

# PORTE DU COTENTIN : CARENTAN LES MARAIS – TERRE DES MARAIS et environs



Edition 2023



EN CHOISSANT LES ARTISANS, LES COMMERÇANTS, LES SERVICES PRES DE CHEZ VOUS, VOUS PROTEGEZ LA PLANETE ET VOUS FAITES DES ECONOMIES EN CONSOMMANT MOINS DE CARBURANT

**C.M.G.**  
CRÉATION  
AMÉNAGEMENT • CLÔTURE

Service Espaces Verts  
Entretien ponctuel ou à l'année

Michael Collette  
Tél. : 06 67 88 62 49  
SAINTENY - TERRE-ET-MARAIS  
cmg.paysages@hotmail.com

Anne BLAISON  
Conseillère Indépendante en immobilier

**06 42 40 04 71**  
anne.blaison@safti.fr

*Tous les conseillers du réseau SAFTI  
sont des agents commerciaux immatriculés au RASAC*

www.safti.fr

**VENTE • INSTALLATION  
MISE EN SERVICE**

**LEMETAYER Yves**  
06 81 11 74 33

POMPES A CHALEUR  
AEROTHERMIE : AIR EAU - AIR AIR  
BALON THERMODYNAMIQUE  
GEOOTHERMIE : FORAGE, CAPTAGE

44 Route Principale 14230 LA CAMBE | 23 Rue Léon Jouhau 50000 SAINT LÔ  
effipac@gmail.com • www.pompechaleur-effipac.fr

Assurance Décennale  
M M A



Mémo Utile est distribué  
en boîtes à lettres à 6000  
exemplaires

**EXPO** Bois PVC Alu

**CB-MENUISERIE**

12 33 71 17 00

La Fourchette - 50500 CATZ  
info@cb-menuiserie.fr  
www.cb-menuiserie.fr

**LN** RÉNOVATION DEVOTRE HABITAT

- RÉNOVATION ET RÉPARATION DE TOITURE  
CHEMINÉES, LUCARNES, FAITAGE CIMENT
- RÉSINE SUR TOITURE
- ENTRETIEN ET POSE DE GOUTIÈRES  
PEINTURE INTERIEURE / EXTERIEURE
- NETTOYAGE DE TOUTES SURFACES  
TRAITEMENT IMPERMEABILISATION  
TRAITEMENT DE CHARPENTE - RAVALEMENT DE FAÇADE

AVANT APRES

INTERVENTION RAPIDE!

50500 CARENTAN LES MARAIS • ln.peinture.renovation@gmail.com  
09 54 46 37 67 - 06 31 50 50 74

## Urgences

APPEL D'URGENCE EUROPEEN / POMPIERS ..... 112 OU 18  
CENTRE ANTIPOISON ET TOXICOVIGILANCE  
ANGERS ..... 02 41 48 21 21  
C. HOSPITALIER DU COTENTIN VALOGNES ..... 02 33 20 70 00  
GENDARMERIE ..... 17  
S.A.M.U. (URGENCES GRAVES) ..... 15  
SAUVETAGE EN MER / CROSS JOBOURG : ANTIFER - VHF 80  
URG. AERONAUTIQUE (SAUVETAGE AÉRONEF) ..... 191  
URG. PERSONNES AYANT DES DIFFICULTÉS A PARLER  
OU MALENTENDANTES (FAX OU SMS) ..... 114  
MEDECIN DE GARDE ..... 116 117  
PHARMACIE DE GARDE ..... 32 37  
ELECTRICITE (DÉPANNAGE) ..... 09 726 750 50  
GAZ (DÉPANNAGE) ..... 0 800 47 33 33  
METEO FRANCE ..... 32 50

PERTE / VOL :

- CARTES DE CRÉDIT ..... 0 892 705 705
- CHÉQUIERS : ..... 0 892 683 208

# Épicerie - Bien être

Suivez nous sur :  

**LE COMPTOIR DE MARIUS**  
Épicerie Moderne & Bien Être

09 73 76 30 17  
29 rue Holgate  
Carentan les Marais  
el.prioux@laposte.net

Ouverture  
NON STOP  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 18h30  
Fermé le mercredi

**VALÉRIE BIEN-ÊTRE**  
«AU BOUT DU PASSAGE,  
SE TROUVE LES YEUX DU COEUR  
POUR REJOINDRE VOTRE  
LUMIÈRE INTÉRIEURE»

MAGNÉTISME  
GUIDANCE SPIRITUELLE  
VOYANCE ET MÉDIUM

Valérie Bien-être  
06 87 88 08 42

## MÉDICAL-PARAMÉDICAL

### CENTRES MÉDICO-SOCIAUX / PSYCHOLOGIQUES

**CARENTAN LES MARAIS**  
CTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE (ENFANTS / ADOLES-  
CENTS) ..... 02 33 71 67 80  
**ISIGNY SUR MER**  
CTRE MEDICO-PSYCHO (C.H. AUNAY-BAYEUX)  
..... 02 31 22 59 04

### CHIRURGIENS-DENTISTES

**CARENTAN LES MARAIS**  
CARNERIRO ALAIN ..... 02 33 42 00 89  
Pôle de santé Libéral et Ambulant : CLÉMENT ALEXIS /  
PASTERMAK MARIE-CÉCILE / RADULESCU ANDREI /  
VALLEE MARIE-ANNE ..... 02 33 42 11 11  
PATY DOMINIQUE ..... 02 33 42 07 92

### CHIRURGIENS-DENTISTES SPECIALISES ORTHODONTIE

**COUTANCES**  
HERVE BERTRAND ..... 02 33 17 06 21  
**SAINT LÔ**  
HELEUX ANNE-SOPHIE ..... 02 33 05 35 36  
**VALOGNES**  
MAIZERAY RAPHAËLLE ..... 02 33 94 67 49

### CLINIQUES

**COUTANCES**  
HOPITAL PRIVE CENTRE MANCHE ..... 02 33 47 44 06  
**SAINT LÔ**  
POLYCLINIQUE DE LA MANCHE ..... 02 33 06 78 78

### CLINIQUES : READAPTATION, REEDUCATION, CONVALESCENCE, SOINS DE SUITE

**SAINT MARTIN D'AUBIGNY**  
CLINIQUE WILLIAM HARVEY ..... 02 33 47 47 47

### E.H.P.A.D. / MAISONS DE RETRAITE / FOYER LOGEMENT

**CARENTAN LES MARAIS**  
EHPAD LES EGLANTINES (public) ..... 02 33 42 50 68  
**STE MARIE DU MONT**  
MAISON DE RETRAITE (public) ..... 02 33 71 57 57



## POSTE & AGENCE POSTALE

DISTRIBUTION DU COURRIER :

-AUX ENTREPRISES ..... 31 34

-AUX PARTICULIERS ..... 36 31

**CARENTAN LES MARAIS**  
MONDIAL RELAY

..... 09 69 32 23 32

**SAINTE MARIE DU MONT**  
AGENCE POSTALE ..... 02 33 44 10 5 ?

### HOPITAUX

**CARENTAN LES MARAIS**  
HOPITAL LOCAL ..... 02 33 42 50 50  
-SERVICE MEDECINE ..... 02 33 42 50 58  
**CAEN**  
C.H.U. CAEN-NORMANDIE ..... 02 31 06 31 06  
CTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER FRANCOIS  
BACLESSE ..... 02 31 45 50 50  
**COUTANCES**  
CTRE HOSPITALIER (MEMORIAL-ST LÔ) ... 02 33 47 40 00  
**SAINT LÔ**  
HOPITAL MEMORIAL FRANCE-ETATS UNIS  
..... 02 33 06 33 33  
-LABORATOIRE D'ANALYSES MEDICALES .. 02 33 06 34 91  
**SAINT MARIGNY LE LOZON**  
A.N.I.D.E.R. : Unité d'autodialyse ..... 02 33 55 16 81  
**VALOGNES**  
C. HOSPITALIER DU COTENTIN ..... 02 33 20 70 00

### HOPITAL - SANTE MENTALE

**VALOGNES**  
HOPITAL DE JOUR L'ESTAN ..... 02 33 71 63 63

### INFIRMIERS / INFIRMIERES: CABINETS, SOINS A

**DOMICILE**  
**AUVERS**  
AUVRAY CATHERINE ..... 02 33 42 36 84  
**BAUPTÉ**  
BATAILLE NELLY / PLESSIS PATRICIA / LETOUZE CAROLE  
/ LEFRANCOIS SONIA / TOUBOT ELISE /  
FOURNIER LAURIE ? ..... 02 33 71 18 82  
**CARENTAN LES MARAIS**  
AUVRAY CATHERINE / ROMAN HELENE /  
CATEL MONIQUE ..... 02 33 42 19 55  
COUILLARD BERTRAND / DIEPOIS BRIGITTE  
..... 02 33 42 18 14

# Immobilier





**Anne BLAISON**

Conseillère Indépendante en immobilier

**06 42 40 04 71**

anne.blaison@safiti.fr

Tous les conseillers du réseau SAFTI  
sont des agents commerciaux immatriculés au RASAC

www.safiti.fr

## Décapage

 **Pat' Décap**

 **Sablage**  
 **Aérogommage**  
 **Microbillage**

Tous types de supports  
**CARENTAN**  
**06.34.98.94.18**

 Pat' Décap

DESIRE-LE JEUNE CHANTAL / MARIE CHRISTINE /  
REBILLON MIREILLE / LEROSIER SEVERINE  
..... 02 33 42 40 86  
THOUMELIN LAURE ..... 02 33 54 48 06  
SOINS INFIRMIERS A DOMICILE : S.S.I.A.D  
..... 02 33 42 50 59  
**TERRE ET MARAIS**  
AUVRAY CATHERINE ..... 02 33 44 56 60

### LABORATOIRE D'ANALYSES DE BIOLOGIE MEDICALE

**CARENTAN LES MARAIS**  
CERBALLIANCE ..... 02 33 42 34 15

## Boutique spécialisée CBD

**High Society** 

Boutique spécialisée dans le CBD  
Fleurs, résines, pollens, extractions, huiles, cosmétiques...

 02.50.29.99.18

 CBD.CARENTAN

 HIGH SOCIETY CARENTAN

58 rue Holgate - 50500 CARENTAN-LES-MARAIS



# Médical-Paramédical

## MASSEURS-KINESITHERAPEUTES

**CARENTAN LES MARAIS**  
BOUFFARD ALEXIS ..... 02 33 20 83 15  
Pôle santé libéral et ambulat : BACHELEY ANTOINE /  
LECESNE JEREMIE / LEVEEL CHLOE /  
LEFRAND-BACHELEY MARIE-AUDE / MAXIME DELORME  
..... 02 33 42 01 43

## TERRE ET MARAIS (SAINTENY)

VANDELVEDE MARTINE ..... 06 82 42 59 11

## MEDECINE DU TRAVAIL : SERV. INTERPROF. DE SANTE AU TRAVAIL OUEST NORMANDIE

**CARENTAN LES MARAIS** ..... 02 33 71 97 71

## MEDECINE : CHIRURGIE GENERALE

**CARENTAN LES MARAIS**  
LARGENTON CLAUDE ..... 02 33 71 60 60

## MEDECINE : CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE ET TRAUMATOLOGIE

**CARENTAN LES MARAIS**  
CHALOCHÉ JEAN-LOUIS ..... 02 33 71 60 60

## MEDECINE : CHIRURGIE UROLOGIQUE

**CARENTAN LES MARAIS**  
GUERIN DENIS ..... 02 33 71 60 60

## MEDECINE : GYNECOLOGIE-OBSTETRIQUE

**CARENTAN LES MARAIS**  
GALLAIS ANNE / SOCORRO ISABELLE ..... 09 77 24 88 17

## MEDECINE GENERALE

**CARENTAN LES MARAIS**  
MABIRE ARMELLE ..... 02 33 42 04 88  
BOUFFARD CHRISTIAN / DERRIEN / DETRIGNE  
DEMOUSTIER LAURENT / HERVIEU THAÏS /  
KHELIFI ZAKIA / SAINT CERNIN LAURE / POUILLAIN  
PIERRE ..... 02 33 71 60 60 / 02 33 42 33 21

## MEDECINE : NEUROLOGIE

**CARENTAN LES MARAIS**  
PIERRE-JUSTIN AURELIE ..... 02 33 20 89 42

## MEDECINE : OPHTHALMOLOGIE

**CARENTAN LES MARAIS**  
ANDRE PHILIPPE ..... 02 33 71 67 25

## MEDECINE : RADIOLOGIE (RADIODIAGNOSTIC ET IMAGERIE MEDICALE)

**CARENTAN LES MARAIS**  
DOMINIQUE GIOT / LE ROQUAIS PAUL /  
MORIN PHILIPPE / MARCELLIN-FLAIS VIRGINIE  
..... 02 33 42 44 00

<b>Examen de Base de Dépistage des Cancers</b>		Antécédents Familiaux	Sans Antécédents Familiaux	
<b>Femmes</b>	Col de L'utérus	Frottis	tous les 2 ans	tous les 2 ans
	Seins	Mammographie + Echographie	dès 45 ans	dès 50 ans
<b>Hommes et Femmes</b>	Colon	Hémocult (vendu en pharmacie) + Coloscopie	dès 45 ans	dès 50 ans
<b>Hommes</b>	Prostate	Echographie + Dosage PSA	dès 45 ans Contrôle PSA	dès 50 ans Contrôle PSA

## MEDECINE : SANTE PUBLIQUE ET MEDECINE SOCIALE

**PICAUVILLE**  
LETOUZE CAROLE ..... 02 33 21 22 98

## ORTHOPHONIE

**CARENTAN LES MARAIS**  
NAVET ADELE ..... 02 33 43 61 44  
VANZANDE MARIE-LAURE ..... 06 09 56 72 52

## ORTHOPTIE (DEPISTAGE ET REEDUCATION DES YEUX)

**CARENTAN LES MARAIS**  
BARBIER-PERES CORINNE ..... 02 33 44 83 04  
**VALOGNES**  
DEYGAS NADIA ..... 07 64 67 55 02

## PEDICURIE-PODOLOGIE

**CARENTAN LES MARAIS**  
FILLATRE ALINE ..... 02 33 29 65 13  
NOUVELLON MARIE-BAPTISTE / MAUGER AGNES  
..... 02 33 42 45 40

## PSYCHOMOTRICITE

**CARENTAN LES MARAIS**  
MOY CINDIE ..... 06 11 41 99 97

## TERRE ET MARAIS (SAINTENY)

LETTENNEUR PIERRE ..... 06 61 07 74 35

## PHARMACIES

**CARENTAN LES MARAIS**  
PHIE DU CHÂTEAU ..... 02 33 42 02 55  
PHIE DU MARAIS ..... 02 33 42 29 50

PHIE PÉRON GAËL ..... 02 33 42 11 55  
PHIE LECSNE ..... 02 33 42 13 33

## SAGES-FEMMES

**CARENTAN LES MARAIS**  
PRESSON MARIE-CLAIRE ..... 02 33 22 18 42  
**ISIGNY SUR MER**  
MANOURY DAVID ..... 06 59 26 51 84  
**LA HAYE**  
DENEUVE CLAIRE ..... 06 89 93 28 04

## SAPEURS-POMPIERS : CENTRE DE SECOURS

**CARENTAN LES MARAIS** ..... 02 33 42 41 66

## VETERINAIRES

**CARENTAN LES MARAIS**  
CLINIQUE VET. DES MARAIS ..... 02 33 42 13 09  
**MARIGNY LE LOZON**  
CAB. VET. DES NEUF FONTAINES ..... 02 33 55 23 77  
**PERIERS**  
FOSTINELLI-GROSU CHRISTOPHE ..... 02 33 46 63 01

## ENSEIGNEMENT

**CARENTAN LES MARAIS**  
**TRANSPORT SCOLAIRE**  
AUTOCARS PELCOURT  
..... 02 33 56 79 71 / 02 33 20 58 54 / 02 33 20 55 42

## COLLEGES PRIVES

**CARENTAN LES MARAIS**  
INSTITUTION NOTRE-DAME ..... 02 33 71 67 00  
**COUTANCES**  
COL. JEAN-PAUL II (+ SECT° SPORT) ..... 02 33 76 56 56

## COLLEGES PUBLICS

**CARENTAN LES MARAIS**  
COL. LEON GAMBETTA ..... 02 33 42 16 11  
**PERIERS**  
COL. LE FAIRAGE ..... 02 33 46 80 77

## ECOLE MATERNELLES ET PRIMAIRES PRIVEES

**CARENTAN LES MARAIS**  
EC. MATER. NOTRE-DAME ..... 02 33 71 67 00  
**PERIERS**  
EC. DE LA SAINTE FAMILLE ..... 02 33 46 60 74

## ECOLE MATERNELLES ET PRIMAIRES PUBLIQUES

**AUVERS**  
EC. LES TROIS CHÊNES ..... 02 33 42 69 52  
**BAUPTÉ**  
EC. PRIMAIRE ..... 02 33 44 83 73  
**CARENTAN LES MARAIS**  
RESTAURANT SCOLAIRE ..... 02 33 71 70 65  
EC. MATER. DU CENTRE VILLE ..... 09 67 34 35 63

## Comment entretenir ses lunettes ∞

Utilisez vos deux mains pour mettre et enlever vos lunettes.  
Posez vos lunettes pliées sur leurs branches pour protéger vos verres.  
Rangez vos lunettes dans un étui de préférence rigide, à l'abri de la poussière, pour éviter les éraflures.  
Nettoyez vos verres régulièrement avec un produit adapté.  
N'essayez jamais vos verres à sec. S'il y a des projections sur les verres, passez-les au préalable sous l'eau.  
Évitez de mettre vos verres en contact avec des sources de chaleur importantes.  
Pour votre confort et la qualité de votre vision, effectuez un nettoyage complet de vos lunettes et faites réajuster votre monture tous les 6 mois au minimum.

# Retrouvez tous les artisans et entre

**CB-MENUISERIE**   
RY CONCEPT

**EXPO** Bois PVC Alu  
 02 33 71 17 00

La Fourchette - 50500 CATZ  
 info@cb-menuiserie.fr  
 www.cb-menuiserie.fr

  

**VENTE • INSTALLATION  
 MISE EN SERVICE**

 **EFFI PAC**

POMPES A CHALEUR  
 AEROTHERMIE : AIR EAU - AIR AIR  
 BALON THERMODYNAMIQUE  
 GEOTHERMIE : FORAGE, CAPTAGE

**LEMETAYER Yves 06 81 11 74 33**

44 Route Principale 14230 LA CAMBE  
 23 Rue Léon Jouhaux 50000 SAINT LÔ  
 effipac@gmail.com • www.pompechaleur-effipac.fr

  
Créateur de la gouttière aluminium en continu

**THOMAS HERNANDEZ**  
 Entreprise agréée

23, ZA du Carroussel  
 50250 LA HAYE  
 T. 02 33 07 73 07

Demandez-nous l'ALU.

- > Avancée de toit **TOUT ALU**
  - Gouttière
  - Sous-face
  - Habillages
  - Tuyaux de descente
- > Couvertines
- > Bardage
- > Couverture

   **dalalu.fr**  
Fabriqués en France



**PRIDELEC**

**PEDROSO**

RÉNOVATION  
 INSTALLATIONS  
 DÉPANNAGE  
 ÉLECTRIQUE



14710 ÉCRAMMEVILLE  
 thierry77500@outlook.fr  
 TEL: 06 50 92 11 38



**FREDO**

PLOMBIER DEPANNEUR

DEJAEGER FRÉDÉRIC  
 07 66 34 39 58

 Fredo14

14710 ÉCRAMMEVILLE



**Entre Terre & Chaux**

Matthieu Caribaux

Peinture et enduits  
 Matériaux naturels  
 Chaux / Chanvre / Argile

06 13 02 17 89  
 matthieu.caribaux@sfr.f

21 Le Port Rémyilly sur Lozon - 50570 RÉMILLY LES MARAIS





**L'AS DU CARREAU**  
 Romain : 06 26 32 74 18

- \* CARRELAGE
- \* FAÏENCE
- \* MOSAÏQUE
- \* CHAPE
- \* TERRASSE



14710 ECRAMMEVILLE



**L'AS DU CARREAU**  
 Romain : 06 26 32 74 18

Rosace personnalisée  
 par le client

De son dessin  
 jusqu'à sa  
 concrétisation

 

14710 ECRAMMEVILLE

# Les prises de rénovation de la maison



**RIGAULT**  
Rénovation à l'ancienne  
TAILLEUR DE PIERRE - MAÇONNERIE

**Le Douet**  
14230 Monfreville

**02 31 22 76 67**  
contact@maconnerie-rigault.fr  
www.maconnerie-rigault.fr

**HE SOUDURE**  
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS  
Intervention sur site  
Réparation - Fabrication

**Tél. 06 07 94 95 25**  
he.soudure@orange.fr  
14520 PORT EN BESSIN



**M.R.A. MENUISERIE**

Arnaud MARIE  
Siret : 912 197 589 00019  
**06.84.68.80.13**  
50500 Carentan les marais

Plaquiste • Menuisier • Jointeur • Isolation

## Déchèteries

**CARENTAN LES MARAIS :**  
Les Marais Boule de Verdun  
02 33 42 74 00

**du 1/04 Au 31/10**  
Lundi, mardi, mercredi,  
vendredi, samedi : 9h-12h /  
14h-18h

**du 02/11 au 31/03**  
mêmes jours mais fermeture  
à 17h

**ÉCOLES MATERNELLES ET PRIMAIRES PUBLIQUES suite...**

EC. MATER. LES ROSEAUX .....	02 33 42 02 11
-RESTAURANT SCOLAIRE.....	02 33 71 24 95
EC. DES HAUTS CHAMPS :	
-MARTERNELLE.....	02 33 42 11 56
-PRIMAIRE.....	02 33 42 03 15
EC. PRIM. LES ROSEAUX.....	02 33 42 03 73
-RESTAURANT SCOLAIRE.....	02 33 71 99 85
GROUPE SCOL. ISIDORE DELAHAYE .....	02 33 42 27 99
<b>SAINT HILAIRE PETITVILLE</b>	
EC. PRIM. ISIDORE DELAHAYE .....	02 33 71 18 54
<b>TERRE ET MARAIS (SAINTENY)</b>	
EC. PRIMAIRE.....	02 33 42 07 86
-CANTINE / GARDERIE.....	02 33 42 07 80

**FORMATION CONTINUE**

<b>CARENTAN LES MARAIS</b>	
GRETA DE LA MANCHE .....	02 33 23 62 75
<b>COUTANCES</b>	
A.F.P.A.....	09 72 72 39 36
<b>LYCEE AGRICOLE ET PROFESSIONNEL PRIVE /</b>	
<b>FORMATION CONTINUE</b>	
<b>GRAIGNES MESNIL ANGOT</b>	
EC. DES COURSES HIPPIQUES ET DE L'ELEVAGE	
.....	02 33 56 81 58
<b>LYCEE AGRICOLE ET AGRO-ALIMENTAIRE /</b>	
<b>PROFESSIONNEL PUBLIC</b>	
<b>LE HOMMET D'ARTHENAY</b>	
LYCEE DE THERE.....	02 33 77 80 87

**LYCEE D'ENSEIGNEMENT GENERAL ET**

**TECHNOLOGIQUE PRIVE**

**COUTANCES**

LYCEE JEAN-PAUL II..... 02 33 76 56 56

**LYCEES D'ENSEIGNEMENT GENERAL ET**

**TECHNOLOGIQUE PUBLICS / FORMATION CONTINUE**

**CARENTAN LES MARAIS**

LYCEE SIVARD DE BEAULIEU (+ S.E.G.P.A. / SECT°

EUROPEENNE)..... 02 33 71 75 00

**COUTANCES**

E.P.L.E.F.P.A. / LYCEE AGRICOLE ET HORTICOLE

..... 02 33 45 13 44

## Aménagements extérieurs - Élagage - Paysages



**C.M.G.**  
CRÉATION  
AMÉNAGEMENT • CLÔTURE

Pose de bache - Création de massif - Engazonnement  
Plantation arbres, arbustes, haies - Pose tout types de clôture

**Services Espaces Verts**

Petit élagage - Entretien de massif - Tailles de haie - Tonte  
Débroussaillage - Entretien ponctuel ou à l'année

**06 67 88 62 49 - SAINTENY - TERRE-ET-MARAIS**  
cmg.paysages@hotmail.com





**DÉPLACEMENTS ET DEVIS GRATUIT**

- RÉNOVATION ET RÉPARATION DE TOITURE  
CHEMINÉES, LUCARNES, FAITAGE CIMENT
- RÉSINE SUR TOITURE

ENTRETIEN ET POSE DE GOUTIÈRES PEINTURE INTERIEURE / EXTERIEURE

- NETTOYAGE DE TOUTES SURFACES
- TRAITEMENT IMPERMÉABILISATION
- TRAITEMENT DE CHARPENTE
- RAVALEMENT DE FAÇADE



AVANT



APRÈS

**INTERVENTION RAPIDE!**

**50500 CARENTAN LES MARAIS**  
**09 54 46 37 67 - 06 31 50 50 74**  
ln.peinture.renovation@gmail.com




# Services Publics - Enseignement

## LYCEES D'ENSEIGNEMENT PROFESSIONNELS PRIVES / FORMATION CONTINUE

**CARENTAN LES MARAIS**  
INSTITUTION NOTRE-DAME (Apprentissage /  
FORMATION Aide soignant(e)..... 02 33 71 67 00  
**VALOGNES**  
MAISON FAMILIALE RURALE..... 02 33 40 13 85

## LYCEES D'ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL PUBLICS

**CHERBOURG EN COTENTIN**  
LYCEE PROF. MARITIME ET AQUACOLE DANIEL RIGOLET  
..... 02 33 88 57 10  
**COUTANCES**  
LYCEE THOMAS PESQUET (Pôle Batiment) ... 02 33 17 09 00  
-Pôle Mode-Services.....02 33 19 15 70

## ENFANTS-ADOLESCENTS

**APPEVILLE**  
MAISON DES JEUNES ..... 02 33 42 24 96  
**CARENTAN LES MARAIS**  
CRECHE / MULTI-ACCUEIL /  
L.A.E.P. : Lieu d'Accueil Enfants Parents « 2,3, p'tits pas »  
..... 02 33 71 23 69  
MAISON DES JEUNES ..... 06 72 80 67 03  
RELAIS PETITE ENFANCE / RELAIS ENFANCE ET LOISIRS /  
QUI QU'EN GROGNE..... 02 33 71 23 71

## NAUTISME

**SAINT HILAIRE PETITVILLE-CARENTAN LES MARAIS**  
ECLUSES sas Haut Dyck ..... 02 33 71 10 85  
..... Canal VHF 09  
Fonctionne : 5 heures par marée  
-soit : 2 heures avant la Pleine Mer et 3 heures après la Pleine Mer  
Présence de l'éclusier : du 01/6 au 30/09  
Eclusier de permanence hors saison : téléphoner

**PORT DE PLAISANCE : CAPITAINERIE**  
port@ccdbc.fr.....06 89 13 15 56 / 02 33 42 24 44  
**GRANDCAMP-MAISY (14)**  
S.N.S.M. : SAUVETAGE EN MER  
-Poste ..... 02 31 22 67 12  
-Président..... 06 47 86 63 13

## NUMEROS ADMINISTRATIFS

ALLO SERVICE PUBLIC ..... 39 39  
**AUVERS-MEAUTIS**  
SYNDICAT DE L'EAU ..... 02 33 42 20 31  
**CARENTAN LES MARAIS**  
COM. COM. de la Baie du COTENTIN  
2 Le Haut Dick..... 02 33 71 90 90  
-S.P.A.N.C. (Serv. Public d'Assainissement Non Collectif)  
..... 02 33 71 90 90  
Lundi au vendredi : 8h30-12h30 / 13h30-17h15  
**FRANCE SERVICES** 28 rue 101ème Airborne  
..... 09 85 60 01 33  
(formalités administratives) Lundi au Vendredi : 8h30-17h  
  
ALLOCATIONS FAMILIALES (C.A.F.) ..... 32 30  
CENTRE DES FINANCES PUBLIQUES ..... 02 33 71 63 00  
-SERV. DES IMPOTS DES PARTICULIERS.....02 33 71 61 20  
GENDARMERIE NATIONALE ..... 17  
MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE (M.S.A.) 09 85 60 01 33  
PÔLE EMPLOI..... 39 49  
-EMPLOYEURS-ENTREPRISES ..... 39 95  
REGIE DE L'EAU ET DE L'ASSAINISSEMENT  
..... 02 33 42 74 22  
SECURITE SOCIALE (C.P.A.M.) ..... 36 46  
**CHERBOURG EN COTENTIN / SAINT LÔ**  
CAISSE DE RETRAITE DES SALAIRES (C.A.R.S.A.T.) .39 60  
**SAINT LÔ**  
U.R.S.S.A.F. .... 39 57

## PREFECTURE ET SOUS PREFECTURE

**SAINT LÔ** ..... 02 33 75 49 50  
**COUTANCES** ..... 02 33 19 08 80

## NUMEROS UTILES

### AEROPORTS - TRANSPORTS DIVERS

**CAEN-CARPIQUET** ..... 02 31 71 20 10  
**CHERBOURG-MAUPERTUS** ..... 02 33  
**RENNES-ST JACQUES DE LA LANDE**  
[www.rennes.aeroport.fr](http://www.rennes.aeroport.fr)  
..... 02 99 29 60 00  
**S.N.C.F.** [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) ..... 36 35

### ANIMAUX

**CARENTAN LES MARAIS**  
ASSO. 40 EN CHATS ..... 0 899 15 24 40  
**SAINT PIERRE LANGERS**  
L'ARCHE DE LEO ..... 02 33 61 79 86  
**TOLLEVAST**  
S.P.A. : Sté Protectrice des Animaux ..... 02 33 20 49 74

### CULTES

**CARENTAN LES MARAIS**  
CENTRE EVANGELIQUE PROTESTANT ..... 02 33 42 36 65  
PAROISSE ..... 02 33 42 05 99

## SOCIAL ET HANDICAP

**BAUPTÉ**  
DONNEURS DE SANG ..... 02 33 42 00 40  
**CARENTAN LES MARAIS**  
A.P.E.I. CENTRE MANCHE ..... 02 33 42 47 81  
ASSO. BASSIN EMPLOI CARENTAN ..... 02 33 71 95 24  
CARENTAN SOLIDARITE..... 02 33 42 36 14  
C.L.I.C. DES MARAIS..... 02 33 42 17 60

## Mairies

**CP 50500**  
**APPEVILLE** 1 pl. De l'église .. 02 33 42 24 96  
[mairie.appeville@wanadoo.fr](mailto:mairie.appeville@wanadoo.fr) / <https://appeville.com>  
Mardi : 10h-12h  
Jeudi : 14h-16h

**AUVERS** 26 r. de l'église..... 02 33 42 06 02  
[auvers.mairie@orange.fr](mailto:auvers.mairie@orange.fr)  
Mardi : 8h30-12h  
Jeudi : 14h-17h

**AUXAIS** Village d'Angoterie  
..... 02 33 42 44 55  
[auxais.mairie@wanadoo.fr](mailto:auxais.mairie@wanadoo.fr)  
Vendredi : 14h-17h ?  
Mercredi : 14h30-17h ?

**BAUPTÉ** 4 r. des écoles.....02 33 42 11 75  
[mairie.baupete@wanadoo.fr](mailto:mairie.baupete@wanadoo.fr)  
Lundi, vendredi : 9h30-11h30  
Mardi, jeudi : 14h-17h

**CARENTAN LES MARAIS** pl. Vauban  
..... 02 33 42 74 00  
[mairie.contact@carentan.fr](mailto:mairie.contact@carentan.fr)  
<https://carentanlesmarais.fr/>  
Lundi au jeudi : 8h45-12h15 / 13h15-17h45  
Vendredi : 8h45-12h15 / 13h15-16h45

**Mairies déléguées :**  
**BREVANDS** 13 r. des écoles.. 02 33 42 14 46  
[mairie.brevands@wanadoo.fr](mailto:mairie.brevands@wanadoo.fr)  
Mercredi : 14h-16h  
Vendredi : 16h-18h

**CATZ** 7 r. de l'église ou 7 Haut de l'église  
..... 02 33 42 43 38  
Vendredi : 14h-17h

**LES VEYS** 5 r. de l'église .....02 33 42 17 86  
[commune-de-les-veys@wanadoo.fr](mailto:commune-de-les-veys@wanadoo.fr)  
Mardi : 13h15-17h15

**SAINT CÔME DU MONT** 26 r. des écoles  
.....02 33 42 41 87  
[mairie.stcomedumont@wanadoo.fr](mailto:mairie.stcomedumont@wanadoo.fr)  
Mardi : 14h-18h

**SAINT HILAIRE PETITVILLE** r. des fleurs  
..... 02 33 42 10 56  
[mairie.shp@wanadoo.fr](mailto:mairie.shp@wanadoo.fr)  
Lundi au jeudi : 9h-12h / 13h30-18h  
Vendredi : fermeture à 17h

**SAINT PELLERIN** 6 r. Amiral Touraille  
..... 02 33 42 13 04  
[mairie.stpellerin@wanadoo.fr](mailto:mairie.stpellerin@wanadoo.fr)  
Lundi, mardi : 9h-12h / 14h-18h  
Jeudi : 14h-18h

**MEAUTIS** 2 Le Bourg..... 02 33 42 19 24  
[mairie.meautis@wanadoo.fr](mailto:mairie.meautis@wanadoo.fr) / [www.meautis.fr](http://www.meautis.fr)  
Mardi : 10h-12h  
Vendredi : 16h-18h

**RAIDS** 229 r. Saint Georges. 02 33 46 63 59  
[mairie@raids50.fr](mailto:mairie@raids50.fr)  
Mardi : 10h-12h  
Vendredi : 15h-18h

**TERRE ET MARAIS**  
**mairies déléguées :**  
**-SAINTENY** 2 pl. Saint Pierre. 02 33 42 05 64  
[mairie.sainteny@wanadoo.fr](mailto:mairie.sainteny@wanadoo.fr)  
<https://www.terre-et-marais.fr>  
Lundi, vendredi : 16h30-18h  
Mercredi : 9h-12h

**-SAINT ANDRE DE BOHON** 12 Le Bourg  
..... 02 33 42 25 87  
[st.andre.de.bohon@wanadoo.fr](mailto:st.andre.de.bohon@wanadoo.fr)  
Mercredi : 10h-12h  
Vendredi : 16h-18h

**-SAINT GEORGES DE BOHON**  
1 r. de la Semellerie  
..... 02 33 42 15 20  
[communesstgeorgesbohon@orange.fr](mailto:communesstgeorgesbohon@orange.fr)  
Lundi, jeudi : 9h-12h

# Culture - Loisirs - Sports

C.C.A.S. : CTRE COM. D'ACTION SOCIALE  
 ..... 02 33 22 22 22  
 COMITE « SENIORS » ..... 02 33 42 74 00  
 COUP D'POUCE DU MARAIS ..... 02 33 23 99 94  
 LIONS CLUB ..... 02 31 22 64 22  
 MISSION LOCALE DU CENTRE MANCHE  
 ..... 02 33 71 94 14  
 RESTAURANTS DU COEUR ..... 02 33 42 02 20  
 ROTARY CLUB  
 SECOURS CATHOLIQUE ..... 02 33 45 02 09  
 SECOURS POPULAIRE ..... 02 33 71 91 19  
**SAINT GEORGES DE BOHON**  
 JEUNES AGRICULTEURS ..... 02 33 44 74 71

**PATRIOTISME : ANCIENS COMBATTANTS**  
**CARENTAN LES MARAIS**  
 -SECTION LOCALE ET PRESIDENT CANTONAL  
 ..... 02 33 42 15 08

## CULTURE ET LOISIRS

Consultez le site internet de la mairie et les associations

**APPEVILLE**  
 ASSO. DU PATRIMOINE ..... 02 33 42 24 96  
**CARENTAN LES MARAIS**  
 ART FLORAL : FLOR'ART ..... 09 51 03 11 28  
 ART ET LOISIRS ..... 02 33 42 17 43  
 ASSO. DES JARDINS OUVRIERS ..... 02 33 54 12 07  
 BRIDGE CLUB ..... 02 33 42 45 17  
 CARENTAN LIBERTY'S GROUP ..... 02 33 20 18 87  
 CLUB DU 3<sup>e</sup> ÂGE-CLUB DE L'AMITIE ..... 06 14 14 92 18

JUMELAGE SELBY / CARENTAN ..... 02 33 42 28 08  
 LES AMIS DE L'ORGUE NOTRE-DAME ..... 02 33 71 02 73  
 LES AMIS DE L'ILE DU LARGE SAINT MARCOUF  
 ..... 06 75 66 27 79  
 LES ARCADES DE L'HISTOIRE ..... 02 33 71 12 71  
 LOISIRS CREATIFS ..... 06 03 13 43 33  
 MAISON DE L'HISTOIRE DE L'ECOLE DE LA MANCHE  
 ..... 06 31 29 68 43  
 MODELISME ..... 02 33 71 21 57  
 SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE « GR. ST LEON »  
 ..... 02 33 42 43 90  
**CARENTAN LES MARAIS**  
 CINEMA LE COTENTIN ..... 02 33 42 04 94  
 ECOLE DE MUSIQUE INTERCOMMUNALE  
 ..... 02 33 71 70 62  
 MEDIATHEQUE ..... 02 33 42 74 25  
 ORCHESTRE D'HARMONIE ..... 02 33 42 74 00

**MUSEE**  
**CARENTAN LES MARAIS**  
 NORMANDY VICTORY MUSEUM ..... 02 33 54 51 83

**OFFICE DE TOURISME**  
**CARENTAN LES MARAIS**  
 O.T. DE LA BAIE DU COTENTIN ..... 02 33 71 23 50

## SPORTS ET LOISIRS

Consultez le site internet de la mairie et les associations

**CARENTAN LES MARAIS**  
 AÏKIDO ..... 06 84 24 40 61

ATHLETISME C.S.C. .... 06 75 30 10 92  
 BADMINTON C.B.C.A. .... 06 60 65 44 75  
 BALL-TRAP ..... 06 88 38 88 36  
 CANOË-KAYAK : CLUB NAUTIQUE ..... 02 33 42 35 07  
 CLUB SPORTIF CARENTANAIS ( Omnisport)  
 ..... 02 33 42 14 76  
 CODEP MANCHE SPORT ENTREPRISE ..... 06 70 85 15 25  
 CYCLOTOURISME A.S. AURYS ..... 06 70 85 15 25  
 CYCLOTOURISME : CYCLO DÉTENTE ..... 02 33 42 37 70  
 DANSE FOLKLORIQUE : FOLK AMBIANCE  
 ..... 02 33 71 20 08  
 DANSE ORIENTALE : Au Caire de la danse orientale  
 ..... 06 13 77 00 47  
 FOOTBAL (CLUB DES SUPPORTERS) C.S.C  
 ..... 02 33 42 45 54  
 GYMNASTIQUE : GYM-SÉNIORS ..... 02 33 42 05 29  
 MAJORETTE : LES MAJORS GRILS ..... 06 67 64 48 66  
 NATATION C.S.C ..... 02 33 71 90 47  
 QI-GONG : Les amis du Qi-Gong Carentanais  
 ..... 02 33 42 36 14  
 SPEEDMINTON A.S. AURYS ..... 06 70 85 15 25  
 TENNIS ..... 06 09 36 02 38  
 TENNIS DE TABLE ..... 02 33 42 07 32  
 VÉLO : Vélo Club Carentanais ..... 06 79 75 46 79  
**SAINT ANDRE DE BOHON**  
 GYMNASTIQUE "LA GAZELLE" ..... 02 33 71 15 71  
**SAINT GEORGES DE BOHON**  
 ATHLETISME DANS LES MARAIS DE CARENTAN  
 ..... 06 82 88 80 66  
 BOXE ..... 06 25 57 84 04

# Marées 2023

Mai 2023					Juin 2023					Juillet 2023					Août 2023					Septembre 2023										
Pleines Mers					Basses Mers					Pleines Mers					Basses Mers					Pleines Mers					Basses Mers					
Date	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.	Matin	Soir	Coef.		
01 L	06:54	45	19:31	51	01:19	13:44		01 J	07:29	61	20:00	66	01:55	14:17		01 M	09:19	82	21:38	88	03:36	16:03		01 V	10:47	110	23:01	112	05:08	17:29
02 M	07:39	57	20:09	63	02:06	14:27		02 J	08:15	71	20:41	75	02:40	15:01		02 M	10:13	93	22:29	98	04:32	16:56		02 V	11:29	112	23:44	110	05:52	18:11
03 M	08:19	68	20:45	73	02:46	15:05		03 S	09:00	79	21:22	82	03:24	15:44		03 J	11:03	102	23:18	104	05:23	17:46		03 S	--	--	12:09	107	06:33	18:51
04 J	08:57	78	21:20	82	03:23	15:41		04 D	09:44	84	22:03	86	04:08	16:28		04 V	11:51	104	--	--	06:12	18:32		04 L	00:24	101	12:45	95	07:11	19:29
05 V	09:33	85	21:54	88	03:59	16:17		05 L	10:28	87	22:46	88	04:53	17:12		05 S	00:05	104	12:35	101	06:57	19:16		05 M	01:01	87	13:19	79	07:47	20:08
06 S	10:09	90	22:28	90	04:36	16:53		06 M	11:14	87	23:30	86	05:38	17:57		06 D	00:49	97	13:16	92	07:40	19:59		06 M	01:38	70	13:54	61	08:24	20:49
07 D	10:45	90	23:03	90	05:13	17:30		07 M	--	--	12:01	84	06:25	18:45		07 L	01:31	86	13:56	79	08:21	20:42		07 J	02:19	52	14:38	44	09:06	21:44
08 L	11:24	88	23:41	85	05:51	18:07		08 J	00:18	81	12:52	77	07:14	19:37		08 M	02:12	72	14:37	64	09:03	21:30		08 V	03:18	37	15:50	32	10:05	23:09
09 M	--	--	12:05	81	06:31	18:47		09 V	01:09	73	13:48	70	08:08	20:34		09 M	02:59	57	15:26	50	09:51	22:28		09 S	05:00	30	17:40	31	11:45	--
10 M	00:22	76	12:50	71	07:14	19:34		10 S	02:06	66	14:51	63	09:06	21:38		10 J	03:59	44	16:37	40	10:52	23:45		10 D	06:51	35	19:09	40	00:48	13:19
11 J	01:08	65	13:44	60	08:05	20:31		11 D	03:12	60	16:02	58	10:11	22:47		11 V	05:24	38	18:04	39	--	12:13		11 L	07:52	47	20:01	53	01:59	14:21
12 V	02:06	54	14:56	51	09:09	21:46		12 L	04:22	57	17:11	57	11:19	23:57		12 S	06:53	41	19:20	45	01:06	13:32		12 M	08:33	59	20:40	64	02:49	15:06
13 S	03:24	48	16:33	48	10:28	23:15		13 M	05:30	58	18:13	60	--	12:25		13 D	08:02	49	20:16	54	02:14	14:34		13 M	09:06	69	21:14	73	03:28	15:43
14 D	04:56	50	17:54	54	11:53	--		14 M	06:33	62	19:09	64	01:01	13:25		14 L	08:51	59	20:59	63	03:07	15:24		14 J	09:38	77	21:47	80	04:03	16:16
15 L	06:10	59	18:55	64	00:34	13:04		15 J	07:31	66	20:00	68	01:58	14:19		15 M	09:30	67	21:36	70	03:51	16:04		15 V	10:09	83	22:17	85	04:34	16:46
16 M	07:09	70	19:46	74	01:37	14:02		16 V	08:23	70	20:45	71	02:50	15:07		16 M	10:04	74	22:10	76	04:28	16:40		16 S	10:37	86	22:45	87	05:04	17:15
17 M	08:01	79	20:31	82	02:30	14:52		17 S	09:11	72	21:26	73	03:36	15:51		17 J	10:36	78	22:42	80	05:02	17:12		17 D	11:05	87	23:14	87	05:33	17:44
18 J	08:49	85	21:13	86	03:18	15:37		18 D	09:53	74	22:03	74	04:18	16:31		18 V	11:06	81	23:12	81	05:33	17:43		18 L	11:32	85	23:42	83	06:01	18:13
19 V	09:32	87	21:50	87	04:01	16:17		19 L	10:32	74	22:39	73	04:57	17:08		19 S	11:35	81	23:42	80	06:03	18:12		19 M	--	--	12:01	80	06:28	18:42
20 S	10:12	87	22:25	85	04:41	16:54		20 M	11:09	72	23:15	70	05:34	17:45		20 D	--	--	12:04	79	06:31	18:41		20 M	00:12	77	12:30	72	06:56	19:13
21 D	10:49	83	22:59	80	05:17	17:29		21 M	11:46	69	23:51	66	06:10	18:20		21 L	00:11	77	12:33	74	06:59	19:10		21 J	00:43	67	13:01	61	07:28	19:50
22 L	11:25	77	23:33	73	05:53	18:03		22 J	--	--	12:22	64	06:46	18:56		22 M	00:41	71	13:03	68	07:27	19:42		22 V	01:19	56	13:41	49	08:07	20:38
23 M	--	--	12:01	69	06:27	18:37		23 V	00:27	61	12:59	58	07:22	19:33		23 M	01:12	64	13:35	59	07:59	20:20		23 S	02:11	43	14:43	38	09:03	21:52
24 M	00:07	65	12:38	60	07:02	19:13		24 S	01:04	56	13:37	53	07:59	20:13		24 J	01:48	54	14:14	49	08:38	21:08		24 D	03:39	35	16:33	35	10:38	23:39
25 J	00:42	55	13:18	50	07:40	19:53		25 D	01:44	50	14:21	47	08:39	20:59		25 V	02:37	44	15:12	40	09:32	22:17		25 L	05:50	39	18:22	47	--	12:30
26 V	01:22	46	14:05	41	08:23	20:42		26 L	02:30	45	15:11	43	09:26	21:53		26 S	03:52	37	16:43	37	10:54	23:52		26 M	07:08	55	19:27	65	01:11	13:47
27 S	02:13	38	15:08	35	09:17	21:46		27 M	03:24	42	16:09	41	10:21	22:55		27 D	05:45	40	18:29	45	--	12:36		27 M	08:04	75	20:20	84	02:16	14:45
28 D	03:20	34	16:21	34	10:24	23:00		28 M	04:25	42	17:12	43	11:24	--		28 L	07:13	52	19:39	61	01:20	13:55		28 J	08:53	93	21:09	100	03:11	15:36
29 L	04:34	35	17:32	38	11:36	--		29 J	05:30	46	18:17	49	00:01	12:30		29 V	08:16	70	20:35	79	02:28	14:58		29 V	09:38	105	21:54	110	04:00	16:23
30 M	05:41	42	18:29	46	00:10	12:38		30 V	06:37	53	19:16	58	01:04	13:31		30 M	09:10	87	21:26	95	03:27	15:53		30 S	10:21	112	22:37	112	04:44	17:05
31 M	06:39	51	19:16	56	01:06	13:30										31 J	10:00	102	22:15	107	04:19	16:43								



# PORTE DU COTENTIN : CARENTAN LES MARAIS – TERRE DES MARAIS

et environs

Edition 2023



**High Society** 

Boutique spécialisée dans le CBD

☎ 02.50.29.99.18

📷 CBD.CARENTAN

📘 HIGHSOCIETYCARENTAN

58 rue Holgate  
50500 CARENTAN-LES-MARAIS

**Les Jours de  
Marché**

**CARENTAN LES  
MARAIS :**  
pl. Valnoble

Lundi de 8h à 13h



**RGE ECO artisan**  
La nouvelle énergie du bâtiment

**LANGEVIN**  **BATIMENT**

Maçonnerie - Rénovation - Taille de pierre  
Carrelage - Isolation intérieur et cloison  
Menuiserie intérieur et extérieur

06.74.77.01.56 50250 Montsenelle

## ... SECOURS ...

AGRICULTEURS EN DIFFICULTE.....	09 69 39 29 19
ALCOOL INFO SERVICE.....	0 980 980 930
ANOREXIE ET BOULIMIE.....	0 810 037 037
DROGUES INFO SERVICE.....	0 800 23 13 13
ECOUTE CANCER.....	0 800 940 939
ECOUTE CANNABIS.....	0 980 980 940
ECOUTE S.O.S. FIN DE VIE.....	01 42 71 32 94
ENFANTS DISPARUS.....	116 000
ENFANCE EN DANGER <a href="http://www.allo119gouv.fr">www.allo119gouv.fr</a> .....	119
HARCELEMENT SCOLAIRE.....	30 20
HEPATITE INFO SERVICE.....	0 800 845 800
JOUEURS INFO SERVICE (ADDICT®).....	09 74 75 13 13
PROTECTION, ASSISTANCE PERSONNES AGEES	
DEPENDANTES, HANDICAPEES.....	39 77
SAMU SOCIAL-SANS ABRIS.....	115
SANTE INFOS DROITS.....	01 53 62 40 30
SIDA INFO SERVICE.....	0 800 840 800
SOLITUD'ECOUTE (pour les + 50 ans).....	0 800 47 47 88
SOS HOMOPHOBIE.....	01 48 06 42 41
STOP DJIHADISME.....	0 800 005 696
SUICIDE ECOUTE.....	01 45 39 40 00
TABAC INFO SERVICE.....	39 89
VIOLENCES CONJUGALES.....	39 19
VIOLENCES NUMERIQUES-CYBER HARCELEMENT (ENFANTS-ADOLESCENTS).....	
VIOLS FEMMES INFOS.....	0 800 05 95 95

**MEMO VOUS PLAÎT !!!**  
*Pour y paraître,  
contactez Laïla*  
**Tél. 06 59 20 80 22 ou**  
**Tél. 04 96 15 10 88**



## VACANCES SCOLAIRES 2023

**ZONE A :** Bordeaux - Poitiers - Limoges - Clermont-Ferrand - Grenoble - Lyon - Dijon - Besançon  
**ZONE B :** Aix/Marseille - Amiens - Lille - Nice - Orléans - Tours - Reims - Rouen - Strasbourg - Rennes - Nantes  
Caen - Nancy - Metz  
**ZONE C :** Toulouse - Montpellier - Créteil - Paris - Versailles

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Noël	17/12/2022 03/01/2023	17/12/2022 03/01/2023	17/12/2022 03/01/2023
HIVER	04/02/2023 20/02/2023	11/02/2023 27/02/2023	18/02/2023 06/03/2023
PRINTEMPS	08/04/2023 24/04/2023	15/04/2023 02/05/2023	22/04/2023 09/05/2023
ÉTÉ	08/07/2023	08/07/2023	08/07/2023
RENTREE	01/09/2023	01/09/2023	01/09/2023

**MASCULIN**  
PRÊT-À-PORTER

LA HAYE - CARENTAN - VALOGNES

Tél. 02 33 42 07 07

[www.masculin-boutiques.fr](http://www.masculin-boutiques.fr)

**1001 PUB**

1001-PUB.COM • LESSAY

Impressions - Adhésifs  
Textiles - Objets pub

09 83 65 00 05  
06 99 34 18 98

1001pubbypc@gmail.com

CONSERVEZ MEMO SOUS LE TÉLÉPHONE OU LA BOX

Memo.com - BP 107 - 13321 MARSEILLE Cédex 16 - Tél. 04 96 15 10 81 - Courriel : [paomemocom@orange.fr](mailto:paomemocom@orange.fr) - SIREN 521 148 015 - PRINTCONCEPT MARSEILLE 2022