



## Oncy Solidaire n°6

### Contact mairie

Les locaux de la mairie restent fermés au public mais une permanence téléphonique est mise en place les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 17h30.

La mairie reste donc joignable au 01 64 98 81 40

ou par mail à l'adresse [mairie.uncysurecole@gmail.com](mailto:mairie.uncysurecole@gmail.com)

Restons unis entre voisins et si vous vous inquiétez pour un(e) voisin(e), une connaissance que vous n'êtes pas en mesure d'aider ou que vous êtes vous-même en difficulté n'hésitez pas à contacter la Mairie.

En cas d'urgence, la ligne téléphonique reste ouverte 24h/24

### Restons vigilants

#### COVID-19 Il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

### Préparation du déconfinement

Le 13 avril, le Président de la République a annoncé une poursuite du confinement actuel jusqu'au lundi 11 mai.

Pour le moment, nous n'avons pas d'informations précises sur les modalités, à part que le déconfinement devrait être progressif, mais la Municipalité a commencé à préparer un certain nombre d'éléments :

- Nous prévoyons de distribuer à tous les habitants des masques chirurgicaux la semaine du 4 mai
- Une commande de masques lavables a été passée et nous prévoyons de pouvoir distribuer 1 masque pour chaque habitant (hors enfants) dès livraison attendue mi-mai
- Nous aménageons l'accueil de la Mairie pour être en capacité de commencer à rouvrir au public à partir du 11 mai

Nous vous tiendrons informés au fur et à mesure, en fonction des précisions qui nous sont apportées. D'ici là nous vous encourageons à continuer à pratiquer les gestes barrière.

### La Poste

La Poste vient d'annoncer qu'elle étendait sa distribution. Le courrier sera ainsi maintenant distribué les mardi, mercredi jeudi et vendredi.

### Intermarché livre à domicile

Avec l'aide de plusieurs entreprises locales (La Ferme du Clos d'Artois et la société DAREGAL), Intermarché met en place un service de livraison des courses à domicile, accessible aux résidents d'Oncy.

Afin de pouvoir en profiter :

- 1- Connectez-vous au site DRIVE ([www.drive.intermarche.com](http://www.drive.intermarche.com)), sélectionnez l'option "Je me fais livrer chez moi" et entrez votre code postal.
- 2- Faites vos courses en ligne et choisissez votre créneau de livraison
- 3- Payez en ligne
- 4- Vous serez livré à votre domicile au créneau choisi pour un montant forfaitaire de 9.90 €, dans le plus grand respect des règles de sécurité et des gestes barrières.

*NB: Dans les conditions actuelles d'approvisionnement de ses rayons, Intermarché conseille de cocher l'option "substitutions acceptées" afin de maximiser le taux de service de vos commandes.*

### Distance de sécurité

Pensez à vous protéger les uns les autres et à respecter les distances de sécurité chez les commerçants.

## Le coin des enfants

Vous connaissez certainement la pâte à sel, cette semaine nous proposons une recette de pâte à modeler à faire chez soi. Elle se garde facilement dans une boîte hermétique !

### Recette de la pâte à modeler

#### Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- des colorants alimentaires

#### Recette :

- ♦ Mettre le tout dans un saladier
  - ♦ Bien mélanger
- ♦ Verser le tout dans la casserole
- ♦ Remuer jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte qui ne colle plus aux parois.
- ♦ Diviser celle-ci selon le nombre de couleurs que vous choisirez
- ♦ Malaxer-là sur un plan de travail

⚠ Attention, elle est vraiment très chaude !

## Muffins chocolat noisettes

### Pour les petits et les grands

#### MUFFINS CHOCOLAT – NOISETTES

Ingrédients pour 6 personnes

320g de farine

100g de sucre blond

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

150g de pépites de chocolat noir

25cl de crème liquide

7cl d'huile d'arachide

3 œufs

100g de noisettes hachées

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger

la farine, le sucre, la levure, le sel, les pépites de chocolat et les noisettes.

Ajouter les œufs, la crème, l'huile et mélanger la pâte sans trop la travailler.

Répartir dans les moules à muffins.

Enfourner 20 à 25 min, pour obtenir des muffins moelleux et dorés.

## Mon sommeil



1.

Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever. Ne pas aller au lit plus tard qu'à votre habitude et ne pas trainer le matin si la nuit a été mauvaise.



2.

Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je sors du lit !



3.

Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de votre horloge biologique.



4.

L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable votre rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.



5.

La sieste peut être un allié si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.



6.

Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



7.

Pour résister à la somnolence, alternez les activités physiques ou manuelles... Et ne restez pas scotché à votre ordinateur toute la journée.



8.

Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).



9.

Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



10.

Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.

## Du cirque à la maison

Une maman nous signale une idée pour les enfants.

Le Cirque Phénix vous offre chaque vendredi, un de ses plus grands spectacles en visionnage gratuit sur sa chaîne YouTube, pour votre plaisir et celui des plus petits de votre famille.

Tous les vendredi rendez-vous à 15h sur

<https://www.youtube.com/user/CIRQUEPHENIX/featured> pour le nouveau spectacle en ligne.

## **Gel hydroalcoolique : comment lutter contre les mains sèches ?**

### **France Bleu Paris, France Bleu**

On ne cesse de le répéter : le geste essentiel pour limiter la propagation du Coronavirus, c'est de se laver les mains très régulièrement. Mais à force d'utiliser du gel hydroalcoolique, la peau commence à peler. Y-a-t-il un moyen d'éviter ça ? Peut-on utiliser de la crème hydratante sans annuler les effets du gel ? France Bleu vous donne les conseils d'Anne-Marie Heudes, dermatologue à Montreuil.

Essayez au maximum, si vous le pouvez, de vous savonner les mains plutôt que d'utiliser du gel hydroalcoolique

Utilisez non pas du savon de Marseille ou du savon d'Alep, trop irritants, mais du savon "sans savon" que l'on trouve généralement en pharmacie ou parapharmacie.

Si vous ne pouvez pas vous passer de gel ou que vos mains restent sèches, il faut les nourrir avec de la crème hydratante, après chaque lavage.

"Appliquer un corps gras ne va pas amoindrir ou annuler l'effet anti bactérien du lavage" nous assure la docteure Anne-Marie Heudes. Il suffit d'attendre que la peau soit bien sèche avant de toucher quoi que ce soit ;

Vous pouvez aussi enduire vos mains d'une bonne couche de crème cicatrisante le soir avant de vous coucher mais n'utilisez pas d'huile cosmétique, trop grasse..