

# Lou Couguion

Janvier 2025 - n° 285

## du Bar sur Loup

## Agenda

**RESTONS EN CONTACT !**

 Mairie Bar Sur Loup

 mairiebarsurloup

[www.lebarsurloup.fr](http://www.lebarsurloup.fr),  
pour recevoir toutes  
nos infos par le biais  
de la newsletter

**Mardi 14 : Marché des Rendez-vous du Loup**, square Seytre de 16h30 à 18h30.

**Samedi 18 : Accueil des Nouveaux Arrivants** à 10h devant la mairie.

**Samedi 18 : Marché Italien**, square Seytre de 8h à 17h.

**Mercredi 22 : Réunion Publique du Comité des Fêtes Barois**, Caves du Château à 18h30.

**Vendredi 24 : Cérémonie des Voeux**, Caves du Château à 18h30,  
précédée de l'inauguration du **Mur du Carancou** à 17h30.

**Samedi 25 : Réunion de la Commission Patrimoine**, salle du conseil à 10h30.

**Vendredi 31 : Soirée Théâtre proposée par Les Rendez-vous du Loup**,  
Chapelle de la Passerelle à 20h30.

Tous les mercredis matins  
Marché au coeur du village de 8h30 à 12h30

Le Maire et son équipe municipale,  
vous souhaitent une

*Très Belle Année 2025*

et vous donnent rendez-vous

**VENDREDI 24 JANVIER A 18H30**

aux Caves du Château pour la

*Cérémonie des Voeux*

# Actualités Communales

## Bienvenue

Chaque année,  
la municipalité organise  
un moment d'accueil  
dédié aux nouveaux  
arrivants sur la commune.

Un changement de résidence pour raisons professionnelles ou personnelles, que l'on soit en activité ou à la retraite, nécessite forcément de reprendre ses marques et de constituer un nouveau réseau social.

Conçue comme un moment de rencontre et d'échange, la cérémonie invite les nouveaux venus à partager l'histoire de la ville, ses projets mais aussi sa vie culturelle, sportive, économique... Une visite historique du village précédera un apéritif convivial.

Afin de faire connaissance et d'échanger dans un cadre convivial, M. le Maire et son équipe invitent les nouveaux barois de l'année 2024 et début 2025 à un temps d'échange :



**samedi 18 janvier 2025 à 10h, en mairie.**

Pour vous inscrire, faites-vous connaître auprès de l'accueil de la mairie, avant le 14 janvier au 04 92 60 35 70 ou par mail à [accueil@lebarsurloup.fr](mailto:accueil@lebarsurloup.fr). Merci d'indiquer le nombre de personnes adultes et enfants qui seront présentes.

## Inauguration

La population est conviée à l'inauguration du Mur du Carancou, vendredi 24 janvier à 17h30, juste avant la cérémonie des vœux qui aura lieu à 18h30 aux Caves du Château.

Après plusieurs mois de travaux, la rue du Carancou est de nouveau accessible et nous vous invitons à venir découvrir cette belle réalisation.



## La recette de Josyane

### Orangettes

**Friandises incontournables pour Noël, après séchage, on les passera au chocolat, esstra !**

Découper des quartiers de peaux de 4 à 5 belles oranges non traitées, avec la partie blanche (important).

Mettre à bouillir 15 mn, jeter l'eau et laisser refroidir !

Couper en lanières !

Mettre à bouillir 1 litre d'eau avec 700 gr de sucre, au premier bouillon mettre les lanières d'oranges et cuire à petit feu 15 mn ! Couvrir et laisser refroidir jusqu'au lendemain !

Le lendemain remettre le tout à cuire une trentaine de minutes dès la première ébullition à feu moyen, en touillant de temps à autre !

Filtrer le jus à chaud avec une passoire et disposer les fruits sur une grille, laisser sécher 1 jour ou 2!

Je garde les 2 embouts de chaque orange que je mets à cuire avec les orangettes, rien ne se perd.

Le jus restant servira de nappage pour brioche des rois etc.



## France Identité

**Nouveauté en mairie du Bar-sur-Loup :  
L'Identité Numérique Certifiée est là !**

Prenez rendez-vous dès maintenant au 04 92 60 35 70 pour activer votre identité numérique.

Durée du rendez-vous : 10 minutes maximum.

Documents à apporter :

- Votre Carte Nationale d'Identité (CNI distribuée depuis août 2021 au format carte bancaire)

- Votre smartphone (Android 8.0 ou IOS 16 minimum) avec l'application France Identité installée

Simplifiez vos démarches administratives grâce à l'identité numérique !

### France Identité qu'est ce que c'est ?

France Identité est un nouveau service permettant de créer son identité numérique régalienne. Cette application pour smartphone a vocation à prolonger les usages de la carte d'identité dans le monde numérique (prouver son identité lors des démarches en ligne), mais aussi à permettre de nouveaux usages dans le monde physique (contrôles routiers par les forces de l'ordre, retrait d'un colis, etc.)

### Qu'est-ce que le compte certifié ?

Le compte certifié s'obtient après une vérification d'identité. Cette procédure permet de confirmer que l'usage du compte France Identité est bien le titulaire légitime de la carte d'identité rattachée au compte.

Gardez la maîtrise de vos données d'identité

- Prouver votre identité sans divulguer toutes vos données

- Éviter l'usurpation de votre identité

- Remplacez vos identifiants et mots de passe

Encore plus d'infos sur : <https://france-identite.gouv.fr/>

## Broyage des sapins

A l'issue des fêtes, vous avez la possibilité d'apporter votre sapin de Noël au dépôt municipal afin qu'il soit recyclé par les services techniques.

Merci de bien vouloir le déposer sur le petit terrain situé à côté du dépôt aux horaires d'ouverture suivants : 7h30 à 16h00.

**Attention : pas de sapins floqués !**

## Vie Village

### Nouveau : Boutique Les Petits Écolos

Nouveau au Bar sur Loup venez découvrir notre boutique située au 350, avenue de Amiral de Grasse (en face de l'ancienne salle des fêtes), Les Petits Écolos : une boutique de vêtements pour enfants de 1 mois à 15 ans, neuf et de seconde main.

Nous vous accueillons le mardi de 9h15 à 12h et de 14h à 17h15, le mercredi de 14h à 17h15, les jeudi et vendredi en non stop de 9h30 à 17h15 et le samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h.

Vous pouvez nous retrouver sur la boutique en ligne [www.lespetitsecolos.shop](http://www.lespetitsecolos.shop) et nous suivre sur les réseaux sociaux.

N'hésitez pas à nous rendre une petite visite.

Contact : [les.petits.ecolos24@gmail.com](mailto:les.petits.ecolos24@gmail.com) ou le 07 62 20 82 16.



### Hommage

À vous tous qui avez su l'apprécier et l'aimer, à vous qui m'en avez peut-être voulu de ne pas vous avoir annoncé sa mort survenue dans cette période troublée de Covid, j'adresse mes regrets et ma gratitude.

Heinz vous salue avec son sourire et son humour et vous remercie pour chaque moment partagé.

Martine Müggler-Raspati



**LE MONOXYDE DE CARBONE, EST UN GAZ INODORE ET INCOLORE. IL PROVOQUE DES INTOXICATIONS QUI PEUVENT ÊTRE MORTELLES.**



Tous les bons gestes à adopter sur [paca.ars.sante.fr](http://paca.ars.sante.fr)



**Le monoxyde de carbone est une des principales causes d'intoxication accidentelle en milieu domestique. En région Provence-Alpes-Côte d'Azur, il y a eu 48 signalements concernant 160 personnes intoxiquées lors de la saison 2023-2024.**

**L'évolution du nombre d'intoxications en région PACA entre 2006 et 2023, montre une hausse des signalements et du nombre de personnes intoxiquées en 2023 par rapport à 2022.**

### Le monoxyde de carbone, c'est quoi ?

Le monoxyde de carbone est un gaz incolore et inodore, et donc indétectable par l'homme. Sa présence résulte d'une combustion incomplète, et ce, quel que soit le combustible utilisé : bois, butane, charbon, essence, fuel, gaz naturel, pétrole ou propane. Il diffuse très vite dans l'environnement.

### Les causes d'intoxications au monoxyde de carbone :

- manque d'entretien des appareils de chauffage et des conduits d'évacuation des fumées - mauvaise utilisation des appareils de combustion
- détournement d'appareils non destinés au chauffage
- mauvaise aération du domicile.

### Les symptômes d'une intoxication

Les symptômes de l'intoxication qui doivent alerter sont banals :

- des maux de tête,
- des nausées,
- une confusion mentale,
- de la fatigue.

Ils peuvent ne pas se manifester immédiatement.

En cas d'intoxication aiguë ou de soupçon d'intoxication, la prise en charge doit être rapide et justifie une hospitalisation spécialisée. Il est recommandé :

- d'aérer les locaux
- d'arrêter si possible les appareils à combustion
- d'évacuer les locaux
- d'appeler les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).

### Pour éviter les risques d'intoxication au monoxyde de carbone

#### Les gestes simples pour réduire les risques d'intoxication

- avant l'hiver, faire vérifier et entretenir les installations de chauffage et de production d'eau chaude, ainsi que les conduits de fumée (ramonage mécanique) par un professionnel qualifié
- veiller toute l'année à une bonne aération et ventilation du logement, tout particulièrement pendant la période de chauffage, aérer au moins 15 minutes par jour et ne pas obstruer les entrées et sorties d'air du logement
- respecter systématiquement les consignes d'utilisation des appareils à combustion indiquées par le fabricant : ne jamais faire fonctionner les chauffages d'appoint en continu, placer les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments, ne jamais utiliser pour se chauffer ou cuisiner des appareils non destinés à cet usage : cuisinière, brasero, réchaud de camping, barbecue, etc.)

## Retour en photos

Repas de Noël du CCAS pour nos anciens, marché de Noël des Rendez-vous du Loup, chorale de l'école élémentaire et Noël au village avec la traditionnelle arrivée du Père Noël, les occasions de se retrouver furent nombreuses, festives et partagées par tous avec énormément de sourires.

Merci à l'ABP et au Comité des Fêtes pour la tenue de leur buvette de Noël, aux animatrices du service jeunesse, aux services techniques pour l'installation de tout le matériel et des décors, aux sapeurs-pompiers pour avoir véhiculé le Père Noël (que nous remercions également d'être passé nous voir !), à la police municipale pour l'aide à la sécurisation de ces temps forts, ainsi qu'à tous les intervenants de ces beaux moments de fêtes !



# Vie Associative

## Les Aubarnencs

Programme de Janvier aux Caves du Château  
**Bonne Année, Meilleurs Voeux de Santé et de Joie pour vous et vos familles de la part du Bureau !**

**Jeudi 9** : Fête de l'Épiphanie avec la galette des rois.

**Jeudi 16** : Belote et Loto.

**Jeudi 23** : Loto payant.

**Jeudi 30** : Belote et loto. Célébration des anniversaires des mois de décembre 2024 et janvier 2025. Ceux né(e) en décembre et en janvier prépareront un gâteau ou autre pour le goûter et le cidre sera offert par le Club.

Penser à vous adhérer ou à renouveler votre adhésion au Club pour l'année 2025 : 25€ / personne.

## Comité des Fêtes Barois

Le Comité des Fêtes Barois vous convie à une réunion publique le 22 janvier 2025 à 18h30 aux Caves du Château.

Ce sera l'occasion de découvrir nos projets pour l'année à venir, de rencontrer les nouveaux membres du bureau, et de partager vos idées ou envies pour les futures animations. Les personnes souhaitant intégrer l'association sont les bienvenues et auront l'opportunité de nous rejoindre à cette occasion.

Un apéritif sera offert à l'issue de la réunion pour poursuivre les échanges en toute convivialité.



## Aux Rendez-vous du Loup

Programme Janvier 2025

Les weekends :

- Utilisation de l'ordinateur et du téléphone : cours les samedi 4 et 18 à 14h

- Soirées jeux de société tous les samedi à 19h (sauf le jour du Tarot)

- Jeu du Tarot le samedi 11 à 20h & dimanche 26 à 17h

- Club des lectrices le samedi 11, 10h à 12h

- Conférence « Sciences de la Vie » (Comment se construit notre vision du monde ?) le vendredi 17 à 20h

- Atelier tricot le samedi 25, 10h à 12h

- Pièce de théâtre « Un air de famille », entrée gratuite (au chapeau), le samedi 31 à 20h30 à La Chapelle

En semaine :

- Ateliers théâtre « Jouez le Je » tous les mardi de janvier à 19h

- Danses traditionnelles (tous publics) les lundi 6 et lundi 20, de 20h à 22h30

- Marché local le mardi 14, 16h à 19h

- Distribution des pommes le mardi 21, 15h à 17h30

Pensez à renouveler votre adhésion (10€/an) sur [helloasso.com/associations/aux-rendez-vous-du-loup](http://helloasso.com/associations/aux-rendez-vous-du-loup)



## Les Petits Loups Maraîchers

DE L'OPTIMISME NAÎT L'ENVIE D'AGIR ET DE CHANGER LES CHOSES

### Meilleurs vœux 2025 des Petits Loups Maraîchers

En 2024, malgré une météo incertaine, une cinquantaine de familles, adhérentes de l'association les Petits Loups Maraîchers (PLM), a bénéficié des bienfaits d'un maraîchage collectif sur les 2 sites cultivés: le terrain de la Papeterie au Bar-sur-Loup, et celui du Paradis à Gourdon. Les familles ont jardiné dans la bonne humeur les mercredi et samedi, et ont partagé les récoltes: de bons légumes bio dont les recettes de préparation se sont transmises de l'un à l'autre.

**Maraîcher ensemble**, c'est apprendre, échanger, être dans la convivialité, donner de son temps selon ses possibilités et manger sain...

Rappelons qu'en échange d'un panier de légumes hebdomadaire (ou moins selon les saisons), l'adhérent paie une cotisation annuelle et participe à la plantation/récolte des légumes. Grâce à l'engagement des adhérents, l'association est désormais autonome. Le fonctionnement général ne repose plus sur une seule personne (bénévole ou rémunérée) mais sur un ensemble d'individus motivés et dévoués.

Si vous souhaitez nous rejoindre en 2025 ou en savoir plus sur le fonctionnement de l'association, rappelez-vous que les adhésions s'effectuent en début d'année et n'hésitez pas à nous écrire sur <https://www.lespetitsloupsmaraichers.fr/contact>. Vous pouvez aussi nous rendre visite lors de la séance du samedi matin à la Papeterie, nous vous y accueillerons avec grand plaisir.

## Shotokan Karaté Club

Le Baby Karaté au Bar sur Loup.

Dans sa troisième année d'existence le Shotokan karaté club du Bar sur Loup voit son effectif s'élever à une trentaine d'élèves.

Le taux de renouvellement des adhésions proche de 90% dont les nouvelles adhésions font grandir le groupe des Babys karatékas, ce qui implique des choix sur les contenus des cours, leurs durées et toutes les animations internes durant l'année.

Tous les aspects de la pratique du karaté do sont proposées aux enfants, sans dénaturer le cœur de cet art martial, une adaptation due à leur âge est nécessaire, avec en priorité la maîtrise de soi, l'écoute, et le respect une des valeurs principales issues du code du samouraï que l'on retrouve dans d'autres arts martiaux.

Une année riche en événements, avec les traditionnels passages de grades suivis de moments conviviaux ainsi que d'autres projets en perspective pour 2025, dont une approche du combat libre en cours d'élaboration pour nos Babys karatékas équipés de protections adaptées.

Contact : [shotokanlebsl@gmail.com](mailto:shotokanlebsl@gmail.com)



## NUMÉROS UTILES

Mairie, place de la Tour, 06620 Le Bar sur Loup  
Tél : 04 92 60 35 70 - Fax : 04 93 42 93 64  
Jours et heures d'ouverture :  
du lundi au vendredi de 8:30 à 12:30 et de 13:30 à 16:30  
(fermé le vendredi -après-midi)

Site internet : [www.lebarsurloup.fr](http://www.lebarsurloup.fr)  
Mail : [accueil@lebarsurloup.fr](mailto:accueil@lebarsurloup.fr)

Police Municipale	04 92 60 35 76
Portable Police Municipale	06 80 36 24 78
A.S.V.P.	06 11 30 30 49
Gendarmerie	04 93 42 40 06
France Services : prise de rendez-vous au	06 38 25 32 56
École Maternelle	04 93 42 90 31
École Élémentaire	04 93 42 90 65
Garderie	06 79 35 16 26
Crèche Élise et Célestin	09 62 65 63 21
École Atipik	06 27 61 49 36
Relais Assistante Maternelles Itinérant	04 97 18 70 82
Centre des Finances Publiques d'Antibes	04 97 15 54 00
Hydropolis	04 83 88 16 70
Les Orangers Maison de Retraite	04 93 40 68 00
La Poste Courrier	3631
Relais Postal au Tabac Presse L'Encrier	04 93 42 39 60
Pompiers	18
SAMU (Nice)	15
Presbytère Catholique	04 93 42 70 11
Presbytère Protestant	04 93 36 40 42
CASA	
Envibus	0 800 202 244
Déchetterie Valbonne	04 92 28 50 41
Déchetterie Roquefort les Pins	04 92 60 03 78
Envinet (Encombrants)	04 92 19 75 00
Univalom	0 800 229 217

### SERVICES DE SANTÉ

**SAFE G Le Bar sur Loup Téléconsultations**  
09 73 32 33 73, du lundi au dimanche (jours fériés inclus) de 8h à minuit

Dr Bouziane-Rahmani Médecin	04 93 42 56 22
Dr Lemaitre Médecin	04 93 42 90 43
Cabinet Dentaire :	
- Dr Charlotte Guimont Pereyron	04 93 42 58 32
- Dr Jeanne Rigal	04 93 42 58 32
Dr Sarabian Pharmacie	04 93 42 41 02
Cabinet Bernhard - Chabrol - Torrielli Infirmiers à domicile	04 93 09 44 33
M. Deraim Infirmier à domicile	06 61 14 40 05
Mme Bernhard Infirmière à domicile	06 28 35 29 68
M. Tony Boisserpe Kinésithérapeute	04 93 42 46 96
M. Tony Boisserpe Ostéopathe	06 16 10 12 80
Mme Tretener Pédiatrice Podologue	04 93 42 71 13
UNISAD ESA	07 55 65 54 22
Mme Olivia Chatron-Colliet Ostéopathe	06 75 49 11 93

### SOINS - BIEN-ETRE

Coralie Roederer, Energéticienne et hypnose QHHT	07 83 22 64 21
Alter Ego Coaching Frédérique Pouzol	06 71 01 38 26
Véronique Bitsch-Marti, sophro-analyse et constellation familiale	06 22 41 10 38
M. Ridet Virgil Praticien en Hypnose Ericksonienne	07 81 87 13 91
Institut C'il'ongle Passion	06 18 92 19 00
Institut de beauté, Mme Chatron-Colliet	06 30 80 41 96
Mme Chatron-Colliet Naturopathe	06 30 80 41 96
Emma, Coiffeuse à domicile	06 63 60 70 32
Massage « Dans ma bulle » Rebecca Amavet	06 62 04 82 44
L'Ongrerie du Loup	07 83 93 57 28
Marina Beauté	06 65 57 97 38

### GARAGE

M. Trastour Garage Barois	04 93 42 42 20
---------------------------	----------------

### COMMERCES

Épicerie Barbieux	04 93 42 41 04
Tabac Presse « L'Encrier » et Supérette Proxi	
Marché Paysan de Jean-Paul	06 09 55 23 88
Coiffure Lovely	04 93 42 47 89
Boulangerie « Panecasanu Corsu »	06 59 26 11 61
Traiteur « Les Plats de Marjolaine »	06 30 69 89 94
Boutique Le Petits Écolos (vêtements enfants)	07 62 20 82 16

### ART - ARTISANAT

Les Pierres du Loup (murailles pierre sèches)	06 50 14 25 40
Ferronnerie d'Art du Loup	04 93 42 21 39
Marta Wylder Artiste-peintre	06 65 15 63 47
Joséphine Piffaretti Céramiste	06 11 02 13 85
Olivia Paré Photographe	06 24 71 02 91
Sissi Photographe	06 89 13 22 18
Avant Midi (boutique créations artisanales)	06 86 62 28 39

### SERVICES et DIVERS

Mélanie Pélaia-Thaon, Consultante socio-administrative et juridique	06 28 59 53 71
Taxi Guillen	06 08 23 36 62
Mme Barbier Médiation Sociale et Successorale	06 63 66 62 78
Pierre L'Haridon Multi-Services	06 62 45 65 24
Concept Informatique	06 29 66 59 10
Les Jardins St Clément	06 68 37 82 71
Molineri Paysage	06 77 82 26 09
Alu Provence	04 93 09 84 25
JLSC Composite (Piscine, Agencement intérieur, peintures)	07 69 30 18 99
Bechetti Électricité	06 15 29 15 83
Hélios Électricité	06 59 01 79 31
Électricité Adrien Ribero	06 25 24 20 99
Verducci Électricité et Carrelages	04 93 09 44 71
D'Ar et Peintures	06 21 20 35 86
Solaire installateur agréé	04 93 42 46 15
Fenêtres et Design (Menuiserie Alu/PVC-Volet-Véranda-Store-Miroiterie)	06 74 59 69 55
Entreprise Armand Saladino Artisan Maçon	06 07 76 11 64
Renaud Candelli Artisan Plombier	06 20 30 34 95
GD Mesures et Test Géomètre Topographe	06 63 38 54 70
MTaPlanet Produits de Nettoyage Bio	06 88 38 63 40
Yana Kossinkaya Conseillère en immobilier	06 21 56 08 27
LACAconseils Thomas et Sandra Lacassagne	06 74 07 40 34
Kogayon Meubles	07 77 73 21 38
TipTopTshirt (Textile et accessoires personnalisés)	06 35 52 05 54
e-Rapp Gestion / Secrétaire indépendante	06 34 43 05 88
Tineetude Ingénierie (Bureau d'études en environnement)	06 84 75 62 01

### RESTAURATION - BAR

L'École des Filles	04 93 09 40 20
Le Michelangelo	09 51 74 13 86
Les Jasmins Pension et Restaurant	04 93 60 42 05
Pizzeria La Famiglia	09 81 63 53 72
Bar Le Donjon	04 93 77 98 99
Fafa Pizza (sur place ou en livraison)	07 45 76 45 45

### HÉBERGEMENTS

Camping des Gorges du Loup	04 93 42 45 06
Hôtel Particulier des Jasmins (Pension et Restaurant)	04 93 60 42 05
Autres hébergements sur le site <a href="http://www.lebarsurloup.fr">www.lebarsurloup.fr</a>	

### LOISIRS

Fun Kart	04 93 42 48 08
Randonature06 Pierre Rivier	06 62 43 87 03
Résolution Sport Bernard Dar	06 18 09 87 62
Coach diplômé pilates, seniors Corinne Valsaque	06 03 85 45 20
Yoga avec Faye Villalba	06 85 25 80 61
Loupe à PACA (Loisirs, enquêtes ludiques, etc)	06 80 75 73 21