

Le journal de La Courneuve

# regards

## Proches aidants

Accompagnement  
et soins à  
multiples facettes.

P.8-9



N° 575 du jeudi 14 au mercredi 27 avril 2022

# La Courneuve donne de la voix



### SECOURS

La protection civile,  
un métier  
qui s'apprend.

P.6

### HABITAT

Le permis  
de louer  
fait ses preuves.

P.7

### CULTURE

Une plongée  
dans le Moyen Âge  
pour les élèves.

P.12

### GTA 93

Le taekwondo :  
plus qu'un sport,  
un mode de vie.

P.13

lacourneuve.fr



f t i n

## ARRÊT SUR IMAGES



**Garder les yeux en l'air.** Humour et poésie avec le spectacle *FabriK* de la compagnie Kor, accessoires à foison avec le spectacle *Circus Puzzle* de la compagnie Les Objets Volants, danse haka, cirque et danse hip-hop avec le spectacle *Whenua* de la compagnie P'Art 2 Rien... Que ce soit en extérieur ou à l'intérieur, petit-e-s et grand-e-s ont pu se régaler d'une diversité de formes et de styles dans le cadre de la 15<sup>e</sup> édition du festival Rencontre des jonglages, qui s'est tenue à La Courneuve du 7 au 10 avril.



## À MON AVIS



Gilles Poux,  
maire

### Un espoir s'est levé

« Bien sûr, je suis déçu. Pour quelques centaines de milliers de voix, nous avons manqué la possibilité d'un second tour qui aurait permis de bousculer ce vieux monde qui réprime toujours nos rêves et nos espoirs.

Déçu mais fier parce que les jeunes de notre ville et de notre pays, les quartiers populaires d'ici et d'ailleurs, « les premiers de corvée » salués et aussitôt oubliés, tous ces rebelles qui ont toujours aidé à faire naître le futur ont su bousculer la donne. Elles et ils ont dit : « Nous voulons que le monde bascule du bon côté, celui de la justice, de la fraternité humaine... »

*À La Courneuve, le vote Jean-Luc Mélenchon a recueilli 64 % des voix.*

À celles et ceux qui rêvaient d'une gauche atomisée pour pouvoir disposer d'un boulevard pour continuer à mener cette politique qui consiste à considérer les catégories populaires comme une simple variable d'ajustement, vous avez dit avec force « ça suffit ».

Vous avez opté pour une gauche populaire qui ne se résigne pas aux inégalités sociales ni aux discriminations de toutes sortes, qui n'accepte aucune compromission avec le social-libéralisme et son système qui détruit l'environnement et le vivre ensemble. Cela raisonne avec les ambitions du municipalisme d'émancipation que nous portons à La Courneuve.

Dans l'action comme dans les prochaines échéances électorales, je suis persuadé que ces choix peuvent faire émerger du neuf dans notre pays.

Malheureusement pour le second tour, nous nous retrouvons avec le même choix qu'il y a cinq ans. À force de renoncement et de politiques inégalitaires, l'extrême droite raciste est encore présente à ce niveau-là. Cet adversaire-là, il faut savoir l'éliminer de toutes prétentions de victoire.

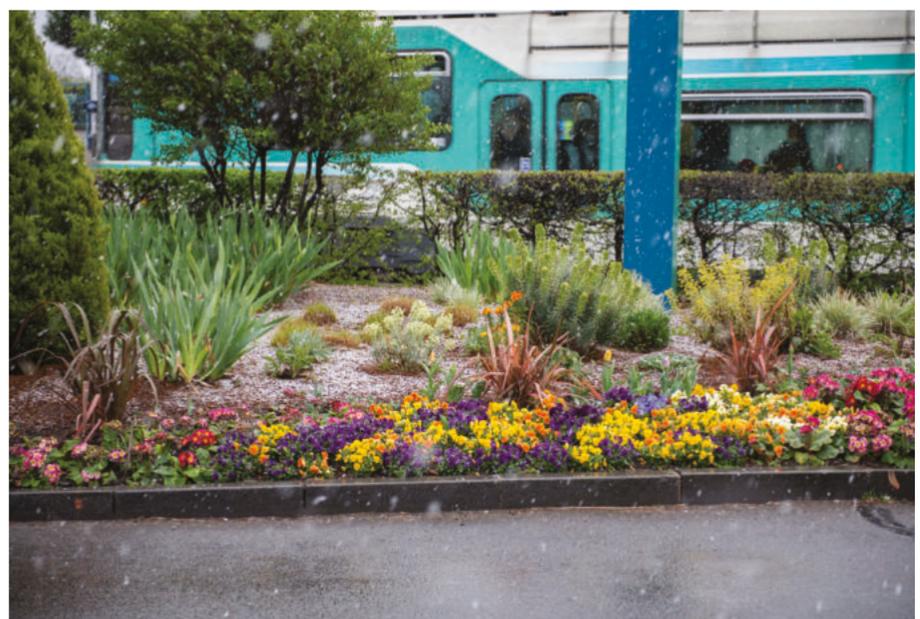
Le 24 avril, j'utiliserai le bulletin de vote Macron pour le faire, et cela sans aucune illusion sur les motivations de la personne mais confiant dans votre capacité à bousculer les scénarios qu'on veut vous imposer. Des Gilets jaunes au 10 avril, nous avons su le faire! »



**Les petites mains visent grand.** Les élèves de deux classes de CE1 de l'école Paul-Langevin ont présenté, lors d'une exposition-déambulation organisée le 1<sup>er</sup> avril dans les 4 000 Sud, les œuvres réalisées dans le cadre du parcours d'éducation artistique et culturelle (PEAC) « Au creux de nos mains ».



**Le numérique éducatif.** Le maire, Gilles Poux, et les élus se sont rendus dans les écoles élémentaires (ici à Angela-Davis le 1<sup>er</sup> avril) pour présenter les tablettes numériques déployées par la Ville dans toutes les classes de CM1 et CM2. L'enjeu ? Faire du numérique un levier d'apprentissage.



**Neige sur la ville.** Non, ce n'était pas un poisson d'avril : les Courneuvien-ne-s se sont réveillés sous une température hivernale et une fine couche de neige le 1<sup>er</sup> avril. Un phénomène météorologique rare, mais pas exceptionnel, lié à une vague de froid venue de Scandinavie.

Élection présidentielle

# Les résultats du premier tour

Les Français-es ont parlé lors du premier tour de l'élection présidentielle dimanche dernier. Ils et elles ont mis le président de la République sortant, Emmanuel Macron, et la candidate d'extrême droite, Marine Le Pen, en tête des suffrages exprimés. Comme en 2017, eux seuls sont par conséquent qualifiés pour le second tour le dimanche 24 avril, Jean-Luc Mélenchon, candidat de l'Union populaire, manquant de peu la qualification. Si beaucoup sont déçus par ce résultat, celui-ci obtient cependant un haut score, en particulier en Seine-Saint-Denis et chez les jeunes.

Candidats	La Courneuve		Seine-Saint-Denis		Au niveau national	
	% des suffrages exprimés	Nombre des suffrages exprimés	% des suffrages exprimés	Nombre des suffrages exprimés	% des suffrages exprimés	Nombre des suffrages exprimés
Jean-Luc Mélenchon	<b>63,95</b>	<b>6 606</b>	49,09	266 632	21,95	7 714 574
Emmanuel Macron	<b>14,66</b>	<b>1 514</b>	20,27	110 118	27,84	9 784 985
Marine Le Pen	<b>9,39</b>	<b>970</b>	11,88	64 543	23,15	8 135 456
Éric Zemmour	<b>3,68</b>	<b>380</b>	5,15	27 969	7,07	2 485 757
Fabien Roussel	<b>1,78</b>	<b>184</b>	2,14	11 642	2,28	802 588
Valérie Pécresse	<b>1,54</b>	<b>159</b>	3,22	17 481	4,78	1 679 359
Yannick Jadot	<b>1,28</b>	<b>132</b>	3,56	19 352	4,63	1 628 249
Jean Lassalle	<b>0,98</b>	<b>101</b>	1,25	6 805	3,13	1 101 643
Anne Hidalgo	<b>0,95</b>	<b>98</b>	1,08	5 890	1,75	616 614
Nicolas Dupont-Aignan	<b>0,71</b>	<b>73</b>	1,16	6 300	2,06	725 305
Philippe Poutou	<b>0,56</b>	<b>58</b>	0,67	3 663	0,77	268 965
Nathalie Arthaud	<b>0,53</b>	<b>55</b>	0,51	2 756	0,56	197 141



Thierry Ardoin.

### À La Courneuve

<b>Suffrages exprimés</b>	<b>Votes nuls</b>	<b>Votes blancs</b>
<b>65,56 %</b>	<b>0,73 %</b>	<b>1,34 %</b>
<b>10 330 votes</b>	<b>77 votes</b>	<b>141 votes</b>



T.A.

# Le second tour en pratique

Le second tour de l'élection présidentielle aura lieu le dimanche 24 avril prochain. Les seize bureaux de vote de la commune, situés à la mairie et dans les écoles, seront ouverts de 8h à 20h.

**P**our voter, vous devez être inscrit sur les listes électorales. Et, pour déposer votre bulletin dans l'urne, vous devez prouver votre identité en présentant une carte nationale d'identité (valable ou périmée depuis moins de 5 ans), un passeport (valable ou périmé depuis moins de 5 ans), une carte vitale avec photographie, un permis de conduire (en cours de validité)... **La liste des documents valables est disponible sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr).** La présentation de votre carte électorale n'est pas obligatoire, mais elle facilite le travail des membres du bureau de vote.

## Se déplacer

Pour les personnes qui ont du mal à marcher en raison de l'âge ou d'un handicap, mais qui sont en capacité de

monter et de descendre d'un véhicule, **la Ville met en place une navette à destination des bureaux de vote. Pour bénéficier de ce service, vous pouvez contacter la Maison Marcel-Paul par téléphone au 01 43 11 80 62 ou 06 46 05 21 49.**

## Voter par procuration

Si vous ne pouvez pas vous rendre au bureau de vote le jour J, vous pouvez demander à une personne de confiance de voter à votre place. Elle doit être inscrite sur les listes électorales, pas forcément dans la même commune, mais elle devra se rendre dans votre bureau de vote, avec un justificatif d'identité, et elle ne doit pas avoir plus d'une procuration établie en France. Vous pouvez faire la demande en ligne, sur le site [maprocuration.gouv.fr](http://maprocuration.gouv.fr),

après avoir récupéré soit le numéro d'électeur et la date de naissance de votre mandataire soit toutes ses données d'état civil et le nom de sa commune de vote. Il suffira ensuite de vous rendre, avec un justificatif d'identité, dans un commissariat de police, dans une brigade de gendarmerie ou dans le tribunal judiciaire dont dépend votre domicile ou lieu de travail pour faire valider votre procuration. Ou vous pouvez le faire sur place dans l'un de ces endroits, toujours avec un justificatif d'identité et avec les mêmes informations sur votre mandataire. En théorie, vous pouvez effectuer cette démarche jusqu'à un jour du scrutin, mais il vaut mieux s'y prendre le plus tôt possible à cause des délais d'acheminement et de traitement. ● **Olivia Moulin**

## Droit à la dignité

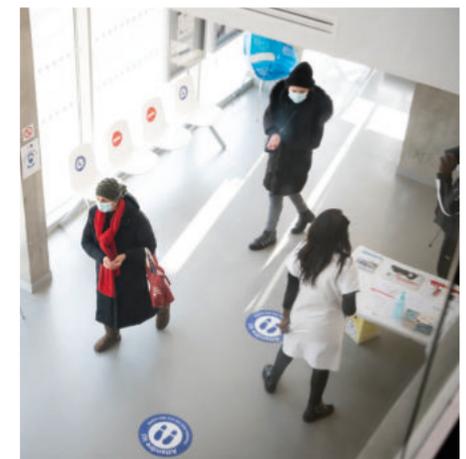
### Contre les expulsions locatives

Alors que la période de trêve hivernale a pris fin le 31 mars dernier, sans prolongation comme en 2020 et en 2021, la Ville a signé un arrêté anti mise à la rue aux côtés de neuf autres municipalités. Objectif : protéger les locataires dans un contexte social et économique encore secoué par le Covid et marqué par une forte montée des prix. Cet arrêté dispose ainsi « qu'il ne sera procédé à aucune expulsion locative sur le territoire de la commune tant qu'il n'aura pas été fourni au maire ou à son représentant qualifié la justification que le relogement de la personne expulsée et de sa famille dans un logement décent aura été assuré ». Selon la Fondation Abbé Pierre, plus de 20 000 ménages ont été expulsés depuis le début de la crise sanitaire, sans qu'un relogement ni même un hébergement soit toujours proposé par la puissance publique comme l'impose pourtant la loi. Et toujours selon l'association de lutte contre le mal-logement, 30 000 ménages pourraient être expulsés cette année en raison des procédures restées en suspens pendant la crise sanitaire. ●

## Travaux

### Bientôt la climatisation au CMS

Pour apporter plus de fraîcheur aux usager-ère-s, un système de climatisation est en cours d'installation dans tout le bâtiment du Centre municipal de santé Salvador-Allende. Dans la mesure où le gros œuvre se fait en dehors des horaires d'ouverture, ces travaux ne devraient causer aucun désagrément. Fin du chantier prévue en juin. ●



Léa Desjours.

# Aider, former, secourir

L'antenne de la Protection civile Aubervilliers-La Courneuve propose des formations aux premiers secours. Créée il y a tout juste deux ans, elle assure également la formation diplômante de tout-e citoyen-ne qui souhaite devenir secouriste.



Léa Desjours

*Samu, les maraudes, les réunions et les manœuvres ont lieu le soir, celles pour la brigade des sapeurs-pompiers le soir et le week-end, explique Cécile Sauvage. Nous assurons des postes de secours lors d'événement festifs, culturels, sportifs à Paris et en petite couronne.* » De fait, ce samedi après-midi, avant une maraude, Shirley, Séverine, Pierre et Laure désinfectent matériel, équipements et véhicules.

Les missions de la Protection civile sont concentrées dans trois verbes d'action : aider, former, secourir. « On donne beaucoup, résume Pierre, qui consacre quatre à cinq heures hebdomadaires à l'association. Mais on reçoit énormément... » ● Joëlle Cu villiez

## FORMATION AUX PREMIERS SECOURS

L'antenne de la Protection civile Aubervilliers-La Courneuve organise des formations d'une journée aux gestes de premiers secours civiques de niveau 1. La formation coûte 60 euros. Elle se solde par l'obtention d'un diplôme national valable à vie. Les sessions ont lieu le samedi ou le dimanche.

Inscription sur le site : [www.protectioncivile.org](http://www.protectioncivile.org)

**F**ondée en janvier 2020, l'antenne de la Protection civile Aubervilliers-La Courneuve déploie ses activités au 77, avenue Henri-Barbusse, à Aubervilliers. « L'antenne compte seize bénévoles, nous avons doublé les effectifs en deux ans, se réjouit Cécile Sauvage, la présidente de l'association. Toutes celles et tous ceux qui veulent nous rejoindre sont les bienvenus. »

L'antenne Aubervilliers-La Courneuve de la Protection civile forme le grand public aux gestes de premiers secours lors de sessions de dix personnes maximum.

Pour devenir secouriste à la Protection civile, en dehors du fait d'avoir 16 ans et de la (bonne) volonté, nul besoin de compétences techniques : les bénévoles sont formés pour identifier traumatismes et malaises, pratiquer les gestes de réanimation, un massage cardiaque, stopper une hémorragie, etc.

Basée sur la disponibilité de ses membres, l'antenne fonctionne essentiellement le soir et le week-end. « Les gardes pour le

## CÉLINE SAUVAGE, engagée et passionnée

Salariée de la Protection civile Paris Seine, Céline Sauvage est responsable bénévole de l'antenne Aubervilliers-La Courneuve.

« Je suis entrée à la Protection civile, j'avais 18 ans. Je voulais devenir pompier. Je pensais y rester un an ou deux, le temps de mes études, et dix-sept ans plus tard, j'y suis encore. » Salariée de l'association, Céline Sauvage est affectée à la direction des opérations où elle s'occupait jusqu'il y a peu des postes de secours. Elle vient d'intégrer la direction de l'administration : « À partir de septembre 2022, la Protection civile va créer les cadet-te-s, un parcours citoyen pour les jeunes de 12 à 16 ans, explique-t-elle. Je vais le prendre en charge. Je travaille à ce projet depuis un an et demi avec des groupes de bénévoles. »

Avec des secouristes du 19<sup>e</sup> arrondissement, elle a co-créé il y a deux ans l'antenne Aubervilliers-La Courneuve, dont elle assure bénévolement la présidence. « La Protection civile Paris Seine est en plein développement du 93, précise-t-elle. Avec Séverine, la trésorière de l'antenne, on a eu envie de lancer un nouveau projet dans les villes qui nous tenaient à cœur, Aubervilliers, où j'ai aussi vécu, et La Courneuve, où nous habitons maintenant. »

Maman de deux jeunes enfants, elle reconnaît que son engagement est chronophage. « Il y a des semaines où je



consacre soixante-dix heures à la Protection civile, entre mon travail et le bénévolat, reconnaît-elle. Mais c'est incroyable de pouvoir vivre de sa passion. Je touche du bois, j'espère y être encore durant les cinquante prochaines années... » ● J. C.

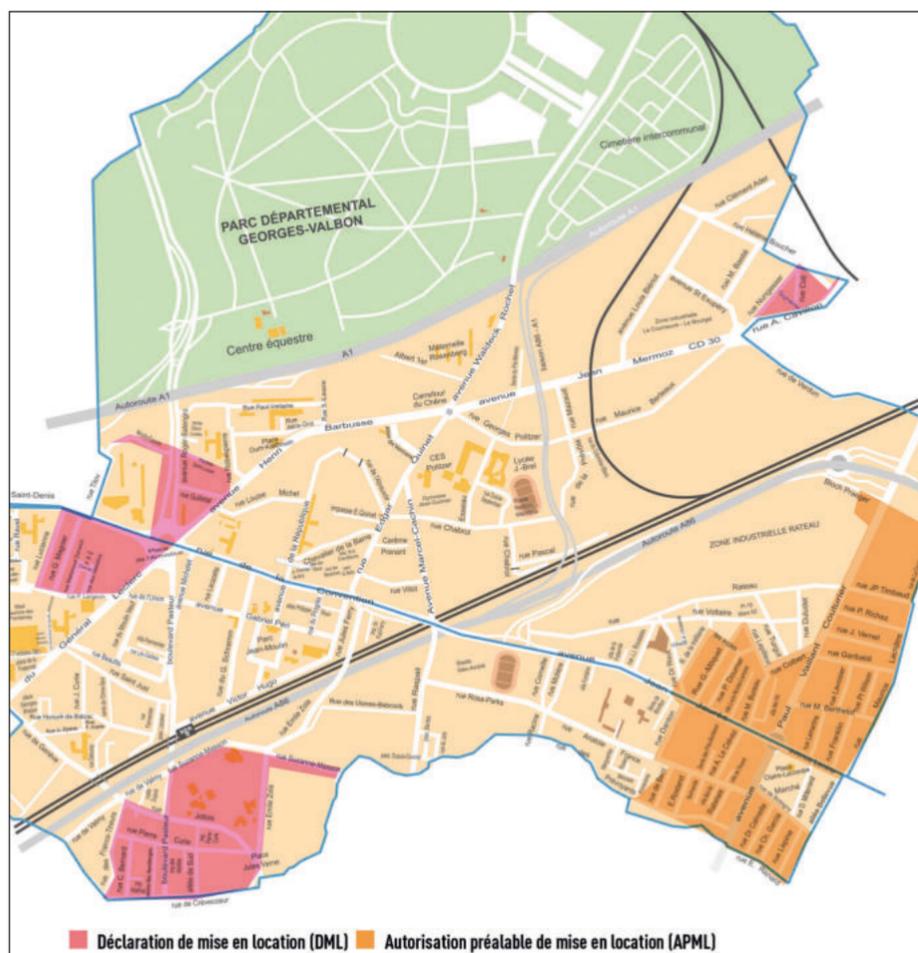
### La Protection civile Paris Seine en chiffres

- 39 antennes
- 1500 secouristes bénévoles
- 20 salarié-e-s
- 6000 événements de secours par an
- Fonctionne 7 jours sur 7,
- 24 heures sur 24,
- 365 jours par an

# Location : tout n'est pas permis

Depuis 2019, le permis de louer oblige les propriétaires à faire une déclaration ou une demande d'autorisation préalable pour mettre un bien en location dans certains quartiers.

Un outil de prévention contre l'habitat indigne qui donne des résultats et va être étendu.



La carte des secteurs concernés par le permis de louer va évoluer au 1<sup>er</sup> septembre.

**A**nomalies électriques, locaux destinés à d'autres usages comme des caves ou des garages, problèmes de ventilation, présence de moisissures ou de nuisibles... À La Courneuve, 14 % du parc privé est potentiellement indigne, en moyenne. La faute, entre autres, à un bâti ancien et de mauvaise qualité, à une demande de logements supérieure à l'offre et à des situations de fragilité exploitées par les marchands de sommeil. Dans son combat contre le mal-logement, la Ville s'est dotée en 2019 d'un nouvel outil : le permis de louer. Instauré par la loi pour l'accès au logement et un

urbanisme rénové (ALUR) du 24 mars 2014, ce dispositif soumet la mise en location d'un bien à une déclaration à la mairie, voire à une demande d'autorisation préalable, dans des périmètres définis par la collectivité. Il ne s'agit pas de déclarer la guerre aux propriétaires, mais d'enclencher un cycle vertueux d'amélioration du cadre de vie.

## 40% des logements inspectés non conformes

Trois secteurs sont soumis au régime de déclaration : Aviateurs, Six-Routes et Pasteur (hors parc social). Les propriétaires doivent fournir, dans les quinze jours suivant la signature d'un nouveau bail, le formulaire dûment complété et les pièces demandées par la Direction de l'habitat, de la salubrité et de la prévention des risques (DHSPR). « Ces quartiers sont en pleine transformation et un peu moins visibles, c'est un moyen pour nous d'y suivre l'habitat », explique Jennifer Belkadi, responsable de la direction. Et un secteur est soumis au régime d'autorisation préalable :

une partie des Quatre-Routes, pour les logements T1-T3 situés dans des immeubles collectifs construits avant 2000 (hors parc social). Les propriétaires doivent, avant la signature d'un nouveau bail, fournir le projet de bail, le formulaire et les diagnostics techniques demandés et se plier à une visite de contrôle de l'état du logement par un-e inspecteur-ice de la DHSPR. « C'était une évidence à l'époque de se caler sur le périmètre de l'Opération programmée d'amélioration de l'habitat de renouvellement urbain et de cibler les petits logements, souvent plus touchés par les désordres, la dégradation et la suroccupation », poursuit Jennifer Belkadi.

Les demandes sont soit acceptées sans condition, soit soumises à des travaux de réparation sous un délai court (avec une nouvelle visite de contrôle), ou refusées. Entre janvier 2019 et août 2021, près de 40 % des logements inspectés par la DHSPR n'étaient pas conformes. Le dispositif prévoit des amendes, infligées par la préfecture, contre les propriétaires hors-la-loi : de 5 000 euros, pour une location sans déclaration ou sans demande d'autorisation, à 15 000 euros

pour une location malgré un arrêté de refus. Récemment, une propriétaire signalée par la DHSPR a ainsi écopé de deux amendes de 5 000 euros pour avoir loué des logements sous des combles. Si les marchands de sommeil ne sont évidemment pas ceux qui vont faire une demande d'autorisation préalable de mise en location, le permis de louer augmente la pression sur eux avec un moyen de sanction supplémentaire, moins long et moins lourd que les procédures au pénal. Pour renforcer sa lisibilité et son efficacité, la Ville va étendre le dispositif dès le 1<sup>er</sup> septembre prochain : tous les secteurs seront désormais soumis au régime d'autorisation préalable et le secteur des Quatre-Routes comprendra désormais toutes les rues situées à proximité du stade Géo-André et de la rue Rateau et tous les types de logements.

● Olivia Moulin

**Pour le dépôt des déclarations et des demandes : Direction de l'habitat, de la salubrité et de la prévention des risques, Pôle administratif Mécano, 3, mail de l'Égalité, 01 49 92 62 88; hygiene@lacourneuve.fr**

## L'HABITAT INDIGNE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Ce terme désigne des locaux utilisés aux fins d'habitation et impropres par nature à cet usage, ainsi que des logements dont l'état, ou celui du bâtiment dans lequel ils sont situés, expose les occupant-e-s à des risques manifestes pouvant porter atteinte à leur sécurité physique ou à leur santé.**



Avenue Paul-Vaillant-Couturier, un immeuble a fait l'objet d'un arrêté de péril imminent en mars.

**111,**  
c'est le nombre de  
demandes d'autorisation préalable  
de mise en location déposées  
depuis le lancement du permis  
de louer en 2019

# Tout proches !

Elles et ils soignent, accompagnent, rassurent et sont des millions sur le territoire à œuvrer en silence auprès de personnes malades, âgées ou porteuses de handicap. Pourtant, derrière les proches aidants se cachent souvent de douloureuses réalités.

**Q**u'est-ce qu'être aidant-e ? Agnès Brunot De Rouvre, psychologue du centre de santé Salvador-Allende, interroge l'assistance puis inscrit au tableau les réponses égrenées par les participant-e-s : aide ménagère, kiné, personne de confiance, chercheur de solutions, psychologue, cuisinier-ère... Cela en fait des casquettes pour une seule tête ! Toute-s l'ont dit à leur manière, au cours du Café des aidants, ce rendez-vous d'échanges et d'informations initié par la Ville en décembre. À la Maison Marcel-Paul cet après-midi-là, les gens sont venus échanger librement, partager leur vécu, dire ce que d'ordinaire ils gardent pour eux. Actuellement, 1 Français-e sur 6 accompagne une personne dans tous les actes de sa vie. Pourtant, les proches aidants passent sous les radars. Elles et ils restent les invisibles d'une société qui peine à leur reconnaître un véritable statut. Or, les solidarités familiales, amicales ont besoin de s'organiser dans un cadre défini.

## Pas ou peu considérés des professionnel-le-s de santé

Aujourd'hui, par exemple, aucune compensation financière n'est prévue si un proche aidant venait à arrêter son activité salariée. Une précarité de trop. Modeste avancée toutefois avec la création en 2021 d'un congé de proche aidant ouvert à tous les salarié-e-s. Pas ou peu considérés des professionnel-le-s de santé alors qu'elles et ils sont un maillon essentiel de la chaîne de soins, les proches aidants se mettent

souvent entre parenthèses, tenus par l'amour ou le sens du devoir : « *Dans nos villes, l'entraide est comme une seconde nature. À les écouter, elle va de soi. Du coup, ces personnes se négligent* », explique Anne Beaufils, directrice de la Maison Marcel-Paul.

## Répondre aux besoins des aidant-e-s

Stress, épuisement physique ou moral, isolement restent fréquents. Sait-on seulement que l'espérance de vie des aidant-e-s est de quinze ans inférieure à la moyenne nationale ? Plus édifiant encore, un tiers d'entre eux meurent avant les personnes qu'elles et ils aident. Face à cet épuisement parfois extrême, il existe ce que l'on appelle des solutions de répit. Elles permettent aux personnes de « souffler ». Elles prennent diverses formes : ateliers de parole, séjours, baluchonnage (permettant aux aidant-e-s d'être remplacés à domicile par des professionnel-le-s). Car, si demain les aidant-e-s jetaient l'éponge, le coût de cette prise en charge exploserait tous les compteurs. En 2015, le sociologue Serge Guérin l'évaluait à 164 milliards d'euros ! Vertigineux.

Aujourd'hui, de nombreux acteur-ric-e-s publics et du secteur social de l'aide se relaient sur le territoire afin de répondre aux besoins des aidant-e-s : informations, soutien psychologique, accès aux droits, hébergement temporaire, ligne d'écoute téléphonique, solution de répit... Une société du soin qui allie aide publique et solidarités informelles est peut-être à inventer.

● Mariam Diop



Vendredi 18 mars, Maison Marcel-Paul. Agnès Brunot De Rouvre, psychologue, et Nasma Sahnoun, chargée de la mission handicap, animaient en tandem le Café des aidants destiné à toutes celles et tous ceux ayant à charge des personnes dépendantes.

## Les chiffres

**8 à 11 millions** d'aidant-e-s familiaux en France.  
**90%** aident leur famille dont **52%**, un de leurs parents.

**Âge moyen** : 49 ans  
**37%** ont entre 50 et 64 ans.  
**57%** sont des femmes.

**Cause de la dépendance**  
**53%** : l'âge.  
**45%** : la maladie.  
**34%** : le handicap.



Léa Desjours

## LE MOT DE



**Nacim Kharkhache**  
Conseiller délégué aux droits des personnes porteuses de handicap et de leurs familles

« Longtemps les questions relatives au handicap ont été vues exclusivement sous le prisme de la personne en situation de handicap. La municipalité a souhaité prendre en compte également le rôle des aidants et, surtout, contribuer à leur donner

toute leur place dans la société. Nous nous sommes rendu compte que souvent les aidants accompagnant un proche se retrouvaient confrontés à des situations difficiles et souffraient d'un épuisement certain. Dans le cadre de notre politique proactive, nous avons donc mis en place le Café des aidants. Un espace permettant aux aidants d'en rencontrer d'autres, de sortir de l'isolement, de discuter avec des professionnels et enfin de trouver toutes les informations dont ils ont besoin. D'autre part, nous aidons directement les différentes associations qui œuvrent dans le domaine du handicap et nous les consultons régulièrement afin d'élaborer nos stratégies relatives à l'inclusion, sachant en outre qu'elles sont constituées d'aidantes et d'aidants. »



Léa Desjours

**LINDA K.** est toujours là auprès de Nahil, son fils de 4 ans et demi atteint de troubles autistiques. Elle a dû renoncer à son activité d'Atsem (agente territoriale spécialisée des écoles maternelles). Accompagnement, soin, démarche administratives..., les journées sont denses, l'épuisement jamais loin.

« Je le voyais évoluer comme un autre enfant de son âge. Le médecin de la halte-garderie m'a alertée : votre fils n'interagit pas beaucoup. De nature très anxieuse j'ai pris les devants, vu une psychomotricienne et j'ai su. Dès ce jour, je n'ai plus lâché Nahil. J'appliquais les conseils des professionnels de santé pour le stimuler au quotidien. J'étais comme coupée du monde, lui consacrais tout mon temps. Je me suis alors rendu compte que je délaissais ma fille, mon petit dernier, mon mari. Ils l'ont ressenti. C'est le plus dur pour moi. En même temps, la fratrie est importante pour son épanouissement. Nahil revient de loin. Il m'a aidée à devenir une maman. Je ne me sens pas aidante, mais plutôt une mère qui essaie de donner à son garçon tous les outils nécessaires pour qu'il soit plus autonome. Si vous lâchez, votre enfant lâche aussi ! Que deviendra-t-il quand nous ne serons plus là ? J'y pense toujours. La fatigue, la charge mentale font partie du quotidien. Pour évacuer la pression, je fais du sport, c'est mon moment de détente. »

**Proche aidante, NORA A.** l'est devenue peu à peu auprès de son père malade d'Alzheimer. Aujourd'hui, elle se consacre à sa maman de 85 ans atteinte du même mal.

« Ma mère vit chez moi depuis septembre 2021. Elle ne marche pas et souffre de plusieurs pathologies liées à l'âge. Lorsque l'infirmier vient assurer ses soins, nous la plaçons dans son fauteuil. Parce que je souffre du dos, je ne veux pas prendre le risque de rester coincée en essayant, seule, de la réinstaller dans son lit. Car qui s'occuperait d'elle si cela arrivait ? J'attends donc l'arrivée de mon frère en fin d'après-midi. À la maison, la vie s'est réorganisée. Pour la tranquillité de ses études, j'ai envoyé ma seconde fille en année de licence vivre chez sa tante. Il n'est pas question pour moi de placer ma mère en établissement. Je ne fais pas confiance. Je le sais, elle peut arrêter de respirer à tout instant, même au cours des cinq petites minutes que je prends pour aller fumer. Pourtant, je ne peux pas m'éloigner d'elle. Je ne me plains pas. J'ai aussi de bons moments avec ma mère. J'aurais aimé qu'elle bénéficie à domicile de son médecin et de la kiné prescrite, mais il n'y en a pas. Je n'ai besoin de rien sauf parfois de rencontrer des gens, comme au Café des aidants. Dans le passé, j'ai été parent d'élèves, j'accompagnais mes filles en compétition de natation. Aujourd'hui, j'ai tout lâché. Je me sens en retrait des autres. »

**Café des aidants de la Courneuve :**  
vendredi 29 avril à 14h – Maison Marcel-Paul.

**Caravane des aidants, dispositif itinérant d'information :**  
début juin à La Courneuve.

### Dispositifs et structures :

- Union départementale des associations familiales de la Seine-Saint-Denis UDAF 93 : 01 49 35 33 00
- La Compagnie des Aidants : 06 07 42 24 20 ; contact@lacompaniedesaidants.org
- Numéro téléphonique national de soutien aux proches aidants : 0800 360 360
- CLIC (Centre local d'information et de coordination). Guichet centralisé. Tél. : 01 48 11 21 92

**Retrouvez toutes les informations dans le répertoire des aidants :**  
[ressources.seinesaintdenis.fr/](https://ressources.seinesaintdenis.fr/)

## TRIBUNES POLITIQUES

GRUPE DES ÉLUS COMMUNISTES,  
RADICAUX DE GAUCHE ET CITOYEN-NE-S ENGAGÉ-E-S



Avec 66 % des suffrages exprimés, notre ville a affirmé avec une incroyable force, le choix des Courneuvien(ne)s et Courneuvien(ne)s pour une gauche déterminée et mobilisée face aux urgences écologique, sociale et politique. Nos remerciements vont à chacune et chacun d'entre vous. Vous êtes également une intense source de fierté car nous avons collectivement

produit la démonstration qu'il existe, au-delà de la légitime exaspération, une France populaire immense. Cet engagement se poursuit aujourd'hui. D'abord à l'occasion du vote qui va se dérouler dans deux semaines. Soyons clairs: pas une voix ne doit aller à Le Pen le 24 avril! Au-delà, nous allons poursuivre le combat, à partir des valeurs que vous avez exprimé dimanche dernier et qui fondent notre projet communal. Et puis, ne l'oublions pas, nous aurons aussi l'occasion dans quelques semaines, de porter à l'Assemblée nationale des député(e)s fidèles à nos valeurs, porteuses de notre ambition collective, capables de mener la résistance face au national-libéralisme. ●

**Moudou Saadi**, adjoint de quartier. Pratiques de démocratie participative et de citoyenneté et conseiller territorial de Plaine Commune.

GRUPE DES ÉLUS SOCIALISTES, ÉCOLOGISTES ET CITOYENS

### Dimanche 24 avril: votons pour faire barrage à l'extrême droite de Le Pen et Zemmour



Marine Le Pen, la candidate de l'extrême-droite, est une fois de plus au second tour de l'élection présidentielle. Elle pourrait même gagner cette élection si nous ne sommes pas mobilisés pour aller voter. Les partis de gauche et écologiste n'ont pas su se rassembler pour mettre la justice sociale et environnementale au cœur d'un projet commun qui redonne espoir.

Unis, ils auraient été plus forts pour convaincre et réussir. Les leçons, il faudra les tirer. La Gauche doit se reconstruire, se reparler et s'ouvrir aux forces vives de la société. Le 24 avril, l'urgence c'est de faire barrage à l'extrême-droite, en utilisant le bulletin de vote Emmanuel Macron, même si cela n'est pas un soutien à son programme car nous avons toujours combattu sa politique. Il faut ainsi aller voter pour empêcher Marine Le Pen de devenir la présidente de quelques-un(e)s contre la grande majorité d'entre nous, de devenir la présidente qui tournera le dos à l'égalité et la solidarité. Au lendemain de cette élection, nous reprendrons le combat pour agir et protéger les habitant(e)s, pour redonner envie aux citoyen(ne)s de se mobiliser et de montrer ainsi que la Gauche peut à nouveau porter les espoirs. ●

**Umarou Doucouré**, premier adjoint au maire

CITOYEN ENGAGÉ

*Le texte du groupe n'est pas parvenu à temps à la rédaction du journal.*



GRUPE « ENSEMBLE, RÉINVENTONS LA COURNEUVE »

### Est-ce le suicide des partis de gauche?



Dimanche 10 avril a eu lieu le premier tour de l'élection présidentielle. Je sais que pour beaucoup d'entre vous le choix n'a pas été évident: voter ou s'abstenir? Voter utile dès le 1er tour ou voter de contestation? Malheureusement, à nouveau la gauche est exclue du second tour. Elle doit en tirer toutes les leçons. Les partis traditionnels n'existent plus. Je regrette l'absence

d'un projet commun, qui prend en compte les sujets du monde dans leur globalité, qui aurait peut-être permis d'éviter cet acte II des élections présidentielles de 2017. Ce résultat m'attriste. Aujourd'hui, l'avenir de notre pays n'a jamais été aussi incertain. Une colère légitime s'installe contre les trop nombreux responsables politiques qui font honte à tous ceux qui placent sincèrement l'intérêt général au cœur de leur engagement. Voter est un droit, mais aussi un devoir. Ailleurs, on risque sa vie ou sa liberté pour ses opinions, sa religion ou sa couleur de peau. Notre démocratie, nous en sommes tous les garants. De nouveau, il nous appartient de choisir entre la peste et le Covid... Comme beaucoup d'entre vous, ce vote contre ne me satisfait pas, mais il est nécessaire pour préserver notre République. Quel que soit le résultat le 24 avril, les combats à mener seront grands pour la justice sociale et la défense du climat. Les législatives seront un moment essentiel pour notre démocratie. Engagez-vous! Investissez-vous dans la vie politique! Tout est politique! ●

**Nabih Rezkalla**, conseillère municipale  
« Ensemble, Réinventons La Courneuve », liste Europe Ecologie Les Verts et les forces de gauche et citoyennes – Tél. : 07 82 22 28 00 – eelv.lacourneuve@gmail.com

ÉLU « L'AUDACE DE L'ESPOIR »

### À quelques heures de l'élection présidentielle



Nous sommes à quelques heures de cette élection présidentielle qui ne ressemble à aucune autre. Nous vous encourageons à aller voter pour le candidat qui défend le mieux votre intérêt. La récente confrontation armée en Ukraine et la provocation qui a précédé ont bien profité aux organisations outre-Atlantique: des affaires se négocient en milliards dans les coulisses alors que

les morts et les victimes en détresse se multiplient. Plus tard, nous en paierons la facture par une augmentation significative des énergies et de l'inflation. Nous constatons qu'il y a une grande différence entre l'émotion suscitée aujourd'hui et celle vécue dans d'autres luttes, plus anciennes; il en est de même pour le traitement des informations et les réactions à cet événement. Nous ignorons probablement la latitude laissée en géopolitique, cependant, je suis étonné de constater que toutes les multinationales américaines ont réagi très rapidement et cela devrait nous questionner sur l'importance de l'indépendance nationale. Nous constatons déjà la pénurie de certains produits alimentaires, comme l'huile. Rien ne dit que d'ici quelques mois nous n'allons pas être confrontés à une crise bien plus grave selon l'évolution de la situation. Sortons du déni de réalité, appréhendons le sens de l'équité et ayons l'audace d'espérer la paix. ●

**Amirdine Farouk**, conseiller municipal  
Tél. : 06 68 80 50 50

*Les textes de ces tribunes, où s'expriment tous les groupes représentés au conseil municipal, n'engagent que leurs auteurs.*

# Que jardiner en avril ?

Les bourgeons et les boutons floraux ont éclaté, les insectes et les oiseaux ont repointé le bout de leur nez : même capricieux, le printemps s'est installé, pour le grand bonheur des jardinier-ère-s amateurs. Voici les gestes à accomplir à l'intérieur et à l'extérieur.



Engagée de la Maison pour tous Cesária-Évora, Annette Leininger y a créé deux jardins.

## À la maison

C'est le moment idéal pour repoter vos plantes intérieures, sûrement un peu à l'étroit. En plus de redonner de l'espace aux racines, cette opération permet d'éviter l'accumulation de sels minéraux apportés par l'eau d'arrosage et les engrais, toxique pour les plantes. À défaut de repotage, on peut procéder à un surfaçage, en retirant les 2 à 4 premiers centimètres de terreau avec une fourchette ou un mini râteau pour les remplacer par du terreau frais et bien humidifié. Et gare aux coups de chaud : en fonction de la météo, il faut penser à éloigner certaines plantes des fenêtres orientées plein sud et à augmenter l'arrosage.

## Sur le balcon ou sur la terrasse

Une envie de couleurs ? Vous pouvez désormais planter dans des pots, des bacs ou des jardinières les bulbes qui donneront une floraison spectaculaire cet été : lys, crocosmias, glaïeuls, dahlias, anémones, bégonias... Attention, ces bulbes ont besoin d'une terre bien riche et drainée avec des graviers et doivent être plantés à une profondeur trois fois égale à leur diamètre en moyenne. C'est aussi le moment de semer ou, pour les jardinier-ère-s débutants et celles et ceux qui n'ont pas vraiment la main verte, de repiquer les

plantes aromatiques. Faire pousser des aromates n'est pas si facile. Mieux vaut dans tous les cas privilégier les plantes vivaces, c'est-à-dire celles qui repoussent d'elles-mêmes chaque année. Et si vous voulez en associer, veillez à le faire en fonction de leurs besoins : au soleil et dans une terre drainée pour le thym, le romarin, la sarriette, le laurier et la marjolaine ; à la mi-ombre et dans une terre humide pour le cerfeuil, le persil, l'estragon, le céleri et l'oseille, et au soleil et dans une terre humide pour le basilic, la ciboulette et la coriandre. Et isolez la menthe et l'origan, qui ont tendance à devenir très envahissants.

## Au jardin

Tonte et scarification de la pelouse, nettoyage des massifs, taille des arbustes après leur floraison, ramassage des feuilles mortes, désherbage : voici venu le grand ménage de printemps. Les tontes de gazon et les feuilles mortes (bien séchées) comme les écorces de bois peuvent être recyclées en paillis végétal pour toutes les plantes gourmandes en eau. Il faut aussi aérer la terre, avec une bêche ou une biofourche, et amender le sol avec du compost, de l'engrais ou du terreau pour accueillir les semis et plantations de printemps. Côté semis et plantations justement, mieux vaut ne pas se précipiter. Si le risque de grosses gelées est écarté,

vous pouvez semer du gazon, dès que le sol est réchauffé à 10-12 degrés, et des fleurs annuelles d'été rustiques (capucines, cosmos, zinnias, gail-lardes, pavots de Californie...), en godet ou en pleine terre. Vous pouvez aussi planter des plantes vivaces, comme des marguerites ou des ancolies, et des bulbes d'été.

## Au potager



Le tournesol germe très vite.

Une fois le terrain préparé, avril est le mois idéal pour semer des salades, des fèves, des radis, des carottes, du persil, des betteraves, des choux-fleurs, des oignons et du céleri, qui ne craignent pas trop un éventuel retour du froid. Parmi les salades, la roquette est particulièrement peu exigeante : elle pousse vite et accepte même de le faire à l'ombre ! C'est aussi le moment pour repiquer des plants de salade, pour planter des artichauts, des pommes de terre et des poireaux et le dernier délai pour planter des fraisiers et des arbustes à petits fruits (framboisiers, groseilliers, cassissiers...). ● Olivia Moulin



Le persil plat ou frisé se cultive aussi bien en pleine terre qu'en bac ou jardinière.

## Attention aux « Saints de glace »

**17 degrés, 16 degrés, 18 degrés...** Les douces températures annoncées dans les jours qui viennent ne doivent pas tromper les jardinier-ère-s. Statistiquement, il peut encore geler jusqu'à la mi-mai. Selon une croyance populaire remontant au Moyen Âge, ce risque est particulièrement élevé lors de la période dite des Saints de glace : saint Mamert, saint Pancrace et saint Servais, traditionnellement fêtés les 11, 12 et 13 mai, mais disparus du calendrier en 1960. Il faut donc attendre un peu pour planter les légumes d'été (tomates, courgettes, aubergines et poivrons) et les plantes très frileuses et prévoir des voiles de protection pour les autres. ●



PEAC

# Manger au Moyen Âge

La société médiévale met le couvert jusqu'en juin dans deux classes de CE2 de l'école élémentaire Saint-Exupéry, dans le cadre d'un projet d'éducation artistique et culturelle. L'occasion de découvrir les enluminures, le musée de Cluny et la recette du curry.

**L**undi 28 mars, les classes de CE2 d'Anne-Laure David et Adriano Caranci, à l'école élémentaire Saint-Exupéry, ont entamé un savoureux parcours d'éducation artistique et culturelle (PEAC) consacré à l'alimentation au Moyen Âge. « De la cueillette aux travaux des champs, manger en fonction des saisons » : lors de la première séance, l'historien Olivier Brandily, conférencier, historien et journaliste culinaire, a présenté l'agriculture médiévale et les principaux produits consommés à cette époque. Pour illustrer ses propos, il a projeté des reproductions d'enluminures et notamment les miniatures très connues d'un calendrier figurant dans le livre *Les Très Riches Heures du duc de Berry*. Elles ont permis aux élèves de voir comment la vie était alors rythmée par les saisons, par le travail des champs, indispensable pour manger.

## Les classes sociales ne se mélangent pas

Janvier montre ainsi un homme devant lequel est posé un couteau, mais pas de fourchette. Pour février figurent sur l'image des paysans tentant de se réchauffer devant un feu de cheminée; mars évoque la taille de la vigne et des labours avec une charrue, « un outil inventé au Moyen Âge », comme le souligne Olivier Brandily. Avril est le temps de la chasse au faucon pour les seigneurs. Ce sont eux les plus riches, eux qui ont le pouvoir, eux qui font la guerre, eux seuls qui ont le droit



Ce qui poussait sous la terre, l'élément le plus bas, était réservé aux paysans (navets, carottes, raves...).

de chasser. « Les paysans, explique le spécialiste, représentent 95 % de tous les habitants en France. Les serfs sont des esclaves, les vilains, des paysans libres. Les classes ne se mélangent pas. Est-ce qu'on votait à l'époque ? » La réponse de la classe fuse, unanime : « Non ! »

Puis vient juin, le moment de la fenaison (des herbes ramassées à la faux) pour les paysans. Juillet signifie moisson; août, battage du blé au fléau.

« Le blé est coupé à la faucille car elle n'abîme pas les gerbes, contrairement à la faux, commente le conférencier. Le fléau ressemble au nunchaku, cet outil des paysans chinois devenu une arme... »

## Les Arabes apportent oranges, épinards, riz

Septembre, mois des vendanges, est aussi celui où il y a le plus de choses à manger : raisin, châtaignes, champignons... On sème en octobre, on engraisse les cochons en novembre, on les tue en décembre pour saler et fumer leur viande. « Quand il n'y avait rien à manger, les paysans mangeaient des glands comme les cochons », indique Olivier Brandily, qui rappelle que les céréales constituaient la base de l'alimentation (entre 500 grammes et un kilo de pain par personne et par jour), soit cinq à six fois plus qu'aujourd'hui. Les aliments au Moyen Âge étaient classés selon les quatre grands éléments de la création : l'eau, le feu, la terre, l'air. Ce qui poussait sous la terre, l'élément le plus bas, était réservé aux paysans (navets, carottes, raves...). Ce qui poussait sur la terre, comme les salades,

les pois, les choux, était déjà mieux considéré. Les nobles mangeaient ce qui volait, y compris cygnes, paons et cigognes. « Ce sont les Arabes, installés en Espagne, qui ont apporté chez nous les oranges, les citrons, les aubergines, le riz, les épinards, etc. Quant aux ananas, pommes de terre, tomates, maïs, ce sont des produits américains qui arriveront dans les assiettes après la découverte des Amériques, en 1492 », précise Olivier Brandily.

## Préparation d'un curry

La séance du 9 mai sera consacrée aux principales épices utilisées en cuisine au Moyen Âge. Les élèves réaliseront un curry en classe, qu'elles et ils rapporteront à la maison. La célèbre maison Roellinger, spécialisée dans les épices haut de gamme, sera partenaire de l'opération. Et puis, lors des autres séances, il sera question du voyage de Marco Polo en Chine, d'un repas médiéval chez les nobles. Les enfants visiteront la ferme de Gally, à Saint-Denis, et y fabriqueront du pain. Ce cycle alléchant s'achèvera en juin par la visite du musée de Cluny, dédié... au Moyen Âge. ● Joëlle Cuvilliez



Poudre de curry de laurier, noix de muscade, grains de poivre, paprika, graines de moutarde et autres.

Génération Taekwondo Académie 93

# Montée en puissance

Le GTA 93, jeune club de taekwondo courneuvien, affiche déjà un palmarès impressionnant porté par de formidables espoirs pour la discipline. Regards a rencontré celles et ceux qui forment les champion-ne-s de demain.

« Normalement, un entraîneur fait son cours et rentre chez lui, mais au club GTA, nos entraîneurs sont comme des grands frères et sœurs. La discipline suit à la maison », explique le président du club. Génération Taekwondo Académie (GTA) 93 a ouvert ses portes en 2019, à la suite de la fermeture de l'ancien club T'NDO-Club Courneuvien. À l'origine de cette initiative, Gwladys Épangue, championne olympique aux Jeux de Rio en 2008, et Taoufik Kechiche, le président du club. À sa création, le club ne comptabilise que cinq à six élèves avant que la pandémie de Covid-19 n'oblige sa fermeture temporaire. Le GTA 93 prend malgré tout et petit à petit ses marques car le club compte aujourd'hui plus de soixante-dix adhérent-e-s. L'équipe se compose de deux entraîneurs, Gwladys Épangue et Kevin Maria, tous deux ceintures noires dans la discipline.

## Qu'est-ce que le taekwondo ?

« Le taekwondo n'est pas qu'un sport de combat, c'est un mode de vie », affirme ce dernier. Originaire de la Corée du Sud, le taekwondo se pratique chez les enfants comme chez les adultes. Inventé au milieu du XX<sup>e</sup> siècle après l'annexion de la Corée par le Japon, il s'inspire

du karaté japonais. Taekwondo peut se traduire par « la voie du coup de pied et du coup de poing ».

Lors d'un combat, tous les coups doivent être portés debout et au-dessus de la ceinture. Les coups de pied sont autorisés au niveau du plastron et du casque tandis que les coups de poing ne sont permis qu'au niveau du plastron. « Il y a de la place pour tout le monde », assure Gwladys Épangue. Pour preuve, la passion que développe pour la discipline Hamza, un enfant diagnostiqué autiste. « C'est un sport qui permet de s'épanouir à travers une pratique qui offre variété et diversité. Il y a l'aspect compétition, mais aussi une quête de jolis mouvements. Le plus important, c'est que chaque élève puisse s'épanouir dans une pratique qui lui convient. Le taekwondo permet aux enfants de prendre plus confiance en eux, de se sentir valoriser à travers le passage de grade. »

Au total, il y a huit ceintures de couleurs différentes, blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, et noire. La ceinture noire est généralement acquise à l'âge minimal de 16 ans. Le taekwondo se distingue du karaté par son inclusion aux Jeux olympiques de 2000 à Sydney, en Australie. Dans le monde, il y a plus de 100 millions de taekwondoïstes dans 180 pays.

## « Faire le maximum pour que nos élèves soient champions »

Si le taekwondo est un sport de combat, un mot revient constamment dans la bouche des entraîneurs : discipline. « Que ce soit dans la salle, dehors ou à la maison, il faut respecter tout le monde et notamment les gens avec qui on vit, explique Kevin Maria. On veut aider les jeunes de quartiers, leur montrer qu'il n'y a pas que la rue, pas que les choses dures dans la vie. Il y a aussi le sport. On peut réussir dans le sport, faire de belles rencontres... On a fait un stage en Tunisie, des compétitions en Belgique, à Clermont-Ferrand, on part en Espagne dans deux semaines. Ça permet aux jeunes de voir autre chose que La Courneuve et de s'ouvrir l'esprit. »

Mohamed-Amine Kechiche, le fils du président, pratique le taekwondo depuis qu'il a 4 ans. Désormais ceinture noire et champion de France à seulement 12 ans, c'est un modèle pour les plus jeunes du club courneuvien. « Mon projet est d'être champion olympique, puis d'enseigner le taekwondo », affirme-t-il. La popularité du club ne fait que croître de par la motivation et les exploits des élèves, alors que les Jeux olympiques et paralympiques 2024 approchent.

● Maeva Lasmar Ansel



L.D.

## Un sport pour toutes et tous

Les cours sont répartis du lundi au samedi pour les « babies » de 4 à 8 ans ainsi que pour les compétiteur-riche-s de plus de 11 ans. Pour s'inscrire, une cotisation annuelle de 210 euros est requise pour les moins de 11 ans, de 255 euros pour les plus de 11 ans. Les cours à destination des compétiteur-riche-s reviennent, eux, à 270 euros. « Il est possible de payer en trois ou quatre fois. On étudie le dossier des familles les plus précaires pour trouver une solution », rassure le président, pour qui les élèves passent avant tout.

## 100 millions

c'est le nombre de taekwondoïstes dans le monde



Léa Desjours

Le taekwondo ou la voie du coup de pied et du coup de poing.

## Solidarité

### Recherche de bénévoles



Aujourd'hui, chaque association fonctionne à partir de bénévoles. Être volontaire, c'est donner de son temps gratuitement pour aider les plus démunis. Le bénévolat permet de se rendre utile à la société tout en défendant une juste cause. Il donne également la possibilité aux jeunes de bénéficier d'une expérience associative très prisée par les recruteurs.

À La Courneuve, le centre des Restos du cœur et le Secours populaire recherchent des bénévoles.

Toute personne peut devenir bénévole. Même un-e étudiant-e disponible seulement deux heures par semaine peut venir apporter son aide à ces associations.

Les Restos du cœur de La Courneuve ne sont ouverts que deux jours par semaine en continu. Ils fournissent des denrées alimentaires mais également des jouets pour les enfants. Les Restos du cœur essayent de répondre aux besoins des bénéficiaires en étant à l'écoute et en les conseillant le mieux possible.

Comme l'explique Giustina Ielsi, responsable des Restos du cœur de La Courneuve, « nous sommes régis comme une entreprise et les tâches sont diverses. Nous avons besoin de 40 bénévoles de toute urgence, ponctuels et réguliers. Il faut qu'on puisse ouvrir une demi-journée tous les jours, car la précarité n'a pas de vacances ».

Même situation pour le Secours populaire qui recherche des bénévoles pour diverses missions telles que la distribution alimentaire, le tri des dons, et notamment des personnes qui possèdent le permis de conduire. Il invite également la population à fournir des vêtements de bonne qualité. Les dons sont à déposer dans le local de l'association aux horaires d'ouverture.

Si vous aussi vous souhaitez venir en aide aux plus démunis, devenez bénévole !

● Ornella Tirante



## Copropriété et accès aux droits

### Une permanence multilingue pour les démarches

Impayés de charges, problèmes de voisinage, travaux sur les parties communes, préparation de l'assemblée générale... Depuis 2021, les associations AARMMI (Association Adultes Relais Médiateurs et Médiatrices Interculturels) et CLCV (Consommation Logement Cadre de Vie) ainsi qu'une sociologue accompagnent (en français, en anglais, en tamil et en bambara) les propriétaires et locataires de petites copropriétés dans le cadre du projet « Ma petite copro ». Depuis le 11 avril, l'équipe propose aussi une permanence physique gratuite le lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h à la Boutique de quartier de la gare et une permanence téléphonique du lundi au vendredi. Il s'agit toujours d'apporter conseils et formations en matière de copropriété, mais aussi d'aider les habitant-e-s dans toutes leurs démarches administratives. ●

Tél. : 01 70 32 38 94, 06 98 20 47 42 et 06 03 79 58 02 ;  
mail : mapetitecopro.aarmni@gmail.com  
Boutique de quartier de la gare, 32 bis, boulevard Pasteur

Nicolas Vieira

## État civil

### NAISSANCE

#### MARS

- 14 Amira Khalidi • 16 Adissey Perinpathasan
- 16 Ayzal Bari • 18 Adam Ayadi • 18 Charlotte Diene •

#### MARIAGE

- Henri Diafouka et Sylliane Demeille • Jean-Kaly Rosemberg et Fatma Meneceur • Nazrul Islam et Moriom Akter Kusum • Joel Lopes et Elda Soares
- Damien Laroche et Sabrina Gademer • Arvind Jootum et Vanessa Coopen • Tadeo Vallejos et Santos Carrasco • El Houssine Bakhti et Jennifer David •

#### DÉCÈS

- Bernard Melloul • Djida Ayad ép. Baziz • Liliane Nahmiyace ép. Russo • Issa Mama a Marcel Guibert •

## NUMÉROS UTILES

### PHARMACIES DE GARDE

- consulter [monpharmacien-idf.fr](http://monpharmacien-idf.fr)

### URGENCES

POMPIERS : 18 • POLICE-SECOURS : 17 • SAMU : 15

### COMMISSARIAT DE POLICE

• Place du Pommier-de-Bois Tél. : 0143117730

### MÉDECINS DE GARDE

• Urgences 93 - Tél. : 01 48 32 15 15

### CENTRE ANTI-POISON

• Hôpital Fernand-Widal - 200, rue du Faubourg Saint-Denis, Paris - Tél. : 01 40 05 48 48

### COLLECTE DES DÉCHETS

Tél. : 0 800 074 904 (gratuit depuis un fixe).

### ACCOMPAGNEMENT ET TRANSPORT DES PERSONNES ÂGÉES

Tél. : 01 71 89 66 15. Les mardis et vendredis.

MAIRIE Tél. : 01 49 92 60 00

### PLAINE COMMUNE

• 21, avenue Jules-Rimet, 93218 Saint-Denis. Tél. : 01 55 93 55 55

### PERMANENCES DES ÉLU-E-S

• M. le maire, Gilles Poux, reçoit sur rendez-vous. Pour obtenir une entrevue, vous pouvez lui adresser un courrier à l'hôtel de ville ou lui écrire à l'adresse suivante : [mairie@lacourneuve.fr](mailto:mairie@lacourneuve.fr)  
Pour obtenir un rendez-vous avec les élu-e-s, un formulaire est à remplir à l'accueil de la mairie.

Léa Desjours

• M<sup>me</sup> la députée, Marie-George Buffet, reçoit le deuxième lundi du mois sur rendez-vous. Tél. : 01 42 35 71 97

• M. le président du Conseil départemental, Stéphane Troussel reçoit chaque mercredi de 14h à 17h. Pour prendre rendez-vous, écrivez à l'adresse suivante : [stephane.troussel@lacourneuve.fr](mailto:stephane.troussel@lacourneuve.fr)

### MÉDIATHÈQUE JOHN-LENNON

Mardi, de 15h à 19h, mercredi et samedi, de 10h à 12h et de 14h à 18h, vendredi, de 14h à 18h. 9, av. du Général-Leclerc.

### PERMANENCES DES ÉLU-E-S SANS RENDEZ-VOUS

Les permanences des élu-e-s de la municipalité ont repris à l'Hôtel de ville le mercredi et jeudi de 16h à 18h (inscription sur place entre 15h30 et 16h le jour même).

### PERMANENCES DE L'ADIL

Permanences d'information/conseil auprès des propriétaires et des locataires des logements privés (copropriété, contrat de location, charges impayées...). Consultation gratuite. Centre administratif Mécano, 3, mail de l'Égalité.

RDV avec l'ADIL les deuxième et quatrième jeudis matin du mois, de 8h30 à 12h. Contacter l'UT Habitat de La Courneuve. Tél. : 01 71 86 37 71

### MÉDIATHÈQUE AIMÉ-CÉSAIRE

Mardi, de 14h à 20h, mercredi, vendredi et samedi, de 10h à 18h, jeudi, de 14h à 18h, dimanche, de 14h à 18h à partir du 17/10. 1, mail de l'Égalité.



14 AVRIL

**PLAINE COMMUNE RENCONTRES POUR L'EMPLOI**

Édition spéciale Grands événements et projets : JOP 2024, Grand Paris Express, Coupe du monde de rugby... Venez nombreux munis de plusieurs CV. Plus de quarante entreprises qui recrutent sont attendues!

**Gymnase Antonin-Magne, de 9h30 à 16h30.**

15 ET 22 AVRIL

**SPECTACLE LA MÉLODIE DU BONHEUR**

Le Conservatoire à rayonnement régional d'Aubervilliers-La Courneuve propose deux séances de sa comédie musicale *La Mélodie du bonheur*, avec Chœur en Corps, le chœur de jeunes du CRR 93 dirigé par Marie Joubinaux, et l'orchestre d'harmonie Ventastick dirigé par Joël Jody.

**À L'Embarcadère, rue Édouard-Poisson à Aubervilliers le 15/04 et au Centre culturel Jean-Houdremont le 22/04. À 19h30.**

**Tarifs : entrée gratuite sur réservation au 01 48 11 04 60 / reservations@crr93.fr**

22 AVRIL

**JEUNESSE COFFEE PIJ**

Tous les vendredis, le Point information jeunesse propose des moments thématiques pour les jeunes. Au programme de ce vendredi : parcours et orientation (intervention d'ancien-ne-s du CCR qui échangeront librement sur leur orientation, études, etc.).

**Point information jeunesse, 59, rue du Général-Schramm, de 17h30 à 19h30.**

**HOMMAGE DÉPORTATION**

À l'occasion de la Journée du souvenir des victimes de la déportation, la municipalité organise une cérémonie commémorative.

**Cimetière des Six-Routes, à 11h.**



**CINÉ FLAMBOYANTES**

Projection de *Flamboyantes*, documentaire de Laëtitia Tura, suivie d'un débat. Le film est né à la suite d'un projet en milieu scolaire à La Courneuve, au collège Jean-Vilar. La réalisatrice a obtenu une résidence de montage du film à Périphérie qui est partenaire de cette soirée.

**Cinéma L'Étoile, 1, allée du Progrès, à 20h.**

JUSQU'AU 22 AVRIL

**STAGE APPRENDRE À NAGER**



Pendant les vacances de printemps, le service des Sports propose un stage à destination des élèves de CM2 qui ne savent pas encore nager. L'objectif? Apprendre à le faire! Pendant les deux semaines de congés scolaires, les enfants prennent des cours de natation pendant une heure du mardi au jeudi, à la piscine Béatrice-Hess.

**Les élèves concernés ont reçu un courrier stipulant leur éligibilité. Pour s'inscrire, il faut avoir reçu le courrier en question et apporter deux photos d'identité au service des Sports, 57, rue du Général-Schramm.**

22, 24 ET 29 AVRIL

**SPECTACLE LA D'OÙ JE VAIS**

Restitution du Parcours CARE (dispositif du Département 93), mené par Mathilde Evano, Vincent Marguet et Géraldine Szajman, un parcours de pratique théâtrale sur le thème de l'utopie. Spectacle avec les bénéficiaires et les bénévoles du Secours populaire de La Courneuve.

**La Comète, 21, avenue Gabriel-Péri, à 17h les 22 et 29 avril et à 15h le 24 avril.**

23 AVRIL

**ATELIER RÉPARATION DE VÉLOS**

Un atelier de réparation de vélos est prévu avec l'association les Cités d'or – Mobilhub. Apprenez à réparer votre vélo ou à évaluer les besoins en réparation de votre véhicule. C'est gratuit.

**Cité des fleurs, de 14h à 17h.**

23 AVRIL

**JEUNESSE SAMEDIS DÉCOUVERTE**

Les 16-30 ans peuvent participer à une sortie entièrement gratuite à la Philharmonie de Paris pour découvrir l'exposition « Hip-hop 360 ». Cette initiative est proposée par le Point information jeunesse (PIJ).

**Plus d'informations : 59, rue du Général-Schramm.**

DU 23 AVRIL AU 8 MAI

**ÉCOLES VACANCES DE PRINTEMPS**

Tous les élèves sont en congés pour deux semaines. Retour sur les bancs de l'école lundi 9 mai.



24 AVRIL

**VOTE ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE**

Le 24 avril aura lieu le second tour de l'élection présidentielle.

**Bureaux de vote habituels.**



24 AVRIL

**PARC FÊTE DE LA LAINE**



Le temps d'un après-midi, prenez part à ce rendez-vous convivial et festif qui rythme la vie du parc depuis plusieurs années. Assistez à une démonstration des techniques de tonte des montons du parc et participez à des ateliers d'initiation au tissage de la laine.

**Parc départemental Georges-Valbon, de 14h à 18h. Rendez-vous devant la Maison Édouard-Glissant.**

DU 25 AVRIL AU 6 MAI

**SPORT ACTIVITÉS VACANCES**

Le service des Sports propose de nombreuses activités pendant les vacances de printemps. **Du 25 au 29 avril, de 10h à 12h :** au complexe sportif Béatrice-Hess, expression corporelle et escrime ; au stade Géo-André, tennis de table et Bubble foot. **De 14h à 17h :** au gymnase Jean-Guimier, biathlon ; au stade Géo-André, sécurité routière et Bubble foot ; au complexe sportif Béatrice-Hess, baignade de 16h à 17h, du mardi au vendredi. **Du 2 au 6 mai, de 10h à 12h :** au complexe sportif Béatrice-Hess, circuit training et basket-ball en anglais ; au stade Géo-André, tennis de table et Bubble foot. **De 14h à 17h :** au gymnase Jean-Guimier, biathlon ; au stade Géo-André, sécurité routière et Bubble foot ; au complexe sportif Béatrice-Hess, baignade de 16h à 17h, du mardi au vendredi.

**À partir de 10 ans et être titulaire de la carte Sport Loisirs (délivrée gratuitement au service des Sports). Renseignements et inscriptions au service des Sports : 57 rue du Général-Schramm, 01 49 92 60 80.**

27 AVRIL

**MÉDIATHÈQUE FAHIM**

Projection du film *Fahim*, de Pierre-François Martin-Laval. Forcé de fuir son

Bangladesh natal, le jeune Fahim et son père quittent le reste de la famille pour Paris. Dès leur arrivée, ils entament un véritable parcours du combattant pour obtenir l'asile politique. Grâce à son don pour les échecs, Fahim rencontre Sylvain, l'un des meilleurs entraîneurs d'échecs de France.

**Médiathèque John-Lennon, à 15h.**

30 AVRIL

**MPT EN BAS DE CHEZ VOUS**

La Maison pour tous Youri-Gagarine vous propose tous les samedis des activités hors les murs. Ce 30 avril, vous pourrez participer à des activités sportives et des jeux de société.

**Place Claire-Lacombe, de 14h30 à 17h.**

JUSQU'AU 30 AVRIL

**EXPO « AU CREUX DE NOS MAINS »**

Deux classes de CE1 de l'école Paul-Langevin exposent pendant un mois leur travail, réalisé dans le cadre d'un parcours d'éducation artistique et culturelle (PEAC), dans le quartier des 4000 Sud.

DU 2 AU 6 MAI

**THÉÂTRE STAGE**

La compagnie Les enfants du paradis propose un stage de théâtre pendant les vacances : les 6-9 ans de 9h à 12h et les 9-12 ans de 13h30 à 16h30.

**Inscription gratuite à La Comète, 06 52 27 12 15 ou lacomete@lacourneuve.fr**

JUSQU'AU 30 JUIN

**EXPO « LA VIE HLM »**

« La vie HLM » raconte l'histoire des quartiers populaires des habitant-e-s de la barre d'immeubles Charles-Grosperin, de 1950 à 2000. L'exposition s'appuie sur quatre familles originaires des lieux qui, pour l'occasion, ont ouvert leurs archives et répondu à des entretiens.

**Cité Émile-Dubois, à Aubervilliers. Réservation : amulop.org**

JUSQU'AU 8 JUILLET

**EXPO « DIPLOMATIE ET BD »**

Les Archives diplomatiques ouvre au centre de La Courneuve une nouvelle exposition intitulée « Diplomatie & BD ». Les visiteurs auront l'occasion de découvrir les liens qui unissent ces deux univers de prime abord bien éloignés et de parcourir les grands événements de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle jusqu'à nos jours à travers l'angle du 9<sup>e</sup> art et des archives de la diplomatie française.

**Archives diplomatiques de La Courneuve, 3, rue Suzanne-Masson. Du lundi au vendredi de 10h à 17h. Entrée libre sur présentation d'une pièce d'identité.**

JUSQU'AU 9 AOÛT

**TRAVAUX GÉO-ANDRÉ FERMÉE**

Dans le cadre de travaux de modernisation, la station de la ligne de tramway T1 Stade Géo André est fermée tous les jours du 23 février au 9 août inclus, toute la journée.

**Plus d'informations sur ratp.fr**

Selim Zeghari, accompagnateur du projet Démon, altiste

# « Rendre une personne heureuse, ça me rend heureux »

À tout juste 19 ans, Selim Zeghari cumule avec bonheur les premières fois. Intégré comme animateur au centre de loisirs Jack-Frost il y a un an, il accompagne depuis novembre dernier les quatorze élèves du projet Démon et s'est lancé avec eux dans l'apprentissage de l'alto.

**S**elim Zeghari est courneuvien de longue date. Depuis sa naissance il y a dix-neuf ans, il habite le quartier de la Gare. Des années qu'il a mises à profit pour entrer en internat sports-études à Issy-les-Moulineaux, obtenir un CAP en électricité. Le premier confinement, en 2020, a porté un coup d'arrêt à son élan : il a mis un terme à ses études. Mais il n'a pas baissé les bras pour autant, s'est formé pour devenir entraîneur de jeunes enfants à la pratique du football, a passé le Bafa, les permis auto et moto.

L'année 2021 est, pour Selim, celle de tous les possibles. Il entre au centre de loisirs Jack-Frost comme animateur, y trouve sa vocation. « Je veux en faire mon métier, déclare-t-il. Quand j'étais jeune, des animateurs m'ont permis de faire des activités, des sorties, des jeux en extérieur qui m'ont beaucoup plu. J'aimerais faire de même pour la nouvelle génération. »

À peine a-t-il posé un pied dans le monde professionnel qu'il se porte volontaire pour accompagner les quatorze enfants du centre qui entament leur première année du projet Démon (Dispositif d'éducation musicale et orchestrale à vocation sociale), un projet initié par la Philharmonie de Paris. L'idée est de permettre l'accès à la musique classique à des enfants qui n'en auraient pas forcément l'occasion. Deux fois par semaine, le lundi soir et le mercredi matin, ils et elles sont en répétition. « Ils ont essayé le violon, l'alto, le violoncelle. Ensuite, ils



**La pratique d'un instrument, c'est une découverte. C'est beau, on est vite aspiré par le son, par les émotions. »**



Léa Desjours

ont choisi l'instrument qui leur plaisait le plus. On m'a proposé de participer et j'ai saisi l'occasion. Je n'avais jamais fait de musique avant. Maintenant, je pratique l'alto. »

Avec les enfants, il apprend à manipuler l'archet, se rend à la Philharmonie tous les deux mois, suit des tutti\* de deux jours pendant les vacances scolaires. L'orchestre, composé d'une centaine d'instrumentistes, interprétera le rondeau d'Abdelazer de Purcell en juin. Mais pas que. Selim apprend aussi Shosholoza\*\*, un chant de mineurs sud-africain, et le Gumboot, une danse originaire elle aussi d'Afrique du Sud. « À la base, c'était un mode de commu-

nication qu'utilisaient les ouvriers noirs dans les mines. Ils tapaient des pieds et frappaient des mains sur leurs bottes. » Comme les enfants, Selim est engagé pour un cycle de trois ans. « La pratique d'un instrument, c'est une découverte. C'est beau, on est vite aspiré par le son, par les émotions. Au début, c'était compliqué, mais plus les jours passent et plus il y a de facilité. » En tant que professionnel, il veille à la discipline et à la dynamique du groupe, à sa concentration, sa motivation. « C'est important de s'engager, précise-t-il. Je me sens impliqué. Rendre heureuse une personne, ça me rend heureux. »

À la question de savoir comment il vit 2022, il plisse les yeux, décoche un énorme sourire et énumère comme un inventaire à la Prévert ce qu'il a : une famille, une petite amie, des amis, un

job, la santé, un salaire, des perspectives, l'expérience de la musique. Et il ajoute, pour être sûr d'être compris, ce qu'il aime : les voyages, l'été, l'Algérie de son père et de sa mère, la moto, le foot, le ski, écouter du rap, déguster de nouvelles saveurs au restaurant. La ville. « Même avec ses défauts, insiste-t-il. J'ai besoin de vie autour de moi. Et ce qui me plaît à La Courneuve, c'est le lien avec les jeunes. Un lien fort, qui est toujours là. Quand on part et quand on revient... » ● Joëlle Cuvilliez

\* Tutti : moment où tous les instruments de l'orchestre jouent ensemble une partition.

\*\* Shosholoza : mot ndébélé qui signifie « aller de l'avant » et reproduit aussi le bruit du train en marche. C'est un chant de mineurs qui a été repris par Nelson Mandela et ses compagnons à Robben Island pour supporter les travaux forcés. Il est devenu celui des Noirs opprimés en lutte contre l'apartheid en Afrique du Sud.