- REVEILLON
- CHEMINEE
- DECORATION
- MARCHE

D U I W E C Q X H Z Y X X P X H B W X H
 U Z Z C N O I T A R O C E D N H K A I F
 J B X Ç O H S D Y E R A Ç T U E S K X C
 I X Q A X K R J I E P L V Y C T I B A D
 S A W X E E N I M E H C Ç Z Ç S N D F U
 V H U X N O U P M T S B E R B M E C E D
 M T M G O H E R D E E E K G B A O Ç T X
 T S H M K U X E T F X M E T U Z C V Z X
 I K X C X L C V I G Y J J D B U H W Q H
 O E Y S D A D E M L V G U I R L A N D E
 O U M Z K I W I Z O V C E Ç V V N G L S
 O T M Q Y G N L B X Y G Q V Ç Ç T A D Y
 M W Y A D F H L O I L C L S W X L A H R
 J I I Z R R E N O W Z O A N Z S W G F Q E
 M T X D A C J N V N F M O G U S T I S A
 N N M R Q X H M M F F T E Y J E C A L Z
 L E K X O I Y E H K N Z O S I O P U M L
 R Q U N S S V N A F A L U R G I P P Ç C
 F O M X G P Ç N F S Ç U T Y N J M S X B
 B I R D Z C H F J Ç H G K K N P T U Y S



Institut de Beauté & Spa

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h non stop

04 67 71 43 70

Rue Robert Schuman
P.A. La Peyriere
34430 Saint-Jean-de-Védas

Spakanji.fr

Almeras Frères
PEUGEOT



NEW 308

Véhicules neufs et occasions
Particuliers - Professionnels - Flottes
Mécanique - Carrosserie - Accessoires
Pneus - Recharge climatisation



NEW 408

3 rue St Exupéry
34430 ST JEAN DE VEDAS
(Parc de la Lauze - Route de Sète)

Tél. : 04 67 420 220
peugeot@almeras.com



Le site internet de votre entreprise
Votre activité change de dimension

Une première version en 72H



RENSEIGNEMENTS : Le Groupe des Éditions BUCEREP®
54, bis rue Alsace-Lorraine BP 41435 31014 TOULOUSE Cedex 6 - FRANCE
Tél : 05 61 21 15 72 Fax : 05 61 23 02 41 contact@bucerep.com www.bucerep.com

TRIBUNE LIBRE

OPPOSITION

Groupe Vision Védasienne : Luc Robin, Henri Fontvieille et Arlette Vessiot

Saint Jean proprement

Après la torpeur estivale, voilà un sursaut en nettoyage cet automne, encore très perfectible, avec des engagements par quartier... à suivre.

Mais :

- Des « subventions » à coup de 20 000€ engagées dès à présent et pour plusieurs années
- 20% d'augmentation de budget sur la première réalisation terminée, l'école des ESCHOLIERS,
- + 500 000€ de dépenses en énergie en 2023
- Le lancement du chantier des tennis, alors que les cours OASIS, le gymnase LACOMBE, ne sont pas achevés
- Des tarifs municipaux en augmentation de + 10% Pensez à tous les védasiens et à leurs contributions financières !

Consultez « visionvedasienne.com » pour plus d'infos

Gérard Théol, pour tous les Védasiens

Vous désirez savoir ce qui se passe réellement dans notre municipalité démocratique :

theolgerard@gmail.com ou 06 85 70 38 58 ne pouvant m'exprimer dans la Védazine (215s.) ni en Conseil Municipal ou M. RIO répond n'importe quoi et coupe le micro aussitôt.

Vincent Boisseau

Poussé par sa majorité à lâcher son directeur de cabinet, acculé par l'opposition, le Maire fait annuler l'indemnité qui lui servait à manger à l'œil et à payer ses caleçons. Isolé et sans projet politique, les 4 années à venir risquent d'être longues...

Emmanuelle Mysona, rêver Saint-Jean

L'exercice d'autosatisfaction permanent du maire ne trompe plus personne. Gestion sans maîtrise : les dépenses réelles de fonctionnement ont augmenté d'1,6 million de 2020 à janv 2022. Et la crise n'était pas là.

Paul Liberator De Boisgelin

Gestion sans vision : les changements de ligne, renoncements (aménagement cyclables, pôle artistique, pôle social) et reprise des idées Guiraud (écoles, ALSH...) ont fait perdre 2 ans aux projets dont les coûts explosent.

Marie-Laure OMS

Gestion sans justice : Avec les mesures adoptées, les familles sont victimes de l'augmentation des tarifs de la cantine 2 à 10% , et de l'aide aux devoirs 10%. Le budget du CCAS reste bas et inexploité malgré 12 000 hab.

GROUPE MAJORITAIRE

RÉUNIONS DE QUARTIER : VOS ÉLUS À VOTRE ÉCOUTE

Durant les deux derniers mois, notre équipe est venue à votre rencontre en organisant cinq réunions publiques, quartier par quartier. Ces moments d'échange et de partage ont attiré beaucoup de Védasiens. L'occasion de discuter ensemble des projets en cours et à venir, mais aussi de répondre à vos questions et préoccupations.

Nous avons ainsi échangé sur les futures Halles. Véritable lieu de convivialité, elles permettront de faire un trait d'union entre tous les Védasiens qui pourront s'y rencontrer et déguster des produits locaux dans une ambiance conviviale.

Nous avons aussi parlé des « cours oasis » dont les travaux ont débutés cet été dans trois groupes scolaires de la commune. Elles offrent désormais des espaces végétalisés plus agréables à vivre pour nos enfants.

Les travaux de rénovation énergétique réalisés à l'école des Escholiers ont également été présentés. En cette période de « sobriété énergétique » nous avons pris les devants. Désormais, l'école produit autant d'énergie qu'elle en consomme.

En ce qui concerne le Contournement Ouest de Montpellier (COM), il devrait à terme désengorger le trafic routier sur notre commune. Toujours en matière de fluidification de la circulation, une réunion publique relative à la ligne 5 du tramway aura lieu le jeudi 10 novembre 2022 à 18h30 au Chai du Terral. Nous vous y attendons nombreux.

Votre Groupe Majoritaire
Écrivons Ensemble l'Avenir

Les Marie

FROMAGERIE

Rue Fon de l'Hospital
Centre commercial l'endurant
34 430 Saint Jean de Védas

Ouvert du Lundi au Dimanche

04 67 83 31 81



Plateaux, Raclettes, Fondues,
Les Marie sont là !



140 Rue Alexander Fléming
34 430 ST JEAN DE VÉDAS
04 67 07 00 60

HORAIRE : du lundi au vendredi:
9h00-12h00 et 14h00-18h30
Samedi : 9h00-12h00 et 13h00-17h00



www.dekra-montpellier.fr



3 établissements au service
de votre entreprise

- Entretien des espaces verts
- Entretien des locaux et des véhicules
- Mécanique automobile
- Sous-traitance industrielle

SAPORTA ENTREPRISE
Domaine de Saporta
34970 Lattes
04.67.92.12.15
saporta@adages.net

E.S.A.T. PEYREFICADE
133 route de la gare
34750 Villeneuve-lès-Maguelone
04.67.69.41.09
peyreficade@adages.net

E.S.A.T. DE SAPORTA
Domaine de Saporta
34970 Lattes
04.67.92.12.15
saporta@adages.net

QUESTIONS / REPONSES

Dans chaque numéro du Védazine,
l'équipe municipale répond à vos questions.

NUMÉROS UTILES

Accueil de la mairie **04 67 07 83 00**
Secrétariat du maire et des élus
04 67 07 83 01

Police municipale **04 67 47 47 33**

Chai du Terral **04 67 82 02 34**
Ecole de musique **04 67 85 65 52**
Ecole d'arts plastiques
04 67 85 65 52

Médiathèque Jules Verne
04 67 15 47 57

Maison des associations
04 67 82 36 20

Centre communal d'action sociale
(CCAS) **04 67 07 83 04**

Centre jeunesse **04 99 52 78 75**
Accueil de loisirs associé à l'école
(ALAE) **04 67 50 28 16**

Accueil de loisirs sans hébergement
(ALSH) **04 99 52 20 62**

Service des affaires scolaires
04 67 07 83 16

Maison de la petite enfance
04 67 27 78 02

Relais petite enfance
04 67 42 76 88

Lieu d'accueil enfants-parents
04 67 42 76 88

Services techniques **04 67 42 77 16**
Urbanisme **04 99 54 98 60**

Point Propreté (déchetterie)
04 67 07 34 25

Montpellier Méditerranée Métropole
04 67 13 60 00

Q. Lors du conseil municipal de Septembre, il a été dit que les tarifs de la cantine allaient augmenter entre 2 et 10 %, pourquoi une telle augmentation ?

Alexandre



R. Les denrées composant le repas quotidien des enfants ont augmenté fortement au cours de cette année 2022 et cela se poursuivra sur 2023. Avec l'actualisation des prix 2023 dans le cadre du marché avec notre prestataire, le prix d'achat du repas augmente de plus de 10%.

Nous avons décidé de ne pas répercuter la totalité de la hausse sur les familles et donc effectivement les prix augmenteront de 2% à 10% en fonction des quotients familiaux, à l'exception des familles les moins aisées pour lesquelles nous maintiendrons le tarif actuel. A compter de janvier 2023, les tarifs de cantine seront donc compris entre 2.40 € et 3.28 €.

Il faut préciser, qu'outre ces denrées alimentaires, le prix de revient d'un repas de cantine doit intégrer les charges de personnel, d'eau, d'électricité et l'amortissement du matériel. En cumulant toutes ces charges, le prix de revient quotidien d'un repas pour la Municipalité est d'environ 9 €.

Valérie Pena

Adjointe à l'éducation

Q. Aujourd'hui les déplacements en trottinettes électriques sont de plus en plus nombreux et notamment sur les trottoirs, pouvez-vous nous rappeler la réglementation applicable pour ce moyen de transports ?

Marie-laure



R. Tout d'abord, les règles pour ce moyen de déplacement sont les suivantes : interdictions de circuler sur les trottoirs, de transporter un passager, de porter à l'oreille des écouteurs ou d'utiliser un téléphone portable tenu en main. Ce mode de déplacement ne peut être utilisé que par des personnes de plus de 12 ans.

Par ailleurs, la circulation doit se faire sur les pistes cyclables, s'il y en a, à défaut sur les voies dont la vitesse maximale autorisée est inférieure ou égale à 50 km/h ; la trottinette doit également être bridée à 25km/h. Depuis juillet 2020, chaque trottinette doit être dotée entre autres de feux de position avant et arrière, d'un avertisseur sonore.

Une assurance est obligatoire car considérée comme un véhicule terrestre à moteur par le code des assurances. Enfin pour la sécurité des utilisateurs, le port du casque n'est pas obligatoire mais fortement recommandé mais il y a obligation de porter un vêtement rétroréfléchissant de nuit ou de jour quand la visibilité est insuffisante.

Richard Plautin

Adjoint à la sécurité

THE CENTURIES GATE
ESCAPE GAME
SAINT JEAN DE VÉDAS

Réservez dès maintenant
06 71 52 15 70
ou
www.thecenturiesgate.fr

Choisis ta mission Agent !
des activités de 19€ à 29€ par personne.

MISSION POMPEI
MISSION PREHISTOIRE

-10€ avec le code VEDAZINE2022

VÉDAZINE. journal municipal de la Ville de Saint-Jean-de-Védas | Juillet 2022 | **Directeur de la publication :** François Rio, Maire
Responsable de la rédaction : Frédéric Laleu | **Crédits photos :** sauf mention contraire, service communication | **Edition et impression :** Editions BUCEREP
Commercialisation : Editions BUCEREP (Daniel Meyssonnier 06 80 07 21 44) | **Maquette :** NOIR&BLANC |
Mairie de Saint Jean de Védas 4, rue de la Mairie, 34430 Saint Jean de Védas | saintjeandevedas.fr

POMPES FUNÈBRES NAZON

04 67 100 100

pompesfunebres.nazon@orange.fr - www.pompesfunebres-nazon.fr

OBSÈQUES avec INHUMATION ou CRÉMATION

Présentes à vos côtés et à votre écoute, depuis trois générations, les Pompes Funèbres NAZON vous accompagnent pour organiser vos obsèques avec inhumation ou crémation, dans le respect et la dignité.

Une équipe impliquée vous accueille et vous conseille au magasin, dans le choix des articles funéraires, en marbrerie...etc, à votre disposition.



ACCÈS TOUTES CHAMBRES FUNÉRAIRES

1(bis), Rue Fon de l'Hospital
34430 SAINT JEAN DE VEDAS
Magasin : 04 67 68 49 45

17 rue de Pompidou
34990 JUVIGNAC

Disponible 24h/24
7 jours/7



Créées à vos mesures, fidèles à votre nature



VIVEZ
L'EXPERIENCE



ACUITIS SAINT-JEAN-DE-VÉDAS
13 Rue Robert Schuman • 04 67 99 50 90

ACUITIS MONTPELLIER COMÉDIE
15 rue Maguelone • 04 30 96 93 40

ACUITIS.COM

Acuitis 
Maison d'Optique et d'Audition