



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

UN DÉPARTEMENT ENGAGÉ  
QUI RELÈVE LES DÉFIS DE DEMAIN

# VOUS

AVANT  
TOUT!

LE MAG DU DÉPARTEMENT 06 | HIVER 2023 | N°19



en partenariat avec

nice-matin

**LE DÉPARTEMENT  
INVESTIT POUR VOUS**

La vallée de la Roya  
Plan Mobilité 2028

**L'ÉVÈNEMENT DE L'HIVER**

Les paradis blancs  
des Alpes-Maritimes

VOUS  
AVANT  
TOUT!



# PASSEZ EN MODE ÉCO avec le Département !



Jusqu'à **5 000 €**  
pour acquérir  
un véhicule  
électrique neuf.



Jusqu'à **30 400 €**  
pour améliorer  
votre logement.

Des aides **pour tous\*** sur



[www.greendeal06.fr](http://www.greendeal06.fr)

\*Toutes ces aides sont assujetties à des conditions spécifiques, sans exclusion de revenus.

# Sommaire

## DÉPARTEMENT 3.0

Vu sur les réseaux sociaux p. 4

Édito du Président p. 5

## VOUS INFORMER

L'actu près de chez vous p. 6-9

**QUE FAIT LE DÉPARTEMENT POUR VOUS ?** p. 10-11

## LE DÉPARTEMENT INVESTIT POUR VOUS

Vallée de la Roya p. 12

Plan Mobilité 2028 p.13

**PROFESSIONNELS : VOUS SOUTENIR** p. 14-15

**MARALPINS : VOUS ACCOMPAGNER** p. 16-17

**PROCHE DE VOUS** p. 18-19

## PLEIN CADRE

17<sup>e</sup> édition du Festival C'est pas classique p. 20-21

## GREEN DEAL

Les rendez-vous GREEN Deal p. 22

## SMART DEAL

Métavers, virtuellement vôtre p. 23

**VOTRE SANTÉ** p. 24

**VOS DÉMARCHES** p. 25

## LES ÉVÉNEMENTS DE L'HIVER : PARADIS BLANCS p. 26-27

## VOUS OXYGÉNER

Le parc naturel départemental du Cros de Casté p. 28-29

## CULTURE & VOUS

Les temps forts de l'hiver p. 30-31

**AGENDA** p. 32

**TRIBUNES** p. 33

## VOUS ÉMERVEILLER

Rando raquette de l'hiver p. 34

## VOUS RÉGALER

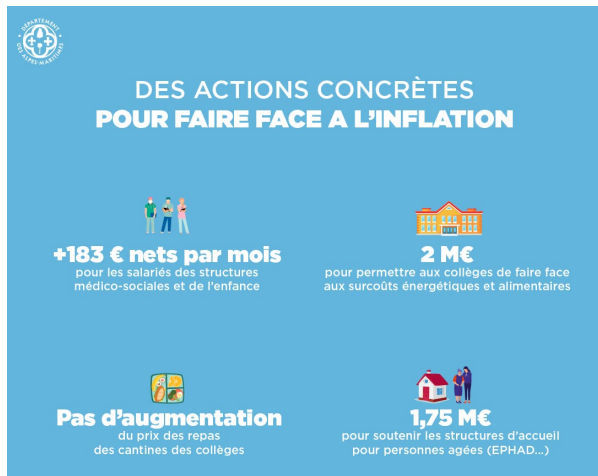
Bruno Oger et son Turbot Vierge feuille

et céleri bio p. 35

# DÉPARTEMENT 3.0

## ▶ VU SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

### f FACEBOOK



#Avenir06 - Le #Département06 en première ligne pour faire face aux crises !  
Ce matin a eu lieu l'Assemblée départementale présidée par Charles Ange Ginesy, Président du Département.  
Ce qu'il faut retenir : Le Département met en place de nombreuses actions concrètes...  
Pour faire face à l'inflation ! #Solidarité06  
Smart Deal 06 Green Deal 06

### Instagram REPOST

Le #Département06 vous souhaite une bonne journée !  
Une photo, chaque matin, pour admirer la beauté de nos paysages dans les #AlpesMaritimes !  
@sissel.attali / Lac de Trécolpas

#CotedAzurFrance #VisitCotedAzur #AlpesMaritimes  
@visitcotedazur



### Twitter TWITTER

#ChiffreDeLaSemaine  
25 400 €. C'est le montant maximum qui peut être alloué pour la rénovation énergétique de votre logement.  
#GREENDeal



### in LINKEDIN

Le #Département06 récompensé pour son innovation avec le #SMARTCorner !  
Dans le cadre du #SMARTDeal, plan de transition numérique du #Département06, le Président Charles Ange GINESY a inauguré en septembre 2021 un nouveau pôle dédié aux nouveaux usages numériques : le « SMART CORNER » !  
Un an après son lancement, le #Département06 et le SMART Corner sont fiers d'avoir reçu le Prix TERRITORIA Argent 2022 remis par l'Observatoire TERRITORIA. Ce prix permet de récompenser les collectivités territoriales qui ont su réinventer l'innovation publique."  
#SMARTDeal



À TRÈS VITE ! Sur notre site internet [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr) ou sur nos réseaux sociaux

@departement06 @AlpesMaritimes @Département des Alpes Maritimes



Pour recevoir la newsletter du Département : rendez-vous sur [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)  
Retrouvez la version e-magazine du Mag' avec des contenus enrichis, + de liens et + de vidéos, sur [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr) dans la rubrique " Votre Département ".



### Notre collectivité est résolument tournée vers l'avenir.



---

Notre pays et notre département viennent de traverser plusieurs années difficiles. Celle qui arrive s'annonce très compliquée encore. Les crises climatiques, géopolitiques, économiques bousculent nos certitudes et notre quotidien.

D'un naturel optimiste, je vois toutefois dans les défis du moment une chance de nous réinventer. Les périodes de crise ont ceci de positif qu'elles obligent à se départir des certitudes, à réfléchir autrement. En un mot, à innover.

C'est sous le sceau de cette conviction que sera placée l'action du Département en 2023. Elle s'articulera autour d'une double boussole : protéger et investir.

Ce premier Mag de l'année reviendra donc sur les grands défis que la collectivité s'engage à relever pour VOUS au travers notamment d'un dossier sur les gros chantiers 2023 pour poursuivre la reconstruction de la vallée de la Roya et améliorer votre mobilité au quotidien. Le GREEN Deal et le SMART Deal, les deux politiques que j'ai impulsées en 2018, ont démontré leur pertinence mais aussi leur complémentarité. Elles font émerger des solutions concrètes parmi lesquelles les aides GREEN Deal, votées le 7 octobre dernier, pour vous aider à passer en mode éco, des nouveaux rendez-vous GREEN Deal dont le but est de sensibiliser aux conséquences locales des changements climatiques et des IA Dates visant à mettre l'Intelligence Artificielle à la portée du plus grand nombre.

Autant de sujets qui seront abordés dans ce 19<sup>e</sup> numéro qui vous proposera également un dossier de saison sur les stations de sports d'hiver des Alpes-Maritimes, une rencontre avec un diététicien du Département pour veiller à votre santé et un décryptage du « pass numérique » pour lutter contre l'illectronisme.

Notre collectivité est résolument tournée vers l'avenir. Le cap est clair et stimulant : préserver notre patrimoine naturel, tout en valorisant une attractivité respectueuse des ressources et de la qualité de vie des Maralpins.

A toutes et à tous, mes vœux les plus chaleureux pour 2023 !



**Charles Ange Ginésy**  
**Président du Département des Alpes-Maritimes**

# L'ACTU

## près de chez vous

### Alpes-Maritimes



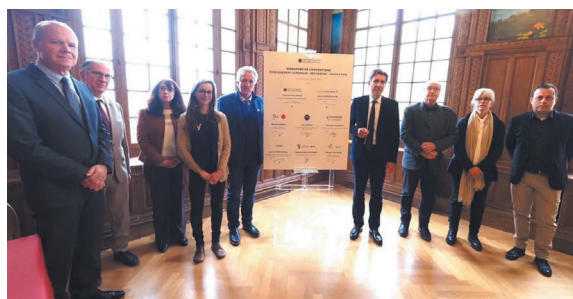
#### UNE 8<sup>e</sup> JOURNÉE DES SENIORS COURONNÉE DE SUCCÈS

Plus de 5 000 personnes ont assisté à la 8<sup>e</sup> Journée des Seniors qui s'est tenue le 18 novembre dernier. Tout au long de cette journée, de nombreux ateliers ludiques ont été proposés aux seniors maralpins. Le Palais Acropolis s'est transformé en un lieu unique de conseils et d'informations sur la diversité de l'offre du Département des Alpes-Maritimes et de ses partenaires de la conférence des financeurs. Les seniors ont pu profiter de 2 représentations de la comédie musicale « Je vais t'aimer », reprenant les plus grands succès de l'artiste Michel Sardou, et de la pièce de théâtre « Mathilde, Jacques et les autres », par la compagnie VOL DE NUIT, qui évoque avec humour et sensibilité les difficultés rencontrées par les aidants dans la perte d'autonomie d'un proche.



#### LE DÉPARTEMENT À LA RENCONTRE DES ENTREPRISES

A l'occasion de la 21<sup>e</sup> édition du salon des Entrepreneurs organisée par l'UPE 06, le Département des Alpes-Maritimes, acteur au cœur de l'écosystème IA azuréen avec sa politique SMART Deal a proposé un stand entièrement dédié aux nouvelles technologies, sur lequel ont été exposés la Maison de l'Intelligence Artificielle (MIA), la Micro-Folie et le SMART Corner. Cette présence témoigne plus que jamais de la volonté de la collectivité de faire émerger un territoire durable et intelligent.



#### ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR :

##### LE DÉPARTEMENT INVESTIT POUR L'AVENIR !

Jeudi 8 décembre, Charles Ange Ginésy a annoncé le financement de 12 opérations en faveur de 7 grands acteurs d'enseignement supérieur (Université Côte d'Azur, le Crous Nice Toulon, le CNRS, l'Observatoire de la Côte d'Azur, l'INRAE, la Sorbonne Université et l'Ecole nationale supérieure des Mines de Paris) pour 7 grands projets financés à hauteur de 7,5 M€. Parmi eux, on retrouve notamment la construction d'un campus santé, la création d'un Centre de diffusion de la culture scientifique et du développement durable mais encore la construction d'une résidence étudiante neuve à St-Jean-d'Angély.





## IMAGINER UNE MOBILITÉ DOUCE ET DURABLE EN FAVEUR DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Les 15 et 16 novembre dernier, le Département des Alpes-Maritimes a accueilli les Assises de l'électro-mobilité, coorganisées avec l'Association pour l'avenir du véhicule électro-mobilité (AVEM). Durant deux jours, acteurs publics, privés et élus ont été invités à participer à des tables rondes autour de ces thèmes dans le but d'accompagner le développement de l'électro-mobilité dans les Alpes-Maritimes et d'imaginer collectivement une mobilité douce et durable.

## FESTIVAL DES JARDINS DE LA CÔTE D'AZUR 2023 : SURPRENANTES PERSPECTIVES

Du 25 mars au 1<sup>er</sup> mai 2023, le Département des Alpes-Maritimes proposera aux Maralpins des moments d'évasion, de découverte et de balades sur le thème « Surprenantes Perspectives ». Parrainée par Denis Brogniart, cette édition promet d'être exceptionnelle avec : 17 créations paysagères en compétition, 13 jardins éphémères hors concours, nombreuses animations pour petits et grands dont 6 week-ends festifs et 10 jeux d'orientation.



## L'OBSERVATOIRE DÉPARTEMENTAL DE L'EAU EN PLACE

Jeudi 8 décembre, le Comité de pilotage de l'Observatoire départemental (COPI) s'est réuni pour la première fois. Coordonné par Jean-Marc Gambaudo, ancien président de l'Université Nice Côte d'Azur et le SMIAGE, cet outil, qui réunit des élus et des experts, est mis à la disposition par le Département des Alpes-Maritimes à toutes les parties prenantes pour aider à mieux gérer l'eau. Les premiers projets qui vont être proposés s'inscrivent pleinement dans l'objectif de fédérer tous les acteurs de l'eau du territoire dans une logique de complémentarité. Deux des axes principaux de travail sont la réutilisation des eaux usées et la récupération des eaux de pluie.



## VENCE



### SAINTE-BARBE : LES SAPEURS-POMPIERS À L'HONNEUR.

A l'occasion de la traditionnelle Sainte-Barbe, le Département des Alpes-Maritimes a rendu hommage à la grande famille des sapeurs-pompiers. A l'occasion de la traditionnelle Sainte-Barbe, Charles Ange Ginésy, Président du SDIS 06, s'est rendu au Centre d'Incendie et de Secours de Vence pour une remise de médailles et de grades. L'occasion de témoigner de la reconnaissance du Département des Alpes-Maritimes envers la grande famille des sapeurs-pompiers et de rendre hommage au courage et au dévouement dont ces héros font preuve au quotidien et en toutes circonstances.

## VALBERG

### « CŒUR DE STATION », BIENTÔT UN NOUVEAU COMPLEXE IMMOBILIER HABITAT 06

Cette réalisation d'Habitat 06, opérateur immobilier départemental, va permettre de développer l'activité économique de la station ainsi que les activités de loisirs après-ski, d'augmenter la capacité de stationnement au cœur de la station et d'agrandir le parc immobilier d'hébergement. Ce programme mixte de construction, dont les travaux ont démarré au printemps, rassemblera ainsi : 7 logements locatifs, 18 logements en accession, un local commercial de 650 m<sup>2</sup>, un volume de locaux d'activités pour 370 m<sup>2</sup>, un volume de stationnement d'une capacité de 310 places en infrastructure sur 3 niveaux.



# Pays Grassois



## SAINT-AUBAN



### UNE ÉNERGIE VERTE

Réalisée par la société Akuo France et la MAIF, en partenariat avec le Département des Alpes-Maritimes au travers de sa société d'économie mixte locale « GREEN Energy 06 » et le constructeur Gensun, la nouvelle centrale photovoltaïque inaugurée à Saint-Auban est composée de 25 700 panneaux solaires pour une puissance optimale de 11,5 MWh (mégawatt crête). Elle permet de produire l'équivalent de la consommation électrique (hors chauffage) de plus de 3 500 foyers par an, soit 17 GWh/an, et d'éviter le rejet de plus de 800 tonnes de CO<sub>2</sub> par an.





## LE COLLÈGE DE MOUANS-SARTOUX MONTRE L'EXEMPLE.

Le collège « La Chênaie » à Mouans-Sartoux est le premier collège des Alpes-Maritimes à obtenir le label Ecocert niveau 3 excellence pour son exemplarité en matière de restauration durable et anti-gaspillage alimentaire. Cette distinction vient récompenser une cantine privilégiant des produits biologiques, locaux et de saison. Premier partenaire des collèges, le Département engagé dans le GREEN Deal s'engage en faveur du « bien manger » via la valorisation de l'agriculture locale et vise 50% d'alimentation bio et locale dans toutes les cantines des collèges maralpins.

## Métropole



### CAGNES-SUR-MER



## UNE 7<sup>e</sup> MICRO-FOLIE DÉPARTEMENTALE À CAGNES-SUR-MER !

Grâce au Département des Alpes-Maritimes, le territoire se dote d'un tissu important de Micro-Folies. Après Nice, Vence, Roquefort-les-Pins, Grasse, Cannes, Beausoleil, c'est au tour de Cagnes-sur-Mer d'avoir sa propre Micro-Folie ! Gratuite et ouverte à tous, cette Micro-Folie propose un musée numérique, un espace d'accès à la réalité virtuelle, de nombreuses actions pour la jeunesse.

### NICE

## UN NOUVEAU CDI POUR LES ÉLÈVES DU COLLÈGE ALPHONSE DAUDET

Soucieux de garantir l'accès à la culture au plus grand nombre, le Département des Alpes-Maritimes a inauguré le nouveau centre de documentation et d'information du collège Alphonse Daudet. D'une superficie de 170 m<sup>2</sup> + 50 m<sup>2</sup> de mezzanine, le nouveau CDI baptisé « Julia Allard », du nom de l'épouse de l'écrivain, accueille une classe de 30 élèves chaque heure scolaire. Les rénovations réalisées s'inscrivent dans un projet de réhabilitation globale de l'établissement de plus de 400 000 € financé par le Département afin d'améliorer les conditions de travail des élèves et des enseignants.



# Passez en mode éco !

Le Département poursuit sa politique de transition écologique GREEN Deal avec un nouveau programme d'aides financières et d'accompagnement aux particuliers. L'objectif de ce dispositif majeur et solidaire : favoriser la mobilité douce et la rénovation énergétique de l'habitat.



**Jusqu'à 5 000 €  
pour un véhicule électrique**

Le Département finance entre 1 000 et 5 000 € pour l'achat d'un véhicule électrique neuf, selon le revenu du foyer. Le demandeur doit être titulaire du permis B. La voiture doit être 100 % électrique, immatriculée en France, et avoir été achetée après le 7 octobre 2022.



**Jusqu'à 12 700 €  
pour passer au chauffage  
"green"**

Les propriétaires et usagers maralpains souhaitant remplacer leur chauffage à énergie fossile (fioul ou gaz) bénéficient d'une aide allant de 5 000 à 12 700 €, selon les revenus déclarés. Plusieurs options de chauffage « green » sont possible : chaudière à bois et à granulés, chauffage solaire, pompe à chaleur air/eau, et pompe à chaleur géothermique ou solarothermique.



**Jusqu'à 25 400 €  
pour la rénovation énergétique  
de son logement**

Le Département propose une aide pouvant aller jusqu'à 25 400 €, pour financer des projets sur 5 ans permettant un gain énergétique d'au moins 35%. L'habitation doit comporter au moins une pièce principale d'une surface habitable de 9 m<sup>2</sup> et d'une hauteur sous plafond minimale de 2,20 mètres, ou un volume habitable de 20 m<sup>3</sup>. Il est possible en parallèle de déposer des demandes de subvention pour un audit énergétique et d'accompagnement pour les travaux.



**Jusqu'à 5 000 €  
pour financer son récupérateur  
d'eau de pluie**

Les particuliers, propriétaires occupants ou bailleurs, en résidences principales ou secondaires, peuvent toucher une subvention allant jusqu'à 5 000 € pour l'achat et la pose d'une citerne enterrée de capacité minimale de 3 000 litres, et destinée à un usage en extérieur. L'aide correspond à 50 % du montant HT dépensé, dans un plafond de 10 000 € HT.

## Ils ont bénéficié du dispositif, ils en parlent ...

**Pascal Paletta, 47 ans, Nice**

**Les aides ont remboursé 50% de l'achat de mon véhicule électrique**

Cela faisait deux ans que j'avais dans l'idée d'acheter un véhicule électrique. J'ai découvert la nouvelle aide à l'achat que proposait le Département sur internet, et j'ai déposé ma demande sur le site début octobre 2022. Fin novembre, j'ai reçu une lettre du président du Conseil Départemental m'informant que mon dossier avait été instruit favorablement. 5 000 € m'ont été versés. Avec les 5 000 € d'aide de l'État, j'ai touché 10 000 € de subventions en tout. Au final, un peu moins de 50% du prix d'achat de mon véhicule m'a été remboursé. L'électrique correspond bien à mon mode de vie urbain, avec des petits trajets entre le domicile et le travail, pour aller faire ses courses ou accompagner les enfants à leurs activités. Je peux charger la voiture sur mon lieu de travail ou dans la rue. J'en suis très satisfait.

**Maria Capovilla, 60 ans, Biot**

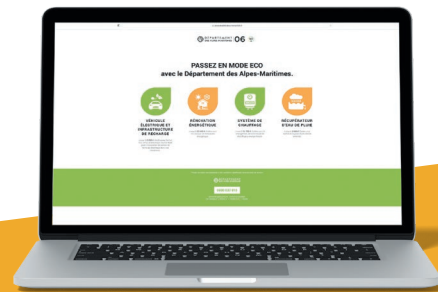
**Le Guichet Confort Énergie m'a suivie dans toutes mes démarches**

Lorsque j'ai voulu entreprendre des travaux de rénovation énergétique dans ma maison, j'ai eu recours au Guichet Confort Énergie. Un agent départemental a été mon tuteur dans toutes mes démarches, en me présentant notamment les différentes aides auxquelles j'avais droit, départementale, régionale et nationale. Sur ses recommandations, j'ai commencé par faire un audit énergétique, qui a été entièrement remboursé. Il m'a aussi indiqué comment trouver un artisan certifié RGE, et m'a aidée à naviguer sur les différents sites et à monter les dossiers d'aides. Nous avons échangé beaucoup de fois par mail, téléphone et même Zoom. Je n'aurais jamais réussi à faire tout ça sans lui. Le fait d'avoir des aides m'a motivée à faire les travaux. Au final, nous avons fait l'isolation des combles. J'avais déjà installé des panneaux solaires en 2019. Mon prochain projet concerne l'isolation des fenêtres, pour limiter les pertes d'énergie. Je ferai à nouveau appel aux aides du Département si je peux.

**Nicolas Liveneau, 42 ans, Cagnes-sur-Mer**

**Le Département nous a donné 6 400 € pour la rénovation énergétique de notre maison**

Nous avons acheté une maison en avril 2021. Pour nos travaux de rénovation énergétique, nous avons reçu une aide de 6 400 € du Département, et avons bénéficié d'une prestation d'Assistance à maîtrise d'ouvrage (AMO). Un auditeur départemental est venu chez nous et a ensuite monté un dossier. Le Département nous a rapidement versé 5 000 €, avant même que les travaux ne commencent. Les 1 400 € restants ont été versés à la clôture des travaux. Nous avons fait l'isolation des murs intérieurs au premier étage, celle du plancher du salon et des combles, et installé 3 VMC hygro-réglables de type B. En cumulant toutes les aides reçues, avec Ma Prime Rénov' de l'État et la prime C2e, nous avons touché un peu plus de 9 000 € de subventions, ce qui correspond au tiers du montant des travaux effectués. Nous prévoyons une 2<sup>e</sup> vague de travaux pour les fenêtres ou l'isolation extérieure de la maison, et ferons à nouveau appel aux aides du Département.



### En pratique

Retrouvez toutes les informations  
sur ces aides sur :



[www.greendéal06.fr](http://www.greendéal06.fr)



### Guichet Confort Energie 06

Un guichet unique d'information  
et d'assistance pour vous aider à faire  
des économies d'énergie.



par téléphone au

**0800 037 016**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h  
(service et appel gratuits.)

ou

[mes.demarches06.fr](http://mes.demarches06.fr)

## Vallée de la Roya : la reconstruction se poursuit

Pont de Caïros

Deux ans après le passage de la tempête Alex, le Département des Alpes-Maritimes continue de se mobiliser pour offrir aux habitants de la vallée de la Roya une nouvelle dynamique et un environnement plus résilient. Grâce à l'engagement des agents départementaux et des entreprises, les chantiers ont avancé à un rythme soutenu. Aujourd'hui, dix grands chantiers ont été livrés ou sont en voie d'achèvement.



### LES PONTS DE CAÏROS ET D'AMBO (RD 6204) : UN CHANTIER HORS-NORME.

Il aura fallu 13 mois de travail pour installer ces 2 grands géants ! En octobre 2022, les ponts de Caïros et d'Ambo ont été mis en place par un processus dit « de lancement » des ouvrages. Rehaussés de 2 à 4 mètres, les deux nouveaux ponts ont été conçus pour résister à tout débordement de la rivière. Ces nouvelles structures ont été totalement redimensionnées par rapport aux anciens ponts partis avec les flots et permettent de redonner de la largeur à la rivière pour que, plus jamais, ces lignes de vie pour nos vallées ne soient coupées par la force des éléments. **Ces deux ouvrages d'art seront ouverts à la circulation début 2023.**

### CASTÉRINO ACCESSIBLE PAR LA ROUTE ! (RD 91)

L'accès aux vallées est vital pour l'économie touristique et les habitants. Grâce à la construction d'un ouvrage paravalanche pour sécuriser la route, l'accès à Castérino a été ouvert à la circulation **depuis le 16 décembre 2022 !**



Pont d'Ambo

### EN CHIFFRES



**+ DE 50 KM DE ROUTES**  
départementales reconstruites

#### SUR LES

**70 KM DE ROUTES**  
détruites



**+ DE 170**  
brèches reconstruites

#### SUR LES

**200**  
brèches à reconstruire



**266,4 MILLIONS D'EUROS**  
de travaux à réaliser

#### DONT

**140 MILLIONS D'EUROS**  
sur la seule RD 6204

# Plan Mobilité 2028

## le Département investit pour améliorer vos déplacements

L'amélioration de la mobilité dans les Alpes-Maritimes est une priorité pour le Département. Avec son Plan Mobilité 2028 qui s'élève à près de 500 millions d'euros sur sept ans, la collectivité départementale vise à structurer les réseaux routiers et diversifier les conditions de déplacement à travers le territoire. Zoom sur deux opérations majeures de ce programme d'actions.

### Vallées du Var, du Cians et de la Tinée

#### TRAVAUX DE MODERNISATION DES TUNNELS DE LA MESCLA ET DE REVESTON

Mis en service en 1992, les tunnels de La Mescla (1 014 mètres) et de Reveston (327 mètres) supportent un trafic moyen journalier de plus de 4 900 véhicules. Les travaux consistent à percer deux galeries de sécurité reliées directement au tunnel des Chemins de Fer de Provence qui servira de galerie de secours. L'étanchéité des tunnels fera l'objet d'une réfection pour protéger les ouvrages des infiltrations d'eau. Les ventilateurs et éclairages longitudinaux seront modernisés avec un triple objectif d'une meilleure efficacité, d'une baisse des consommations électriques et d'un confort accru pour l'utilisateur.

**Durée :** Janvier 2023 - Juin 2024



Les deux tunnels seront fermés à la circulation pendant les travaux de janvier 2023 à juin 2024. Durant cette fermeture, une déviation est mise en place par la RM 6102, qui sera mise à double sens pendant toute la durée des travaux y compris les week-ends de réouverture des tunnels. En complément, pour les véhicules arrivant de la vallée de la Tinée, une réouverture partielle des tunnels sur une voie est prévue pour 23 week-ends pendant la durée des travaux.

+ Infos : [www.infosroutes06.fr](http://www.infosroutes06.fr)



### Pays grassois

#### CRÉATION DE L'ÉCHANGEUR DE LA PAOUTE

Ce projet consiste en la création d'une liaison routière entre la pénétrante Cannes-Grasse (RD 6185) et le giratoire de La Paoute qui permettra de désengorger le trafic des Quatre Chemins, mais aussi d'alléger le trafic en traversée de Mouans-Sartoux et d'améliorer l'accessibilité aux zones d'activités économiques, commerciales et éducatives situées à l'Est de Grasse. Au programme : création d'un échangeur complet sur la RD 6185 en passage supérieur à l'aide d'un ouvrage d'art, modification du giratoire de La Paoute afin de permettre le nouveau raccordement, création de trois bassins de rétention pour recueillir les eaux pluviales et pollutions éventuelles avec traitement avant rejet dans le milieu naturel, réalisation d'un mur brise vue pour protéger le centre équestre et ne pas effrayer les chevaux, mise en place de murs de soutènement le long des bretelles traités en gabion pour améliorer l'insertion paysagère. Débutés en janvier 2022, les travaux qui se divisent en quatre phases pour une mise en service prévue au cours du premier semestre 2024.

**Durée :** 2 ans

# Le Département, aux côtés des agriculteurs

**De la préservation du foncier à la production d'une alimentation saine et durable, le Département soutient le monde agricole maralpin à chacune des étapes. Comme le dévoile son plan agricole et rural.**

Au travers de son plan agricole et rural 2021 - 2028, le Département poursuit une politique ambitieuse pour soutenir l'agriculture locale. Une démarche qui s'inscrit pleinement dans sa politique GREEN Deal, qu'il s'agisse de protéger les surfaces agricoles, soutenir les exploitations, revaloriser le métier d'agriculteur ou développer une production locale de qualité... Tout est mis en œuvre pour rendre à l'agriculture la place qu'elle mérite. Pour cela, la collectivité a consacré un budget de 6,4 millions d'euros en 2022.

## LES GRANDES ACTIONS



### 1 Protéger le foncier agricole

Pour pallier les coûts élevés des terrains, le Département mène une politique volontariste. Pour une meilleure protection du foncier agricole, il a créé une Commission Départementale d'Aménagement Foncier (CDAF), qui permettra, entre autre, de mettre en œuvre des procédures de remise en culture des friches. Des Périmètres de Protection et de mise en valeur des Espaces Agricoles et Naturels Péri-urbains (PPEANP) peuvent être instaurés à la demande des collectivités, et des terrains départementaux mis à disposition des agriculteurs. La collectivité soutient aussi financièrement les communes.



### 2 De nouveaux projets pour développer les circuits courts

- « 06 à Table ! » : création d'une nouvelle structure pour développer l'apport de produits locaux à la restauration collective, notamment à destination des collégiens ;
- projets de création de fermes départementales connectées, d'une légumerie ;
- mise à disposition de terrains d'expérimentation et d'espaces tests ;
- création d'une salle de découpe dans l'abattoir du Mercantour, soutien aux investissements de transformation et de vente directe, mise en place d'un Projet Alimentaire Territorial (PAT)...



### 3 Soutenir l'installation des agriculteurs

- 4 000 € à 10 000 € de bourse sont attribués aux jeunes agriculteurs pour leur installation en agriculture biologique ;
- aide au remplacement des exploitants pendant leur absence.



### 4 Accompagner les agriculteurs dans leur démarche environnementale

- + 20% de subventions pour les investissements dans les exploitations en agriculture biologique (dispositif AIME\*) ;
- la collectivité s'est engagée avec ses partenaires dans une démarche " 0 pesticide " et dans un partenariat avec la Chambre d'Agriculture pour développer les labellisations Bio et HVE (Haute valeur environnementale).

\*Aides aux Investissements et à la Modernisation des Exploitations



## IRRIGATION ET STOCKAGE DE L'EAU :

Dans le cadre de son dispositif AIME (Aide aux Investissements et à la Modernisation dans les Exploitations), le Département soutient le financement d'investissements destinés au stockage de l'eau : impluviums pour l'abreuvement du cheptel, citernes mobiles, cuves de rétention des eaux de pluies destinées à l'exploitation. En 2021, la collectivité a signé une convention avec le Centre de Ressources et d'Innovation pour l'Irrigation et l'Agrométéorologie en région Sud (CRIIAM Sud) pour la mise en place de sondes capacitatives connectées.

**L'objectif :** permettre un pilotage précis et raisonné de l'irrigation des exploitations agricoles, ainsi qu'une gestion contrôlée de l'eau en fonction de l'hygrométrie du sol. De manière générale, la collectivité soutient les exploitations agricoles dans la plupart de leurs projets de modernisation ou de création.



## Salon International de l'Agriculture

*Le jardin méditerranéen, de la fleur au parfum*

Les violettes et le mimosa en hiver, les roses et le jasmin au printemps, la lavande en été et bien d'autres essences encore, telles la sauge, le pin, l'oranger, la verveine ou le thym... les Alpes-Maritimes constituent une terre généreuse bénéficiant d'un microclimat extraordinaire. Au delà d'un patrimoine naturel d'exception, notre département est une terre de savoir-faire à l'image de Grasse qui devint au début du siècle dernier, la capitale mondiale du parfum et dont « le savoir-faire de la ville en matière de parfum » a été inscrit au patrimoine immatériel de l'Unesco en novembre 2018. **Du 25 février au 5 mars 2023**, le Département prend ses quartiers au Salon International de l'Agriculture à Paris. Pour cette 59<sup>e</sup> édition, le Département, très "Fier de ses agriculteurs", permettra la mise en valeur des producteurs et de toutes les productions agricoles départementales primées à de nombreuses reprises lors du concours général agricole et à l'occasion d'autres concours nationaux et internationaux. Ce sera aussi l'occasion d'inviter les visiteurs à une promenade olfactive sur le thème « Le jardin méditerranéen, de la fleur au parfum ». Une expérience inédite qui transportera le public de la découverte des fleurs locales utilisées pour la confection de parfums jusqu'au laboratoire du parfumeur où seront organisés des ateliers et des démonstrations qui ne manqueront pas de vous enivrer.



### EN CHIFFRES

**400 000€** de bourses

**9 terrains**

départementaux loués à des agriculteurs

**162 000 ha**

de terres agricoles utilisées dans les Alpes-Maritimes

**+ 9 millions €**

investis et plus de 450 projets depuis 2015





## Maisons des Alpes-Maritimes : Des pôles de proximité pour vous accompagner dans votre quotidien

Le Département met à votre disposition des pôles multiservices près de chez vous. Un grand nombre de services administratifs et médico-sociaux de proximité vous sont proposés par des équipes de professionnels avec des horaires d'ouverture adaptés. L'objectif : vous faire gagner du temps et faciliter votre vie quotidienne.



**POUR LES PERSONNES EN  
SITUATION DE HANDICAP ET  
LES PERSONNES ÂGÉES**

➔ 1 Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) et 6 CLIC (Centres Locaux d'Information et de Coordination)

**Quels services ?** Aides sociales et fiscales (Allocation Personnalisée d'Autonomie, Prestation de Compensation de Handicap, aides ménagères...), accès au droit (protection juridique, minimum vieillesse...), services d'aide à la personne (soins à domicile, portage de repas...), hébergement permanent ou temporaire, aidants (soutien et accompagnement personnalisés, groupe d'échanges)...

**Info + :** La MDPH et les CLIC deviendront les Maisons de l'autonomie dès mars prochain.



**POUR TOUS**

➔ 11 Maisons du Département.

**Quels services ?** Accès à l'ensemble des services du Département (scolarité, économie, agriculture, tourisme, habitat...), services de la préfecture (carte d'identité, passeport...), Pôle Emploi, services fiscaux, accompagnement numérique (création de comptes, suivi numérique des dossiers, ateliers informatiques), etc.



**POUR LES SENIORS  
MARALPINS ET LEURS  
FAMILLES**

➔ 4 Maisons départementales des seniors.

**Quels services ?** Programme « Seniors en action ! » (offre de loisirs sportifs et culturels), aides sociales et fiscales (aide pour le maintien à domicile ou l'hébergement en EHPAD...), accès au droit (adaptation du logement...), assistance dans les démarches administratives, accompagnement numérique (création de comptes, suivi numérique des dossiers, ateliers informatiques).



**POUR TOUS**

➔ 17 Maisons des solidarités départementales

**Quels services ?** Accompagnement social personnalisé (aide auprès des personnes sans emploi, aide au maintien dans le logement, prévention des expulsions, suivi des bénéficiaires RSA), soutien dans la vie quotidienne (aide aux transports, garde d'enfants, accès à la culture), conseil éducatif et soutien familial (intervention de professionnels spécialisés pour soutenir les parents)...

Toutes les adresses à retrouver sur  
[departement06.fr](http://departement06.fr)



**NOUVEAU**



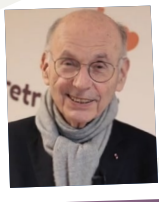
## LA MAISON DES ALPES-MARITIMES DES 1000 PREMIERS JOURS

### Pour qui ?

Toutes les personnes qui désirent avoir un enfant, les femmes enceintes, les parents et les enfants de moins de 3 ans.

**Quels services ?** Consultations pré-conceptionnelles, entretiens post-nataux, projet de naissance, santé de la femme enceinte, préparation à la naissance, valorisation des compétences parentales, ateliers de cuisine (alimentation femme enceinte et bébé), d'art thérapie, de massage bébé, de portage mais aussi à des séances de yoga prénatal ou bien encore à des rencontres « café parents » ou des groupes de parole.

**Où ?** 172, avenue de la Californie, 06200 Nice.  
Tel : 04 89 04 58 40 - Sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h.



### Rencontre avec Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et président de Commission « 1000 premiers jours »

**Qu'est-ce que les 1000 premiers jours de l'enfant ?**  
Le concept de 1000 premiers jours c'est ce moment qui court du début de la grossesse jusqu'à l'apparition de la parole. On pensait que les enfants n'avaient qu'un développement biologique. Or, on constate aujourd'hui et les travaux scientifiques le rendent observable, que c'est aussi le développement du cerveau, de la préparation de la parole et du style affectif qui va être socialisant. Un bébé qui acquiert un attachement sécurisé, c'est un bébé facile et agréable à éduquer.

**Pourriez-vous préciser la notion "Devenir parents" ?**  
Devenir parents, c'est une métamorphose. Le sens de la vie est donné par le petit bout de chou qu'on vient de mettre au monde mais c'est aussi un apprentissage constant qui se fait dans l'affection et le bavardage quotidien avec l'enfant beaucoup plus que dans les livres. C'est l'émotion qui joue un grand rôle dans le travail de parents. Un bébé ne peut pas se développer s'il n'a pas autour de lui un lien affectif pour nourrir son développement. C'est par la sensorialité et l'attachement que se tissent les premiers nœuds du lien dont l'enfant gardera une trace toute sa vie.

### Votre regard sur la Maison des Alpes-Maritimes des 1000 premiers jours ?

Il y a un très beau proverbe africain qui dit « Il faut tout un village pour élever un enfant ». La mère inévitablement doit être entourée pour diminuer les dépressions périnatales qu'on voit augmenter dans notre culture parce que les jeunes mères sont trop seules. La Maison des Alpes-Maritimes des 1000 jours permettra justement de lutter contre cette solitude. Cette maison est très grande et colorée, elle correspond parfaitement aux principes qui permettront de sécuriser et de dynamiser le développement des bébés. Surtout, ce sera la maison des parents puisque les parents accompagnés par quelques professionnels pourront venir bavarder, prendre des conseils et tisser des liens d'amitié avec d'autres parents.



## En brève, l'actu sociale et solidaire du Département

À travers le territoire, le Département multiplie les initiatives en faveur des publics vulnérables.

### LE PRIX DE JOURNÉE "GELÉ" JUSQU'EN 2023 DANS LES EHPAD PUBLICS ET ASSOCIATIFS

L'inflation touche les personnes âgées et celles en situation de handicap accueillies dans des établissements d'hébergement (EHPAD, Unités de soin de longue durée, structures handicap). Pour les protéger, ainsi que leurs familles, le Département débloque un soutien financier exceptionnel. En 2023, la collectivité a décidé de geler le prix de la journée d'accueil des différents établissements publics et associatifs. 2,5 millions d'euros ont par ailleurs été versés en 2022 au profit de ces structures pour compenser les surcoûts de la hausse des prix. Une enveloppe de 1,75 million d'euros est prévue pour 2023. 46 EHPAD, 89 structures handicap et 6 USLD sont concernés par la mesure.

### LES SALARIÉS DU SOCIAL ET DU MÉDICO-SOCIAL REVALORISÉS !

Suite à la crise inédite de la Covid-19, des mesures ont été déployées pour revaloriser les salaires des personnels du social et du médico-social (travailleurs sociaux, infirmières, puéricultrices, psychologues...) engagés au quotidien auprès des publics vulnérables et prévenir la désertification de la filière. Dans les Alpes-Maritimes, plus de 1 700 professionnels bénéficient en plus d'une prime mensuelle salariale d'un montant de 183 € nets mensuels. Ces initiatives inscrites dans le cadre du « Ségur de la santé » sont entièrement pré-financées par le Département. Plus de 12 millions d'euros ont été dépensés par la collectivité en 2022, et 15 millions d'euros le seront en 2023.

### DES AIDES À DOMICILE MIEUX RÉMUNÉRÉES

Renforcer l'attractivité des métiers des services d'aide et d'accompagnement à domicile (Saad) pour améliorer la prise en charge des seniors et personnes en situation de handicap... telle est la volonté du Département. En 2022, la collectivité a déboursé plus d'1,7 million d'euros pour la revalorisation des salaires des 156 Saad du territoire. Au-delà, 3€/heure supplémentaire seront accordés aux Saad ayant répondu à l'appel à projets lancé fin 2022, et s'engageant sur au moins un de ces objectifs : accompagner des personnes nécessitant une prise en charge très renforcée à domicile ; assurer une meilleure couverture géographique du territoire maralpin ; et intervenir sur une plus large amplitude horaire (soirs, week-ends et jours fériés). D'ici 2030, 100 % de ces services devront répondre à ces standards de qualité.



## STOP AUX DÉSERTS MÉDICAUX !

Le Département met en place de nouveaux dispositifs pour lutter contre les déserts médicaux sur le territoire et faciliter l'accès aux soins pour tous. A commencer par une bourse pour les internes en médecine d'un montant de 1 000 € par mois durant les deux dernières années de l'internat, en contrepartie d'une installation pendant cinq ans dans une zone sous-dotée en soins médicaux et dans un dispositif de coordination de soins. Autre mesure, une aide au logement et à la mobilité de 450 € par mois pour les étudiants internes lors d'une période de stage et pour les médecins durant un remplacement, ou lors d'une installation d'au moins trois ans dans un secteur déficitaire en offre de soins et dans un dispositif de coordination de soins. En outre, une aide unique et plafonnée à 1 500 € est prévue pour l'achat du matériel des stagiaires réalisant leur stage de médecine en zone sous-dotée en offre de soins. Enfin, l'aide à l'installation des professionnels de santé dans le Haut et Moyen Pays pour une durée de trois ans destinée à l'acquisition de mobilier, matériel médical/informatique est désormais plafonnée à 10 000 €, représentant 50% du montant de la dépense.

⊕ Informations et formulaires sur : [mesdemarches06.fr](https://mesdemarches06.fr)



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06

# Vous êtes étudiant en médecine ou professionnel de santé ?

Vivez une aventure humaine en mettant vos compétences  
au service des habitants des Alpes-Maritimes

Le Département des Alpes-Maritimes vous aide à vous installer  
dans son Haut et Moyen Pays.



## Étudiant en médecine

**1 000 € par mois**

### DE BOURSE D'ÉTUDES

durant les deux dernières années de l'internat  
lors d'une installation post-thèse pendant 5 ans

**1 500 €**

### D'AIDE À L'ACHAT DE MATÉRIEL

informatique et/ou médical

**450 € par mois**

### D'AIDE AU LOGEMENT ET À LA MOBILITÉ

durant le stage d'internat d'une durée  
maximum de 24 mois



## Professionnel de santé

**Jusqu'à 10 000€**

### D'AIDE À L'INSTALLATION ET AU MAINTIEN DE L'ACTIVITÉ

Montant égal à 50 % maximum de la dépense  
engagée relative au matériel médical,  
informatique et au mobilier.

**450 € par mois**

### D'AIDE AU LOGEMENT ET À LA MOBILITÉ

en faveur des médecins qui effectuent  
un remplacement ou qui souhaitent s'installer  
dans les zones sous-dotées en offre de soins.

Pour en savoir plus sur le dispositif  
et télécharger les dossiers de candidature

flashez ici



PLEIN CADRE

## C'est pas classique - 17 ans d'Acropolis

Johnny Symphonique Tour dirigé par Yvan Cassar  
avec l'Orchestre et le chœur philharmonique de Nice





© Patrick Chastel



# Les rendez-vous GREEN Deal Accélérateurs de la transition écologique

La bataille contre le réchauffement climatique est l'affaire de tous. C'est le défi central de notre siècle. Dans le cadre de sa politique GREEN Deal, le Département des Alpes-Maritimes est en première ligne pour inventer le territoire durable de demain. Les rendez-vous GREEN Deal, nouveau cycle de conférences, visent à sensibiliser les décideurs politiques et les professionnels aux conséquences locales des changements climatiques et appréhender les meilleures solutions pour y remédier.



**Christophe Cassou,**  
Climatologue, Directeur de recherche du  
CNRS, co-auteur du 6<sup>e</sup> rapport du GIEC.

## Quels sont les enseignements du 6<sup>e</sup> rapport du GIEC ?

Le 6<sup>e</sup> rapport du GIEC, dont la publication s'étale de 2021 à 2023, peut être considéré comme un rappel à la réalité, comme une claque et comme un dernier avertissement. Il nous montre que chaque 10<sup>e</sup> de degré compte. Chaque 10<sup>e</sup> de degré se traduit par une augmentation des risques sur les sociétés humaines et sur les écosystèmes. C'est aussi un véritable plaidoyer pour l'action : on observe sur la dernière décennie que 100% du réchauffement climatique est dû aux activités humaines. On est intégralement en capacité d'agir pour le futur. Si on arrête demain d'émettre des gaz à effet de serre, la température globale et l'évolution des événements extrêmes se stabiliseront immédiatement. En ce qui concerne les différents scénarios climatiques projetés par le GIEC, il n'y a pas d'inertie, tout dépend des sociétés humaines.



**Magali Reghezza-Zitt,**  
Géographe, Maître de conférences à l'Ecole  
Normale Supérieure, membre du Haut  
Conseil pour le climat

## Quelles sont les solutions pour faire face à la crise climatique ?

Les solutions existent, elles sont évaluées et on sait aussi qu'elles apportent beaucoup de co-bénéfices. Qu'est-ce que j'appelle « co-bénéfices » ? Par exemple, en traitant le problème des émissions de gaz à effet de serre par l'arrêt des voitures thermiques, on va émettre moins de

particules fines. Moins de particules fines, c'est moins de pollution atmosphérique donc c'est moins de bruit, moins de stress mais aussi moins d'allergies, de crises d'asthme, de maladies cardio-vasculaires et in fine moins de décès. Les solutions existent, elles sont déjà accessibles. Le problème, c'est qu'il faut les adapter aux territoires, choisir la bonne combinaison. Ici, on a du soleil. Le photovoltaïque, ça peut être très intéressant par exemple.

## Pourquoi est-il nécessaire d'impliquer les entreprises dans la transition écologique ?

Les Alpes-Maritimes sont un territoire soumis à de nombreux aléas hydro-climatiques d'ores et déjà aggravés par le réchauffement climatique d'origine 100% humaine, et cela a un impact sur les activités économiques. C'est pourquoi il faut agir sur tous les leviers. Les entreprises sont une des chevilles ouvrières de la transition écologique parce que c'est aussi une transition économique : on va devoir apprendre à produire autrement de nouveaux biens, de nouveaux services. Sans elles, on n'y arrivera pas. En revanche, si ces entreprises ne se préparent pas à cette transition qui est en train de s'engager, elles viendront tout simplement à disparaître.

## LE GIEC, C'EST QUOI ?

C'est le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat créé par l'ONU en 1988. Il rassemble des scientifiques de diverses nationalités et de diverses disciplines. Lieu d'expertise synthétisant l'état des connaissances sur le changement climatique et le rôle de l'activité humaine, le GIEC publie des rapports sur lesquels s'appuient les États pour trouver des accords dans la lutte contre le réchauffement.

# Métavers

## Virtuellement vôtre

**Nouveau monde numérique en devenir, le métavers permet d'évoluer dans des univers virtuels interactifs sous forme d'avatar. Bienvenue dans l'ère du Web 3.0 !**

### QU'EST-CE QUE LE MÉTAVERS ?

Le métavers est un « environnement numérique immersif, interactif et persistant », qui s'appuie sur deux technologies, la réalité augmentée (AR) et la réalité virtuelle (VR). On y déambule dans des mondes virtuels 3D sous forme d'avatar, en interagissant directement avec des personnes/avatars et objets grâce à un casque de réalité virtuelle. L'origine du nom ? Il s'agit d'une contraction de méta et univers (metaverse en anglais), un terme inventé en 1992 par l'auteur américain Neal Stephenson. Avec le lancement de Méta en octobre 2021 (nouveau nom de Facebook), Mark Zuckerberg l'a proclamé successeur d'Internet et souhaite y accueillir un milliard d'utilisateurs d'ici 2030.

### COMMENT Y ACCÉDER ?

Il existe non pas un mais une multitude de métavers auxquels on accède via des plateformes en ligne, équipé d'un casque de réalité virtuelle et connecté à un ordinateur ou un smartphone. Si elles n'en sont encore qu'à leurs débuts, celles-ci sont déjà utilisées par des millions de personnes à travers le monde. Parmi les principales, on trouve The Sandbox, Decentraland, Somnium, Cryptovoxels, Horizon Worlds (de Méta), Jamespot, pour les professionnels, Roblox, une plateforme de jeux dédiée aux 6-17 ans...

### POUR QUELLES APPLICATIONS ?

Le métavers offre d'infinies possibilités. On peut y expérimenter des jeux en interagissant avec d'autres

joueurs dans un monde virtuel, rencontrer des gens et socialiser dans des lieux 3D, travailler à distance, acheter des terrains et des bâtiments numériques, créer des événements, investir dans des cryptomonnaies, « visiter » des sites historiques, participer à des simulations... et consommer grâce à une cryptomonnaie. De part l'aspect décentralisé du métavers, chacun pourra à l'avenir y créer son propre contenu et ses propres expériences. La plateforme Roblox ambitionne ainsi de devenir un lieu d'enseignement interactif pour 100 millions d'étudiants d'ici à 2030. Nike et Adidas ont d'ores et déjà créé des boutiques de vêtements, chaussures et accessoires pour avatars. Samsung, Carrefour, Sotheby's... autant d'entreprises qui ont fait l'acquisition de terrains dans ces univers pixelisés. En juin dernier, Cannes était la première ville européenne à vendre ses sites emblématiques (Croisette, Palais des Festivals...) sous forme de NFTs (jetons non fongibles), des titres de propriété inscrits sur la blockchain. Une autre ambition du métavers : améliorer les soins médicaux.

### UN BIG BANG VIRTUEL

Si des milliards de dollars sont actuellement investis par des groupes comme Meta, Microsoft, Qualcomm ou Nvidia pour développer le métavers, celui-ci n'en est encore qu'à ses balbutiements. Il faudra patienter plusieurs années avant que le concept ne prenne réellement forme. Selon la banque d'investissement Citi, ce marché pourrait atteindre les 13 trillions de dollars en 2030.



## WAICF : LE SALON DE L'IA REVIENT SUR LA CROISSETTE

Du 9 au 11 février 2023, le World AI Cannes Festival (WAICF) réunira pour la seconde fois au Palais des Festivals à Cannes la crème mondiale de l'Intelligence Artificielle autour d'une programmation riche et diversifiée. 15 000 visiteurs, professionnels et grand public, sont attendus pour ce rendez-vous d'envergure.

Sur place, le Département accueillera sur son stand de plus de 200 m<sup>2</sup> les acteurs locaux de l'IA (Maison de l'IA, startups...), ainsi que ses partenaires institutionnels afin de valoriser les innovations en Intelligence Artificielle des Alpes-Maritimes.

À savoir : la journée du samedi est ouverte au public. Programme sur [worldaicannes.com](http://worldaicannes.com)

**L'IA VOUS INTÉRESSE ?** Tenez vous informer sur [maison-intelligence-artificielle.com](http://maison-intelligence-artificielle.com)



## Bien se nourrir pour bien vieillir

**Une alimentation adaptée aux besoins des seniors est l'une des clés du bien vieillir. Romain Sciole, diététicien au Conseil départemental, dévoile les bons réflexes à adopter pour permettre aux personnes d'un certain âge de bénéficier d'une nutrition équilibrée.**

### **Pourquoi faut-il être particulièrement attentif à l'alimentation des seniors ?**

Avant toute chose, il faut prendre de bonnes habitudes alimentaires dès la naissance, et même dès la grossesse, voire en périconceptionnel. Un enfant doit apprendre ce qu'est un menu équilibré pour avoir tout au long de sa vie une bonne alimentation et une meilleure santé. Tout passe par la prévention. Pour les personnes âgées, le principe d'alimentation reste le même, avec quelques différences. Quand on arrive à un certain âge, l'appétit diminue, certaines personnes ont du mal à mastiquer, elles peuvent avoir des troubles gastriques ou moins bien absorber les nutriments. Les goûts changent aussi. Forcément, il faut adapter l'alimentation en fonction de la personne.

### **La dénutrition est également courante chez les personnes âgées. Quelles en sont les causes ?**

Oui, il y a beaucoup de facteurs de dénutrition, à commencer par les problèmes dentaires ou la prise de médicaments, mais aussi le manque de moyens financiers. Avec l'augmentation du coût de la vie et des retraites basses, certaines personnes âgées se privent de manger. Une personne dénutrie va être plus fragile, perdre du poids et se sentir fatiguée. Elle est aussi plus sujette aux maladies.

### **Quelles sont les recommandations alimentaires pour les seniors ?**

Il faut consommer chaque jour une à deux portions de protéines, autrement dit de la viande, du poisson ou un œuf ; et aussi, trois à quatre produits laitiers pour l'apport en calcium et pour limiter le risque d'ostéoporose. On mangera également cinq fruits et légumes par jour pour l'apport en vitamines et minéraux, ainsi que des féculents qui contiennent des glucides et donnent de l'énergie. Cela peut être par exemple du riz, des pâtes complètes, du quinoa, du boulgour, du pain complet...

On prendra un peu de matière grasse aussi, avec un peu d'huile et des aliments riches en oméga-3. L'hydratation aussi est très importante. Il faut boire au moins 1 litre d'eau par jour, et en moyenne 1,5 litre.

### **Quelles sont les vitamines les plus importantes lorsque l'on vieillit ?**

La vitamine D sert à l'absorption du calcium et à la fonction immunitaire. Le soleil en est la principale source, mais on la trouve aussi en faible quantité dans certains poissons gras, les œufs, des produits laitiers et quelques céréales. La vitamine C est importante aussi pour la fonction immunitaire, pour la cicatrisation et l'absorption du fer et du calcium. On la retrouve beaucoup dans les fruits et légumes, particulièrement les agrumes.

### **D'autres conseils ?**

Pour les personnes qui perdent l'appétit, on recommande de fractionner les repas, autrement dit d'avoir en plus des trois repas quotidiens, une collation conséquente à l'heure du goûter, avec par exemple, du pain avec du fromage et un yaourt. Quand une personne est dénutrie, il est aussi possible d'enrichir ses repas avec, par exemple, l'ajout de fromage ou de beurre dans une purée, de produits laitiers dans les sauces...

### **L'activité physique reste un complément indispensable à une alimentation équilibrée...**

A la retraite souvent, on bouge moins. Or l'activité physique est très importante. Une marche quotidienne d'une demi-heure par jour est recommandée. Que ce soit pour faire le tour du quartier, aller faire ses courses, promener son chien...







# Apprivoiser le numérique

**Pour lutter contre la fracture numérique, le Département propose aux particuliers perdus dans les méandres du digital, des ateliers gratuits de formation aux compétences numériques. Explications.**

35 % des Français déclarent éprouver une difficulté les empêchant d'utiliser pleinement les outils numériques. À l'heure du tout digital, la maîtrise des équipements et du langage informatique, est devenue incontournable. Aussi le Département propose-t-il désormais un accompagnement numérique gratuit aux particuliers en difficulté via des ateliers.

## UN ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE POUR TOUS

Cet accompagnement gratuit est dispensé par 7 conseillers numériques France services\* recrutés par le Département. Plus de 1 200 usagers ont d'ores et déjà pu bénéficier d'un support personnalisé ou d'ateliers collectifs, allant d'un niveau débutant à plus confirmé.

## DES FORMATIONS AUX THÈMES VARIÉS

De l'utilisation d'un ordinateur à celle d'un smartphone, en passant par l'apprentissage de la cybersécurité et la gestion de fichiers, de photos et l'utilisation d'applications... La formation à la maîtrise des outils et

du vocabulaire informatiques est abordée de manière ludique. Les participants prennent confiance en eux et s'approprient les usages numériques quotidiens, que ce soit pour réaliser leurs démarches administratives, chercher un emploi ou une formation, échanger avec leurs proches, et utiliser en toute sécurité les ressources disponibles sur le web.

## DES ATELIERS SUR TOUT LE TERRITOIRE

Ces accompagnements se déroulent dans de nombreux lieux à travers le territoire : les Maisons du Département et des Seniors, les permanences de la Maison du Département itinérante, le Campus connecté de Puget-Théniers... Les conseillers numériques interviennent aussi à la demande d'associations ou de communes pour des animations autour du numérique : Forum des Associations, Forum de l'Emploi, journées portes ouvertes France services, Journée départementale des Seniors...

**VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR PRENDRE EN MAIN LES OUTILS NUMÉRIQUES AU QUOTIDIEN ?**

N'hésitez pas à contacter le conseiller numérique le plus proche de chez vous :

-  **Nice et périphéries**  
06 76 44 03 74 ou 07 88 97 11 14
-  **Menton et vallée de la Roya**  
06 76 44 16 27
-  **Pays grassois**  
06 31 64 29 54
-  **Vallée du Var et haut pays grassois**  
06 76 44 16 15
-  **Vallée de la Vesubie**  
06 76 44 16 12
-  **Vallée de la Tinée et Plan du Var**  
07 88 97 11 20

**BIENTÔT UN PASS NUMÉRIQUE, POUR LUTTER CONTRE L'ILLECTRONISME**

Outil majeur de l'inclusion numérique, le pass numérique (ou pass #APTIC) permet d'accéder à des formations, ateliers d'initiation et services d'accompagnement numérique dans des structures qualifiées #APTIC (prestataire agréé par l'État). Conçu sur le modèle des titres-restaurant, ce dispositif se matérialise par des carnets de 10 pass d'une valeur de 10 € chacun. À partir du printemps 2023, des pass seront délivrés par le Département aux usagers éloignés du numérique, aux seniors ou aux bénéficiaires du RSA notamment.

[www.aptic.fr](http://www.aptic.fr)



\* Un dispositif cofinancé par l'État dans le cadre du plan France Relance.



## Paradis blancs

Cet hiver, les stations des Alpes d'Azur ouvrent leurs domaines immaculés pour une saison intense en sensations et en émotions.



### Valberg

#### LA STATION DU PLAISIR EN FAMILLE

90 km de domaine skiable couvrent cette station labellisée « Famille Plus » et qui a obtenu son deuxième Flocon Vert en 2022. Cet hiver, Valberg multiplie les nouvelles offres alléchantes :

forfaits Lève-Tard (11h) et Happy Skieur (15h), réductions de 50% pour les -16 ans (gratuit -5 ans) et de -20% pour les étudiants sur tous les forfaits, forfait week-end avec piscine illimitée, forfaits non consécutifs à partir de 3 jours, ainsi que l'offre 4 saisons avec option coupe-file et accès illimité toute l'année à la piscine, au ski de fond, au bike park et aux remontées mécaniques. À ne pas manquer : le marché aux truffes le 19 février, et le Carnaval le 21 février.

[www.valberg.com](http://www.valberg.com)



### Isola 2000

#### LA STATION FREESTYLE

Plus haute station des Alpes-Maritimes, Isola 2000 propose 120 km de pistes pour toutes les formes de glisse, avec des aménagements ludiques et techniques comme le Tony's Snowland, le Boardercross ou

le Biopark pour les snowboarders. Le Club Back to Back, club de snowboard le plus titré de France, organise des stages de perfectionnement dès 6 ans. Les amateurs de tranquillité profiteront d'une boucle de 5 km de ski nordique, ou d'un parcours balisé de ski de randonnée. Au programme cet hiver : matinées bien-être, balades en dameuse, snake gliss, moonbike, chiens de traîneaux, conduite sur glace... Les 13 et 14 février, la station accueille le Xspeed tour, un tournoi de vitesse.

[www.isola2000.com](http://www.isola2000.com)

### Auron

#### LA GLISSE POUR TOUS

Avec ses 135 km de pistes, Auron est le plus grand domaine du département. Toutes les formes de glisse y sont proposées : ski alpin, snowboard, freeride, télémark... Labellisée « Famille Plus », « Qualité Tourisme » et « Station Verte », la station offre aussi des structures adaptées à l'accueil des tout-petits avec 2 jardins des neiges, un Family Park, des pistes de luge sécurisées ou une halte-garderie. Les amateurs de



## Beuil-les-launes

### LA PETITE STATION QUI A TOUT D'UNE GRANDE

Reliée avec Valberg, Beuil-les-Launes est le point de départ d'un vaste domaine skiable de 90 km pour tous les niveaux, au cœur de paysages hivernaux enchanteurs. On y pratique aussi le ski nordique avec 4 pistes totalisant 25 km, du ski de randonnée et de la raquette à neige. Cette saison, on testera le biathlon, sur l'espace nordique, ou encore, le Fat Bike, un vélo électrique doté de pneus XXL à gros crampons, pour s'aventurer sur les sentiers enneigés.

[www.beuil.com](http://www.beuil.com)

## Les stations villages

© D.R.



### DES ÉCRINS DE SÉRÉNITÉ

Ces stations à taille humaine sont idéales pour les amateurs de tranquillité. Plus proche station du littoral, Gréolières-Les-Neiges compte 30 km de pistes de ski alpin, et dévoile son panorama à 360 degrés. On y trouve un important centre nordique, avec

31,5 km de pistes. Sur la commune d'Andon, les 28 km de pistes de l'Audibergue-La Moulière offrent une vue époustouflante avec un balcon sur la mer. A tester : le ski joëring, l'astrotourisme ou le biathlon. 30 km de pistes de ski alpin constituent le domaine de Roubion-Les-Buisses situé dans la vallée de la Tinée, ainsi que de nombreuses pistes et itinéraires de ski de fond, de randonnée et de raquettes. A faire : le VTT sur neige ou le moonbike. La Colmiane, sur la commune de Valdeblore, cumule 30 km de ski pour tous. Pour le plein de sensations, on s'envolera avec la tyrolienne géante !

Colmiane : [www.colmiane.com](http://www.colmiane.com)

Roubion-Les-Buisses : [www.roubion.com](http://www.roubion.com)

Gréolières-Les-Neiges et l'Audibergue-La-Moulière : [stations-greolieres-audibergue.com](http://stations-greolieres-audibergue.com)

## Les petits domaines

### IDÉALES POUR LES SKIEURS EN HERBE

Deux stations conviennent parfaitement aux débutants et aux enfants. Dans la vallée de la Vésubie, Turini-Camp d'Argent dispose de 15 km de pistes de ski alpin et 3 remontées mécaniques, d'un snowpark, d'un parcours de luge tubing et d'un jardin d'enfants. On y pratique le snooc ou ski luge. Chaleureuse et familiale, Val Pelens, près de Saint-Martin-d'Entraunes, propose quant à elle 10 pistes de ski alpin et un grand espace luge pour les enfants, sans oublier 6 km de pistes de ski de fond et 6 circuits de pistes de randonnée à raquettes.

## Les nordiques

### AU CŒUR DE PAYSAGES ENCHANTEURS

Les adeptes de ski de fond opteront pour des stations nordiques au cœur d'une nature immaculée. Près de Saint-Martin-Vésubie, le centre du Boréon déploie ses 26 km de pistes de ski nordique et ses 18 km de pistes pour raquettes à neige. A essayer : la cascade de glace artificielle. Castérino ouvre cet hiver 6 km de pistes pour pratiquer le ski de fond ou la raquette sur de la neige naturelle. Jusqu'à la mi-mars, le Train des Neiges propose un trajet train+bus pour rejoindre la station. Saint-Dalmas-le-Selvage offre quant à elle pas moins de 50 km de sentiers balisés, et 4,5 km de boucles de ski de fond en accès libre. Estenc, sur la commune d'Entraunes, dispose de 3 itinéraires de 11 km en tout. Dans la plaine de Caille à Andon, on peut arpenter jusqu'à 30 km de pistes, selon l'enneigement.

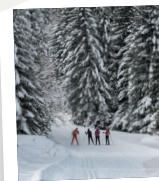
Boréon : [www.puremontagne.fr](http://www.puremontagne.fr)

Estenc : [entraunes.fr](http://entraunes.fr)

Castérino : [www.menton-riviera-merveilles.fr](http://www.menton-riviera-merveilles.fr)

Saint-Dalmas-le-Selvage : [www.saintdalmasleselvage.com](http://www.saintdalmasleselvage.com)

Caille : [www.lesoursbruns.e-monsite.com](http://www.lesoursbruns.e-monsite.com)



© Lecourtier\_Pure Montagne

## Le ski pour tous avec le handiski

SnowKart, TandemSki, TandemFlex, Dualski, Uniski... des équipements gratuits sont mis à la disposition des personnes en situation de handicap à Valberg, Isola 2000, Auron, la Colmiane et Gréolières. Un planning de disponibilité est accessible sur le site [handiski06.com](http://handiski06.com). À noter : les Tandemskis ne peuvent être utilisés que par des pilotes professionnels ou des bénévoles spécialement formés.

[www.handiski06.com](http://www.handiski06.com)



# Cros de Casté

## Un écrin de verdure et de paix

Sur les hauteurs de Roquebrune-Cap-Martin, le parc départemental du Cros de Casté charme les visiteurs avec ses sentiers de pinèdes, sa vue éblouissante sur le littoral et son fort de la ligne Maginot.

Il fait partie des 20 parcs naturels départementaux. Le Cros de Casté est un espace remarquable de 9 hectares situé sur la commune de Roquebrune-Cap-Martin. Le panorama à lui seul vaut le déplacement. Depuis ce promontoire de verdure, le regard embrasse une vue sublime face à la Méditerranée, balayant tour à tour la côte italienne, Menton ou Roquebrune-Cap-Martin. Un spectacle d'autant plus saisissant sous la clarté limpide de la lumière hivernale ! Ce magnifique lieu de détente et de loisirs offre une balade parmi les oliviers et les pins d'Alep, le ciste cotonneux, le crocus de Ligurie et autres essences méditerranéennes aux senteurs suaves et épicées. Avec un peu de chance, on peut même apercevoir planer dans les airs un faucon crécerelle, petit rapace au manteau roux, ou bien au détour d'une rocaïlle, une Tarente de Maurétanie, sorte de petit gecko d'une dizaine de centimètres de long. A l'heure du déjeuner, on profite de l'aire de pique-nique avec ses tables en bois, pour grignoter en famille au cœur d'une reposante oliveraie.

### UN REMARQUABLE FORT DE LA LIGNE MAGINOT

Surtout, le parc abrite une ancienne base militaire de la ligne Maginot, fermée au public, que l'on découvre au fil d'un sentier de découverte historique et patrimonial, ponctué de panneaux explicatifs évoquant l'importance du lieu pendant la Seconde Guerre mondiale. L'occasion d'en apprendre plus sur la vie de ce site dont la construction, démarrée en 1931, s'est achevée en juillet 1933 pour un coût de 20,3 millions de francs de l'époque. L'ouvrage est probablement d'ailleurs à l'origine de l'appellation du parc, « Castel », signifiant château. Erigés à plus de

trois cents mètres d'altitude, quatre imposants blocs surmontés de cloches cuirassées constituent cet ensemble créé pour parer aux attaques de l'armée italienne. Conçu pour résister aux bombardements et aux coupures d'électricité, l'édifice disposait d'un système de ventilation et de filtration à air, ainsi que d'une réserve d'eau de 65 000 litres permettant une autonomie complète pendant trois mois. Il abritait principalement des pièces d'artillerie, des mortiers et des fusils-mitrailleurs. Difficile d'imaginer que ce lieu si paisible fut autrefois le théâtre d'intenses combats. En juin 1940, alors que près de 300 soldats y vivent sous terre, des centaines d'obus y sont tirés pendant deux jours depuis les casemates, qui participeront activement à stopper l'avance des soldats italiens.



## EN BREF



© A.Vasseur

Pour les plus sportifs, cette promenade au grand air entre espaces ensoleillés et ombragés se complète avec une séance de fitness grâce à des équipements en accès libre. Une bonne occasion de se muscler et d'entretenir son cardio en pleine nature et face à la mer.

### DES ANIMATIONS GRATUITES POUR TOUS

Le Département des Alpes-Maritimes propose régulièrement au public des animations nature gratuites au Cros de Casté autour de son patrimoine militaire. Les panoramas splendides qui s'offrent à la vue sont aussi l'occasion d'évoquer des sites importants visibles dans le paysage comme les Balzi Rossi ou l'abri Pendimoun, sites de premier plan pour la Préhistoire. D'autres animations sont également organisées sur l'ensemble des parcs naturels départementaux. Au programme : sorties ornithologiques, initiation à la spéléologie, balades à la découverte du patrimoine historique, pratique de la pêche...

### Réservation et programmation sur :

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr) (rubrique Parcs naturels départementaux, puis Animations grand public)

### EN PRATIQUE

2100 Promenade de la 1<sup>re</sup> Division Française Libre,  
06190 Roquebrune-Cap-Martin

Du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars, ouvert de 8 heures à 18 heures

### COMMENT S'Y RENDRE

- Depuis Menton, prendre la RD 6007 en direction de Monaco, puis la RD 2564 en direction de Roquebrune-Cap-Martin, et enfin la direction de la déchetterie communautaire.
- Depuis La Turbie, prendre la direction de Roquebrune-Cap-Martin puis de la déchetterie communautaire.



9 hectares



Sentier de découverte thématique sur le patrimoine militaire



Chemin piétonnier



Aire de pique-nique



Équipements sportifs



Parking de 30 places et sanitaires



### DÉCOUVREZ LE PARC DE L'ESTÉREL AUTREMENT

Après les parcs de Vaugrenier, du Vinaigrier et de la Grande Corniche et du Cros de Casté, l'Estérel est le dernier parc naturel départemental à être intégré à l'application ludique « Les Explorateurs des parcs », créée par le Département des Alpes-Maritimes. Au fil de l'exploration, défis, jeux et quizz vous sont proposés pour découvrir cet espace flamboyant de 1 000 hectares, qui abrite une trentaine d'espèces animales d'intérêt patrimonial.

L'objectif : récolter un maximum d'étoiles en réussissant les activités et gagner des cartes à collectionner. Isa et Max, les gardes nature (virtuels) seront là pour vous accompagner tout au long du parcours.

\* Sur les différentes plateformes de téléchargement.



## Les temps forts de l'hiver

Cette saison, les musées, médiathèques et espaces culturels départementaux proposent au public une offre culturelle multiple. À l'affiche : des expositions de qualité et des animations variées pour petits et grands.

### GROTTE DU LAZARET

« La biodiversité des Alpes-Maritimes, d'hier à aujourd'hui »

Le site préhistorique du Lazaret à Nice présente une exposition consacrée aux magnifiques photographies animalières réalisées par Thierry Barra dans les Alpes-Maritimes. L'événement permet d'appréhender la richesse et la beauté de la faune de notre région, véritable « hot-spot » de la biodiversité du vivant. Nombre de ces espèces ont été identifiées dans la grotte du Lazaret, montrant ainsi que la biodiversité maralpine actuelle est l'héritière des temps préhistoriques.

Jusqu'au 15 février 2023 - 33, boulevard Franck Pillate - Nice  
Entrée libre - [grottelazaret.departement06.fr](http://grottelazaret.departement06.fr)



© D.R.

### MUSÉE DES MERVEILLES DE TENDE

« Mondes souterrains. Vallauria et l'héritage minier du Mercantour »

Pour quelques kilos de minerai de cuivre ou de plomb, les hommes ont exploré les entrailles des montagnes du Mercantour au prix de travaux parfois titanesques. Au fil des siècles, les méthodes d'extraction ont évolué passant des outils de pierre aux explosifs. L'exposition retrace l'histoire de ces techniques et des hommes dans le Mercantour, au travers des mines néolithiques de Roua, dans le dôme de Barrot, l'une des plus anciennes exploitations de cuivre en Europe, et de la mine de Vallauria dans la Haute Roya, l'un des plus importants gisements de zinc, de plomb et d'argent dans les Alpes du Sud.

Jusqu'au 31 octobre 2023. Avenue du 16 septembre 1947, Tende  
Entrée libre - [www.museedesmerveilles.com](http://www.museedesmerveilles.com)



### MUSÉE DES ARTS ASIATIQUES

« L'Asie sans réserve - Vol. 1 »

Le premier volet de l'exposition « L'Asie sans réserve » dévoile une partie des œuvres conservées en réserve du musée des arts asiatiques et d'autres institutions culturelles du territoire, et met en lumière un pan méconnu du patrimoine local. L'événement offre l'occasion de sensibiliser le public aux contraintes de présentation et de conservation de certains objets muséaux (arts graphiques, laques, textiles), de montrer le travail d'étude actuellement mené sur certains fonds, ou encore, de valoriser les dons reçus par le musée.

Du 18 février au 10 juin 2023 - 405 promenade des Anglais, Nice  
Arenas - Entrée libre - [maa.departement06.fr](http://maa.departement06.fr)



© D.R.

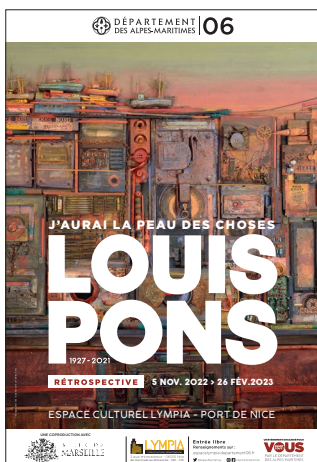
## MICRO-FOLIE DÉPARTEMENTALE À NICE

### « Hors du temps »

La Micro-Folie départementale à Nice, propose de découvrir l'univers singulier et anachronique de Mathilde Oscar (1980) qui, dans un jeu subtil de références à l'histoire de l'art, mêle dans ces œuvres les codes de la peinture classique avec la photographie et le traitement numérique.

Jusqu'au 11 mars 2023. 26, rue Saint-François de Paule - Nice

Entrée libre - Tél. : 04 89 04 56 90



## ESPACE CULTUREL LYMPIA

### Louis Pons : « J'aurai la peau des choses – Une rétrospective »

L'exposition rend hommage à l'artiste d'origine marseillaise Louis Pons (1927-2021), et révèle son univers singulier à travers une centaine de dessins et d'assemblages en trois dimensions, provenant de collections particulières et d'institutions muséales. Couvrant toute sa carrière, des années 1950 à nos jours, elle témoigne de la diversité technique et de l'évolution de son œuvre, où se déploie un univers fantastique et onirique, souvent teinté d'humour, qui ne laisse personne indifférent.

Jusqu'au 26 février 2023. 2, quai Entrecasteaux - Nice

Entrée libre - [espacelympia.departement06.fr](http://espacelympia.departement06.fr)



© D.R.

## L'agenda des médiathèques

### • MÉDIATHÈQUES DU RÉSEAU

#### Nuits de la lecture

Durant 3 soirées d'hiver, les médiathèques du réseau départemental de lecture publique se transforment en maisons hantées pour les Nuits de la lecture, édition spéciale « Peur ». Ateliers, lectures, projections, jeux, expositions, rencontres d'auteurs... Frissons garantis.

Du 19 au 22 janvier - Gratuit sur inscription

[www.mediatheque06.fr](http://www.mediatheque06.fr)

### • SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

#### Des parfums aux émotions : neurobiologie de l'olfaction

Une conférence autour de la perception des odeurs, du parfum, ainsi que des mécanismes grâce auxquels le cerveau en tire émotions et souvenirs. Présentée par Thomas Lorivel, docteur en neurosciences spécialisé en biologie des comportements.

Samedi 28 janvier à 16h - Boulevard Lazare Raiberti - Saint-Martin-Vésubie

[saint-martin-vesubie.mediatheque06.fr](http://saint-martin-vesubie.mediatheque06.fr) - Entrée libre, réservation conseillée

### • TENDE

#### La grande dictée : à vos stylos

Venez tester votre orthographe en participant à une grande dictée ! 3 catégories possibles : « cadets » (8 à 12 ans), « juniors » (13 à 18 ans) et adultes (18 ans et plus).

Samedi 28 janvier de 14h à 17h - 4 avenue Marius Barucchi - Tende

[tende.mediatheque06.fr](http://tende.mediatheque06.fr) - Entrée libre, réservation conseillée

### • VALBERG

#### Heureux qui comme Armelle

Armelle aime parler, colporter et transmettre des histoires de héros qui font partie de notre imaginaire collectif. Elle raconte ici à sa sauce l'épopée d'Ulysse en s'appuyant sur la jonglerie théâtrale, le conte et la manipulation d'objets.

Jeudi 23 février à 18h30

Salle de l'immeuble du Val d'Azur - Valberg

[www.valberg.mediatheque06.fr](http://www.valberg.mediatheque06.fr) - Entrée libre, tout public

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

# L'agenda des Alpes-Maritimes

### FOIRE INTERNATIONALE DE NICE

La Foire internationale de Nice revient du 18 au 27 mars 2023. Retrouvez les équipes du Département sur un stand qui sera dédié aux actions en faveur de la transition écologique.

### LE TOUR DES ALPES-MARITIMES ET DU VAR

En partenariat avec le Département des Alpes-Maritimes, le Tour des Alpes-Maritimes et du Var, organisé par le Groupe Nice-Matin, se tiendra du 17 au 19 février 2023.

[tour06-83.com](http://tour06-83.com)



### FESTIVAL DES JARDINS

Du samedi 25 mars au lundi 1<sup>er</sup> mai, le Département des Alpes-Maritimes proposera aux Maralpains des moments d'évasion, de découverte et de balades bucoliques à l'occasion du Festival des Jardins de la Côte d'Azur 2023, parrainé par Denis Brogniart. Une édition rallongée d'une semaine, enrichie avec un total de 30 jardins (le triple par rapport à la 1<sup>re</sup> édition en 2017) et des animations encore plus nombreuses incluant un grand événement chaque week-end sur l'un des sites accueillant le concours.

Informations sur [festivalesjardins.departement06.fr](http://festivalesjardins.departement06.fr)

### 8<sup>e</sup> « DANSE AVEC LES SENIORS » : EN PISTE !

Les seniors entreront en scène le dimanche 5 mars à 14h30 pour la 8<sup>e</sup> édition du concours départemental « Danse avec les seniors ». Dix couples azuréens, âgés de plus de 55 ans et passionnés de danse de salon, se partageront la scène du Palais Nikaïa à Nice pour remporter les trois prix du jury. Pour gagner, ils devront enchaîner les épreuves et seront jugés sur leur tempo, leur démonstration artistique, leur technique et leur tenue générale. Un spectacle inédit et haut en couleurs, qui a rassemblé un public de plus de 2 500 personnes l'an dernier.

Inscription par téléphone à partir du 26 janvier auprès des Maisons du Département et des Seniors [departement06.fr](http://departement06.fr)



### UN HIVER ANIMÉ À L'ESPACE LAURE ECARD

Cet hiver, l'espace Laure Ecard dans le quartier Saint-Roch à Nice propose un programme d'événements culturels gratuits pour tous. Au programme : du jazz manouche avec Diana & Muzsikus Swing (20/01), un conte musical pour les plus jeunes avec « Betelgeuse, l'envoyée du ciel » (01/02), de la comédie avec « Les hommes préfèrent les emmerdeuses » de Patrick Hernandez (10/02). Les amateurs apprécieront aussi les sonorités jazzy du Peggy Polito Quintet (03/03), le Rythm and Blues de Ka and the Blue (17/03), ou encore un spectacle de cabaret avec la revue Cabaret Showtime Riviera (31/03).

Salle Laure Ecard : 50 boulevard Saint-Roch à Nice  
Tél. : 04 89 04 30 86 - Réservations préalables et remise d'un billet à présenter le jour de la représentation.



## Nous demandons un plan climat collèges pour répondre à l'urgence climatique

Depuis 2 ans, les recettes sur les ventes immobilières sont en forte hausse par rapport aux prévisions budgétaires.

Fin 2021, 80 M€ supplémentaires étaient constatés. Cette année ce sont 100 M€ de recettes en plus pour un montant total 2022 de 700M€ ; du jamais vu, le tout dans un contexte de crise sanitaire, écologique et de bouleversement économique.

Disposer de ressources est une chose, l'important est ce que l'on en fait.

Les Orientations budgétaires du département pour l'année 2023 ne nous satisfont pas !

Cette manne inespérée est mise en grande partie en réserve. Le Département fait un bas de laine de 80 millions.

Ces choix ne sont pas à la hauteur de l'urgence et des enjeux. Il faut désormais viser un objectif prioritaire : Conquérir notre autonomie énergétique !

L'aide aux collèges pour faire face à l'augmentation des prix (environ 6 Millions d'€ par an) n'est pas tenable sur la durée. Nous proposons d'utiliser ce bas de laine de 80M€ pour

lancer dès 2023 un PLAN CLIMAT COLLÈGES d'isolation thermique de tous les collèges sur 5 ans afin les rendre autonome et réduire les dépenses d'énergies fossiles et les émissions de gaz à effet de serre sur notre territoire.

L'installation de panneaux solaires pourrait produire l'énergie nécessaire au moins pour l'eau chaude des cuisines des collèges qui représente une très grosse dépense.

Ce plan implique la coopération de tous les acteurs, des personnels formés pour des entreprises impliquées. Les solutions sont locales !

La mise en place d'actions concrètes et efficaces pour le climat par le Département serait un signal très fort donné à la jeunesse !

### POUR LE GROUPE ENVIRONNEMENT ET SOLIDARITÉ

Depuis plusieurs années, nous traversons une succession de crises : Covid-19, Tempête Alex, terrorisme, retour de la guerre aux portes de l'Europe, inflation... Toutes ont un impact sur nos vies.

Dans ces temps difficiles, les collectivités territoriales ont un rôle essentiel, à commencer par le Conseil départemental qui a vocation à concentrer tous ses efforts sur le volet social.

C'est pourquoi nous n'approuvons pas la décision de Charles Ange Ginesy et Eric Ciotti de baisser les crédits dans ce domaine : - 25% pour l'accompagnement social à l'enfance, - 65% pour l'insertion, - 15% pour la solidarité territoriale. Au contraire, dans le contexte actuel la cohésion sociale est un sujet prioritaire et son budget devrait être préservé.

Alors que le Conseil départemental bénéficie de la manne des taxes sur les transitions immobilières, particulièrement dynamiques en raison de l'action résolue d'attractivité des intercommunalités du département, il choisit de réduire

les dépenses sociales en pleine crise. Cette décision est d'autant plus scandaleuse que nous savons tous que des foyers auront du mal à payer leurs factures de chauffage et que chacun s'interroge chaque jour sur son avenir. Charles Ange Ginesy et Eric Ciotti se moquent ainsi de la principale compétence du Conseil départemental et préfèrent soutenir financièrement des actions politiciennes. Si l'exécutif veut faire des économies, il ne doit pas les faire à votre dépens mais plutôt en réduisant son train de vie.

Vous pouvez compter sur nous. En 2023, les élus de notre groupe s'engagent à rester vigilants pour que cette année soit pour vous une année de solidarité, de protection et d'espérance.

### POUR LE GROUPE NOTRE DÉPARTEMENT D'ABORD



# APPEL À PROJETS - 2022 GREEN Deal

## SOUTIEN À LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE DANS LES ALPES-MARITIMES

### COMMUNES ET ASSOCIATIONS

DÉPOSEZ VOS CANDIDATURES  
SUR [MESEMARCHES06.FR](https://mesdemarches06.fr)



**DÉPÔT DES DOSSIERS JUSQU'AU 31 JANVIER 2023**

Soutien aux **INNOVATIONS** en matière de :

- TRANSITION ÉNERGÉTIQUE
- MOBILITÉ DOUCE ET DURABLE
- AGRICULTURE POUR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ
- PRÉSERVATION DE LA BIODIVERSITÉ



# Votre rando raquette de l'hiver : La crête de Coni






La commune de Châteauneuf-d'Entraunes s'étend de la rive gauche du Var jusqu'au sommet de la Cime de Pal à 2 818 m d'altitude, offrant un saisissant contraste entre les paysages de moyenne montagne, les pelouses alpines et les cimes escarpés.

C'est sous le village, dans un adret dégagé et anciennement cultivé que se développe ce parcours sur les traces des anciens. D'un hiver à l'autre, l'enneigement désormais capricieux, ne permet pas toujours d'effectuer dans son intégralité, raquettes aux pieds le circuit qu'affectionnait jadis Clément PONS, maire et facteur du village entre 1931 et 1939, qui avait confectionné ses propres raquettes pour assurer ses tournées. Le départ du parcours emprunte l'ancien tracé du chemin communal et remonte progressivement sur le bord du plateau jusqu'à l'oratoire du Serre des Vertus où s'ouvre un spectacle grandiose sur les sommets du Val d'Entraunes, la vallée du Var et les hautes falaises des gorges où s'engouffrent les eaux du tumultueux torrent de la Barlatte. Peu après, la traversée du village, raquettes à la main, sera l'occasion de découvrir sa place pavée, sa fontaine abreuvoir, son four à pain et les quelques maisons portant des pierres gravées d'anciennes inscriptions, symboles et devises.

## ACCÈS ROUTIER

Depuis le village de Guillaumes, continuer vers la Cayolle et bifurquer rapidement à droite (RD 74) en direction de Châteauneuf-d'Entraunes : à la sortie des épingles, juste après une petite maison, se garer sur le côté droit de la route.

## ITINÉRAIRE

-  Depuis le parking en bordure de route (1 070 m - b.354), au sud du village, suivre plein nord le tracé qui se faufile entre les petits pins, jusqu'à sortir à l'orée de la forêt.
-  Traverser le plateau à main droite en longeant avec prudence la crête de Coni et poursuivre l'ascension dans le bois suivant jusqu'à la balise 353 ; bifurquer à droite sur le tracé qui s'insinue entre les arbres et passe à proximité de la route pour sortir plus haut, dans une éclaircie proche de l'oratoire du Serre des Vertus.
-  Continuer à droite en bordure de la crête avant d'entamer la descente (nord-ouest) en suivant le balisage sur les arbres qui mène à la sortie des buis, à une piste (b.352). La suivre sur la gauche jusqu'à rejoindre la route (b.351) et continuer en face souvent sans les raquettes, pour arriver au village (b.350).
-  Traverser le village en direction de l'ouest jusqu'à trouver le départ du sentier (b.17a) qui descend entre les arbres au milieu des vastes champs de neige qui recouvrent les prés. Rejoindre la balise 17b et tourner à gauche pour couper le versant boisé et sortir à nouveau sur la route (b.355).
-  Traverser et par une large croupe ressortir sur le tracé de l'ancien chemin de Châteauneuf ; prendre à droite pour retrouver la balise 353 et regagner le parking par l'itinéraire emprunté à l'aller.

## CARACTÉRISTIQUES DE LA RANDONNÉE



**NIVEAU**  
Facile



**DURÉE**  
3 h 30



**DENIVELÉ**  
+ 330 m,  
- 330 m



**DISTANCE**  
6,5 km



**CARTOGRAPHIE SPÉCIFIQUE :**  
TOP 25 n° 3540 ET



### POINTS DE VIGILANCE

Ne pas s'approcher du bord du plateau, en particulier vers les secteurs déboisés de la crête de Coni et du Serre des Vertus (risque de chutes).

## RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ ET PRÉVENTION

- Consulter le dernier bulletin météo Montagne : 08 99 71 02 06
- S'assurer que tous les participants sont pourvus d'un **équipement de sécurité avalanche complet** : DVA (Détecteur de Victime en Avalanche), pelle à neige et sonde.
- Prévoir pour le groupe un équipement d'urgence : pharmacie, couverture de survie et téléphone portable.
- Numéro d'urgence : 112

**CARTOGRAPHIE DU PARCOURS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR :**



# Bruno Oger

## et son turbot Vierge Feuille et Céleri Bio



© Anthony Lanmeretonne

Il est l'un des chefs les plus talentueux de la cuisine française. Installé depuis 2009 dans une belle bastide ancienne du Cannet, Bruno Oger officie aux fourneaux de « La Villa Archange », couronnée de deux étoiles Michelin dix mois à peine après son inauguration, et « Le Bistrot des Anges », récompensé par un Bib Gourmand. Les deux lieux figurent parmi les meilleures tables de la région. Avec ses équipes, ce natif du Morbihan, passionné de cuisine depuis l'âge de 12 ans, y propose une cuisine du sud délicate, imaginative, talentueuse et épurée. Un voyage culinaire composé de saveurs de saison, et qui privilégie les produits locaux pour le plus grand régal des papilles.

### PRÉPARATION

#### Turbots

Préparez les 4 filets de turbot, puis détaillez en 8 portions et réservez au frais.

#### Huile de céleri

Blanchissez les feuilles de céleri dans une eau bouillante, puis refroidissez-les dans l'eau glacée. Égouttez puis bien presser. Mixez-les puis ajoutez l'huile de pépin de raisin. Filtrez l'huile à travers du Tork (ou un linge étamine) puis réservez au frais et à l'abri de la lumière.

#### Purée de céleri

Suez les oignons ciselés avec l'huile et le beurre, ajoutez le céleri rave émincé. Cuire à couvert, ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Versez la crème liquide, réduisez de moitié, mixez finement, passez au chinois, et réservez.

#### Sauce vierge

Taillez la branche de céleri en fine brunoise, réservez. Ciselez finement les échalotes, les rincer sous l'eau, et bien égoutter. Taillez la julienne de céleri rave. Râpez le raifort, concassez les noix, ciselez les feuilles de céleri. Ajoutez le vinaigre, salez puis versez l'huile de céleri.

### FINITION

Saisissez rapidement les turbots dans le beurre noisette. Garnissez le fond des assiettes avec la sauce vierge à l'huile de céleri et la purée de céleri. Disposez le turbot sur la purée.



© La photographie sucrée salée

### INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :

- 4 filets de turbot (3-4 kg)
- 150 g de beurre noisette

### SAUCE

- 100 g d'échalote
- 50 g de julienne céleri rave
- 20 g de raifort râpé
- 50 g de noix concassée
- 20 g de feuilles céleri
- 10 cl de vinaigre de cidre
- fleur de sel
- 1 branche de céleri

### HUILE DE CÉLERI

- 200 g de feuilles de céleri
- 40 cl d'huile de pépin de raisin

### PURÉE DE CÉLERI

- 2 oignons blancs
- 10 cl d'huile de tournesol
- 20 g de beurre
- 1 boule de céleri rave
- ½ litre de crème liquide



# FESTIVAL DES JARDINS

DE LA CÔTE D'AZUR

SURPRENANTES

PERSPECTIVES

4<sup>e</sup> ÉDITION  
25 MARS  
01 MAI  
2023

ANTIBES, CANNES, GRASSE, MENTON, MONACO, NICE  
CAGNES-SUR-MER, CAP D'AIL, MANDELIEU-LA NAPOULE,  
SAINT-JEAN-CAP-FERRAT, TOURRETTES-SUR-LOUP.

ILLUSTRATIONS © LUPIKO