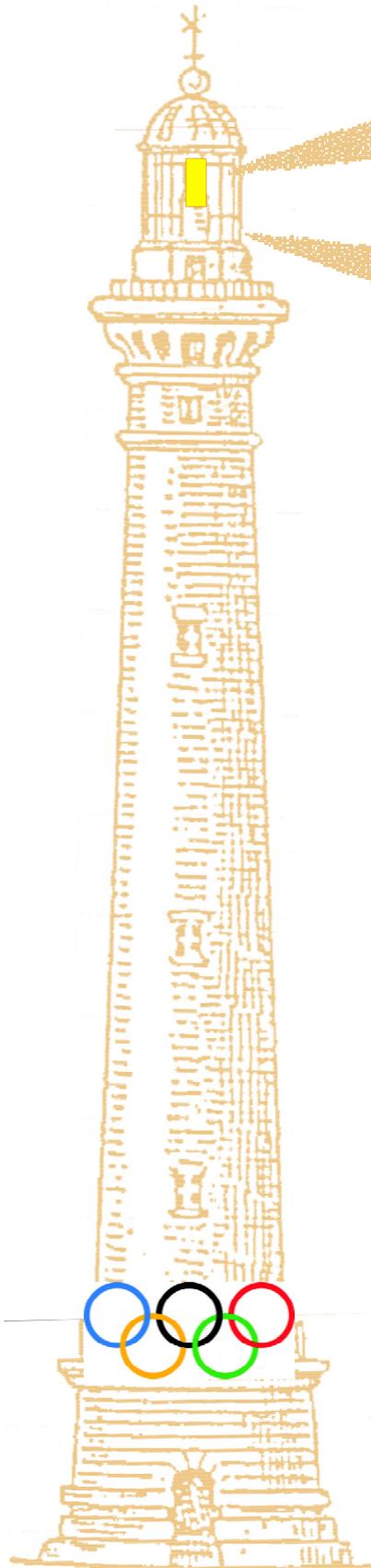


# LE PHARE

Journal d'expression associative et individuelle  
<https://apexulislephare.fr>

**N° 85 - Automne 2024**

**28<sup>e</sup> année**



Phare de l'Île Vierge

## LE PHARE n°85

Édité par APEX \* Ulis

MPT des Amonts - 91940 Les Ulis

Directrice de la publication :

MarieJosée Vergine

Comité de Rédaction

et maquette PAO :

APEX \* Ulis - ISSN 1622-8804

12 000 exemplaires

Impression :

ADUNAT Communication

44420 Piriac-sur-Mer

Papier couché moderne mat, 90 g/m<sup>2</sup>



Photo E.Piotelat

22 h 56, le 8 septembre 2024,  
la flamme des Jeux Olympiques  
et Paralympiques s'éteint  
après des semaines  
où les athlètes nous ont fait vibrer  
par leur énergie, par leur leçon  
de courage et de vie.  
Que leur enthousiasme soit contagieux !



## La France vue par deux jeunes Franco-Philippines



Ma sœur et moi, en juin-juillet, nous avons passé nos vacances chez nos grands-parents en France, aux Ulis. Nous habitons les Philippines, pays tropical d'Asie du Sud-Est (en mer de Chine, à la latitude du Vietnam) de plus de 115 millions d'habitants, à plus de 11 000 km de la France, dans l'île de Cebu à près de 600 km au sud de Manille, la capitale.

Nous avons visité de beaux châteaux dans la région, il n'y a pas de châteaux aux Philippines !

Nous avons eu la chance d'être présentes au moment des Jeux Olympiques. Nous nous sommes souvent promenées à Paris, l'atmosphère était très joyeuse ; autour de nous, nous entendions toutes sortes de langues, les cafés remplis de monde retransmettaient les manifestations sportives dans un joyeux brouhaha. La ville était magique, le jour, la nuit. Nous avons apprécié de déambuler dans la ville. Quel plaisir de se promener à 22 h comme en plein jour !

Aux Philippines, il fait trop chaud, pour marcher à l'extérieur (en ce moment, chaleur humide, 30 à 35°C). Où nous habitons, il n'y a pas de trottoirs et la circulation est intense. Nous sommes surprises, ici, de voir les voitures s'arrêter aux passages piétons, de respecter la priorité à droite.

Aux Philippines, les promenades ont lieu dans les grands centres commerciaux climatisés, on y trouve les jeux pour enfants et adolescents, des salles de karaoké, du tir à l'arc, de nombreux restaurants....

Dès 5 h du matin, la ville s'active, car il fait frais, il fait nuit toute l'année vers 18 heures.

En France, nous avons souvent été surprises, par **l'alimentation**. Nous adorons les petits suisses car aux Philippines, les laitages sont très chers et il n'y a pas de vaches, tous les laitages sont importés; nous avons découvert les pommes, les abricots, les brugnons, les pêches, les tomates sont plus grosses et plus sucrées, les tomates cerises, les aubergines sont différentes, les noix, les noisettes, les différents pains, les viennoiseries.

Nous sommes habituées à manger des tomates vertes, des papayes, des petits ananas très sucrés et juteux, des mangues, des petites bananes, des fruits du dragon, des ramboutans, des lanzones, du riz midi et soir ainsi que la spécialité des Philippines, le Lechon (cochon de lait grillé).



Même avec la chaleur, nous avons l'habitude de manger chaud et non pas froid ; tous les plats sont mis sur la table dès le début du repas.

Nous avons découvert aux Ulis, **la médiathèque** avec un grand choix de livres que nous pouvions emprunter car nous avons l'habitude de lire sur smartphone car malheureusement il n'y a pas de médiathèque dans notre ville.

Nous avons aussi remarqué que les Français râlent plus que les Philippines. On trouve que c'est bien d'avoir des opinions sur certaines choses, mais on n'a pas l'habitude de se plaindre autant, par exemple sur le temps.

**Les Philippines ont la joie de vivre** et ils n'essaient pas de se focaliser sur les aspects négatifs. Notre philosophie est plutôt de laisser passer les choses et de ne pas rester trop négatif ; nous admirons les Français, ils peuvent exprimer leurs frustrations et établir des limites plus facilement.

Aux Philippines, nous protégeons très bien notre peau car le soleil est trop fort, les personnes n'hésitent pas à se promener avec un parapluie, de nager entièrement couverts de vêtements ou de mettre un pull.

Nous aimons la France, nous avons hâte de revenir mais notre cœur est aux Philippines. C'est vrai que la France est très belle et nous trouvons qu'il y a beaucoup de choses à découvrir. Mais les Philippines, même si les gens en général pensent que le pays est beaucoup moins développé, ont aussi une beauté. On a de belles mers car l'archipel se compose de 7 000 îles et les mers sont ni trop chaudes, ni trop froides, beaucoup de touristes viennent faire de la plongée sous-marine, admirer les poissons globes, les requins-baleines, les dauphins....

La rentrée scolaire, cette année, est fin juillet, les cours généralement ont lieu de 7 h 30 à 15 h ou 16 h. Pour toutes les écoles, l'enseignement est en anglais avec étude du filipino. L'année débute avec le mois de la nutrition.

**Les Philippines et la France sont des beaux pays et nous sommes fières d'être Philippines et Françaises.**

**Yannah et Anaïs**

### Rédaction bénévole du Phare n°85

- Marie Josée Vergine (Directrice des Publications)
- Marie-Odile Charpenet (Rédactrice en Chef + PAO)

La Rédaction : • Bernard Charpenet • Bozena Teodorowicz  
• Monique Troalen • Charles Zucconi • Pierrette Berthelot  
• Rose-Marie Boussamba • Marie-Claude Fleuriel  
• Gabriel Laumosne • Nicole Paraire

Adresse : MPT des Amonts (case 14), 91940 Les Ulis  
Mél. : [redac.phare@orange.fr](mailto:redac.phare@orange.fr)  
Site : <http://apex.ulis.free.fr>

**Crédits photos** : sans indication spécifique, les photos publiées sont celles des auteurs des articles ou celles des membres de la Rédaction.



# ÉDITO

## Athlètes, Associations ... ...Tous pour le Vivre ensemble

Les articles pour **Le Phare n°86** devront parvenir à la Rédaction avant le **18 novembre**

### SOMMAIRE

#### Témoignages

- Deux Franco-Philippines ..... p. 2

#### Vie des associations

- Le Village des Possibles ..... p. 4  
 - APOGÉ, renaissance ..... p. 7  
 - Université du Temps Libre ..... p. 12  
 - Habitat&Tic- Numérique pour tous. p. 12  
 - Le Garage Associatif ..... p. 16

#### Culture

- Qui est Maryse Condé ? ..... p. 6

#### Écologie-Environnement

- Les Punaises de lit ..... p. 5  
 - Lutte anti-gaspi ..... p. 8  
 - Les Ulis en vert ..... p. 9  
 - CES invite J.-M. Jancovici ..... p. 11

#### Solidarités

- Collecte alimentaire nationale ..... p. 5  
 - Appel-Détresse ..... p. 10  
 - Festisol ..... p. 10  
 - À Vélo Sans Âge ..... p. 11  
 - Téléthon ..... p. 11  
 - RINNA, ici et en Côte d'Ivoire ..... p. 13  
 - Collectif Droits des Femmes ..... p. 13

#### Loisirs

- Un risotto..... p. 15  
 - Les échecs..... p. 15  
 - Au marché..... p. 15

#### Paris JO 2024

- Extinction de la flamme ..... p. 1  
 - Des médailles ..... p. 6  
 - Un poème ..... p. 14

Le public a participé en masse aux Jeux Olympiques, à l'unisson des athlètes, dans l'émotion, la joie et la fraternité.

Des milliers de bénévoles se sont investis et ont contribué à ce que ces Jeux Olympiques se passent le mieux possible. Des athlètes paralympiques, bénéficiant d'une technologie avancée, ont pu réaliser de belles performances. Ensemble, nous pouvons construire de grandes choses !

Aux Ulis, cet été, la fraternité et l'enthousiasme des bénévoles étaient aussi aux Villages des Possibles, qui n'auraient pas pu se tenir sans leur aide. Que de rencontres favorisées par les associations organisatrices, il en a été de même pour Les Ulis en Vert.

Partout en France, les associations font vivre des quartiers, déploient leurs talents pour accompagner, enseigner, soigner, nourrir et bien plus encore. Elles sont souvent indispensables pour pallier les manques institutionnels. Les membres de ces associations donnent leur temps, leur savoir et leur amour des humains.

Le contact permanent de l'équipe du *Phare* avec les associations ulissiennes, nous montre leur vie, leur enthousiasme, leurs rêves, mais aussi leurs soucis, leur manque de bénévoles dans la durée, leur pauvreté, les difficultés que certains leur mettent, leur solitude, parfois, hélas, nous voyons les amertumes, la capitulation, voire la disparition de certaines associations.

Le CLVA (Conseil Local de la Vie Associative) vient de fêter son 1<sup>er</sup> anniversaire, avec lui les associations peuvent mieux échanger et construire avec la Municipalité.

Que le monde associatif soit remercié  
pour sa participation au Vivre ensemble de notre ville.

Bonne rentrée.

**La Rédaction**

Habitants et associations, aidez-nous à sauvegarder  
l'existence et la liberté du *Phare*

- en adhérant à l'APEX\*Ulis : individuel (10€) ou association (20€)
- ou en faisant un don (chèque à l'ordre de APEX\*Ulis)

## Les villages des Possibles 2024



*Kama World Music* fait découvrir les instruments de musique africaine



Adultes et adolescents s'initient à la menuiserie



La *Recyclerie sportive* répare les vélos des enfants



Le *Repair Café* de l'*AVAG* répare tous les petits matériels



À Vélo *Ssans Âge* promène enfants et adultes



Avec l'*AMAP Uls*, une famille a gagné la pesée d'un panier de légumes



*CES* initie à la vie en réduisant l'émission de carbone



L'atelier Radio de *Léo Lagrange* interviewe les enfants

Animations enfants et familles ...



... avec *ACPRC*



... avec *RINNA*



Sur l'espace *Solidarité* de l'*UAU*: convivialité autour de sirops, tisanes et café

## Les Punaises de lit

À l'origine présentes sur les chauves-souris, les punaises se sont rapprochées de l'homme qui vivait dans les grottes également, depuis elles ne les ont jamais quittées. Elles furent même retrouvées auprès des momies égyptiennes.

Dans les années 40-50, l'utilisation intensive de DDT (insecticide très puissant) a presque eu raison de cet insecte, mais depuis les années 90, elles refont leur apparition.

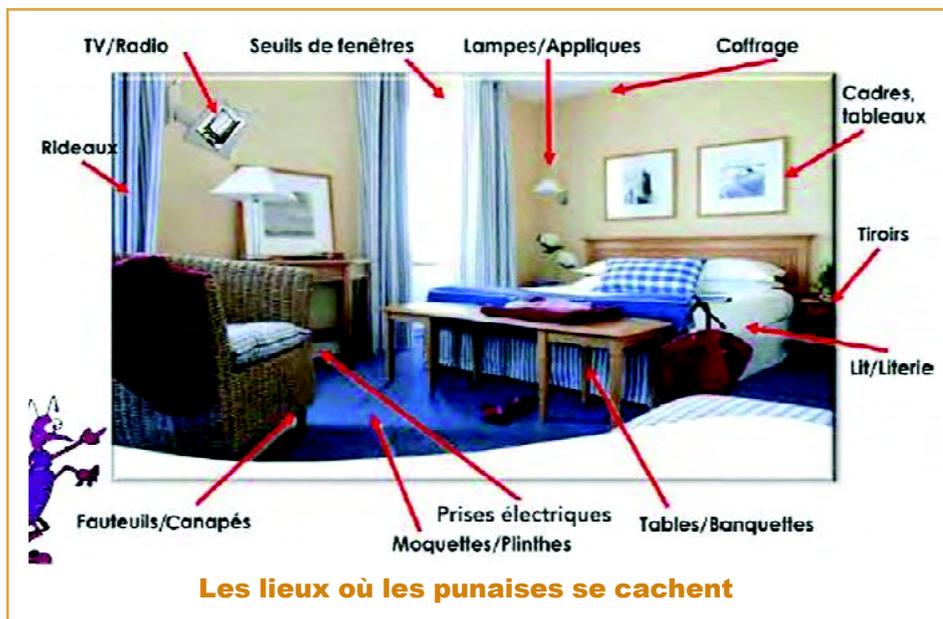
### Les moyens de s'en débarrasser ?

Plusieurs moyens de contamination sont possibles, lors des voyages (hôtels, trains, etc.), cinéma et lors de récupérations ou d'achats de mobilier ou de linges d'occasion. En cas de doute, il est conseillé d'effectuer un nettoyage des tissus à + 53°C ou - 20°C sur 2/3 jours (congélateur), de passer un netto-

yeur vapeur sur les meubles récupérés. Il faut noter que la lutte chimique a ses limites car elle engendre également un risque de développer une résistance aux produits employés. De plus, les produits du commerce ne sont que rarement efficaces, les professionnels disposent de produits bien plus efficaces.

Une lutte mécanique peut également être réalisée avec l'aide d'un nettoyeur vapeur, en bouchant à l'avance les interstices qui permettent le passage des punaises (parquet, plinthes, etc.) en traitant le linge à la chaleur ou au froid.

Lors du passage de l'aspirateur, ce dernier ne les tue pas mais il peut véhiculer les punaises dans les zones non infestées. Après l'utilisation de l'aspirateur, un nettoyage approfondi de ce dernier doit être réalisé.



**Attention aux prestataires** que vous sélectionnez, car ce secteur est en plein boom et des gens peu scrupuleux se lancent dans ces traitements. Afin de garantir l'efficacité et mettre toutes les chances de votre côté, nous vous invitons à vous rapprocher d'entreprises référencées auprès de la chambre syndicale des métiers de la 3D (CS3D)

<https://www.cs3d.fr/maps>

**Plusieurs numéros vous permettent d'avoir des conseils et informations :**

**Le gouvernement**

**0 806 706 806**

**La Mairie des Ulis**

**01 69 29 34 36**

**hygiene\_habitat@lesulis.fr**



Une punaise mesure entre 1 et 7 mm environ suivant son âge. Elle se nourrit de sang humain la nuit et retourne se cacher après la pique. Une femelle pond environ 200 œufs au cours de sa vie (2 à 4 par jour) qu'elle dépose dans des endroits bien dissimulés. Les œufs prennent de 6 à 15 jours pour éclore. Les punaises peuvent être transportées dans les vêtements ou les valises, d'où leur prolifération. Un laboratoire teste actuellement un traitement avec de la "Terre de Sommières", c'est donc une information à suivre...

## Collecte alimentaire nationale

La passerelle du Soleil, la Croix Rouge et le Carrefour des Solidarités vous informent de la collecte nationale des banques alimentaires :

**les 22, 23 et 24 novembre 2024.**

Retrouvez-nous **au Centre commercial Ulis 2** pour venir en aide aux personnes en situation de précarité.

### Contact :

Ghislaine Baillard

01 69 28 68 68

[passerelledusoleil@orange.fr](mailto:passerelledusoleil@orange.fr)

## Connaissez-vous Maryse Condé ?



photo DR

Maryse Boucolon naît en 1934 à la Guadeloupe, un jour de carnaval, disait-elle. Très jeune, elle est passionnée de littérature, de culture. À 12 ans, elle a lu tout Victor Hugo, dévoré *Les Hauts de Hurlevent* : « *Un jour, j'écrirai des livres aussi beaux* ».

En 1953, à 19 ans, elle quitte son île pour faire à Paris des études (Sorbonne, Lettres modernes). Elle subit le racisme, prenant conscience de sa condition de femme noire et fréquente de plus en plus de militants antiracistes. Elle se marie avec Mamadou Condé, comédien guinéen et vivra longtemps en Afrique (Guinée, Ghana, Sénégal). Plus tard, elle enseignera aussi aux États-Unis.

Durant toutes ces années, elle continue à écrire. Ce seront plus de 70 ouvrages répartis entre romans, pièces de théâtre, autobiographies et essais. Elle ne cesse de questionner le racisme, l'esclavage et le colonialisme.

### Parmi ses romans les plus connus :

• *Ségou* (1984), raconte l'histoire du royaume Bambara (lequel s'étendait sur une grande partie de l'actuel Mali) et plus généralement de l'Afrique de l'Ouest, à travers

la vie de la famille Traoré. Cette saga se déroule sur deux siècles allant de la période esclavagiste (XVIII<sup>e</sup>) jusqu'à l'arrivée des troupes coloniales françaises (fin du XIX<sup>e</sup>).

• *Moi, Tituba, sorcière noire de Salem* (1986) est un récit d'esclave dans les États-Unis du XVII<sup>e</sup> siècle.

**Maryse Condé est lauréate en 2018 du Nobel alternatif de littérature.**

### Parmi ses autres livres :

*Desirada, La vie sans fards, La parole des femmes, Pays mêlé, Le coeur à rire et à pleurer, Histoire de la femme cannibale, et L'évangile du nouveau monde.*

De retour en France, elle préside le Comité pour la Mémoire et l'Histoire de l'Esclavage, créé en 2004 après l'adoption de **la loi Taubira de 2001 qui reconnaît la traite négrière et l'esclavage comme crimes contre l'humanité.**



À sa mort, un hommage national lui a été rendu le 15 avril 2024, en présence du Président de la République, à la BNF (Bibliothèque Nationale de France, Paris).

**Pierrette Berthelot**

## Aux JO 2024, la France brille grâce aux Ultra-marins



Sans les Ultra-marins, principalement la Guadeloupe et la Martinique, la France ne serait pas dans le top 10 des pays en terme de médailles d'or. Elle ne serait pas 5<sup>e</sup> en nombre de médailles d'or et elle ne serait que 4<sup>e</sup> en nombre total de médailles et pas 1<sup>re</sup> d'Europe.

Les Ultra-marins ont gagné :

- Guadeloupe : 12 médailles (3 or, 6 argent, 3 bronze)
- Martinique : 10 médailles (3 or, 6 argent, 1 bronze)
- Guyane : 2 médailles (1 argent, 1 bronze)
- Réunion : 2 médailles (1 or, 1 bronze)
- Tahiti : 1 médaille (1 or)

**Soit un total de 27 médailles sur les 64 médailles remportées au total.**



## APOGÉ : 2024, un nouveau départ pour son 10<sup>e</sup> anniversaire !

L'APOGÉ, association unique en son genre en Essonne, a pour objet social la Gestion de la Maison des Associations des Ulis (MdA).

La MdA est née d'une idée inscrite dans le Livre blanc de l'UAU en 1995. Les lecteurs curieux, en se replongeant dans certains anciens numéros du *Phare*, pourront revivre le long et passionnant parcours préparatoire à sa réalisation qui va de 1995 à 2014 (voyages-visites d'étude de l'UAU, nombreuses réunions, concertations, etc.).

D'abord piloté par un *Collectif pour la Maison des Associations* procédant par sondages (habitants, associations) et enrôlant les différentes équipes municipales, l'objectif de son projet était inspiré par cet extrait significatif de la Charte du Réseau National des Maisons des Associations (RNMA) : « *La mission d'une MdA est le développement de la vie associative locale, notamment à travers la création de lieux d'échanges et de rencontres pour les associations, l'accompagnement des acteurs associatifs et la mise à disposition de ressources* ».

### Notre Maison des Associations : un projet revu à la baisse de 2011 à 2015

Notre MdA devait être construite en remplacement d'une partie de la Poste (Esplanade de la République) avec entrée en accès direct, mobilier et équipement (cf. <https://apexulislephare.fr/> *Le Phare* n°50 et n°55). Mais la nouvelle Municipalité, élue en 2014, décida que finalement le projet initial ne verrait pas le jour.

Au lieu des 3 salles promises, nous passons donc, en 2015, à une seule salle en rez-de-chaussée dans le bâtiment de l'ancienne école du Barceleau, 2 avenue d'Alsace, à partager avec le Service Vie de la Cité (anciennement hébergé au Donjon).

*L'unique salle équipée, certes, d'un vidéo-projecteur mais sans Wifi... Et la grande table est non modulable ! Un ensemble à revoir de toute urgence pour un avenir plus riche en activités diversifiées.*



En complément, la Municipalité nous octroie un bureau (peu ou pas visible pour les visiteurs) au fond du couloir du premier étage du bâtiment (cf. *Le Phare* n° 58).

### 2014 : naissance de l'APOGÉ (cf. *Le Phare* n° 54) et nos dix ans d'activité : 2014-2024

Administrée bénévolement par des associations se reconnaissant toutes dans les valeurs de la Charte du RNMA, son Conseil d'administration accueille deux élus, représentants de la municipalité et membres de droit.

Pour beaucoup d'utilisateurs, une confusion existe entre Vie de la cité (structure municipale) et APOGÉ (structure associative cogestionnaire de la salle de réunions du rez-de-chaussée).

Beaucoup d'utilisateurs pensent « APOGÉ = prêt de la salle de réunions ». Or, la vocation de l'APOGÉ est certes **la gestion de la salle de réunions, mais ses points forts sont AUSSI ET SURTOUT l'information et le soutien associatif.**

Nous avons négocié, dès 2015 avec le Conseil départemental pour qu'un bon nombre de ses formations gratuites, destinées aux bénévoles du monde associatif, aient lieu à la MdA ; obtenu aussi que la Municipalité y installe des boîtes aux lettres pour les associations. Nous y avons tenu des permanences gratuites pour vous aider et répondre à vos questionnements (cf. *Le Phare* n°s 60, 66 et 70).

En dépit de nombreuses difficultés, nous avons géré bénévolement nos projets et d'autres sont à venir : mutualisation des moyens matériels et des compétences, projets d'intérêt commun, création d'un site Internet avec des espaces associatifs individuels, formations dans le domaine du numérique, conférences-débats...



### 2024 : une nouvelle page !

Après le ralentissement dû au Covid, nous avons mis un point d'honneur à fédérer de nouveau les associations car nous sommes persuadés que l'APOGÉ peut se révéler extrêmement utile dans la vie du bénévolat ulissien. Nous avons aussi soufflé nos 10 bougies en février 2024 !

**La toute nouvelle équipe fraîchement élue pour administrer l'APOGÉ compte aussi beaucoup sur l'aide et l'engagement de la Municipalité : un partenariat absolument indispensable pour qu'une nouvelle page significative puisse commencer à s'écrire pour cette association...**

**Mariola KOPERSKI**  
Membre du Bureau d'APOGÉ  
[apoge.mdaulis@gmail.com](mailto:apoge.mdaulis@gmail.com)

## Un RELAIS ANTI-GASPI

Nous avons créé un réseau entre particuliers nommé *RELAIS ANTI-GASPI*. Notre objectif est de combattre 2 fléaux : le gaspillage alimentaire et les nuisibles tels que les rats, corbeaux et cafards.

**Trop de gaspillage alimentaire entraîne trop de déchets alimentaires. Conséquence : le nombre de nuisibles qui s'en nourrissent a considérablement augmenté.**

Il est révoltant de voir les terres d'ici et d'ailleurs exploitées à outrance au nom de la surconsommation pour finalement nourrir... des rats.

En réduisant notre gaspillage alimentaire, nous réduisons leur population mais aussi notre impact négatif sur notre environnement.

**Notre solution consiste donc à récupérer tous les aliments** que les personnes ne veulent plus consommer, intacts ou entamés, date limite dépassée ou non.

**Les aliments non périmés** seront donnés à des associations caritatives contre un reçu qui pourra être consulté en nous contactant.

**Les aliments entamés ou avec date limite dépassée** seront donnés, selon la qualité du produit :

- aux personnes qui savent accommoder les restes comme nos parents le faisaient (sauf les produits périssables entamés ou produits frais dont la chaîne du froid a été brisée, pour éviter une intoxication) ;
- aux animaux domestiques (chats, chiens, lapins, hamsters, poules, etc.) ;
- comme engrais pour la terre (jardins associatifs, jardins de particuliers, etc.).

Comme exemple concret de nos actions, nous avons obtenu plusieurs canettes de soda dont la date limite était dépassée d'une semaine. Nous les avons distribuées dans la ville des Ulis en expliquant qu'elles pouvaient être bues 4 mois après la date limite sans danger.

Nous avons aussi distribué, des pâtes périmées de quelques semaines, du thé, de la salade et des graines pour hamster qui nous ont été donnés.

En échange, nos coordonnées leur ont été communiquées et nous leur avons demandé de parler de notre action auprès de leur entourage.

**Le retour a été très positif.**

Beaucoup de personnes savaient que de nombreux produits pouvaient être consommés plusieurs semaines ou mois après la date limite. Seule la qualité du goût diminue avec le temps. Certaines personnes ont utilisé leur mobile pour vérifier nos propos sur internet avant de prendre les aliments proposés. D'autres ont poliment refusé mais ont écouté notre discours. Tous ont apprécié notre concept et nous ont encouragés à continuer dans ce sens.

Rien n'a été gaspillé et nous avons fait des heureux.

Nous avons aussi donné au *Secours Populaire* et à l'association *La Passerelle du Soleil* des produits alimentaires non périmés provenant de particuliers et en échange d'un reçu.

Nous les avons tous sensibilisés sur le gaspillage alimentaire et sur le fait d'être éco-responsable.

Aujourd'hui, nous invitons les particuliers, commerçants et associations à participer à la lutte contre le gaspillage alimentaire en donnant une seconde chance aux aliments non consommés.

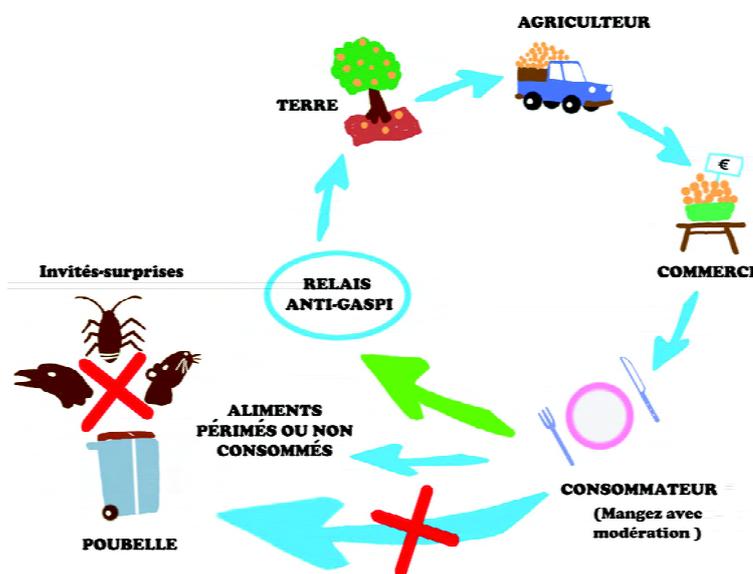
En donnant une seconde chance aux aliments non consommés.

**Les personnes intéressées peuvent nous contacter pour faire partie du réseau WhatsApp RELAIS ANTI-GASPI ou nous contacter par téléphone afin de donner ou de recevoir des aliments non consommés. Si le réseau a du succès, un site gratuit sera créé pour gérer les dons avec plus d'efficacité.**

Notre souhait est que chaque ville crée son propre réseau anti-gaspillage.

« Rien dans la poubelle. Tout à la terre ».

**Daniel MANGENY**



### Contacts :

**RELAIS ANTI-GASPI**

06 61 70 66 77

relais.anga@gmail.com

# Les Ulis en Vert avec des associations les 5 et 6 juillet au Parc Urbain



Solicycle répare les vélos à côté du stand du COURB



Sur le marché : le pain, le miel, les légumes



Découverte de ce qu'est une AMAP



WALIYA fabrique des produits d'hygiène



L'équipe EDD du Collège de Mondétour



Dégustation de produits avec Cœur Miséricordieux et sur un autre stand avec RINNA



Avec CES des enfants graffent leur représentation de l'écologie



Exposition Écologie sans frontières avec des associations de l'UAU



Les SHIFTERS de l'Yvette et la Fresque de la Mobilité

Spectacle : L'hiver sera chaud, création du Collectif Ensemble Tout Contre.





## Appel Détresse - Orsay

*Appel Détresse* est une association humanitaire à l'international, apolitique et non confessionnelle. Elle ne répond pas à des situations d'urgence mais intervient sur le long terme en venant en aide aux plus pauvres et aux plus démunis sur différents continents (Afrique, Madagascar, Haïti).

Structurée en sections (13 en France) qui œuvrent chacune pour récolter des fonds et du matériel, elle assure par un soutien financier, la construction d'écoles, de dispensaires, le creusement de puits et autres réalisations ponctuelles dans

un souci d'aide au développement, elle envoie des conteneurs de denrées alimentaires et de matériels aux organismes avec lesquels elle est en lien.

*Appel Détresse* participe au *Collectif Solidarités des Ulis* qui organise chaque année une soirée-débat dans le cadre de *Festisol*.

### Section d'Orsay :

Adresse postale : 7 avenue du Maréchal Foch - 91400 Orsay

### Permanences d'accueil au local

les mercredis, 14h30 à 16h30,

*hors vacances scolaires,*

place de la Futaie, Orsay

**Contact :** Josette Brousse

01 69 07 94 73

[josette2.brousse@free.fr](mailto:josette2.brousse@free.fr)

### Journées de Solidarité **APPEL DÉTRESSE-Orsay** 16 et 17 novembre 2024

Marché solidaire (vente d'artisanat, brocante, livres, pâtisseries maison) et salon de thé ouverts de 11h à 18h dans les salons de La Bouvêche.

Le montant des ventes servira au financement des projets que la section *Appel Détresse d'Orsay* s'est engagée à soutenir.

**Venez nombreux  
faire vos achats de Noël !**

## FESTISOL Orsay-Les Ulis

Dans le cadre du Festival national des Solidarités 2024, la commune d'Orsay et la MJC d'Orsay organisent, avec **les Ulis**, un Festival des Solidarités (*Festisol*) du **vendredi 15 novembre au dimanche 1<sup>er</sup> décembre**.

En partenariat, pour la 7<sup>e</sup> année consécutive, les associations des Ulis organisent une soirée spécifique, faisant suite à celle de 2022 « Solidarités et Handicap » (cf. *Le Phare* n°80) et celle de 2023 « Solidarités et Logement » (cf. *Le Phare* n°83). Cette soirée se tiendra :

**vendredi 22 novembre 2024**

**de 19h à 22h30, à la MPT des Amonts,**

**« Prise en compte des Droits des peuples sur différents volets de l'écologie ».**

Autour de 2 ou 3 tables rondes avec des associations des Ulis et environs, nous aborderons en particulier les actions sur l'alimentation, l'eau, l'hygiène, le recyclage avec des réalisations concrètes, des actions d'éducation, au niveau local ou à l'international. Comment des associations ont su trouver des réponses et mettre en place des solutions adaptées.

Une exposition devrait se tenir pendant la 2<sup>e</sup> quinzaine de novembre à la MPT des Amonts.

Des précisions sur le contenu et les associations intervenantes sont élaborées lors des réunions, l'une le 16 septembre, l'autre avant les vacances de Toussaint

**Le Collectif Solidarité des Ulis**

[uau.lesulis@gmail.com](mailto:uau.lesulis@gmail.com)

### À Orsay, vous trouverez aussi ...

Des films-débats, à la MJC J. Tati, des spectacles et des expositions, des animations à destination des familles, des scolaires et des étudiants de la Fac d'Orsay.

Plusieurs associations proposent :

- **Sensibilisation sur la *fastfashion* auprès des jeunes**, exposition réalisée par les jeunes du CMJO.
- **Jeu « Pêche aux requins »** du **CCFD** et friperies solidaires.
- **Après-midi multi-fresques** par *les Shifters de l'Yvette*.
- **Films avec débats** : *Oiseau de bonheur*, *Toxique Afrique*, avec une chargée de mission **CCFD-Terre Solidaire** ; *Marcher sur l'eau*, avec intervention de l'association *Échanges avec Dongondoutchi*.
- **Amnesty International** : conférence de François Croquette sur les conséquences du réchauffement climatique pour l'humanité.
- **Animation « 1000 grues »** par le *Mouvement pour la Paix* et les écoles.
- **Orsay en transition** : projet de cueillette sur les arbres fruitiers de l'espace public (à confirmer).
- **Soirée de clôture : Droit à un climat de paix** avec le *Comité de la Paix* et *Projet Rwanda* par les éco-délégués du lycée Blaise Pascal.

**Le programme complet sur les sites :** [www.mjctati.fr](http://www.mjctati.fr) et [www.mairie-orsay.fr](http://www.mairie-orsay.fr) (rubrique *Collectif Solidarités*).



## À vélo sans âge

Nous avons la joie de vous annoncer que notre triporteur « Ulysse » a eu un petit frère « Chat Pristy » et que tous les deux sont prêts à vous transporter pour le plaisir, dans les Ulis et les communes environnantes du plateau.

Mais voilà, un humain est nécessaire pour piloter chaque machine et maintenant les besoins sont doubles ! Si vous sentez poindre en vous une vocation de **pilote**, n'hésitez pas à vous manifester pour une formation gratuite. (Pssit... les vélos sont électriques).

Autre suggestion : vous pouvez simplement nous accompagner dans les balades avec votre vélo, toujours pour le plaisir. Vous aurez alors le statut de « **voltigeur** ».

Nous écrire à [lesulis@avelosansage](mailto:lesulis@avelosansage)  
ou téléphoner au 0630057986



## Réfléchir à la résilience

**Le 18 octobre, à 19h**, l'association *Citoyens Écologistes et Solidaires (CES)* organise, au cinéma J. Prévert, aux Ulis, une soirée autour de la fragilité énergétique de nos villes, dans le cadre du changement climatique et de l'urgence à trouver des solutions, **en présence de J-M Jancovici**, Ingénieur, membre du Haut Conseil pour le Climat, développeur du Bilan Carbone.

Après avoir pensé global, nous penserons local et nous focaliserons notre réflexion sur notre ville.

À la présidentielle de 1974 les Français découvraient René Dumont qui s'assumait « écologiste ». Jusqu'alors, René Dumont était un fervent défenseur de l'agriculture industrielle au nom de la lutte contre la faim. L'agronome modifiera drastiquement sa stratégie après avoir lu le rapport Meadows en 1972 (la limite de la croissance). Ce document, qui prédit l'épuisement des ressources et des écosystèmes, l'a « saisi à la gorge ».

Aujourd'hui rien n'a changé, les défis sont les mêmes et se sont accentués.

Nous nous devons donc de nous interroger sur la résilience de notre ville sans rivière ni terres agricoles, sans énergies renouvelables ... totalement dépendante du pétrole. Cela ne pourra pas durer.

Il est donc urgent d'en prendre conscience et de trouver, ensemble, des alternatives réelles pour la résilience.

**Citoyens Écologistes et Solidaires**

Pour réserver : <https://www.helloasso.com/associations/citoyens-ecologistes-et-solidaires/evenements/conference-jean-marc-jancovici-1>

## Le Téléthon dès novembre aux Ulis

**Les Journées nationales du 37<sup>e</sup> Téléthon sont prévues les 29, 30 novembre 2024.**

Ces 4 dernières années, malgré les contraintes sanitaires, les résultats avaient permis au *Collectif Téléthon des Ulis* de verser à l'*AFM91* entre 5 300 € et 5 800 €.

Pour la **16<sup>e</sup> édition aux Ulis**, les activités prévues seront :

**Vendredi 29 novembre** : au Lycée de l'Essouriau, à nouveau une course en équipes (lycéens, parents, professeurs) et autres animations.

**Samedi 30 novembre** : au Centre Commercial Ulis 2, des animations musicales avec l'*EMU* et un stand dans la galerie commerçante.

**Le dimanche matin 1<sup>er</sup> décembre** : au marché, petit déjeuner et animations.

Sur chacun de ces espaces et à l'hôpital d'Orsay (sur le plateau de Saclay), il y aura un Centre de dons et une vente d'objets *Téléthon*.

D'autres animations sont possibles autour de ce week-end : **nous attendons les propositions d'associations ou de bénévoles individuels.**

Le Collectif de préparation, animé par l'*UAU*, a redémarré lors du Village des Associations du 7 septembre.

**Alors vous aussi, bénévoles associatifs et individuels, venez participer pour construire et animer cette nouvelle édition.**

**Le Collectif Téléthon des Ulis**  
[contact@telethon-lesulis.fr](mailto:contact@telethon-lesulis.fr)



## Une université sans diplôme ouverte à tous les âges

L'Université du Temps Libre Essonne a vocation à proposer, en partenariat avec l'université d'Evry, des conférences et des cours dans des domaines aussi variés que les sciences, les arts et lettres, les sciences humaines, la médecine ou l'environnement.

Pour l'antenne *Les Ulis Val d'Yvette*, les conférences ont lieu chaque lundi à 14 h, au cinéma Jacques Prévert des Ulis ou à la salle Barbara à Gometz-le-Châtel. Il est aussi possible d'aller picorer dans les programmes des 10 autres antennes de l'Essonne, particulièrement à Palaiseau et Limours, les plus proches.

Vous pouvez aussi venir nous rencontrer directement lors des conférences.

### Au cinéma Jacques Prévert aux Ulis

- lundi 30 septembre 2024, **conférence inaugurale en accès libre** à 14h : *Conséquences du dégel des sols en Sibérie* par Antoine Séjourné, enseignant-chercheur à Paris-Saclay.
- 14 octobre : *Problématiques de reconstruction de N-D de Paris* par Judicaël De La Soudiere.
- 18 novembre : *Biodiversité cultivée avec des collectifs citoyens* par Isabelle Goldringer.
- 25 novembre : *Le tour du monde de M. La Pérouse* par Olivier Mignon.
- 13 janvier : *Nutrition de la maturité* par Marie-Odile Waldschmidt.
- 20 janvier : *La géométrie fractale, un voyage dans les nuages* par Jean-François Colonna.

- 27 janvier : *La route de la soie : art et civilisation* par Sylvie Ahmadian.
- 3 février : *John Maynard Keynes, l'homme et l'économiste* par Jean-Marc Siroen.
- 10 février : *Comment s'arrêtent les pandémies ?* par Philippe Sansonetti.
- 31 mars : *Les soins d'urgence* par Patrick Ecollan.
- 7 avril : *SESAME : un anneau de lumière au Moyen-Orient* par Amor Nadji.
- 19 mai : *Différences et handicap dans l'Égypte ancienne* par Bénédicte Lhoyer.

D'autres conférences ont lieu à Gometz-le-Châtel et dans les environs.

Voir sur le site de l'UTL.

### Contacts UTL

<https://www.utl-essonne.org/>  
ou contactez-nous sur  
[antenne-les-ulis@utl-essonne.org](mailto:antenne-les-ulis@utl-essonne.org)

## Le numérique pour vous et avec vous

Comme annoncé dans *Le Phare* n°84 en page 5, *HABITAT & TIC* poursuit ses actions pour améliorer les usages numériques quotidiens et citoyens. En partenariat avec des associations locales et divers acteurs des Ulis (Municipalité, Conseil citoyen, Centres sociaux dits Maisons Pour Tous, CDC Habitat Social, Immobilière 3F, Logirep, etc.), cette démarche s'inscrit dans la programmation Politique de la Ville de l'agglomération Paris-Saclay et contribue à la feuille de route départementale France Numérique Ensemble.

Conformément aux observations et aux objectifs du Collectif Ressources Numériques Ulissien (1), une enquête est en cours pour mieux connaître les équipements, usages et besoins numériques des habitantes et habitants. Les associations locales collaborent également pour créer une cartographie des ressources numériques disponibles aux Ulis, facilitant ainsi l'accès à ces ressources pour celles et ceux qui en ont besoin (<https://les-ulis.habitat-et-tic.org>).

Par ailleurs, avec le soutien financier de la Fondation AFNIC et d'autres partenaires, le programme d'ateliers *Numérique Alternatif Solidaire* se déroulera d'octobre à décembre 2024. Son objectif est de familiariser les participants avec des applications et logiciels Open source tels que Thunderbird, Firefox et Libre Office (2). Ce programme s'adresse principalement aux familles des résidences Avelines, Bosquet, Daunière, Fraisières et Hautes Plaines ainsi qu'à des

bénévoles associatifs. Des « binômes familiaux » pourront bénéficier d'un matériel informatique reconditionné. Nous invitons toute personne intéressée à nous contacter pour contribuer à cette démarche et/ou participer aux ateliers.

### Contacts HABITAT & TIC

Stève Bizolier, Président  
[contact@habitat-et-tic.org](mailto:contact@habitat-et-tic.org)  
07 71 27 75 27



(1) Voir dans *Le Phare* n°82, la page 16.

(2) Thunderbird est une application de messagerie qui permet principalement de gérer le courrier électronique, les contacts et les agendas ; Firefox est un navigateur Internet ; Libre Office est une suite bureautique qui comporte un traitement de texte, un tableur, un module de composition de diaporamas, un module de dessin, etc.

## Un festival pour les enfants

Le 28 juin, se sont tenus à la MPT de Courdimanche, une exposition et une conférence musicale pour découvrir l'histoire et le parcours de l'association RINNA, créée par Nakro.



Je suis issue d'un quartier de la commune de Yopougon, dénommé Sicogi, en Côte d'Ivoire, où des enfants vivent dans la rue, ils n'ont pas accès à l'école, ils se contentent d'une poignée de riz, des petites filles sont abusées pour un morceau de pain. J'ai décidé de les aider, de les sensibiliser aux dangers de la délinquance et leur redonner goût à la vie.

Je me rapproche des familles et la confiance s'installe. Nous proposons des ateliers sportifs, de danses, l'ouverture

d'un espace de jeux pour les enfants, nous encourageons les filles à l'apprentissage... Des récompenses sont distribuées pour le travail commun, par exemple en balayant, on les responsabilise à l'hygiène de leur environnement. Nous n'oublions pas les personnes handicapées et les personnes âgées. Nous avons ensuite partagé des moments de convivialité et de solidarité en célébrant la culture ivoirienne, ses traditions et ses arts à travers une série d'animations captivantes et des musiques traditionnelles.

Les fonds récoltés m'ont permis d'organiser un festival pour les enfants de mon village de Samarie du 12 au 16 août 2024 avec :

- des ateliers créatifs (peintures, perles) pour former les enfants à être des citoyens accomplis ;
- des ateliers de motricité (plots, cerceaux, foulards de couleur, sifflets) pour faire vivre à l'enfant des expériences corporelles ;
- des ateliers de jeux de société pour développer la capacité d'attention, de mémoire, l'esprit logique ;
- un spectacle présentant la beauté traditionnelle de la Côte d'Ivoire ;
- et pour terminer la distribution de kits



scolaires pour la rentrée scolaire 2024-25. Le but de ce festival était d'aider les enfants à se construire, à faire des projets et d'éveiller leur conscience aux grandes valeurs humaines.

Je suis très proche d'eux, je suis leur « Tata Rinna ».



Cette mission a besoin de vous, nous continuerons à organiser des galas car les enfants ont droit à une seconde chance.

**Ensemble, on peut avancer pour le bien-être de tous.**

**Nakro**

[assorinna.france@gmail.com](mailto:assorinna.france@gmail.com)



## Manifestations pour les Droits des Femmes

Ainsi le 23 juin 2024, à l'appel de La Fondation des Femmes basée à Paris, les associations qui œuvrent dans l'humanitaire et pour les Droits des Femmes, se sont rassemblées lors d'une marche pacifique, afin de peser sur le second tour des élections législatives. Les femmes, d'une seule voix, ont dit NON à ceux qui menaçaient déjà leurs droits. Surtout, celui inscrit au mois de mars 2024 dans la constitution française : l'IVG, qui permet aux femmes de disposer de leur corps. Aurélie Tama, présidente

de l'association *Cœur Miséricordieux*, y participait et représentait aussi le *Collectif Droits des Femmes des Ulis* dans cette manifestation et dans ce combat.

En sillonnant la France cet été, nous avons découvert des expositions sur les femmes impliquées dans la Résistance (Morvan, Vercors, etc.).

Ici, le Collectif était présent, avec l'UAU, au Village des Possibles et au Village des Associations.

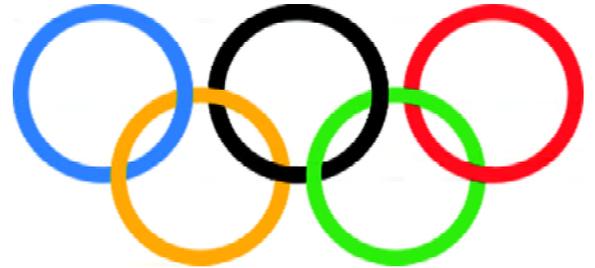
Comme en 2023, le Collectif sera présent au marché avec des structures municipales, la CPS et le CD91, **vendredi 22 novembre** pour la lutte contre les violences faites aux Femmes.

Nous réalisons des panneaux sur les *Femmes remarquables* dans des associations des Ulis qui seront présentés dans une exposition à la MPT des Amonts.

**Aurélie et Bernard**

## LES JEUX OLYMPIQUES

Elle est arrivée la flamme olympique,  
La flamme historique et antique,  
Qui perpétue une tradition, une conviction,  
La transmission d'un message de Paix et d'Amitié.



Au-delà des mots, il y a cette réalité,  
Celle du VIVRE ENSEMBLE,  
Oui, c'est possible !!!  
Nous pouvons tous vivre UNIS.

Dans ce monde actuel où des médias ne diffusent que la haine,  
Les nouvelles quotidiennes nous plongent dans la peine,  
Crimes, infanticides, rixes, violences irrationnelles,  
Jusqu'où cette exécution peut entraîner l'humanité.

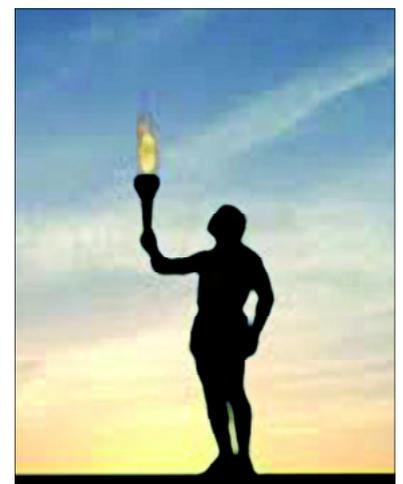
Mais aujourd'hui, une lueur jaillit à l'horizon,  
C'est la flamme olympique,  
Symbole de valeurs universelles,  
Celles des jeux olympiques qui transmettent un message,  
De respect, de fraternité, d'amitié et de paix à tous les peuples.

Ces duels fraternels, ces disciplines qui s'affronteront dans l'amitié,  
C'est un dépassement de soi, aller au-delà de ses limites,  
Faire jaillir cette force latente qui attend d'exploser,  
ne faire qu'un avec son équipe,  
Pas de couleur, pas de différence, pas de frontière,  
Tous unis, dans l'espoir.

Cette communion, cette effervescence, cette union,  
se déroulera sur une durée déterminée.  
Mais c'est à nous de continuer à porter ce flambeau,  
A garder cette flamme allumée.

Elle transformera nos vies,  
Elle ouvrira la porte de notre cœur,  
Pour y faire jaillir la tolérance,  
L'espérance d'un monde sans haine.

Ce n'est pas une utopie,  
Nous pouvons tous vivre UNIS.



## Recette

proposée par l'AMAP Ulis

Le risotto est une réduction d'un bouillon de riz cuit avec divers ingrédients. Ce plat que l'on dit d'origine italienne, est confectionné avec du riz rond traditionnel (variété Arborio) qui gonfle bien à la cuisson, devenant fondant et crémeux. Il existe beaucoup de versions suivant les ingrédients ajoutés (légumes ou viande) et aussi des variantes sucrées servies en dessert. Voici une suggestion avec des blettes et des champignons.

### Risotto blettes-champignons

- Faire cuire les blettes à la vapeur : côtes coupées en tous petits dés et le vert en lanières grossières.

- Préparer le bouillon : 1,5 l avec un bouillon cube.

(Autre solution: faire un bouillon avec une carcasse de poulet, 1 oignon et 1,5 l d'eau. Cuisson 20 mn. Puis jeter la carcasse. Ce bouillon peut être préparé à l'avance et se congèle très bien).

- Faire revenir des champignons dans une poêle.

- Faire rissoler les oignons dans une cocotte. Une fois les oignons translucides, y ajouter le riz (400 g pour 6 personnes). Verser 15 cl de vin blanc.

- Quand le vin est absorbé, ajouter 1 louche de bouillon. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le bouillon soit bien absorbé en mélangeant constamment. Répéter l'opération louche après louche jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon toujours en remuant (25 mn environ). Laisser cuire 15 mn.

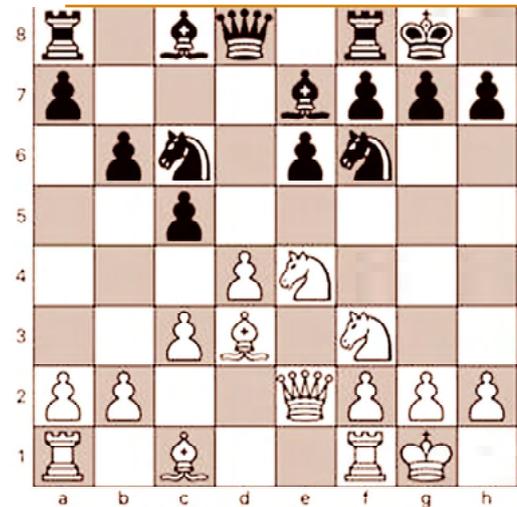
- Ajouter les blettes égouttées et les champignons, 1 gousse d'ail écrasée et du parmesan.

Un bonus : ajouter de la poudre de cèpes (si vous en avez !).

Bon appétit.

## Le Club d'échecs

Les blancs jouent et gagnent



**Solution :**

CxCf6+ FxCf6

De4 avantage blanc

(Attaque double menaçant DxCc6 ou Dxh7 mat)

Pour cette année scolaire, les horaires du club sont :

- vendredi 19h à 21h (cours jeunes/adultes)
- samedi 13h-14h (débutants) et 14h-16h (enfants/jeunes)
- dimanche : compétition ou stage

Lieu : LCR de La Vaucouleur

**Contacts :**

David : 06 64 70 38 33

Guillaume : 07 84 66 09 72

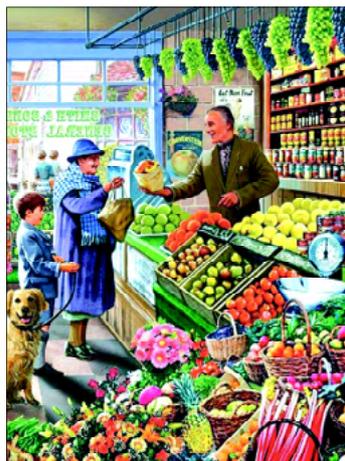
## Le Marché

Le marché des Ulis, lieu de rencontres, de discussions. On s'embrasse, on se congratule, on s'invite. Tous les horizons sont représentés. Dans le froid de l'hiver, emmitoufflée jusqu'aux oreilles, je déambule. Que de nombreux bazars remplis de merveilles alléchantes.

Je m'approche : « pas cher, tout à 1 euro » alors, je me laisse tenter pour quelques euros.

Le cœur en fête, je rentre dans le marché couvert. Assaillie d'odeurs, de couleurs, mon nez hume les diverses

fragrances. Les oreilles assourdies par le brouhaha ambiant, je flâne. Les étals de pommes, poires, oranges, poivrons,



courgettes et j'en passe, réjouissent ma vue, je regarde les prix, les compare. Une odeur de poissons vient me chatouiller le nez mêlée au parfum des oeillets, des roses du fleuriste. Je songe à tous ces courageux maraîchers, levés à l'aube, portant leurs innombrables cagettes, n'hésitant pas à offrir une pomme en plus du kilo acheté.

Que j'aime me promener dans le marché, haut en couleurs et odeurs.

Ah ! voilà, mon amie Brigitte qui arrive, nous nous asseyons pour boire un café tout en devisant et riant.

**Michèle Lalloum**

## Connaissez-vous le *Garage Associatif Ulissien* ?

Situé aux Ulis, dans la zone d'activités de Courtaboeuf, 13 avenue des Andes, près de Truffaut, le *Garage Associatif Ulissien* existe depuis 1987. Actuellement, l'association compte une centaine d'adhérents et constitue une particularité associative rare.



Pour une cotisation modique, d'une cinquantaine d'euros pour les Ulissiens, le garage permet à ses adhérents d'effectuer eux-mêmes, l'entretien de leur véhicule à moindre coût dans un local adapté avec la mise à disposition d'outils et de matériel de qualité, nécessaire à toutes les réparations possibles.

### Le garage accueille :

- ceux qui veulent simplement faire une vidange, un changement d'échappement ou changer des plaquettes de frein mais aussi ceux qui vont plus loin, refaire un joint de culasse, un embrayage par exemple ou changer des pièces lourdes (cardan, triangle, etc.). Les déchets suivent la filière de recyclage et de traitement, via le dispositif gouvernemental Track Déchets.
- ou ceux qui veulent juste passer l'aspirateur dans la voiture et la nettoyer de fond en comble pour la garder belle et propre.

Cette structure remplace confortablement le parking des immeubles, dans lequel il est interdit de faire de la mécanique. Il permet également d'éviter les "réparateurs à la sauvette", qui effectuent clandestinement des réparations non garanties et pouvant être douteuses. Les bonnes affaires ne sont pas toujours bonnes, voire peuvent être dangereuses.

Il n'est pas nécessaire d'être mécanicien, beaucoup de novices tentent l'aventure, aidés par les plus compétents, ayant appris eux-mêmes d'autres adhérents.

**Les dames sont évidemment les bienvenues**, certaines mettant les mains dans le cambouis. Aujourd'hui, nous en comptons 7 et nombre d'entre elles surpassent ces messieurs !



Il y a 2 ans, le *Garage Associatif Ulissien* a eu le plaisir de fêter ses 35 ans d'existence. Cet évènement avait permis de regrouper plusieurs générations d'adhérents et de bénévoles, d'avoir des échanges de qualité et instructifs avec le Maire Clovis Cassan, et ses adjoints Hawa Coulibaly et Koko Mensah, nous ayant honorés de leurs présences.



Le garage associatif n'est pas seulement un local de réparations, il est également un lieu convivial où les adhérents peuvent se retrouver et philosopher à loisir. Alors, nous espérons vous accueillir prochainement au *Garage Associatif Ulissien*.

**Vous pouvez nous retrouver tous les samedis à la ferme du Grand Vivier, de 9h à 18h.**

**Alexis Werfeli**  
Président

**Annie Montaigne**  
gestion.gau91@gmail.com